

COMMENT  
**ARRÊTER**  
DE  
**DONNER**  
TON  
**ARGENT**  
AU MARCHÉ



Le guide simple pour identifier  
tes mauvaises habitudes,  
protéger ton capital et trader  
avec plus de discipline



**K**

KAIROS TRADING ÉDITIONS

# COMMENT ARRÊTER DE DONNER TON ARGENT AU MARCHÉ

Le guide complet pour repérer tes erreurs de trading, protéger ton capital et construire une discipline plus solide face au marché.

Kairos Trading Éditions

## Ce que tu vas apprendre

- Reconnaître les décisions qui te font perdre de l'argent inutilement.
- Comprendre pourquoi tu entres parfois trop vite, trop gros ou trop tard.
- Apprendre à respecter un stop loss sans le vivre comme une humiliation.
- Réduire le revenge trading, le FOMO et les trades pris sous émotion.
- Créer un plan simple, un journal de trading utile et des règles applicables.
- Construire une routine qui t'aide à trader avec plus de calme et de structure.

## À lire avant de commencer

Le trading comporte un risque réel de perte en capital. Ce guide ne te promet pas des gains faciles. Il t'aide à mieux encadrer tes décisions, à réduire les erreurs évitables et à protéger ton capital avec plus de sérieux.

# Introduction — Avant de chercher à gagner, apprends à ne plus perdre bêtement

Tu peux connaître une stratégie, regarder des analyses, tracer des supports, suivre des tendances et perdre quand même. Ce n'est pas forcément parce que tu ne comprends rien au marché. Souvent, c'est parce que la pression de l'argent transforme ta manière de décider.

Quand tu observes un graphique sans position ouverte, tout semble plus clair. Tu vois les zones, les cassures, les rejets, les erreurs à éviter. Mais dès que ton argent est engagé, le graphique n'est plus seulement un graphique. Il devient une source de tension. Chaque bougie peut provoquer de l'espoir, de la peur, de l'impatience ou de la frustration.

C'est là que beaucoup de traders débutants donnent leur argent au marché. Pas toujours à cause d'une mauvaise analyse. Souvent à cause d'une décision prise trop vite, d'un stop déplacé, d'un levier trop fort, d'un trade pris pour se refaire ou d'une stratégie abandonnée dès que les premières pertes arrivent.

Le but de ce guide est de t'aider à voir ces moments avant qu'ils ne te coûtent cher. Tu vas apprendre à reconnaître les pièges comportementaux les plus fréquents et à les remplacer par des règles simples. Tu ne vas pas devenir parfait. Aucun trader ne l'est. Mais tu peux devenir plus lucide, plus calme et plus difficile à piéger par tes propres habitudes.

Lis ce guide avec honnêteté. Certains chapitres vont peut-être décrire exactement ce que tu fais. Ce n'est pas une attaque. C'est une opportunité. Chaque erreur que tu identifies clairement devient une erreur que tu peux commencer à corriger.

## La promesse de ce guide

Tu ne peux pas contrôler la prochaine bougie. En revanche, tu peux contrôler ton risque, ton plan, ton stop, ton nombre de trades, ta réaction après une perte et ta décision de ne pas cliquer quand les conditions ne sont pas réunies.

# Sommaire

- 1. Le marché ne vole pas ton argent
- 2. La différence entre analyser et trader
- 3. La stratégie parfaite n'existe pas
- 4. Trader sans plan : la première donation au marché
- 5. Construire un plan simple que tu peux vraiment respecter
- 6. Le levier : l'accélérateur qui amplifie tes erreurs
- 7. Le stop loss déplacé : quand ton ego prend la main
- 8. Le revenge trading : vouloir récupérer au lieu de réfléchir
- 9. Le FOMO : entrer pour éviter le regret
- 10. Les signaux gratuits : ne délègue pas ton risque
- 11. Changer de stratégie toutes les semaines
- 12. Bon trade, trade gagnant : ne confonds plus les deux
- 13. Le journal de trading : ton miroir le plus honnête
- 14. Protéger ton capital avant de chercher à performer
- 15. Comprendre ton risque par trade, par jour et par semaine
- 16. Créer tes règles personnelles
- 17. Construire une routine de trader discipliné
- 18. Gérer une série de pertes sans exploser mentalement
- 19. Devenir autonome au lieu de consommer du contenu sans fin
- 20. Plan d'action sur 30 jours
- Conclusion
- Bonus pratique final

**REPRENDRE LE CONTRÔLE DE CE QUI DÉPEND DE TOI**

# Chapitre 1 – Le marché ne vole pas ton argent

*Le marché ne te connaît pas. Il ne te vise pas. Il révèle surtout la qualité de ton cadre.*

## Le réflexe qui empêche de progresser

Après une perte, il est tentant de dire que le marché t'a piégé. Cette phrase soulage sur le moment, parce qu'elle met la responsabilité à l'extérieur. Tu peux accuser une mèche, une manipulation, une annonce, un mouvement trop violent ou une plateforme qui aurait mal exécuté ton ordre.

Certains mouvements sont réellement difficiles. Certains marchés sont très volatils. Mais si tu t'arrêtes là, tu ne corriges rien. Le marché ne t'oblige pas à entrer tard, à utiliser trop de levier, à déplacer ton stop ou à vouloir te refaire après une perte.

