

# Journal de Trading : Template & Méthode

Journal de Trading : Template & Méthode



EDITION FUSIANIMA



# **Journal de Trading : Template & Méthode**

*Par Fusianima Expert*

ÉDITIONS FUSIANIMA

[Lire la version interactive sur Fusianima.com](https://Fusianima.com)

# Table des matières

|   |    |
|---|----|
| Chapitre 1 : L'Art Invisible du Succès : Pourquoi 90% des Traders Échouent sans Journal | 4  |
| Chapitre 2 : Anatomie d'un Journal de Trading : Les Fondations de votre Routine         | 7  |
| Chapitre 3 : Le Template Idéal : Les 7 Colonnes Indispensables à votre Suivi            | 10 |
| Chapitre 4 : Au-delà des Chiffres : Capturer la Psychologie et l'État d'Esprit          | 13 |
| Chapitre 5 : La Méthode du Pre-Trade : Anticiper pour ne plus Subir                     | 16 |
| Chapitre 6 : L'Analyse Post-Mortem : Disséquer ses Pertes pour Grandir                  | 19 |
| Chapitre 7 : Indicateurs de Performance (KPI) : Ce que vos Statistiques disent de Vous  | 22 |
| Chapitre 8 : Choisir ses Outils : Carnet Papier, Excel ou Logiciel Dédié ?              | 25 |
| Chapitre 9 : La Routine Hebdomadaire : Le Rituel du Dimanche pour Gagner le Lundi       | 28 |
| Chapitre 10 : Débusquer ses Biais Cognitifs : Le Journal comme Miroir de l'Âme          | 31 |
| Chapitre 11 : Optimiser sa Stratégie : Transformer la Donnée en Profit Réel             | 34 |
| Chapitre 12 : Discipline de Fer : Comment Tenir son Journal sur le Long Terme           | 37 |
| Chapitre 13 : Études de Cas : Analyse de Scénarios Réels et Templates Prêts à l'Emploi  | 40 |

# Chapitre 1

## L'Art Invisible du Succès : Pourquoi 90% des Traders Échouent sans Journal

L'Art Invisible du Succès : Pourquoi 90% des Traders Échouent sans Journal

Le chiffre est brutal : 90% des traders particuliers perdent 90% de leur capital en moins de 90 jours. Ce n'est pas un manque d'intelligence qui les condamne, mais un manque de structure.

Le journal de trading n'est pas une simple corvée administrative. C'est l'outil qui transforme une activité aléatoire en un business rigoureux. Sans lui, vous naviguez à vue dans un océan de volatilité.

Point Clé 1 : La Différence Fondamentale entre Jouer et Investir

La plupart des débutants abordent les marchés comme un casino. Sans trace écrite, chaque décision est dictée par l'impulsion du moment. Voici comment différencier les deux approches :

- Le Joueur : Il cherche l'excitation, trade en fonction de son intuition, ignore ses pertes et ne sait pas expliquer pourquoi il a gagné ou perdu.
- L'Investisseur : Il cherche la rentabilité constante, suit un plan strict, documente chaque action et considère chaque trade comme une donnée statistique.
- Le Journal : C'est la frontière physique entre ces deux mondes. Dès que vous notez un trade, vous passez du statut de parieur à celui d'opérateur de marché.

Point Clé 2 : Le Journal comme Outil de Survie

Pour un débutant, l'objectif n'est pas de devenir riche en une semaine, mais de survivre assez longtemps pour apprendre. Le journal agit comme un bouclier contre vos propres biais cognitifs :

- **Contrôle des Émotions** : Noter votre état de stress au moment de l'entrée en position permet d'identifier si vous tradez par peur (FOMO) ou par vengeance après une perte.
- **Gestion du Risque** : En listant vos tailles de position, vous visualisez immédiatement si vous prenez des risques excessifs qui pourraient raser votre compte.
- **Discipline** : Le simple fait de savoir que vous devrez "rendre des comptes" à votre journal vous dissuade de prendre des trades qui ne respectent pas votre stratégie.

### Point Clé 3 : Accélérer la Courbe d'Apprentissage

Le trading est une répétition de motifs. Si vous ne les notez pas, vous êtes condamné à répéter les mêmes erreurs pendant des années. Le journal permet un feedback immédiat :

- **Analyse des Motifs** : En relisant vos trades chaque semaine, vous découvrirez que certains horaires ou certains actifs sont systématiquement perdants pour vous.
- **Optimisation** : Vous pouvez identifier vos points forts (ex: "Je réussis mieux les cassures de support que les rebonds") et vous concentrer uniquement sur ce qui génère de l'argent.
- **Mémoire Institutionnelle** : Le journal devient votre propre base de données. Il transforme vos pertes financières en investissements pédagogiques précieux.

