PARCOURS FONDATIONS · LIVRE NUMÉRIQUE GRATUIT

Les fondations du trading forex

Les huit leçons du parcours Fondations — ce qu'est le forex, types d'ordres, choix d'une plateforme, pourquoi la plupart des nouveaux traders perdent de l'argent, levier et marge, gestion de la taille des positions, routine, et élaboration d'un plan de trading — réunies en un seul document que vous pouvez lire d'un bout à l'autre, imprimer, ou télécharger sous forme de livret PDF mis en page.

8 chapitres ~28 min de lecture Gratuit, aucun compte requis

TABLE DES MATIÈRES

1. Qu'est-ce que le forex? Comment fonctionne une transaction sur devises
2. Les types d'ordres expliqués
3. Choisir une plateforme de trading : MT4, MT5 et alternatives
4. Pourquoi la plupart des nouveaux traders perdent de l'argent
5. Le levier et la marge : la version pour débutants
6. Gestion de la taille des positions et risque par transaction
7. Établir une routine de trading
8. Élaborer un plan de trading

CHAPITRE 01 SUR 8

Qu'est-ce que le forex? Comment fonctionne une transaction sur devises

Tout le reste de ce site repose sur quelques idées simples. Cette leçon les reprend depuis le début : ce qu'est le marché des changes, ce que signifie vraiment un prix comme « EUR/USD 1.0800 », et comment une transaction se termine par un gain ou une perte. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

Ce qu'est le marché des changes

« Forex » est l'abréviation de foreign exchange, le change : échanger une devise contre une autre. Une entreprise qui vend des biens à l'étranger, un touriste qui change son argent et une banque qui déplace des fonds y participent tous. Il n'existe pas de bourse unique. Le marché est un réseau de banques, de courtiers-négociateurs et de courtiers qui négocient directement entre eux, ce qui en fait un marché **de gré à gré**. Il fonctionne jour et nuit en semaine, au rythme des heures d'ouverture de Sydney à Tokyo, puis Londres et New York. Les enquêtes régulières de la Banque des règlements internationaux situent le volume quotidien bien au-delà de 7 billions de dollars américains, ce qui en fait le plus grand marché financier du monde.

Qui y négocie? Surtout des banques et des courtiers-négociateurs, des entreprises qui paient des importations ou reçoivent des revenus étrangers, des banques centrales et des fonds de placement. Les particuliers ne représentent qu'une toute petite part du total.

Les devises se négocient en paires

Une devise n'a pas de prix en soi. Elle est toujours cotée contre une autre devise, d'où les paires comme EUR/USD, GBP/USD ou USD/JPY. Dans une paire, la première devise est la **devise de base** et la seconde la **devise de cotation**. Le nombre indique combien d'unités de la devise de cotation coûte une unité de la devise de base.

Ainsi, **EUR/USD = 1.0800** signifie qu'un euro coûte 1.0800 dollar américain. Quand le nombre monte, l'euro se renforce face au dollar. Quand il baisse, l'euro s'affaiblit face

au dollar. Acheter la paire, c'est acheter la devise de base et vendre la devise de cotation en même temps. Vendre la paire, c'est l'inverse.

Comment une transaction gagne ou perd de l'argent

Une transaction est gagnante quand le prix évolue dans le sens choisi et que vous fermez à un meilleur prix que celui de l'ouverture. La distance se mesure en **pips**, la petite unité standard de mouvement de prix, soit 0.0001 pour la plupart des paires (voir pips, lots et valeur du pip). La taille de votre position, mesurée en **lots**, détermine ce que vaut chaque pip en argent.

Exemple chiffré : vous achetez EUR/USD à 1.0800, avec un mini-lot de 10 000 euros. Chaque pip vaut environ 1 $ pour cette taille. Si le prix monte à 1.0850, cela fait 50 pips : vous gagnez environ 50 $. S'il baisse à 1.0750, vous perdez environ 50 $. Vous pouvez aussi ouvrir une transaction en vendant d'abord, ce qui gagne si le prix baisse. Le mécanisme est le même, inversé. Les résultats réels sont un peu plus faibles, à cause des coûts décrits plus bas.

