

CHECKLIST GRATUITE

Reconnaître l'excès de confiance avant qu'il ne coûte cher

Une série de gains n'est jamais le problème. Le trade qui suit sans y avoir réfléchi, si. Cette checklist reprend les questions à se poser après un gain, avant d'ouvrir la position suivante.

1. La question qui identifie le problème

Sur ce trade précis, par rapport à vos trades habituels, retrouvez-vous :

- ☐ **Un risque augmenté** par rapport à vos trades habituels
- ☐ **Un setup différent**, qui ne ressemble pas à ce que vous prenez d'habitude
- ☐ **Des conditions d'entrée** que vous n'auriez normalement pas acceptées

Dans neuf cas sur dix, la réponse est oui à l'une des trois. Le vrai problème n'est pas la stratégie : c'est ce qui a changé dans votre façon de l'exécuter.

2. Après une série de gains

La règle contre-intuitive : après une série de gains, on réduit le risque, on ne l'augmente pas.

- ☐ Ma taille de position est **identique ou inférieure** à ma taille habituelle
- ☐ Je n'ai **pas ajouté de setup** qui n'était pas dans mon plan avant la série de gains
- ☐ Je peux **expliquer précisément** pourquoi mes derniers trades ont été gagnants

3. Comment objectiver, plutôt que ressentir

Le ressenti ment après une série de gains. Ces trois outils, non :

- ☐ **Checklist avant chaque entrée** : toutes les conditions sont respectées, pas seulement celles qui arrangent sur le moment
- ☐ **Journal de trades** : ce nouveau setup ressemble-t-il à mes setups précédents, ou sort-il du cadre habituel ?
- ☐ **Comparaison du risque** trade par trade : la taille de position a-t-elle discrètement grossi sans que je m'en rende compte ?