



CONSTRUIRE SA CONFIANCE EN TRADING

IL Y A PLUSIEURS STRATÉGIES QUI PEUVENT AIDER À AMÉLIORER
LA CONFIANCE EN TRADING

Table des matières

Construire sa Confiance en Trading	3
Avoir une méthodologie analytique et une (des) stratégie (s) qui VOUS convient (nent)	4
Gestion des risques et compréhension de votre attitude face au risque	7
Concentrez-vous sur le processus, pas les résultats	9
Avoir un plan pour gérer à la fois les bonnes et mauvaises positions	10
Conclusion	11
Avertissement.....	12

Construire sa Confiance en Trading

Ce n'est pas un secret que la compréhension approfondie de la psychologie en trading et la celle de la façon dont nous réagissons face aux risques est l'une des facettes les plus importantes pour réussir. La confiance dans le monde du trading est une constante essentielle pour réussir dans le trading, comme c'est le cas avec tout ce que nous faisons dans la vie.

Il y a des étapes où un trader peut non seulement créer sa confiance, mais aussi la maintenir. Ce guide est conçu à la fois pour le trader débutant et expérimenté. Les nouveaux traders peuvent utiliser les concepts décrits pour aider à formuler un processus et à se créer une base. Alors que ceux qui ont activement négocié pendant une période de temps peuvent utiliser ces préceptes pour développer et affiner une approche existante. Même les traders les plus expérimentés doivent avoir une routine pour se maintenir dans le bon sens.

Au final, tout se résume à cela : chaque trader doit avoir un plan complet qui couvre les aspects les plus importants du trading. Vous ne voyageriez pas dans ce monde sans carte, pourquoi naviguer sur les marchés sans plan ? Le fait d'avoir un plan d'attaque contribuera grandement à vous donner confiance.

Quatre sections importantes que nous allons couvrir :

- Avoir une méthodologie analytique et une (des) stratégie (s) qui VOUS convient (nent)
- Gestion des risques et compréhension de votre attitude face au risque
- Focus sur le processus, PAS les résultats
- Avoir un plan pour gérer à la fois les bons et les mauvais moments

Avoir une méthodologie analytique et une (des) stratégie (s) qui VOUS convient (nent)

Quels types d'analyses et d'outils utilisez-vous pour trouver des scénarios de trading ? Il n'y a pas une bonne ou une mauvaise façon d'analyser et de trader les marchés. De par notre expérience, il existe d'innombrables façons de profiter des fluctuations du marché, et lorsque vous comparez les méthodologies des traders prospères, elles ne sont pas les mêmes. Il existe certains "conseils" et "précautions", qui sont devenus des règles universelles. Par exemple, l'achat d'un marché sous une résistance ou une vente sur un support est convenu par les anciens combattants du marché comme une approche à faible probabilité de gain. Mais en général, il existe de nombreuses façons de trouver une couverture, ou un avantage, puis l'échanger. Avoir un avantage qui résonne avec vous et l'appliquer systématiquement est le concept le plus important à comprendre ici. Si vous ne pouvez pas « posséder » l'analyse que vous utilisez, il sera difficile d'avoir la confiance nécessaire pour agir.

L'analyse relève généralement de l'une des deux catégories : fondamentale et technique. Certains traders peuvent utiliser uniquement une stratégie, tandis que d'autres utilisent une approche mixte. Les traders à plus court terme ou à moyen terme (intraday ou à plusieurs semaines) mettent généralement plus de poids dans l'analyse technique, tandis que les traders ou les investisseurs à plus long terme peuvent se pencher davantage vers les fondamentaux avec un accent plus léger sur les aspects techniques du marché.

Étant donné que la majorité des traders à court et à moyen terme mettent fortement l'accent sur l'analyse technique, nous nous concentrerons davantage sur cet aspect. Il existe de nombreuses formes d'analyse technique et d'outils, comme les supports et les résistances, les lignes de tendance avec l'analyse des obliques, les différentes formations de chandeliers, les figures chartistes (comme les fameuses "triangles, tête et épaules", le drapeau, etc.), Les moyennes mobiles, les niveaux de retracement de Fibonacci, les nuages Ichimoku, les données du Sentiment, le principe des vagues d'Elliott, l'analyse de Gann, et bien d'autres. Tous les outils viables sont des moyens d'analyser le marché. Je vous rassure, vous n'avez pas besoin de tous les connaître et les utiliser.

