



Libérez vous de vos boulets !
5 croyances limitantes
à relâcher pour passer
au niveau supérieur en trading

Cher visiteur de mon blog trading-et-psychologie.com

Je vous propose ici un recueil de 5 croyances répandues en trading chez les débutants mais parfois aussi au delà.

J'estime que ce sont des croyances limitantes car **elles provoquent des comportements nuisibles au succès en trading**. Je me suis appuyé sur le travail de Mark Douglas dans son ouvrage "**Traders : entrez dans la zone**" ainsi que sur mon expérience pour les identifier.

Voyons ici ensemble quelles sont ces croyances limitantes, quelles sont leurs conséquences concrètes sur notre performance, et **comment s'en libérer**. Je propose également pour chacune d'elle une croyance constructive en remplacement.

Certaines croyances limitantes pourront nous sembler ne piéger que les débutants. Restons humbles et recherchons les honnêtement en nous-mêmes afin d'en détecter toute trace et de nous en libérer entièrement.

Les champions révisent les bases !

à votre succès en trading !

Martin

Croyance limitante 1 : Le trading peut s'improviser

Description : Il s'agit de la croyance selon laquelle **le trading est relativement facile. Nous croyons que le trading est une activité "normale" à laquelle notre cerveau est déjà préparé, et pour laquelle peu de connaissances ou de savoir-faire sont nécessaires.** Nous croyons que le trading n'a rien de spécial et que tout le monde peut y arriver.

Conséquences : Nous négligeons la nécessité de se préparer intellectuellement et émotionnellement au trading. Nous négligeons la nécessité d'acquérir des connaissances en analyse technique, en management du risque, de l'argent. Nous nous dispensons de toute formation en trading. Nous avons un matériel informatique insuffisant, et nous ne prenons pas au sérieux l'activité de trading. Il s'agit d'une **croyance limitante basique en trading.** Elle peut exister chez un trader débutant qui croit que l'accès facile à l'activité de

trading est synonyme de facilité de l'activité en elle-même.

Attention cependant **cette croyance limitante peut exister de manière plus insidieuse même chez un trader plus expérimenté.**

Le trader plus expérimenté pourra avoir tendance à croire qu'il est déjà suffisamment préparé, qu'il a assez travaillé et qu'il a une approche adaptée sur les marchés. Cependant, je pense que chaque trader, aussi expérimenté soit-il, peut s'interroger sur cette croyance limitante. Le trading est une activité exigeante qui nous met face à nos insuffisances mentales et qui **peut facilement activer notre paresse.** Posons nous tous la question : comment puis-je prendre l'activité de trading plus au sérieux ?

Comment s'en libérer :

Nous devons prendre l'habitude d'aborder les marchés avec **un profond respect et une réelle humilité.** Nous devons acquérir les

connaissances fondamentalement nécessaires au trading d'une part (money et risk management, fonctionnement de la bourse), et en analyse technique d'autre part (supports / résistances, concept de tendance, bougies japonaises, unités de temps, etc.). Nous devons nous équiper correctement, avec une configuration informatique adaptée et entretenue, un espace de travail professionnel et ergonomique. Nous devons travailler dans un esprit de progression permanente, de remise en question constructive, et de recherche créative. Enfin, et c'est l'objet de mon blog, nous devons également prendre en considération **l'aspect psychologique du trading, nécessaire à tout progrès durable.**

Croyance de remplacement : Le trading est un métier à part entière et doit s'apprendre sérieusement

Croyance limitante 2 : Je peux prendre un trade à la légère

Description : Il s'agit de la croyance selon laquelle **l'action de passer un trade n'a rien de spécial, et peut être effectuée avec légèreté et insouciance**. Il s'agit d'une croyance venant directement de la croyance 1 (le trading peut s'improviser). Cette croyance 2 peut être aussi suffisamment insidieuse pour que l'on ne prenne pas entièrement conscience de son existence. On peut s'en croire libéré (notamment quand on pense ne pas être atteint par la croyance 1) alors qu'elle agit concrètement en arrière plan. **Nous croyons qu'un trade peut être pris rapidement, sans grande préparation**. Nous pensons qu'un trade peut être déclenché spontanément sur la base d'arguments faibles et légers, et qu'il peut être improvisé sur une impulsion émotionnelle ou

sur un simple signal repéré et sans autre structure contextuelle.