Ce que vous négociez vraiment comme particulier

La plupart des particuliers ne prennent pas livraison des devises. Ils ouvrent des positions auprès d'un courtier, généralement au moyen de contrats sur différence (CFD) ou de produits semblables qui suivent le prix du marché. Vous ne recevez jamais les euros : vous gagnez ou perdez simplement l'écart de prix. Cela compte, car le rôle et la tarification du courtier font partie du marché conclu (voir les types de courtiers forex).

Cela signifie aussi que négocier a des coûts. Les principaux sont le **spread**, le petit écart entre le prix d'achat et le prix de vente, une **commission** sur certains comptes, et des frais ou un crédit de **swap** pour les positions gardées pendant la nuit. Voyez spread ou commission pour les comparer.

À savoir avant d'aller plus loin

- **Les prix bougent dans les deux sens.** Chaque transaction peut perdre, et aucune méthode ne gagne à tout coup.
- **Le levier amplifie les deux issues.** Les prochaines leçons expliquent son fonctionnement et pourquoi il demande de la prudence.

- **La plupart des nouveaux traders perdent de l'argent.** Ce n'est pas une raison d'abandonner l'apprentissage, mais c'est une raison de commencer petit et de connaître d'abord les risques (voir pourquoi la plupart des nouveaux traders perdent de l'argent et ce que signifie l'avertissement sur le taux de perte).
- **Pratiquez d'abord.** Un compte démo permet d'essayer le fonctionnement sans risquer d'argent réel.

> **À retenir :** le forex est l'échange d'une devise contre une autre, coté en paires. Une transaction gagne ou perd selon le nombre de pips que le prix parcourt, multiplié par la taille de votre position, moins les coûts. Tout le reste repose là-dessus.

CHAPITRE 02 SUR 8

Les types d'ordres expliqués

Chaque plateforme de trading s'articule autour d'une poignée de types d'ordres, et la plupart des tutoriels sautent directement leur explication — ils sont jugés trop basiques pour qu'on s'y attarde, jusqu'à ce que quelqu'un place le mauvais ordre et obtienne une exécution inattendue. Cette leçon couvre, en termes simples, ce que fait réellement chaque type d'ordre, avant que tout contenu stratégique ailleurs dans cette bibliothèque ne suppose que vous le savez déjà.

Les types d'ordres de base

Type d'ordre	Ce qu'il fait
Ordre au marché	S'exécute immédiatement au meilleur prix actuellement disponible. Le plus rapide, mais vous acceptez le prix disponible à cet instant précis.
Ordre limite	Ne s'exécute qu'au prix spécifié ou mieux. Un ordre limite d'achat se place sous le prix actuel; un ordre limite de vente se place au-dessus. Il attend — et peut ne jamais s'exécuter.
Ordre stop	Reste inactif jusqu'à ce que le prix atteigne votre niveau de déclenchement, puis se transforme en ordre au marché. Un stop d'achat se place au-dessus du prix actuel (utilisé pour entrer sur une cassure); un stop de vente se place en dessous.
Stop-loss	Rattaché à une position ouverte, la ferme automatiquement si le prix évolue contre vous jusqu'à un niveau fixé — l'outil central de la leçon sur la gestion de la taille des positions ailleurs dans cette bibliothèque.
Take-profit	Rattaché à une position ouverte, la ferme automatiquement une fois que le prix atteint un niveau de profit fixé, verrouillant les gains sans qu'il soit nécessaire de surveiller le graphique.
Stop suiveur	Un stop-loss qui se déplace automatiquement lorsque le prix évolue en votre faveur, en restant à une distance fixe — verrouille le profit progressivement

sans cible de sortie fixe.

Les ordres au marché : la rapidité, au prix de la certitude sur le prix

Un ordre au marché garantit l'exécution, mais pas le prix — dans un marché qui bouge rapidement ou qui manque de liquidité, le prix auquel vous êtes réellement exécuté peut différer sensiblement du prix que vous aviez vu au moment de cliquer. Cet écart s'appelle le slippage (ou dérapage de prix), et il a tendance à être le plus marqué précisément lorsque les marchés bougent le plus vite — ce qui est souvent le moment où les traders veulent le plus une exécution rapide.