« Tout devrait être aussi simple que possible - mais pas plus simple » – Albert Einstein

Une règle à garder à l'esprit lors de la construction de votre méthode de trading : gardez la aussi simple que possible. En ce qui concerne l'analyse de marché, plus ne veut pas toujours dire meilleur. Le plus souvent, "plus" veut dire plus de bruit, de faux signaux. L'utilisation d'un simple outil de tendance est tout à fait capable de signaler de bonnes opportunités de trading. Mais l'utilisation de dix différentes formes d'analyse sera trop. Plus il y a de formes d'analyse, et plus il est compliqué de s'y retrouver. C'est-à-dire qu'il vous sera difficile de prendre des décisions en raison de la surcharge d'information. Une règle essentielle est que chaque facette supplémentaire d'une approche d'analyse devrait offrir une vision unique de marché. Si elle est simplement dérivée de quelque chose déjà évalué, sa valeur est marginale, peut être préjudiciable et pourrait donner des faux sentiments de diversification de l'analyse. En fait, vous ne pourrez agir avec confiance lorsque vous possédez trop d'informations.

Quelle est votre stratégie pour passer à l'action après votre analyse ? Les stratégies employées varient d'un trader à l'autre, et alors qu'une stratégie peut fonctionner pour une personne, elle peut ne pas fonctionner aussi bien pour une autre. Deux traders pourraient arriver à la même conclusion, en utilisant différemment une même information. Par exemple, certains traders sont plus à l'aise dans le trading des cassures, tandis que d'autres préfèrent trader pendant les tendances. D'autres traders préfèrent trader les marchés à l'horizontale entre un niveau de support et de résistance. Vous devez vous demander sur quels genres de trades êtes-vous le plus à l'aise ?

Rappelez-vous qu'il existe de nombreuses façons de gagner de l'argent sur les marchés. Ce qui est le plus important, c'est que parmi toutes les méthodes qui existent, vous choisissiez celle qui vous correspond le mieux et vous donne confiance pour prendre de bonnes décisions.

Chaque trader devrait avoir un plan. Demandez-vous : Quel est mon raisonnement pour entrer dans ce trade ? Cela correspond-il à mon plan de trading ? Où devrais-je placer mon ordre de protection stop-loss et ma cible de prix ? La distance de votre votre cible par rapport à votre point d'entrée devra être supérieure à celle de votre stop. Un ratio risque/rendement d'environ 1: 2 ou plus est une règle de base pour optimiser votre risque (pour plus de détails, consultez la section de gestion des risques).

Le succès en trading nécessite une cohérence. Cela peut être particulièrement difficile pour les jeunes traders, car vous ne comprenez pas toujours ce qui fonctionne. Il est important d'être cohérent et rester fidèle à votre analyse et stratégies, au lieu de sauter d'une stratégie à une autre à la moindre perte. Vous ne pouvez pas développer votre confiance si vous modifiez constamment votre processus. Si, au fil du temps, vous trouvez que vous devez modifier une stratégie existante ou changer l'une de vos stratégies pour différente en raison, c'est une autre histoire.

En plus de la patience nécessaire pour maîtriser une nouvelle stratégie, il est important de commencer à trader avec une petite taille de position jusqu'à ce que l'on soit totalement confiant avec celle-ci. Perdre le moins possible pendant la phase de test aiderait à garder votre objectivité et surtout, à vous préserver votre compte sans perdre trop de votre capital de trading. Le maintien de votre capital devra toujours rester dans votre esprit, et aura un impact sur votre confiance.

Sur quel(s) horizon(s) de temps vous sentez-vous le plus à l'aise ? Cela est une question personnelle, mais il existe des points importants à connaître. Les unités de temps populaires telles que l'unité de temps 4 heures (H4) et journalière (D1) offrent aux traders une quantité d'opportunités suffisante sans les nombreux mouvements apparaissant tout au long d'une séance sur les graphiques 5 et 15 minutes. Il n'y a aucun mal à trader sur ces unités de temps et faire du "day-trading", mais gardez à l'esprit qu'il y a une forte pression mentale et cela demande plus de temps. Une majorité de traders particuliers travaille en journée et ont donc (naturellement) du mal à regarder leurs graphiques tout au long de la séance. Les unités de temps 4 heures et journalière sont donc très efficaces pour ces personnes, et même les traders professionnels ont tendance à trader dans ces unités de temps plus longs. Ceux-ci ne sont pas seulement intéressants pour une question de temps, mais car l'évolution du prix est moins importante, ce qui vous permet de mieux traiter l'information. Chaque fois que vous pouvez ralentir le processus, vous vous sentirez naturellement plus confiant dans ce que vous faites.

