

LA PERFORMANCE MENTALE DU TRADER

Le mental
Les objectifs
AAA Performance



CILLES SERO
EXPERT EN PERFORMANCE MENTALE

Gilles Séro



SPORTIF

Football

UNIVERSITAIRE

Psychologie

PROFESSIONNEL

Expert en Performance Mentale



LA PERFORMANCE MENTALE DU TRADER

Le mental



GILLES SERRO
EXPERT EN PERFORMANCE MENTALE



« mental de gagnant »

« mouiller le maillot »

« On a gagné au mental »

« la niaque »

LE MENTAL...

Pas de performance sans un « gros » mental

« moral de
vainqueur »

Ne pas se poser de question





GERER

L'INCERTITUDE

La force mentale vient de la création
de certitudes liées à soi
et son activité !

« L'ennemi de la performance
c'est l'incertitude »



Jo-Wilfried TSONGA

Jo-Wilfried TSONGA est fort mentalement ! C'est toujours facile de prononcer ce genre de phrase après avoir battu FEDERER en quart de finale de Roland Garros.

Grace à un article aujourd'hui dans l'Equipe, je vais étayer mes propos par 3 exemples :



Jo-Wilfried TSONGA

Il a des certitudes sur sa stratégie. Il sait où il va et ce qu'il veut faire lorsqu'il rentre sur le court. Lionel ROUX, l'entraîneur de l'équipe de France, relate : « Il n'a jamais été en panique (contre FEDERER), même quand il a été breaké dans le premier set. On le sent sûr de ses forces. Il n'exagère pas dans son expression avec le public. On sent qu'il a un plan de bataille et qu'il s'y tient ». Autrement dit, il joue en fonction de son jeu, pas en fonction d'un résultat ponctuel...



« Il n'a jamais été en panique, même quand la courbe se rapprochait de son stop de protection. On le sent sûr de sa méthode. On sent qu'il a un plan de bataille et qu'il s'y tient ». Autrement dit, il trade en fonction de sa stratégie, pas en fonction d'une position ponctuelle... »



Jo-Wilfried TSONGA

Il n'ouvre pas la porte aux émotions :

« La mission, c'est d'aller tout au bout, et pour aller tout au bout il faut bien faire les choses, en commençant par ne pas brûler les étapes et rester super lucide. Se réjouir de ce genre de match, c'est bien, mais ça prend beaucoup d'énergie. Pour moi, c'est l'une des meilleures victoires. Mais le tournoi n'est pas terminé. L'important, c'est de rester dedans. Je sais gérer. J'ai appris du passé, de Bercy, de la coupe Davis ».

Autrement dit, il a capitalisé sur ses expériences. Il s'est créé des certitudes. Il sait que les victoires se construisent sur des faits, pas sur des émotions.



Il n'ouvre pas la porte aux émotions :
« La mission, c'est d'être gagnant durablement, et pour ça, il faut bien faire les choses, en commençant par ne pas brûler les étapes et rester super lucide. Se réjouir de ce genre de trade, c'est bien, mais ça prend beaucoup d'énergie. Pour moi, c'est l'un des plus gros gain. Mais le trading n'est pas terminé. L'important, c'est de rester dedans. Je sais gérer. J'ai appris du passé, de Bercy, de la coupe Davis ». Autrement dit, il a capitalisé sur ses expériences. Il s'est créé des certitudes. Il sait que les gains se construisent sur des faits, pas sur des émotions.



Jo-Wilfried TSONGA

Il connaît ses points forts.
Concernant son futur match contre
FERRER :

*« Il est très bon dans les transitions
attaque-défense, il défend très bien.
Comment le battre ? J'ai toutes les
armes qu'il faut. Je suis de plus en
plus endurant et rapide moi aussi. Je
frappe plus fort que lui et je sers a
priori mieux que lui ».*



Il connaît ses points forts.
Concernant son futur trade face au marché :

« Il est très volatile en ce moment. Comment le battre ? J'ai toutes les armes qu'il faut. Je suis de plus en plus perspicace dans mes prises de position et rapide aussi. Je frappe fort et bien en ce moment ».



LA PERFORMANCE MENTALE DU TRADER

Les objectifs



GILLES SERRO
EXPERT EN PERFORMANCE MENTALE

LES OBJECTIFS

RESULTAT

ne dépend pas que de soi

- Gagner de l'argent
- Devenir le meilleur

PERFORMANCE

dépend que de soi

- Respecter la méthode
- Un reporting de chaque Trade



LES OBJECTIFS

OPTIMISATION

**« Devenez le trader
que vous êtes »**

PROGRESSION

**« Un point faible ne
deviendra jamais un
point fort »**

La technique



LES OBJECTIFS

- ✓ **Objectif** permet la focalisation de l'attention: OR # OP
- ✓ **Objectif** a un impact sur dialogue interne: OR # OP
- ✓ **Objectif** doit être formulé positivement: ACTEUR # REACTEUR
- ✓ **Objectifs** ont un impact sur l'analyse: OP # OR
- ✓ **Objectifs** et les émotions: OP # OR
- ✓ **Objectifs** impactent la culture de la performance et de la gagne



Nemanja VIDIC

Nous avons une interview intéressante aujourd'hui dans l'Equipe. Milan BISEVAC (joueur de football de Lyon), évoque cette capacité à rester concentré sur les faits : *" J'ai beaucoup appris en sélection avec Vidic qui n'a pourtant que deux ans de plus que moi. Après un ou deux matchs ensemble, j'ai su qu'il serait un défenseur de très haut niveau. C'était en Estonie, un match important, sous la neige.*