## La question qui change ton apprentissage

Après chaque perte, demande-toi : quelle partie de cette perte dépendait de moi ? Cette question n'est pas faite pour te culpabiliser. Elle sert à récupérer du contrôle. Si tu peux identifier une décision évitable, tu peux créer une règle pour la prochaine fois.

Tu dois distinguer deux types de pertes : les pertes normales et les pertes évitables. Une perte normale vient d'un trade propre qui ne fonctionne pas. Une perte évitable vient d'un comportement que tu pouvais éviter : entrée impulsive, risque trop élevé, stop déplacé, trade hors plan.

## Exemple concret

Tu vois une forte hausse. Tu entres après plusieurs bougies vertes, parce que tu as peur de rater le mouvement. Le prix corrige. Tu refuses de sortir. Tu éloignes ton stop. La petite perte devient une grosse perte. Le marché n'a pas cliqué à ta place. Il a simplement révélé ton manque de limite.

À partir du moment où tu vois cette scène clairement, tu peux travailler. Tu peux décider de ne plus entrer après un mouvement trop avancé. Tu peux préparer tes zones. Tu peux refuser d'éloigner ton stop.

### À retenir

Tu ne peux pas contrôler le marché, mais tu peux contrôler ton exposition. Plus tu reprends la responsabilité de tes décisions, plus tu peux progresser.

## Exercice pratique

- Reprends tes cinq dernières pertes et classe-les en pertes normales ou pertes évitables.
- Pour chaque perte évitable, écris la décision précise qui t'a coûté de l'argent.

**VOIR JUSTE NE SUFFIT PAS**

## Chapitre 2 – La différence entre analyser et trader

*Analyser, c'est imaginer un scénario. Trader, c'est engager ton capital dans ce scénario avec une limite claire.*

### Deux compétences différentes

Tu peux savoir lire un graphique et mal trader ce graphique. Ce n'est pas contradictoire. L'analyse demande de l'observation. Le trading demande de l'exécution sous pression. Dès que ton argent est engagé, tu ne regardes plus le prix de la même manière.

Une zone que tu trouvais claire devient soudain incertaine. Une petite mèche te fait douter. Un gain latent te donne envie de sortir trop tôt. Une perte normale te semble insupportable. Voilà pourquoi l'analyse seule ne suffit pas.

### Le piège du graphique évident

Après coup, tout paraît simple. Tu vois où il fallait acheter, où il fallait vendre, où le stop devait être placé. Mais en temps réel, les bougies ne sont pas terminées. Le prix hésite. Les signaux sont imparfaits. Ton cerveau cherche de la certitude dans un environnement qui n'en donne pas.

Tu dois donc apprendre à agir sans certitude totale. C'est le rôle du plan : définir à l'avance ce que tu fais si ton scénario fonctionne, et ce que tu fais s'il échoue.

### Transformer une analyse en trade

Avant d'entrer, ton idée doit répondre à quatre questions : pourquoi ici ? Où ai-je tort ? Combien puis-je perdre ? Qu'est-ce que je fais si le prix part dans mon sens ?

Tant que tu n'as pas ces réponses, tu n'as pas un trade prêt. Tu as une opinion. Une opinion peut être intéressante, mais une opinion sans risque défini peut coûter très cher.

#### Formule simple

Analyse = scénario. Trade = scénario + risque + exécution + discipline.

### Exercice pratique

- Prends une analyse récente et transforme-la en plan complet : entrée, stop, objectif, invalidation.
- Relis ce plan comme si tu devais l'appliquer dans un moment de stress. S'il est flou, simplifie-le.

# Bonus pratique final

Utilise ces pages comme un cahier de travail. Tu peux recopier les modèles dans un carnet, les imprimer ou les adapter à ton propre style. Le but est de passer de la lecture à l'action.

## Checklist avant chaque trade

- Ce trade respecte-t-il mon plan écrit ?
- Puis-je expliquer mon idée en une phrase claire ?
- Mon niveau d'entrée est-il défini avant de cliquer ?
- Mon stop loss est-il placé avant l'entrée ?
- Mon invalidation est-elle logique, ou simplement confortable ?
- Connais-je la somme exacte que je peux perdre ?
- Cette perte serait-elle acceptable émotionnellement et financièrement ?
- Le ratio risque/rendement est-il cohérent ?
- Suis-je en train d'entrer par analyse ou par FOMO ?
- Ai-je déjà subi une perte émotionnelle aujourd'hui ?
- Mon levier ou ma taille de position est-il raisonnable ?
- Suis-je capable de respecter mon stop si le prix va contre moi ?
- Ce trade mérite-t-il vraiment mon capital ?

---

EXTRAIT GRATUIT

# Tu veux aller plus loin ?

Tu viens de découvrir un aperçu de l'ebook « Comment arrêter de donner ton argent au marché ».

La suite du guide va plus loin dans les erreurs qui coûtent cher aux traders : FOMO, revenge trading, stop déplacé, sur-risque, absence de plan, dépendance aux signaux et manque de journal.

L'objectif n'est pas de te promettre des gains faciles. L'objectif est de t'aider à mieux comprendre tes décisions, protéger ton capital et construire une approche plus disciplinée face au marché.

**Découvre l'ebook complet sur :**

<https://kairos-trading.fr/ebooks/comment-arreter-de-donner-ton-argent-au-marche>

**Pas de promesse irréaliste. Un cadre. Une méthode. Plus de lucidité.**

Kairos Trading Éditions - Le trading comporte un risque réel de perte en capital.