

# Sommaire

---

Préface .....	15
Introduction .....	19

## Partie 1

### Biais psychologiques et trading

Chapitre1 – Biais psychologiques et erreurs de trading .....	25
Principaux biais psychologiques .....	25
<i>Les biais statiques</i> .....	25
<i>Les biais dynamiques</i> .....	26
<i>La gestion des émotions</i> .....	27
Gérer les pertes, gérer les gains .....	27
L'excès de confiance .....	29
L'influence des humeurs sur la prise de décision .....	30
<i>Croyances, connaissances et prise de décisions</i> .....	30
L'héritage du passé .....	30
L'influence des connaissances et des croyances en trading .....	31
Les principales erreurs des traders .....	32
<i>Gérer les pertes de façon hasardeuse</i> .....	32
<i>Moyenner sur une position perdante</i> .....	33
Le cas Alcatel .....	34
<i>Se précipiter (et tirer des conclusions hâtives)</i> .....	37
Le risque est souvent négligé .....	37
L'impulsivité .....	38
Les comportements moutonniers .....	39
<i>Graphiques commentés : quelques erreurs fréquentes</i> .....	40
Biais psychologiques et performance .....	41
<i>La personnalité duale</i> .....	41
La frustration en trading .....	41
La personnalité cachée du trader .....	42
<i>Émotions et autodestruction</i> .....	44
L'euphorie, la cupidité .....	45

La panique, la peur .....	46
La paralysie .....	46
L'autodestruction .....	47
<b>Chapitre 2 – Les déterminants des biais psychologiques .....</b>	<b>51</b>
<b>Les marchés financiers : un lieu propice au développement des biais psychologiques .....</b>	<b>51</b>
<i>Le trading attire les individus pour de mauvaises raisons .....</i>	<i>51</i>
Motivations des apprentis traders .....	52
Mieux se connaître pour mieux réussir .....	52
<i>Le trader face aux possibilités des marchés .....</i>	<i>53</i>
Les marchés n'offrent aucune structure .....	53
Le trader ne peut influencer les marchés .....	54
<i>Trading et jeux de hasard .....</i>	<i>55</i>
Le trading crée une dépendance .....	55
Le trading pousse les individus à déformer les probabilités .....	56
La recherche d'adrénaline .....	56
<i>Joueurs amateurs, joueurs professionnels .....</i>	<i>57</i>
<b>Comment se forment les émotions des traders ? .....</b>	<b>58</b>
<i>La peur de l'incertitude .....</i>	<i>58</i>
<i>Les certitudes sont dangereuses .....</i>	<i>59</i>
<i>La dissonance cognitive .....</i>	<i>62</i>
L'information fournie par les marchés peut être douloureuse .....	62
Le cas du trader en perte latente .....	64
<i>Le désir d'activité et la peur de l'ennui .....</i>	<i>65</i>

## Partie 2

### La clé de la réussite : être « dans la zone »

<b>Chapitre 3 – Le trader doit gérer ses émotions et acquérir des qualités spécifiques .....</b>	<b>71</b>
<b>Les émotions sont utiles mais doivent être canalisées .....</b>	<b>71</b>
<i>Une menace potentielle .....</i>	<i>72</i>
Les personnalités multiples .....	72
Le syndrome du trader fou .....	73
Un trader peut-il éviter de commettre l'irréparable ? .....	74
<i>La psychologie du trader après une série de gains ou de pertes .....</i>	<i>75</i>
Après une série de gains .....	75
Après une série de pertes .....	75
<i>Doit-on éliminer toute émotion en trading ? .....</i>	<i>78</i>
L'absence d'émotions est un danger pour le trader .....	78
Des émotions bien canalisées sont la clé de la réussite .....	79

L'importance de l'observateur interne dans la gestion des émotions ...	80
<i>L'observateur interne</i> .....	80
<i>Les émotions fournissent des signaux puissants</i> .....	82
« Acheter au son du canon et vendre au son du violon » .....	82
Les émotions complètent les indicateurs techniques .....	84
Les grands traders et leurs émotions .....	85
<i>Les travaux de recherche sur les grands traders</i> .....	85
<i>Comment les grands traders gèrent-ils leurs émotions ?</i> .....	86
Le trading n'est pas un processus naturel .....	88
<i>L'impact des convictions en trading</i> .....	88
<i>Le trader doit déprogrammer certaines convictions</i> .....	89
La théorie du complot .....	90
L'impossibilité de gagner sur les marchés .....	91
Chaque séquence de marché est unique .....	93
Gérer ses pertes pour mieux se maîtriser .....	94
<i>Les pertes : un aspect inéluctable de l'activité du trader</i> .....	94
Les pertes influencent directement le mental du trader .....	95
Comment récupérer après une grosse perte ? .....	96
<i>Le trader doit embrasser l'incertitude</i> .....	99
Le droit de douter .....	99
Il n'y a pas de vérité absolue .....	100
Le trader doit-il avoir peur des marchés financiers ? .....	101
Éliminer tout ego .....	103
<b>Chapitre 4 – Le trader doit assumer ses décisions</b> .....	107
Le marché n'est pas responsable de nos erreurs .....	107
<i>Avoir la bonne attitude sur les marchés</i> .....	107
Être passionné .....	107
Embrasser le risque .....	109
Cultiver un état d'esprit de champion .....	110
<i>Accepter le marché</i> .....	111
Le marché est neutre .....	111
Le marché n'est pas hostile .....	112
Le marché à l'origine de la dissonance cognitive .....	113
Le marché peut être inconfortable .....	114
<i>Visualiser</i> .....	115
La répétition visuelle des différents scénarios .....	116
Visualiser dans le respect des stops .....	117
Le trader doit être méthodique .....	119
<i>Le plan de trading est un préalable</i> .....	119
La nécessité de règles formalisées .....	120
Le contenu du plan de trading .....	121
<i>Le journal de trading</i> .....	122