Nemanja VIDIC

*On menait 1-0, on a raté trois ou quatre occasions très nettes, et j'ai commencé à m'énerver. Vidic m'a dit : " **Reste concentré sur ce qu'on doit faire nous derrière, ne perds pas d'énergie. On parlera à la fin du match** ". Je me demandais comment il faisait pour ne pas s'énerver. Le haut niveau de Vidic, tu le voyais dans tous les détails : " **Ca vient ! A gauche ! A droite !** " Les consignes arrivaient au bon moment.*



Nemanja VIDIC

Ce jour-là, l'Estonie à égalisé à six minutes de la fin. Tout ce que j'avais dit pendant le match, au mauvais moment, il l'a dit après, dans une colère terrible. Rester calme sur le terrain, attendre plus tard pour les explications : il m'a vraiment impressionné.

Plus vous serez concentré sur l'action et le moment présent, plus vous pourrez aspirer à avoir des résultats... Faîtes les choses dans l'ordre...



LES OBJECTIFS

Nemanja VIDIC

Chers Traders, pendant un trade, soyez concentré sur votre gestion de position (évolution des bandes bleues, des bandes rouges, des moyennes mobiles...).

N'anticipez pas le gain ou la perte. Ce ne sera qu'une conséquence.



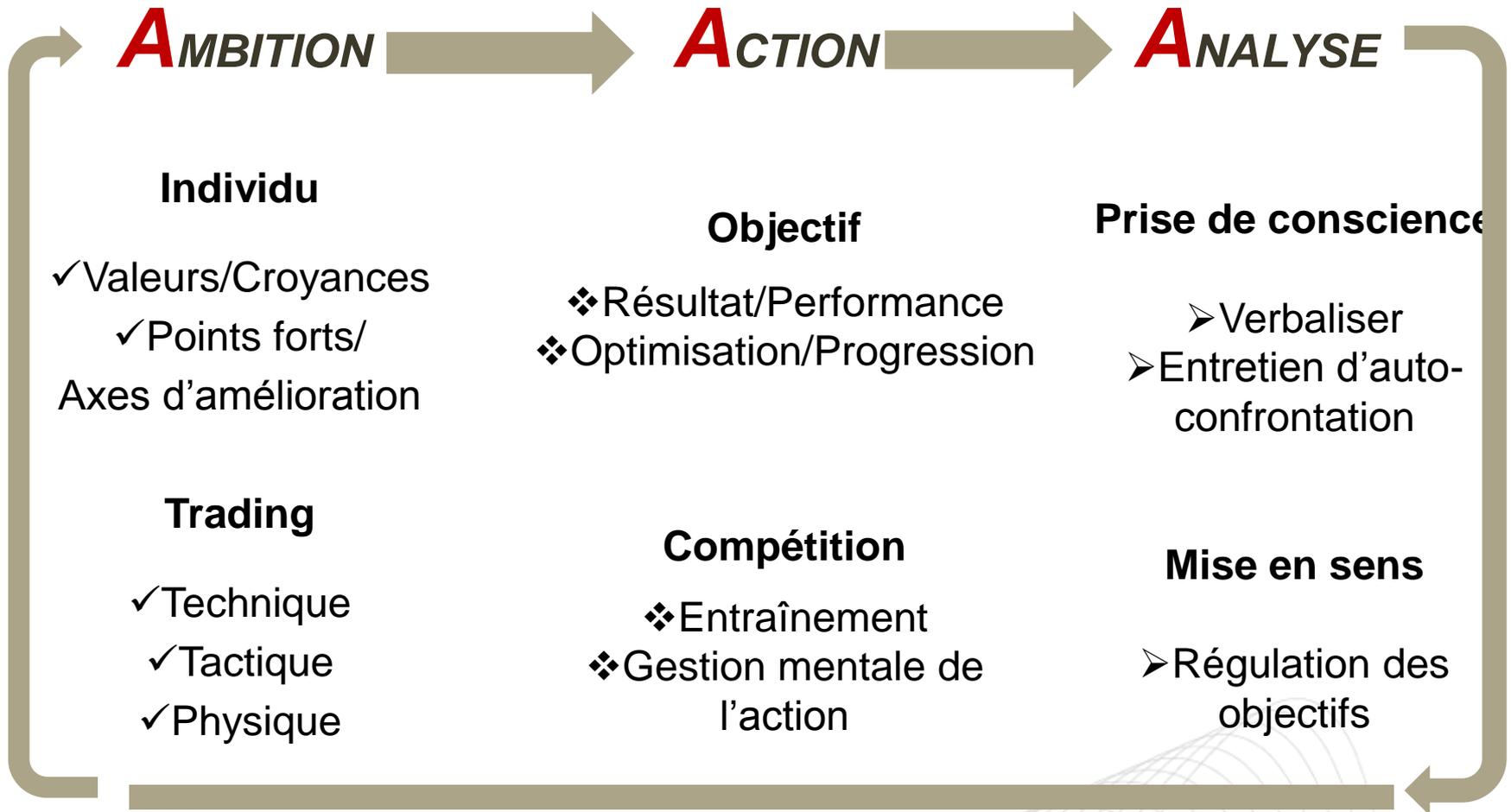
LA PERFORMANCE MENTALE DU TRADER

AAA Performance



GILLES SERRO
EXPERT EN PERFORMANCE MENTALE

AAA PERFORMANCE



MERCI

www.gilles-sero.com