Conséquences : Cette croyance limitante 2 a des conséquences proches de la croyance précédente. Lorsque nous pensons qu'un trade peut être pris à la légère, **nous ne respectons plus les marchés ni la nature de notre activité de trader**. Cette croyance nous incite également à ne pas respecter la puissance et les conséquences d'un trade. Concrètement, nous prenons un trade dès que nous allumons nos écrans, sans aucune préparation ni technique ni mentale. Cette croyance nous incite aussi à prendre un trade alors que nous sommes fatigués, peu concentrés, voire carrément en état d'ébriété... Il résulte de tout cela que nous prenons des trades de mauvaise qualité qui nuisent à notre performance.

Comment s'en libérer : Normalement, le simple fait de **travailler sérieusement sur la croyance limitante 1** (le trading peut s'improviser) a déjà un effet bénéfique puissant sur cette croyance limitante 2. Nous devons également **rédigier notre plan de trading** en conséquence, afin qu'il nous oblige à préparer toute prise de trade avec une analyse sérieuse et une réelle mise en condition psychologique et intellectuelle. On peut utiliser un **petit rituel** avant chaque session de trading, qui nous prépare et nous met dans l'état mental approprié à la prise d'un trade.

Croyance de remplacement : **Le trade est mon outil de travail dont dépend ma performance, je dois l'exécuter avec respect et professionnalisme.**

Croyance limitante 3 :

Si j'ai gagné 3 trades d'affilée, cela veut dire que je maîtrise

Description : Gagner trois trades gagnants d'affilée peut facilement devenir grisant, surtout si les gains sont conséquents. Un ou deux trades gagnants peuvent encore sembler relever de la chance, mais **à partir de trois, nous pouvons facilement nous croire arrivés au sommet. Nous pouvons penser qu'à partir de trois trades, la chance ne joue plus, mais que nous prouvons réellement nos compétences élevées en trading.**

Vous pouvez aller consulter mon article sur [les dangers des trades gagnants](#) pour développer la question.

Conséquences : En plus des [dangers propres aux trades gagnants](#), cette croyance limitante a pour conséquences de nous rendre plus **vulnérable au choc d'une mauvaise performance prolongée**, car nous nous pensions déjà être arrivés au sommet, et la chute n'en est que plus dure. Cette croyance limitante a aussi pour conséquence de nous faire **baïsser la garde**

après une suite de trades gagnants. Nous devenons paresseux, moins disciplinés et moins rigoureux dans notre travail et nos prises de trades. Cette croyance limitante va nous programmer à automatiquement **relâcher notre travail et notre attention après quelques trades gagnants.** A cause de cette croyance limitante nous risquons de ne **jamais maintenir le rythme de travail nécessaire à l'atteinte réelle d'un bon niveau en trading**, nous risquons de nous relâcher à chaque fois que nous semblons nous améliorer, en ne faisant qu'effleurer le vrai succès avant de retomber.

Comment s'en libérer : Nous devons d'abord bien comprendre et accepter qu'avoir un trade gagnant **ne requiert pas de réelle compétence**, et qu'il est tout à fait possible d'enchaîner trois trades gagnants, ou même plus, par simple chance. C'est une première vérité capitale à assimiler. Il en résulte que nous

compréhensions la décorrélation entre notre taux de réussite immédiat, et l'étendue de nos compétences. Une action permettant de comprendre cette vérité consiste à analyser la qualité du trade, sa conformité à notre **plan de trading.** C'est ce dernier point qui prouve notre **compétence**, plus que la nature gagnante ou perdante du trade. Nous devons enfin comprendre que ce n'est que **sur plusieurs mois, voire plus**, que l'on commence à prouver sa compétence et sa régularité dans les gains. Il nous est donc indispensable de maintenir nos efforts d'apprentissage sur une longue durée, sans nous laisser distraire par des séries de gains ponctuels.