### Point Clé 4 : Ce que le Journal Révèle sur Vous

Le marché est un miroir grossissant de votre personnalité. Le journal de trading met en lumière des comportements que vous ignoriez :

- Votre capacité à garder votre calme sous pression.
- Votre tendance à couper vos gains trop tôt par peur qu'ils ne disparaissent.
- Votre difficulté à accepter d'avoir tort, ce qui vous pousse à déplacer vos "Stop Loss".

*LE CONSEIL PRO : Ne voyez pas le journal comme un livre de comptes, mais comme votre coach personnel. Un trader qui analyse 100 trades documentés progressera 10 fois plus vite qu'un trader qui en enchaîne 1000 sans jamais se relire. La clé du succès n'est pas dans le nombre de clics, mais dans la qualité de l'introspection.*

# Chapitre 2

## Anatomie d'un Journal de Trading : Les Fondations de votre Routine

Anatomie d'un Journal de Trading : Les Fondations de votre Routine

Le journal de trading n'est pas un simple cahier de doléances ou un relevé comptable. C'est le miroir de votre psychologie et le laboratoire de votre stratégie.

Pour réussir sur les marchés, vous devez passer du statut de "joueur" à celui de "gestionnaire". Cette transformation commence par une structure rigoureuse qui transforme chaque transaction en une donnée exploitable.

Pourquoi la structure bat l'intuition (systématiquement)

L'intuition est souvent le nom que l'on donne à nos biais cognitifs et à nos émotions. Voici pourquoi vous devez privilégier un cadre structuré :

- Élimination du flou : Sans structure, le cerveau oublie les pertes et exagère les gains. Le journal rétablit la vérité factuelle.

- Reproductibilité : Une intuition ne se répète pas. Un processus structuré peut être testé, corrigé et optimisé.

- Gestion du stress : Savoir exactement quoi noter réduit l'anxiété au moment de l'exécution, car vous suivez un protocole préétabli.

- Discipline de fer : L'acte de remplir votre journal agit comme un garde-fou contre les décisions impulsives (le fameux "Revenge Trading").

Étape 1 : Les 5 éléments de base de chaque transaction

Pour que votre journal soit utile, chaque ligne doit contenir des informations stratégiques. Voici les piliers à intégrer dès votre première page :

- Le Contexte (Le "Quoi" et le "Quand") : Date, heure, actif (Action, Crypto, Forex) et l'unité de temps utilisée.
- Les Paramètres Techniques : Prix d'entrée, Stop-Loss (SL) initial et Take-Profit (TP) visé.
- Le Risque (Le "Combien") : Taille de la position et pourcentage du capital risqué sur ce trade (le Risk Management).
- La Stratégie : Quel signal a déclenché l'ordre ? (Cassure de résistance, croisement d'indicateurs, etc.).
- Le Bilan Émotionnel : Comment vous sentiez-vous avant, pendant et après le trade ? (Calme, anxieux, euphorique).

## Étape 2 : Définir des Objectifs SMART pour votre trading

Un journal sans objectif est une boussole sans nord. Utilisez la méthode SMART pour définir votre trajectoire dès la première page :

- S - Spécifique : Ne dites pas "je veux gagner de l'argent", dites "je veux maîtriser ma stratégie de suivi de tendance".
- M - Mesurable : Définissez un indicateur clair, comme "atteindre un taux de réussite de 50% avec un ratio gain/perte de 2".
- A - Atteignable : Soyez réaliste. Si vous débutez, l'objectif est la préservation du capital, pas la fortune immédiate.
- R - Pertinent (Relevant) : Vos objectifs doivent correspondre à votre style de vie (ne faites pas de Scalping si vous travaillez 8h par jour).

- T - Temporel : Fixez des échéances (bilan hebdomadaire, mensuel et trimestriel).

### Étape 3 : Intégrer la routine dès la première page

La structure de votre journal doit être prête avant même de placer votre premier ordre. Voici comment organiser votre page de garde :

- Le Manifeste : Écrivez vos 3 règles d'or (Ex: "Je ne risque jamais plus de 1% par trade").
- Le Tableau de Bord : Un espace pour noter vos objectifs SMART du mois.
- La Check-list de pré-session : Une liste de vérifications à cocher (Analyse du calendrier économique, vérification des niveaux clés, état de forme mentale).
- Le Journal de Bord : La grille de saisie de vos trades, formatée pour une lecture rapide.

#### *LE CONSEIL PRO :*

*Ne cherchez pas la perfection technologique. Que vous utilisiez un cahier physique, un fichier Excel ou une application dédiée, le meilleur outil est celui que vous aurez le moins de friction à remplir quotidiennement. La constance dans la saisie est plus importante que la complexité du template.*

# Chapitre 3

## Le Template Idéal : Les 7 Colonnes Indispensables à votre Suivi

### Le Template Idéal : Les 7 Colonnes Indispensables à votre Suivi

Pour progresser en trading, la mémoire est votre pire ennemie. Un journal de trading structuré transforme des données brutes en un véritable outil d'apprentissage. Voici les 7 colonnes fondamentales que doit comporter votre tableau pour une analyse professionnelle et rigoureuse.