Respecter un nombre limité d'unités de temps est également une bonne initiative car cela simplifie l'analyse. La recherche sur de multiples unités de temps est un moyen très efficace pour identifier des signaux plus importants et que vous pouvez ensuite appliquer sur des délais à plus court terme. Mais c'est toujours une bonne idée de se limiter. Par exemple, vous pouvez identifier une tendance qui se développe sur le graphique journalier, mais ne souhaitez pas laisser courir votre position pendant plusieurs jours. Dans ce cas, vous pouvez ensuite utiliser le graphique 4 heures pour trouver des stratégies à plus court terme.

Sachez sur quels marchés vous souhaitez vous concentrer. Mettre l'accent sur la recherche des meilleures opportunités dans un univers restreint de marchés vous donnera plus de confiance quand viendra le moment d'agir. Tous les marchés ne se déplacent pas de la même façon, et connaître les nuances de façon dont les trades évoluent vous aidera à agir. En réduisant le nombre de marchés ciblés, vous contribuerez également à réduire le nombre de trades que vous détenez à la fois. Trop de positions peuvent être une tâche ardue mentalement, même pour les traders les plus expérimentés.

Gestion des risques et compréhension de votre attitude face au risque

Avoir un plan de trading qui stipule la façon dont vous gérez le risque est plus important que l'analyse elle-même. Vous ne pouvez pas trader correctement si vous ne savez pas quelle est votre tolérance face au risque et avez un plan pour le gérer. La quantité de risque qu'une personne peut tolérer varie fortement d'un individu à un autre. Lorsqu'un trader dépasse sa tolérance de risque, il perd son objectivité et devient beaucoup plus enclin à commettre des erreurs.

Comprenez bien le risque qui affecte l'intégralité du compte. La quantité de capital à échanger varie d'une personne à l'autre et de sa situation financière personnelle. Sachez ce que vous êtes à prêt à perdre avant tout. Cela vous aidera à être plus à l'aise et vous permettra de vous concentrer sur la prise de bonnes décisions.

Combien vous risquez de perdre sur chaque trade est une donnée majeure à connaître. Bien que vous soyez satisfaits de vos trades gagnants, pourriez-vous tolérer une série de pertes successives ? Se Préparer au pire résultat possible à l'avance vous aiderait à préserver vos capacités de réflexion pour les prochains trades.

« Ce n'est pas d'avoir raison ou tort qui est important, mais combien d'argent vous gagnez quand vous avez raison et combien vous perdez quand vous avez tort » –

George Soros

Vous devriez rechercher des opportunités qui présentent de bons ratios risque/rendement.

Une bonne règle est de chercher des trades où vous pouvez gagner plus de deux fois ce que vous risquez de perdre. En cherchant de bonnes opportunités de risque/rendement, vous réduisez le pourcentage de trade gagnant pour être rentable. Par exemple, mis à part les coûts de transaction, un trader utilisant un ratio risque/rendement de 2: 1 doit "seulement" gagner ~ 34% du temps pour être rentable, alors qu'avec un trader utilisant un faible ratio risque/rendement, disons 1: 1, il doit être gagnant 50% du temps simplement pour atteindre le seuil de rentabilité. En recherchant des opportunités plus fructueuses sur une base ajustée au risque, vous atténuez la pression du pourcentage de trades gagnants requis.

Voici une bonne question à vous poser avant d'entrer en position : puis-je accepter la perte sur ce trade ? Si cela ne fonctionne pas, serais-je contrarié d'avoir perdu mon trade alors que je n'aurais jamais dû l'ouvrir ? Si vous répondez en toute confiance - "OUI", alors il est probable que vous prenez un trade qui correspond à votre plan de trading. Vous serez surpris par le nombre de trades que vous allez éviter en vous posant ces simples questions. Il convient de noter qu'un « bon » trade peut ne pas être rentable et qu'un « mauvais » trade peut l'être. Gardez en tête que c'est un jeu de probabilité, et au fil du temps, vous êtes beaucoup plus susceptibles de réussir si vous ne prenez que des « bons » trades et réduisez le nombre de « mauvais » trades.