Ordres limites et ordres stop : le même mécanisme, une intention opposée

La distinction qui déroute le plus est que les ordres stop et limites peuvent pointer dans l'une ou l'autre direction selon ce que vous essayez de faire. Un ordre limite sert à obtenir un meilleur prix que le prix actuel — acheter moins cher ou vendre plus cher, ce qui implique d'attendre. Un ordre stop sert à confirmer un mouvement déjà en cours — entrer seulement une fois que le prix a franchi un niveau, ce qui implique de payer plus cher pour obtenir cette confirmation plutôt que d'essayer d'attraper un plancher ou un sommet.

Pourquoi le stop-loss et le take-profit ne sont pas des extras facultatifs

Une position sans stop-loss n'a aucune sortie prédéterminée si la transaction tourne mal — exactement le mode d'échec couvert dans la toute première leçon de cette bibliothèque. Rattacher un stop-loss (et, si votre plan le prévoit, un take-profit) au moment où vous ouvrez une position, plutôt que de décider « je sortirai si ça se gâte », élimine la prise de décision dans l'instant, qui a tendance à mal tourner sous pression.

À retenir : les ordres au marché échangent la certitude sur le prix contre la rapidité. Les ordres limites attendent un meilleur prix; les ordres stop confirment un mouvement déjà en cours. Les ordres stop-loss et take-profit transforment votre plan de sortie en quelque chose de mécanique plutôt qu'en une décision à prendre

dans le feu de l'action — rattachez-les au moment où vous ouvrez la position, pas après.

CHAPITRE 03 SUR 8

Choisir une plateforme de trading : MT4, MT5 et alternatives

Une plateforme de trading est le logiciel que vous utilisez concrètement pour passer des ordres, surveiller les graphiques et gérer vos positions — le point d'ancrage pratique de tout ce qui est couvert dans la leçon sur les types d'ordres. La plupart des courtiers présentés sur ce site prennent en charge une ou plusieurs des options ci-dessous, et ce choix importe davantage pour le confort et les fonctionnalités que pour quoi que ce soit de fondamental dans votre trading.

Les principales options

Plateforme	Ce pour quoi elle est reconnue
MetaTrader 4 (MT4)	La norme de l'industrie la plus ancienne, particulièrement pour le forex. Prise en charge extrêmement large par les courtiers, immense bibliothèque d'indicateurs tiers et de stratégies automatisées (« Expert Advisors »), interface simple et familière.
MetaTrader 5 (MT5)	Le successeur plus récent et plus large de MT4 — prend en charge davantage de classes d'actifs au-delà du forex, des types d'ordres et des échéances supplémentaires, et une interface plus moderne (bien que pas universellement appréciée). Pas entièrement rétrocompatible avec les indicateurs et stratégies de MT4.
Plateformes propriétaires des courtiers	Plateformes sur mesure conçues par des courtiers individuels, souvent basées sur le web ou sur une application. Peuvent offrir une interface plus moderne et des fonctionnalités adaptées à ce courtier précis, mais avec moins de prise en charge d'outils tiers et moins de portabilité si vous changez de courtier.

TradingView (comme couche de graphiques/d'exécution)	Largement utilisé spécifiquement pour ses outils de graphiques et d'analyse, avec un nombre croissant de courtiers permettant désormais l'exécution directe des transactions par son intermédiaire — souvent combiné à la plateforme propre du courtier plutôt qu'en remplacement de celle-ci.

Ce qui compte réellement dans le choix

- **Prise en charge par le courtier** — le choix de plateforme n'est pertinent que parmi les options que votre courtier choisi offre réellement, ce qui restreint souvent la décision rapidement
- **Besoins de trading automatisé ou algorithmique** — si vous prévoyez utiliser ou construire des stratégies automatisées, l'écosystème de MT4 est plus vaste et plus établi, bien que MT5 ait progressivement réduit cet écart
- **Classes d'actifs au-delà du forex** — MT5 et de nombreuses plateformes propriétaires prennent en charge une gamme d'instruments plus large que la conception de MT4, davantage centrée sur le forex
- **Accès mobile et web** — si vous devez gérer vos positions loin d'un ordinateur de bureau, il vaut la peine de vérifier spécifiquement la qualité des applications mobiles et web d'une plateforme avant de vous engager
- **Familiarité et ressources disponibles** — l'omniprésence de MT4 signifie que beaucoup plus de tutoriels, de ressources communautaires et d'indicateurs existants sont conçus pour elle que pour des plateformes moins répandues