Croyance de remplacement : **Aucune compétence n'est nécessaire pour enchaîner trois trades gagnants, je prouverai ma compétence sur une période de six mois au moins.**

Croyance limitante 4 : Si je me fais stopper, cela veut dire que j'ai mal fait et je suis puni

Description : Il s'agit de la croyance limitante **la plus paralysante** de cette liste. Nous pensons qu'il est mal de se faire stopper. **La notification d'un trade stoppé retentit comme un glas, une punition sévère venant condamner l'étendue de notre incompetence.** Cette croyance limitante va main dans la main avec les causes de la peur que j'évoque dans [mon article concerné](#). Cette croyance limitante va également de pair avec la croyance limitante 3 (trois trades gagnants d'affilée = maîtrise) puisque l'on reste fortement attaché au résultat immédiat d'un trade ou d'une petite série de trade. Cette croyance va à l'encontre du mode de pensée en probabilités nécessaire au trading, et porte notre attention sur une fausse idole : le trade gagnant, et un faux ennemi : le stop déclenché.

Conséquences : Croire qu'il est **mal et humiliant de nous faire stopper est une croyance fortement préjudiciable**. Cette croyance limitante installe en nous [une peur tenace](#). Cette peur **détérioré la qualité de nos analyses et de nos décisions** en temps réel. Et surtout, la croyance limitante qu'il est mal de se faire stopper **dévie notre attention vers de faux objectifs**. Nous nous concentrons sur la nécessité d'éviter de nous faire stopper, au lieu de nous concentrer sur la qualité de notre prise de trade, et sur la nécessité d'accepter le risque et la probabilité existante que le trade (aussi bon soit il) soit stoppé.

Comment s'en libérer : Il est d'abord vital de se recentrer sur la nécessité d'un **plan de trading complet et performant**. Ce plan de trading va constituer le standard nous permettant d'évaluer la

qualité d'un trade. Ce n'est pas la nature stoppée ou non d'un trade qui évalue cela. Lorsque nous sommes alors convaincus (sur des bases concrètes) que nous avons **respecté notre plan de trading, nous avons alors déjà gagné**. La seconde étape consiste alors à accepter la nature du trading, qui repose sur un système de probabilité, sans aucune garantie de succès permanent. Nous devons nous convaincre d'accepter le déclenchement d'un stop, tout comme nous acceptons qu'une pièce de monnaie tombe sur "pile" lorsque nous prédisons "face".

Croyance de remplacement : Je travaille avec les probabilités, et tout trade, aussi qualitatif soit il, peut tout à fait se faire stopper à tout moment. C'est au moment de la prise du trade que je prouve ma compétence.

Croyance limitante 5 : La seule raison pour laquelle je ne gagne pas vient de mes lacunes en analyse technique

Description : Selon cette croyance, **le seul et unique moyen de progresser en trading est l'analyse technique**. Ce n'est qu'en apprenant de nouvelles techniques d'analyse, en possédant de nouveaux indicateurs, en affinant la précision et la finesse de son analyse, que l'on peut devenir gagnant. Le trader ayant cette croyance ne fera que blâmer l'imprécision de son analyse, ou un travail insuffisant en matière d'analyse ou de timing technique par exemple. **Il n'y aurait aucun autre facteur permettant de progresser en trading** (ou alors ils seraient négligeables).