Combien de trades pouvez-vous supporter sans que cela n'ait un impact sur votre jugement ? Comme déjà mentionné dans la section précédente, limiter le nombre de trades ouverts simultanément vous aidera à rester concentré. Lorsque vous avez plusieurs positions, il est important de connaître votre risque total sur toutes vos positions si les ordres stop sont atteints. Vous pouvez être prêt à accepter un niveau de risque par trade, mais vous réaliserez qu'avec plusieurs positions, le risque est supérieur à celui que vous tolérez. La compréhension de la manière dont les marchés sont corrélés est très utile. Par exemple, si vous êtes à l'achat ou à la vente sur 3 paires à Yens, vous avez effectivement une exposition importante face au Yen. La taille de la position pour chacune d'entre-elles doit être ajustée en conséquence.

Concentrez-vous sur le processus, pas les résultats

Plus facile à dire qu'à faire ? Les sujets abordés dans ce guide concernent le processus de trading et la mise en place d'un plan qui vous donne la confiance nécessaire pour faciliter votre prise de décision. L'un des aspects les plus difficiles est de ne pas réfléchir au résultat. Ni aux pertes ni aux gains. Il faut de la patience, et avec le temps et un effort pointu, vous pourrez développer votre discipline pour ne plus vous concentrer sur les résultats mais sur le processus.

Une des méthodes pour rester concentré sur le processus, est d'utiliser une liste d'étapes avant d'entrer en position.

Ce que vous devez inclure dans votre liste :

- Quelle est ma logique pour ouvrir un trade ? Cela correspond-il à mon plan de trading ?
- Ou dois-je placer ma prise de bénéfices ? Permet-il un bon ratio risque/rendement ?
- Suis-je prêt à subir le risque de perte de ce trade ?
- Est-ce un trade que j'aurais pris 10 sur 10 fois ?

Vous devez répondre « OUI » à ces questions. Comme nous l'avons dit dans la dernière section, les « bons » trades peuvent être perdants, et les « mauvais » des gagnants. Le succès d'un trade ne doit pas être défini uniquement par la colonne des profits/pertes.

Garder un journal est également un moyen utile de rester concentré sur le processus. C'est un moyen efficace d'identifier vos bonnes et mauvaises décisions. Vous n'avez pas besoin de le compléter tous les jours, le but étant d'être cohérent dans la régularité.

Cohérence

Nous avons déjà mentionné l'importance de la cohérence, mais il convient de le mentionner à nouveau. L'incohérence dans votre processus entraînera des résultats incohérents. Si vous n'êtes pas conforme aux types de trades que vous prenez, comment vous entrez et sortez, la taille de la position, etc. Vous constaterez que vos résultats auront un varieront énormément. Réduisant ainsi votre confiance.

Avoir un plan pour gérer à la fois les bonnes et mauvaises positions

Gérer une perte : les pertes sont une partie naturelle et inévitable du trading. En tant que trader, votre travail consiste à vous assurer que le repli de votre capital de trading ne devienne pas un problème. Ce sont les reculs importants dans lesquels non seulement un trader perd du capital de trading, mais est également affecté psychologiquement. Plus vous reconnaissez rapidement que vous votre stratégie est mauvaise ou que votre style de trading ne correspond pas à l'environnement du marché actuel, plus vous pourrez limiter les dégâts. La première étape est de couper les pertes et de faire une pause.

Même si cela ne dure que quelques jours et que cela ne vous inquiète pas, le marché sera là quand vous reviendrez. En vous éloignant, vous êtes presque certain de vous sentir mieux lorsque vous reviendrez. Après avoir pris le temps de vous détendre, commencez à comprendre pourquoi vous avez perdu. Avez-vous fait des erreurs stupides en violant votre plan de trading ? Les conditions de marché n'étaient-elles pas propices à votre style de trading ? C'est souvent un peu de ces deux cas. Par exemple, certains traders se comportent mieux pendant les périodes où le marché est en tendance, mais luttent lorsque le marché est en range. Savoir cela donne au trader un plan d'action ou d'inaction. Il s'engage à prendre en compte le risque de perte du capital jusqu'à ce que les conditions de marché deviennent plus favorables.