Pourquoi ce choix compte moins qu'il n'y paraît

Chaque plateforme couverte ici prend en charge les types d'ordres de base vus dans la leçon précédente, les graphiques en temps réel et des outils de base de gestion du risque. La plateforme est l'interface vers votre trading, pas la stratégie elle-même — une transaction bien planifiée, exécutée sur n'importe laquelle de ces plateformes, fonctionne de la même façon en coulisses. Passer un temps excessif à optimiser le choix de plateforme, plutôt que la gestion de la taille des positions, les critères d'entrée et le plan de trading couverts ailleurs dans cette bibliothèque, est une façon courante

de se sentir productif sans réellement améliorer quoi que ce soit qui détermine les résultats.

Une approche raisonnable

Commencez avec la plateforme que votre courtier choisi prend en charge et avec laquelle il est le plus simple d'ouvrir un compte. Si un besoin réel se présente plus tard — trading algorithmique, gamme d'actifs plus large, meilleurs outils mobiles — c'est le moment de reconsidérer les choses, plutôt que d'essayer de prévoir chaque besoin futur avant même de placer une seule transaction.

> **À retenir :** MT4 reste la plateforme la plus largement prise en charge, avec le plus vaste écosystème d'outils et de ressources; MT5 étend cela à davantage de classes d'actifs et de fonctionnalités, au prix d'une certaine rétrocompatibilité; les options propriétaires et celles basées sur TradingView ont chacune leurs propres compromis. Elles prennent toutes en charge les fondamentaux couverts ailleurs dans cette bibliothèque — la plateforme est un moyen, pas une fin, et ne mérite pas d'être suroptimisée avant même d'avoir placé une transaction.

CHAPITRE 04 SUR 8

Pourquoi la plupart des nouveaux traders perdent de l'argent

Demandez à dix nouveaux traders pourquoi ils ont perdu de l'argent lors d'un mauvais mois, et la plupart pointeront leur stratégie. « La configuration n'a pas fonctionné. » « Le marché n'était pas en tendance. » « J'ai besoin d'un meilleur indicateur. » C'est un endroit naturel où chercher — la stratégie est la partie visible et apprenable du trading, c'est donc là que le blâme atterrit en premier.

Mais la stratégie est rarement le véritable problème. La plupart des traders professionnels vous diront la même chose : une stratégie médiocre assortie d'un contrôle du risque rigoureux durera plus longtemps qu'une stratégie brillante sans aucun contrôle. L'écart entre les traders qui durent et ceux qui ne durent pas se résume généralement à une poignée de comportements, pas à des éléments techniques.

1. Risquer trop sur une seule transaction

C'est la raison la plus courante de l'effondrement des comptes. Un trader risque 10 %, 20 %, voire 50 % de son compte sur une seule position parce qu'il est « confiant » dans la configuration. Ça fonctionne — jusqu'à ce que ça ne fonctionne plus. Une seule mauvaise transaction efface des semaines de gains, et les dégâts psychologiques font souvent plus de tort que la perte financière elle-même.

La gestion du risque professionnelle paraît généralement ennuyeuse en comparaison : risquer un pourcentage petit et fixe du compte sur chaque transaction, peu importe le niveau de confiance du trader. La confiance n'est pas une stratégie de gestion du risque.

2. Trader pour « récupérer » une perte

Après une perte, l'envie de replonger immédiatement pour la récupérer est forte. C'est ce qu'on appelle le trading de revanche, et c'est l'une des façons les plus rapides de transformer une perte gérable en une perte sérieuse. Les transactions prises par

besoin de récupérer de l'argent sont rarement prises l'esprit clair — le trader ne lit plus le marché, il réagit au solde de son propre compte.

3. Aucun plan de sortie avant d'entrer

Beaucoup de nouveaux traders décident où entrer dans une transaction, mais ne décident jamais, à l'avance, où ils en sortiront — que ce soit en profit ou en perte. Sans ce plan, les décisions se prennent sur le moment, sous pression, généralement après que le prix a déjà évolué contre eux. Une transaction sans stop prédéterminé est une transaction à risque de perte illimité.