Apprendre à mieux se connaître .....	122
Apprendre de ses échecs .....	122
<i>Compétences et performances</i> .....	124
Il ne faut pas lier ses résultats à ses compétences .....	124
Les phénomènes de mode .....	125
L'estime de soi ne doit pas influencer la décision .....	126
<b>La responsabilité : un impératif en trading</b> .....	127
<i>Éviter de justifier ses erreurs à tout prix</i> .....	127
Une perte ne se justifie pas .....	127
Museler son ego .....	128
<i>Se forger des règles</i> .....	130
L'aversion naturelle du trader à se contraindre .....	130
Suivre son plan de trading .....	131
Éliminer la peur ? .....	133
<b>Chapitre 5 – Être et rester « dans la zone »</b> .....	135
<b>Définition(s) de la zone</b> .....	135
<i>La zone selon Mark Douglas</i> .....	135
<i>La maîtrise chez Ari Kiev</i> .....	136
<b>Le trader doit être volontaire</b> .....	137
<i>L'action est un préalable au succès</i> .....	137
Agir .....	137
S'abandonner aux marchés .....	138
Aller au-delà de sa zone de confort .....	138
<i>La « bonne » attitude</i> .....	140
Une bonne attitude donnera toujours de meilleurs résultats qu'une bonne analyse .....	140
La nécessaire spécialisation .....	141
Maîtriser ses angoisses .....	142
Une certaine dose de stress est bénéfique en trading .....	143
<i>La recherche de solutions</i> .....	144
Le trader doit savoir tourner la page .....	144
À tout problème, il y a une solution .....	146
Une stratégie active de gestion des émotions .....	147
Mobiliser l'observateur interne pour se recentrer .....	149
<b>Le trader gagnant</b> .....	151
<i>Il est dans des conditions idéales</i> .....	151
Être détendu, prendre régulièrement des pauses .....	151
Une vie équilibrée .....	153
Une bonne condition physique .....	154
L'importance de la préparation .....	155
<i>Il pense « probabilités »</i> .....	156
Chaque position a une issue aléatoire .....	156

Les situations à forte probabilité .....	157
<i>Son état d'esprit est optimal</i> .....	159
La régularité : dans les esprits, pas sur les marchés .....	159
Le processus prime sur les résultats .....	161
Nul besoin de formules magiques .....	162
<b>Les grands traders et la zone</b> .....	164
<i>Une attitude positive</i> .....	164
Bannir l'impulsivité .....	164
Maîtriser les biais psychologiques .....	166
<i>La concentration appliquée au trading</i> .....	168
Les athlètes et la concentration .....	168
L'importance de la concentration .....	168
Se concentrer sur le processus .....	170
L'importance du rituel .....	171
Quelques exercices de concentration .....	172

## Partie 3

### Comment devenir un grand trader ?

<b>Chapitre 6 – La réussite en trading ne s'improvise pas</b> .....	177
Le trading est une activité exigeante .....	177
<i>Un métier à part entière</i> .....	177
<i>Un métier exigeant</i> .....	179
<i>Un métier que certains sont contraints d'abandonner</i> .....	180
Les blocages psychologiques .....	182
<i>Le trading et les prophéties autoréalisatrices</i> .....	182
<i>Les principaux blocages psychologiques</i> .....	184
Les blocages sont une création de l'esprit .....	184
Les blocages internes et externes .....	185
Les principes hérités du passé .....	186
L'autodestruction et le refus de la réussite .....	187
<i>La peur de gagner</i> .....	187
L'impact des pensées négatives .....	187
Sur les marchés, on trouve ce que l'on cherche .....	188
<i>La gestion du stress</i> .....	189
Un remède efficace à l'autodestruction .....	189
La gestion du stress, un impératif .....	190
<b>Chapitre 7 – Comment devenir un trader d'exception ?</b> .....	193
En ayant une vision, première étape vers l'excellence .....	193
<i>Formuler une vision</i> .....	193

