EVENLINE

T R A D I N G

Journal de trading

Suivez la décision, pas seulement le résultat.

Un journal imprimable d'un mois, construit autour d'une idée simple : une transaction qui suit votre plan et qui perd tout de même est une bonne décision avec un mauvais résultat. Une transaction qui enfreint votre plan et qui gagne est une mauvaise décision avec un bon résultat. Seul un journal qui enregistre le raisonnement — pas seulement le résultat — peut faire la différence entre les deux.

01 Comment utiliser ce journal

02 – 05 Quatre feuilles hebdomadaires de suivi et de réflexion

06 Bilan de fin de mois

Contenu éducatif seulement — ne constitue pas un conseil financier.

AVANT DE COMMENCER

Comment utiliser ce journal

La plupart des journaux de trading échouent parce qu'ils n'enregistrent que ce qui s'est passé — entrée, sortie, profit ou perte — et jamais pourquoi. Suivez la décision, pas seulement le résultat, et les véritables tendances commencent à apparaître en quelques semaines.

Quoi écrire où

Configuration	La raison en une ligne pour laquelle vous avez pris la transaction. Si vous ne pouvez pas l'écrire en une ligne, c'est à noter avant d'entrer.
Plan?	Avez-vous suivi votre propre règle de stop, de cible et d'entrée — oui ou non. La colonne la plus utile de tout le journal.
Humeur	Quelques mots sur votre état à l'entrée — calme, impatient, à la poursuite du marché, revanche. Les tendances ici comptent plus que n'importe quelle entrée isolée.
La prochaine fois	Ce que vous feriez différemment — même, et surtout, sur les transactions gagnantes.

Gardez-le assez court pour vraiment le tenir

Un journal élaboré avec vingt champs par transaction est habituellement abandonné en une semaine. Si cela semble trop, commencez par trois choses : la configuration, si vous avez suivi votre plan, et ce que vous feriez différemment. À la fin de chaque semaine, relisez les lignes de la semaine en cherchant spécifiquement des configurations répétées, des erreurs répétées, ou des états émotionnels répétés — c'est presque toujours là que se trouve la véritable perspicacité, bien plus que d'analyser une seule transaction isolément.

Dates : _____ à _____

Registre des transactions

DATE	INSTRUMENT	DIR.	ENTRÉE	STOP	CIBLE	TAILLE	SORTIE	RÉSULTAT ($)	R-MULT.	PLAN?

Réflexion de la semaine

Configurations qui ont fonctionné

Configurations qui n'ont pas fonctionné

Erreurs répétées à surveiller

Schémas émotionnels remarqués

Un changement à faire la semaine prochaine

Dates : _____ à _____

Registre des transactions

DATE	INSTRUMENT	DIR.	ENTRÉE	STOP	CIBLE	TAILLE	SORTIE	RÉSULTAT ($)	R-MULT.	PLAN?

Réflexion de la semaine

Configurations qui ont fonctionné

Configurations qui n'ont pas fonctionné

Erreurs répétées à surveiller

Schémas émotionnels remarqués

Un changement à faire la semaine prochaine

Dates : _____ à _____

Registre des transactions

DATE	INSTRUMENT	DIR.	ENTRÉE	STOP	CIBLE	TAILLE	SORTIE	RÉSULTAT ($)	R-MULT.	PLAN?

Réflexion de la semaine

Configurations qui ont fonctionné

Configurations qui n'ont pas fonctionné

Erreurs répétées à surveiller

Schémas émotionnels remarqués

Un changement à faire la semaine prochaine

Dates : _____ à _____

Registre des transactions

DATE	INSTRUMENT	DIR.	ENTRÉE	STOP	CIBLE	TAILLE	SORTIE	RÉSULTAT ($)	R-MULT.	PLAN?

Réflexion de la semaine

Configurations qui ont fonctionné

Configurations qui n'ont pas fonctionné

Erreurs répétées à surveiller

Schémas émotionnels remarqués

Un changement à faire la semaine prochaine

PRENDRE DU RECUL

Bilan de fin de mois

Quatre semaines suffisent habituellement pour voir une véritable tendance plutôt que le bruit d'une ou deux transactions. Tirez les chiffres de vos quatre registres hebdomadaires — ou de l'onglet Sommaire si vous utilisez aussi le classeur compagnon — et remplissez les statistiques ci-dessous avant de répondre aux questions qui suivent.

Transactions enregistrées	Taux de réussite	Taux de respect du plan	R-multiple moy.

Quatre questions qui valent la peine d'être répondues honnêtement

Quelle configuration ou tendance est apparue le plus souvent dans vos transactions gagnantes?

Quelle est une erreur qui s'est répétée plus d'une fois ce mois-ci?

Y a-t-il eu une humeur ou un état d'esprit qui vous a constamment coûté de l'argent?

Quel est le seul changement que vous apportez pour le mois prochain — et comment saurez-vous s'il a fonctionné?