4. Traiter le trading comme un raccourci, et non comme une compétence

Le trading est souvent présenté comme un moyen de s'enrichir rapidement. Ce cadrage crée des attentes irréalistes dès le départ — s'attendre à des profits constants en quelques semaines, s'attendre à ce que chaque transaction fonctionne, s'attendre à une courbe de capital lisse. Le développement réel d'une compétence prend du temps, et traiter les pertes initiales comme une « preuve que ça ne fonctionne pas » (plutôt que comme une étape normale de l'apprentissage) pousse beaucoup de traders à abandonner ou à faire exploser leur compte en poursuivant des raccourcis.

5. Ne pas suivre ce qui s'est réellement passé

Sans registre des transactions — quelle était la configuration, pourquoi la transaction a été prise, quel en a été le résultat — il est presque impossible de repérer des tendances dans ses propres prises de décision. Les traders qui ne suivent pas leurs transactions ont tendance à se souvenir vivement de leurs gains et à rationaliser leurs pertes, ce qui signifie qu'ils n'apprennent jamais réellement de ces pertes.

> **À retenir :** rien de tout cela ne concerne la recherche d'une meilleure stratégie. Il s'agit de comportement — combien vous risquez, comment vous réagissez après une perte, si vous planifiez vos sorties, et si vous êtes honnête envers vous-même sur ce qui s'est passé. Corrigez d'abord le comportement. La stratégie compte bien moins que ce que la plupart des nouveaux traders supposent.

La prochaine leçon de ce parcours couvre exactement comment dimensionner une position pour qu'aucune transaction unique ne puisse causer de dégâts sérieux à votre

compte — la correction pratique du point n° 1 ci-dessus.

CHAPITRE 05 SUR 8

Le levier et la marge : la version pour débutants

Le levier est sans doute la notion la plus mal comprise du forex. Les courtiers le présentent comme un pouvoir d'achat. C'est aussi la raison pour laquelle de petits comptes peuvent être anéantis rapidement. Voici la version de départ : ce que c'est, ce qu'il fait à vos résultats, et l'idée qui permet de le garder sous contrôle. Une explication plus approfondie se trouve dans Le levier et la marge, expliqués simplement, dans le parcours Aller plus loin.

Ce que sont le levier et la marge

Le **levier** permet de contrôler une position bien plus grosse que l'argent engagé. À un ratio de 1:30, chaque dollar de votre argent contrôle 30 $ de position. La **marge** est la part de votre compte que le courtier met de côté tant que la position est ouverte : un dépôt de bonne foi qui rend la chose possible. Pour une position de 30 000 $ à 1:30, la marge est de 1 000 $.

La marge n'est ni des frais ni une dépense. Elle est simplement immobilisée pendant la transaction et libérée à la fermeture. Votre gain ou votre perte, en revanche, se calcule sur toute la position, pas sur la marge.

Ce que les débutants ratent

Le levier ne change pas l'ampleur du mouvement du prix. Il change la taille de la position que vous pouvez ouvrir, donc le poids de chaque mouvement par rapport à votre compte. Prenons un même compte de 1 000 $ et trois tailles de position, face à un mouvement de 1 % contre vous :

TAILLE DE LA POSITION	PERTE POUR UN MOUVEMENT DE 1 %	PART D'UN COMPTE DE 1 000 $
3 000 $	−30 $	3 %
10 000 $	−100 $	10 %

TAILLE DE LA POSITION	PERTE POUR UN MOUVEMENT DE 1 %	PART D'UN COMPTE DE 1 000 $
30 000 $	−300 $	30 %

Les paires de devises bougent souvent d'environ 1 % en une journée ou en quelques jours : ce ne sont pas des cas extrêmes. Un trader qui utilise tout le 1:30 peut perdre près du tiers du compte sur un mouvement ordinaire contre lui. Un autre trader, avec le même compte et une position plus petite, le remarque à peine.

Ce qui arrive quand les pertes grossissent

À mesure qu'une position perd, la valeur nette de votre compte baisse et il reste moins de marge libre. Si elle baisse trop, vous pouvez recevoir un **appel de marge**, un avertissement, et si elle continue de baisser, la plateforme peut fermer des positions automatiquement lors d'un **stop-out**. Les seuils exacts dépendent de votre courtier. Voyez comment cela fonctionne dans appels de marge et stop-outs. Vérifiez aussi si votre courtier offre une protection contre le solde négatif, qui varie selon l'organisme de réglementation et le type de compte.