Préciser le futur .....	194
Une approche puissante .....	194
Créer de nouvelles perspectives .....	196
Fixer un objectif .....	197
<i>Comment fixer un objectif</i> .....	199
L'objectif doit mettre le trader sous tension .....	199
Comment définir ses objectifs ? .....	199
L'objectif permet une implication de chaque instant .....	201
En opérant un changement radical .....	203
<i>Le trader doit oser le changement</i> .....	203
Le changement est nécessaire .....	203
Les crises peuvent faciliter le changement .....	204
Le changement nécessite l'exploration de voies inconfortables .....	207
<i>En ayant le bon état d'esprit</i> .....	208
La prise de risques est nécessaire en trading .....	208
Agir c'est accepter l'échec et les pertes .....	209
Accepter et avouer ses faiblesses .....	210
Admettre l'incertitude .....	211
L'état d'esprit du champion .....	211
En élaborant une stratégie pour devenir un champion .....	212
<i>Capitaliser sur ses points forts</i> .....	213
La modélisation : décrypter le style et les techniques des grands traders .....	213
Repérer ses forces et ses faiblesses .....	215
Développer son style personnel .....	216
<i>S'impliquer, ou comment prouver sa motivation ?</i> .....	217
Le trader est sur les marchés pour gagner .....	217
La force de la pensée positive .....	218
Être impliqué .....	220
<i>Se donner les moyens de ses ambitions</i> .....	222
Se considérer comme son meilleur client .....	222
Prouver sa motivation .....	223
Se mettre en danger en promettant le résultat .....	225
Chapitre 8 – <b>L'excellence en trading : acquis ou inné ?</b> .....	229
En quoi les grands maîtres sont-ils supérieurs ? .....	230
<i>Des connaissances structurées</i> .....	230
<i>Un entraînement intensif</i> .....	232
Devenir un maître dans l'art du trading ? .....	234
<i>Un effort soutenu dans l'apprentissage</i> .....	234
<i>Le point de vue des grands traders</i> .....	235
Oui, le trading peut s'apprendre .....	235
Les traders d'exception ont un « don » .....	237

Chapitre 9 – Parcours commenté de quelques traders exceptionnels .....	239
Les day traders .....	240
<i>Martin Schwartz</i> .....	240
Parcours .....	240
Leçons tirées .....	241
<i>Tom Baldwin</i> .....	242
Parcours .....	242
Leçons tirées .....	242
<i>Paul Rotter</i> .....	243
Parcours .....	243
Leçons tirées .....	244
<i>Linda Bradford Rashke</i> .....	246
Parcours .....	246
Leçons tirées .....	246
<i>Mark Weinstein</i> .....	247
Parcours .....	247
Leçons tirées .....	248
<i>Jesse Livermore</i> .....	248
Parcours .....	248
Leçons tirées .....	249
Les gestionnaires de hedge funds .....	250
<i>Michael Marcus</i> .....	250
Parcours .....	250
Leçons tirées .....	252
<i>Bruce Kovner</i> .....	252
Parcours .....	252
Leçons tirées .....	253
<i>Paul Tudor Jones</i> .....	254
Parcours .....	254
Leçons tirées .....	255
<i>Steven Cohen</i> .....	256
Parcours .....	256
Leçons tirées .....	256
<i>Stanley Druckenmiller</i> .....	257
Parcours .....	257
Leçons tirées .....	258
<i>George Soros</i> .....	258
Parcours .....	258
Leçons tirées .....	259
<i>Ed Seykota</i> .....	259
Parcours .....	259
Leçons tirées .....	260

Chapitre 10 – <b>Les qualités des grands traders</b> .....	261
<b>Une discipline personnelle importante</b> .....	262
Une faible réactivité émotionnelle .....	262
Un travail intensif .....	263
Un strict respect des règles .....	264
Une gestion rigoureuse du risque .....	265
La patience .....	266
Pas de relâchement, même en période de succès .....	267
<b>Les grands traders n'ont pas d'ego</b> .....	268
<i>Ils respectent le marché</i> .....	268
<i>Ils sont humbles</i> .....	269
<i>Ils sont prudents</i> .....	269
<b>Ils sont indépendants</b> .....	270
<i>Former son propre jugement</i> .....	270
<i>La perception variante donne un avantage</i> <i>par rapport à la concurrence</i> .....	272
<b>La persévérance</b> .....	273
<i>Les raisons du découragement</i> .....	274
<i>L'échec fait partie du chemin qui mène vers le succès</i> .....	275
Il faut croire en sa réussite .....	276
<b>Conclusion</b> .....	279
<b>Bibliographie</b> .....	281
<b>Index</b> .....	287