Il pourrait même s'agir d'une situation extérieure au trading qui affecte votre capacité à prendre de bonnes décisions. Une fois que vous avez identifié la cause de votre perte et pris une bonne décision pour résoudre le problème, vous pouvez revenir sur le marché avec un état d'esprit sain. Vous devriez le faire progressivement en tradant avec une taille plus petite jusqu'à ce que vous retrouviez votre confiance et recommencer à trader avec un montant plus adapté.

Gérer ses périodes de gains : la façon dont un trader gère ses bonnes phases peut être aussi importante que la façon dont il gère une perte. Lorsque vous gagnez, vous êtes enclin à devenir trop confiant et négliger votre plan de trading. Gardez cela à l'esprit : si vous ne gardez pas les pieds sur terre et ne vous rabaissez pas, le marché le fera pour vous.

Si votre trade se déroule comme vous le souhaitez, demandez-vous : suis-je performant parce que je trade bien ou seulement parce que l'environnement du marché est très favorable. Le résultat peut masquer les erreurs. Rester concentré sur le processus aide à suivre le bon cheminement pendant de plus longues périodes et à retarder les pertes inévitables. C'est là que les idées mentionnées et expliquées précédemment sont utiles. Votre journal révélera ce que vous avez fait de bien et de pas bien. Votre plan de trading vous aidera à continuer de faire des « bons » trades et à éviter les « mauvais ».

Conclusion

Le trading n'est pas une activité facile. Mais si vous créez un plan couvrant les aspects les plus importants et que certaines mesures sont mises en place pour diverses circonstances, vous augmenterez considérablement votre niveau de confiance. Et, finalement, cela augmentera les chances de réussir et de profiter du marché.

IG Entraînez-vous à trader avec
un compte démo IG gratuit

Obtenez maintenant
votre compte démo



Trader le Forex avec des produits à effet de levier ou de gré à gré comporte un risque important et peut ne pas convenir à tous les investisseurs. Nous vous conseillons d'examiner avec soin si le trading vous convient en fonction de votre situation personnelle. Le trading sur Forex comporte des risques. Les pertes peuvent dépasser les dépôts. Nous vous recommandons de solliciter un avis indépendant et de bien comprendre les risques avant de trader.

Avertissement

Avis de DailyFX sur les marchés

Tous les avis, actualités, recherches, analyses, cours ou autres informations contenus sur ce site sont fournis à titre informatif et ne constituent pas un conseil en investissement. DailyFX ne peut être tenu responsable des pertes ou dommages, y compris mais non limités à, toute perte de profit pouvant directement ou indirectement provenir de l'utilisation ou du recours à ces informations.

Exactitude des informations

Le contenu de ce site est susceptible d'être modifié à tout moment sans notification préalable, et a pour seul but d'aider les investisseurs à prendre leurs propres décisions d'investissement. DailyFX a pris des mesures raisonnables pour s'assurer de l'exactitude des informations fournies sur le site internet. Cependant, cela ne garantit pas leur exactitude et DailyFX ne peut être tenu responsable des pertes ou dommages pouvant directement ou indirectement provenir du contenu ou de votre incapacité à accéder au site internet, ou pour tout retard ou échec de transmission, réception de toute instruction ou notifications affichées sur ce site internet.

Distribution

Ce site n'est pas destiné à être distribué ni utilisé par toute personne ou entité dans un pays où une cette distribution ou utilisation serait contraire à la législation ou réglementation locale. Les services ou investissements mentionnés sur ce site internet ne sont pas disponibles aux personnes résidant dans un pays où la mise à disposition de tels services ou investissements serait contraire à la législation ou réglementation locale. Les visiteurs de ce site Internet sont tenus de s'assurer qu'ils respectent la loi ou la réglementation locale à laquelle ils sont soumis.

Investissement à haut risque

Le trading avec effet de levier sur le Forex comporte un risque élevé et peut ne pas convenir à tous les investisseurs. Un effet de levier important peut aussi bien jouer en votre faveur qu'en votre défaveur. Avant de commencer à trader sur le Forex, veuillez examiner attentivement vos objectifs d'investissement, votre niveau d'expérience ainsi que votre goût du risque. Le risque de perte en capital peut être supérieur au montant investi. Veuillez-vous assurer de prendre connaissance des risque inhérents au trading sur le Forex et consulter un conseiller financier si toutefois vous avez des doutes.