Ce qui garde réellement le risque sous contrôle

- **Le levier effectif.** Divisez la taille totale de vos positions par la valeur nette de votre compte. Une position de 3 000 $ sur un compte de 1 000 $ donne 3:1, peu importe le 1:30 ou le 1:500 que le courtier permet. Plus ce nombre est bas, plus vous avez de marge pour vous tromper.
- **La taille de la position, établie à partir de votre stop.** Décidez quelle part du compte vous acceptez de risquer sur une transaction, puis calculez la position à partir de cela et de la distance jusqu'au stop-loss (voir la taille des positions).
- **Le levier disponible est une limite, pas un objectif.** Les organismes de réglementation fixent des plafonds qui diffèrent selon les pays, et certains courtiers en offrent bien plus que ce que permettent les marchés strictement réglementés. Un chiffre plus élevé donne plus de place pour prendre des risques, pas une meilleure transaction.

Erreurs courantes

- Choisir le levier le plus élevé offert « pour la souplesse », puis ouvrir la plus grosse position permise.
- Croire que plus de levier signifie plus de profit, alors que c'est la même transaction avec des résultats amplifiés dans les deux sens.
- Oublier que la marge ne couvre que le dépôt : la perte se mesure sur toute la position.
- Renforcer une position perdante pour « se refaire », ce qui augmente le levier effectif au pire moment.

À retenir : le levier amplifie les gains et les pertes dans la même proportion, et la marge est le dépôt qui le rend possible. Ce qui vous protège n'est pas le réglage du levier, mais une petite taille de position et un stop-loss décidé à l'avance.

CHAPITRE 06 SUR 8

Gestion de la taille des positions et risque par transaction

S'il y a un concept qui sépare les traders qui durent de ceux qui ne durent pas, c'est celui-ci. La gestion de la taille des positions n'a rien de glamour, elle ne prédit pas où va le marché, et elle ne fera pas une histoire passionnante — mais c'est elle qui empêche une série de pertes de mettre fin à votre compte.

L'idée de base : risquer un pourcentage fixe, pas un sentiment fixe

La plupart des nouveaux traders dimensionnent leurs positions en fonction de leur degré de confiance envers une transaction, ou simplement en fonction de ce qu'ils « souhaitent » gagner. Les deux approches sont peu fiables. Une approche plus durable consiste à décider, avant même d'ouvrir une position, quelle part de votre compte vous êtes prêt à perdre si la transaction tourne mal — et à garder ce chiffre petit et constant, transaction après transaction.

Un point de départ courant abordé dans l'enseignement du trading consiste à risquer environ 1 % des capitaux propres du compte sur une seule transaction. Ce n'est pas une règle gravée dans le marbre — certains traders utilisent moins, très peu utilisent beaucoup plus de manière responsable — mais le principe derrière ce chiffre compte plus que le chiffre exact lui-même : aucune transaction unique ne devrait pouvoir endommager sérieusement votre compte.

Pourquoi ce chiffre compte plus qu'il n'y paraît

Les mathématiques derrière cela sont impitoyables dans un sens. Une perte de 10 % nécessite un gain de 11 % pour s'en remettre. Une perte de 50 % nécessite un gain de 100 % simplement pour revenir à l'équilibre. Plus le retrait est important, plus la remontée est disproportionnellement difficile — c'est exactement pourquoi garder chaque perte individuelle petite vaut plus que n'importe quel ajustement de stratégie.

EXEMPLE ILLUSTRATIF

Supposons qu'un trader dispose d'un compte de 10 000 $ et décide de risquer 1 % (100 $) par transaction. Si son stop-loss se situe à 50 pips de son point d'entrée, il peut remonter le calcul pour déterminer la taille de position qu'il peut prendre sans risquer plus que ces 100 $ — peu importe à quel point il est confiant envers la transaction.

Taille du compte	% de risque	Risque maximal par transaction
$10,000	1%	$100
$10,000	2%	$200
$1,000	1%	$10

La taille de position découle du stop, et non l'inverse

Une erreur courante consiste à choisir d'abord une taille de position (comme « je vais trader 1 lot ») puis seulement ensuite à déterminer où placer un stop-loss. Cette approche à l'envers signifie que votre risque réel en dollars change de manière aléatoire d'une transaction à l'autre, selon la distance à laquelle le stop finit par se situer.

