MODÈLE GRATUIT À REMPLIR

Le journal de trading qui sert à diagnostiquer

Noter le résultat ne dit pas si le problème vient de la méthode ou de son exécution. Il faut trois colonnes de plus : **le setup exact, l'état émotionnel et le respect du plan**. Voici le tableau, deux lignes remplies en exemple, et la grille qui transforme ces notes en diagnostic.

---

01 Un journal n'est pas de la comptabilité

Un relevé de compte vous dit déjà combien vous avez gagné ou perdu. Si votre journal ne contient que cela, il fait doublon avec votre broker et ne vous apprend rien.

Son intérêt commence là où le relevé s'arrête : **savoir pourquoi**. Une série de pertes avec un plan respecté et une série de pertes avec un plan abandonné se ressemblent parfaitement sur un relevé, et appellent des corrections opposées. Dans le premier cas, c'est la méthode qu'il faut revoir ; dans le second, y toucher serait une erreur — c'est l'exécution qui a lâché.

02 Le tableau, une ligne par trade

Les deux premières lignes sont remplies en exemple. Les suivantes sont à vous.

DATE	SETUP EXACT	RAISON DE L'ENTRÉE	ÉTAT	PLAN À 100 %	RÉSULTAT
12/03	Retour sur niveau	Niveau tracé la veille, mèche de rejet, clôture au-dessus	calme	**oui**	+32 pts
12/03	Aucun — hors plan	« ça repartait », pas de niveau tracé	pressé	**non**	+11 pts

État émotionnel : un seul mot, noté au moment de l'entrée et non après coup — calme, pressé, agacé, confiant, ennuyé. Un mot unique force à trancher ; une phrase permet de se raconter une histoire. **Plan à 100 % :** oui ou non, sans nuance. « Presque » veut dire non.

> **LA DEUXIÈME LIGNE EST VOLONTAIRE**
>
> Elle montre un trade **gagnant et hors plan**, pris dans la foulée du premier. C'est exactement le genre de ligne qu'on n'a pas envie d'écrire, et exactement celle qui rend un journal utile : sans elle, la journée se résume à « +43 points », et la mauvaise habitude passe pour un bon réflexe.

03 Les quatre diagnostics

Croisez les deux dernières colonnes du tableau. Chaque case appelle une correction différente — et dans un cas, aucune.

	RÉSULTAT POSITIF	RÉSULTAT NÉGATIF
PLAN RESPECTÉ	**Rien à corriger** Le cas normal d'une méthode qui fonctionne. À noter quand même : c'est votre point de comparaison pour tout le reste.	**La méthode a eu tort, pas vous** Une perte propre fait partie du métier. Rien à corriger sur l'exécution. On ne change une méthode qu'après une série de ces lignes-là, jamais après une seule.
PLAN NON RESPECTÉ	**À traiter comme une erreur** C'est la case la plus dangereuse. Un gain obtenu hors plan récompense le mauvais comportement et donne envie de recommencer. Le résultat est bon, la décision était mauvaise.	**La seule case avec deux choses à corriger** L'écart au plan, et ce qui l'a provoqué — l'heure, l'émotion notée, le trade qui précédait. Le résultat négatif n'est ici que la conséquence visible.

La leçon tient en une phrase : **on juge une décision sur le respect du plan, pas sur le résultat du trade.** Le résultat d'un trade isolé dépend en grande partie du hasard ; le respect du plan, non.

04 Le bilan de la semaine

Un quart d'heure, une fois par semaine, en relisant les lignes ci-dessus. Sans ce passage, le journal reste une collection de notes.

Relecture hebdomadaire	
Nombre de trades, dont hors plan	
Émotion qui revient le plus souvent	
Heure de la journée où les écarts se produisent	
Le trade que je ne referais pas, et pourquoi	
Une seule règle à corriger la semaine prochaine	

> **UNE SEULE RÈGLE**
>
> La dernière ligne est au singulier volontairement. Corriger cinq choses à la fois revient à n'en corriger aucune, et surtout à ne pas savoir laquelle a produit l'amélioration de la semaine suivante.

05 Les erreurs de tenue

Un journal mal tenu est pire qu'un journal absent : il donne l'impression de travailler sur ses erreurs tout en les masquant.

L'ERREUR	CE QU'ELLE MASQUE
Ne noter que les trades perdants	Les gains hors plan, qui sont la source la plus fréquente des mauvaises habitudes.
Noter l'émotion après coup	Après la clôture, l'émotion notée est celle du résultat, pas celle de la décision. Elle ne sert plus à rien.
Sauter les petits trades	C'est sur les petites positions que le plan se relâche en premier, parce que l'enjeu paraît faible.
Écrire des paragraphes	Un texte long se relit mal et se compare encore moins. Les colonnes existent pour pouvoir être comptées.
Tenir le journal une semaine sur trois	Les séries, qui sont précisément ce qu'un journal permet de voir et qu'un trade isolé ne montre jamais.

06 Le contrôle de fin de journée

- ☐ **Toutes les lignes sont écrites**, y compris les trades gagnants et les plus petits
- ☐ **L'état émotionnel a été noté à l'entrée**, pas reconstitué le soir
- ☐ **La colonne « plan à 100 % » ne contient que des oui ou des non**
- ☐ **J'ai une capture d'écran** de chaque trade avec son stop et son objectif
- ☐ **Je sais dans quelle case de la grille** se range chacun de mes trades du jour

Document pédagogique. Il ne constitue ni un conseil en investissement, ni une recommandation personnalisée. Les chiffres et exemples cités servent à illustrer une méthode et ne préjugent d'aucun résultat. Le trading d'instruments à effet de levier comporte un risque élevé de perte rapide en capital.

Samuel Obadia · Coach trading, spécialiste NQ (Nasdaq-100) www.obaacademy.fr