Conséquences : La première conséquence directe de cette croyance est bien sûr de travailler de manière **toujours plus acharnée** pour se perfectionner en analyse technique. L'analyse technique et sa maîtrise sont une excellente chose en soi, et l'analyse technique est nécessaire afin de pouvoir trader sur

la base d'éléments viables et rigoureux. Mais cette **concentration exclusive sur la technique peut potentiellement dévier le trader du succès** pour deux raisons. D'abord la recherche excessive de perfection en analyse technique va souvent ensemble avec un **désir conscient ou inconscient de contrôler le marché**, et d'approcher un taux de réussite proche de 100% afin de se protéger du risque qui n'est pas réellement accepté. Or ce **désir de contrôle des marchés, et le refus du risque sont à l'opposé de l'attitude mentale propice au trading** selon Mark Douglas dans son ouvrage sur la zone. Le second point est que le trader ne va pas compter ses heures de travail et risque **l'épuisement physique** d'une part en travaillant pendant de longues heures, mais aussi émotionnel et psychologique en **souffrant sur les marchés** du fait d'une attitude inadaptée qu'il renforce par son ignorance

volontaire du cheminement psychologique à accomplir en parallèle. Non seulement notre trader exclusivement analyste technique n'avance pas vers le succès en ignorant la nécessité d'un travail psychologique, mais il s'en éloigne même activement en **renforçant ses biais psychologiques de contrôle et de refus du risque** nuisibles en trading. Et c'est encore sans compter le risque d'un **ego qui risque d'être gonflé** par des compétences (avérées ou imaginées) élevées en analyse technique, qui ne supportent donc pas d'être contredites, ni par les autres traders, ni par le tout puissant marché.

Comment s'en libérer :

La première étape nécessaire est tout simplement d'accepter l'idée que l'analyse technique ne fait pas tout en trading, mais qu'**elle va main dans la main avec la psychologie**. Aussi importante soit elle, l'analyse technique

accompagnée d'une attitude psychologique inadaptée sera aussi efficace qu'un **appareil photo du dernier i-phone dont la lentille est encrassée**. Dans les deux cas l'information ne peut parvenir intégralement au système d'analyse et de traitement, et le **résultat n'est plus conforme à la réalité**. Pour s'en convaincre, l'analyste technique peut porter une partie de son attention sur son état psychologique en situation et repérer des fluctuations émotionnelles parfois dérangeantes. S'il

veut des preuves plus tangibles, alors il peut faire une **analyse de ses trades a posteriori**. Il y a alors de fortes chances pour qu'il constate que plusieurs éléments techniques qui lui sautent aux yeux et lui semblent évidents étaient tout simplement **invisibles** lorsqu'il était positionné sur les marchés, et donc, lorsque son mental était en mesure de filtrer son accès aux informations des graphes. S'il est convaincu par cet élément de preuve, il pourra alors s'intéresser aux différentes théories et

pratiques liées à la psychologie du trading. Si vous êtes cette personne, vous êtes justement sur un blog qui souhaite se spécialiser sur la question. Et je vous invite donc à poursuivre ce voyage ensemble ! :)

Croyance de remplacement : *L'analyse technique est nécessaire en trading, et doit s'accompagner d'une attitude mentale adaptée afin de pouvoir être utilisée dans toute son efficacité.*

Merci de m'avoir lu jusqu'au bout !

Il existe d'**autres croyances limitantes** en trading, et elles vous sont peut être venues à l'esprit en lisant ma liste. Il me semble cependant que les 5 énoncées sont **parmi les plus handicapantes** en trading.

Je ne prétends pas être libéré de ces 5 croyances limitantes, et **je m'engage même à travailler dessus en appliquant moi même les actions et les raisonnements que je préconise ici**.

Je vous invite à partager votre expérience dans les commentaires du blog, ou en m'écrivant directement. **Je serai heureux de connaître votre opinion**, qu'elle soit proche ou éloignée de la mienne, ainsi que votre cheminement personnel quant aux croyances liées au trading !

Bons trades à vous et à très bientôt [sur le blog !](#)

Martin de trading-et-psychologie.com