L'ordre d'opérations plus discipliné : décider où doit se placer le stop-loss en fonction de la structure du marché (et non de ce que vous êtes prêt à perdre), décider combien vous êtes prêt à risquer en dollars, puis calculer la taille de position qui correspond à ces deux chiffres. Le stop vient du graphique. La taille de position vient du risque.

La constance l'emporte sur l'optimisation

Il est tentant d'augmenter la taille sur les transactions qui semblent être des « coups sûrs » et de la réduire sur celles dont on est moins sûr. En pratique, la confiance est un mauvais indicateur du résultat — beaucoup de transactions « sûres » perdent, et beaucoup de transactions incertaines gagnent. Garder un risque constant par transaction élimine la tentation de laisser l'émotion dicter la taille de position, ce qui est souvent là que se produisent les véritables dégâts.

À retenir : choisissez un pourcentage petit et constant de votre compte à risquer par transaction. Laissez votre stop-loss venir du graphique, et laissez votre taille de

position venir du calcul — pas de votre degré de confiance. Cette seule habitude fait plus pour vous maintenir en jeu que n'importe quelle stratégie d'entrée.

CHAPITRE 07 SUR 8

Établir une routine de trading

Le trading est souvent présenté comme quelque chose de spontané — quelqu'un repère une occasion et saute dessus. En réalité, la plupart des traders qui durent longtemps fonctionnent grâce à une routine. Les décisions qui comptent le plus se prennent avant l'ouverture du marché et après sa fermeture, pas dans le feu d'une transaction en cours.

Pourquoi la routine compte plus que la vitesse de réaction

Les marchés bougent vite, mais les bonnes décisions le font rarement. Une routine retire la pression de la prise de décision dans l'instant en réglant le plus de choses possible à l'avance : ce que vous surveillez, ce qui changerait votre avis, et quelles sont vos limites de risque pour la journée. Quand une configuration de trading apparaît réellement, vous la comparez à un plan déjà établi calmement — vous n'inventez pas un plan sur-le-champ sous pression.

Une structure simple à partir de laquelle bâtir

Ce n'est pas un script rigide à suivre — c'est une forme. Adaptez-la à votre propre horaire et aux marchés que vous tradez.

Avant le marché

Consultez le calendrier économique pour repérer tout événement prévu qui pourrait faire bouger vos instruments. Passez en revue les positions ouvertes. Notez les niveaux clés que vous surveillez.

Début de session

Confirmez que votre biais est toujours valide compte tenu des mouvements de la nuit. Décidez de votre risque maximal pour la journée et respectez-le, peu importe ce qui se passe.

Pendant la session

N'agissez que sur les configurations qui correspondent à votre plan. Si rien ne correspond, ne pas trader est la bonne décision — pas une occasion manquée.

Après la session

Consignez chaque transaction prise (et, tout aussi utile, chaque configuration que vous avez laissée passer). Notez ce que vous feriez différemment, pas seulement si vous avez gagné ou perdu.

Chaque semaine

Passez en revue le registre de la semaine pour repérer des tendances — erreurs récurrentes, gains récurrents, et si votre discipline de risque a réellement tenu sous pression.

Le rôle d'une limite de risque quotidienne

Au-delà du risque par transaction, de nombreux traders disciplinés fixent aussi une perte maximale pour la journée ou la semaine — un seuil au-delà duquel ils arrêtent complètement de trader, peu importe à quel point ils se sentent « proches » de renverser la situation. Cela protège contre la spirale exacte décrite dans la première leçon : une perte menant à une transaction de revanche, menant à une perte plus grande, menant à encore plus de transactions de revanche.

Une limite quotidienne ne fonctionne que si elle est décidée à l'avance, dans le calme, et respectée sur le moment, quand il est bien plus difficile de penser clairement.

La routine ne consiste pas à trader plus — elle consiste à trader de façon délibérée

Une idée fausse courante est qu'un trader « sérieux » reste collé à l'écran en permanence. En pratique, une bonne routine signifie souvent trader moins, pas plus — attendre des configurations qui correspondent réellement à votre plan, et traiter le reste du temps comme de l'observation plutôt que comme une occasion. L'ennui n'est pas une raison pour forcer une transaction.

> **À retenir :** les traders qui durent ont tendance à avoir des routines ordinaires et reproductibles — pas des routines excitantes. Décidez de votre plan et de vos limites avant l'ouverture du marché, consignez ensuite ce qui s'est réellement

passé, et passez en revue les tendances chaque semaine. La routine fait la discipline à votre place, pour que vous n'ayez pas à compter sur votre volonté sur le moment.

CHAPITRE 08 SUR 8

Élaborer un plan de trading

La plupart de ce qui a été couvert jusqu'ici dans cette bibliothèque — risquer un pourcentage fixe, avoir un plan de sortie, maintenir une routine — sont des principes. Un plan de trading est l'endroit où ces principes sont couchés sur papier sous forme de règles précises et personnelles, pour que la question « que fais-je ici » ait déjà reçu une réponse avant que vous vous retrouviez devant un graphique en direct avec de l'argent en jeu.

Pourquoi le mettre par écrit change le résultat

Un plan qui n'existe que dans votre tête est négociable sur le moment — et sous pression, la négociation dans l'instant favorise presque toujours ce qui semble urgent maintenant plutôt que ce que vous auriez décidé calmement à l'avance. Un plan écrit est quelque chose auquel vous pouvez comparer une décision, pas seulement quelque chose que vous avez vaguement l'intention de suivre. Cette différence est tout l'enjeu.

Ce qui doit figurer dans le document

01

Ce que vous tradez, et quand

Quels instruments, quelles sessions ou quelles heures, et dans quelles conditions de marché vous allez trader — et tout aussi important, lesquels vous allez éviter.

02

Vos critères de configuration

Les conditions précises et vérifiables qui définissent une transaction que vous êtes prêt à prendre. Si cela ne peut pas être écrit sous forme de liste de vérification, ce n'est pas encore assez précis.

03

Règles de risque

Votre pourcentage de risque par transaction, votre perte maximale quotidienne ou hebdomadaire, et ce qui se passe lorsque vous atteignez cette limite — couvert plus en profondeur dans la leçon sur la gestion de la taille des positions.

04

Règles d'entrée, de stop et de cible

Comment vous déciderez exactement où chacun de ces éléments se place — pas simplement « quelque part de raisonnable », mais une méthode précise et reproductible.

05

Déclencheurs de révision

Quand vous reviendrez sur le plan lui-même — un calendrier fixe, pas simplement « chaque fois que ça semble ne pas fonctionner », ce qui a tendance à signifier juste après une perte, le pire moment possible pour apporter des changements.

Un plan est fait pour changer — de façon délibérée, pas impulsive

Un plan de trading n'est pas fait pour être permanent. À mesure que votre journal et vos données de trading (couverts dans le parcours Rester stable) révèlent ce qui fonctionne réellement, le plan devrait être mis à jour pour en tenir compte. La distinction qui compte est celle entre une révision planifiée et fondée sur des données, et une révision émotionnelle faite en pleine session après une mauvaise transaction — la première est la façon dont un plan s'améliore; la seconde consiste généralement à simplement abandonner la discipline avec des étapes supplémentaires.

Court et précis l'emporte sur long et vague

Un plan d'une seule page que vous suivez réellement vaut plus qu'un document de vingt pages qui reste non lu. Commencez par répondre aux sections ci-dessus en

quelques phrases chacune, et n'ajoutez des détails que là où votre propre historique de trading montre que vous en avez réellement besoin.

À retenir : un plan de trading est la version écrite de chaque principe couvert ailleurs dans cette bibliothèque — ce que vous tradez, vos critères de configuration, vos règles de risque et votre méthode d'entrée/de sortie — couché sur papier pour que les décisions soient prises à l'avance, et non négociées sous pression. Révisez-le selon un calendrier, à partir de vos propres données, pas dans le feu d'un mauvais moment.

VOILÀ POUR LE PARCOURS FONDATIONS

À partir d'ici, le prochain parcours est Littératie des marchés — ou parcourez la bibliothèque complète de leçons. Pour une version d'une page des points clés de chaque leçon, consultez les fiches-résumés imprimables.