#### 1. L'Actif (ou Instrument)

Il s'agit de noter précisément ce que vous tradez. Sans cette information, impossible d'identifier vos marchés de prédilection.

- Exemples : EUR/USD, BTC/USDT, Or (XAU/USD), Action Apple (AAPL).
- Utilité : À terme, vous pourrez analyser si vous êtes plus performant sur les crypto-monnaies, le Forex ou les indices boursiers.

#### 2. Le Sens (Direction du Trade)

Le trading n'est pas unidirectionnel. Vous devez indiquer la nature de votre position dès l'ouverture.

- Achat (Long) : Vous pariez sur la hausse de l'actif.
- Vente (Short) : Vous pariez sur la baisse de l'actif.
- Objectif : Vérifier si vous avez un "biais" psychologique (par exemple, une

difficulté à vendre à découvert).

### 3. Le Prix d'Entrée

C'est le niveau de prix exact auquel votre ordre a été exécuté par votre courtier.

- Précision : Notez le prix au pip ou au centime près.
- Analyse : Cette donnée permet de calculer plus tard votre "slippage" (la différence entre le prix voulu et le prix obtenu).

### 4. Le Stop-Loss (SL)

Le Stop-Loss est votre ceinture de sécurité. C'est le prix auquel vous coupez vos pertes si le marché va contre vous.

- Règle d'or : Ne jamais ouvrir un trade sans avoir défini ce niveau au préalable.
- Discipline : Noter cette colonne vous oblige à formaliser votre risque avant même d'entrer sur le marché.

### 5. Le Take-Profit (TP)

C'est votre objectif de gain. Le niveau de prix où vous estimez que le mouvement est terminé et où vous encaissez vos profits.

- Visualisation : Cela définit votre "scénario de sortie" positif.
- Gestion : En comparant le TP et le SL, vous déterminez la pertinence logique de votre trade.

### 6. La Taille de Position

Combien avez-vous investi sur ce trade précis ? Cette donnée s'exprime souvent en lots, en nombre d'unités ou en pourcentage du capital.

- Gestion du risque : Elle doit être calculée en fonction de la distance entre votre prix d'entrée et votre Stop-Loss.

- Exemple : "0.5 lot" ou "2% du capital total".

- Erreur classique : Miser toujours la même somme sans tenir compte de la volatilité de l'actif.

## 7. Le Ratio Risque/Récompense (RR)

C'est l'indicateur mathématique le plus crucial pour la rentabilité à long terme. Il représente le rapport entre ce que vous risquez et ce que vous espérez gagner.

- Calcul simple : Si vous risquez 100€ pour en gagner 200€, votre Ratio RR est de 1:2.

- Seuil de rentabilité : Un RR élevé (ex: 1:3) vous permet d'être rentable même en perdant plus de 50% de vos trades.

- Indispensable : Cette colonne sépare les parieurs des traders professionnels.

*LE CONSEIL PRO : Ne remplissez jamais ces colonnes après la clôture du trade ! Prenez l'habitude de saisir ces 7 informations immédiatement après avoir cliqué sur "Acheter" ou "Vendre". Un bon journal de trading se remplit à chaud pour capturer la réalité de votre stratégie sans laisser place à l'interprétation a posteriori.*

# Chapitre 4

## Au-delà des Chiffres : Capturer la Psychologie et l'État d'Esprit

L'Importance des Notes Qualitatives : Le "Pourquoi" derrière le "Combien"

Un journal de trading qui ne contient que des chiffres (prix d'entrée, de sortie, gains/pertes) est incomplet. Pour progresser, vous devez comprendre l'humain derrière la machine.

- Les chiffres vous disent ce qui s'est passé sur le marché.
- Les notes qualitatives vous disent pourquoi vous avez pris cette décision.
- Le trading est une activité à 80 % psychologique ; ignorer vos émotions, c'est ignorer la cause principale de vos échecs ou de vos succès.

Phase 1 : Le Check-up Mental avant de Cliquer

Avant d'ouvrir votre plateforme de trading, vous devez remplir une fiche d'état des lieux. Cela permet de décider si vous êtes en état de trader ou s'il vaut mieux rester à l'écart.

Étape 1 : Noter son Niveau de Fatigue

- Utilisez une échelle de 1 à 5 (1 = Épuisé, 5 = En pleine forme).
- Risque identifié : Un manque de sommeil réduit votre discipline et votre capacité à respecter votre plan de trading.
- Si votre score est de 1 ou 2, réduisez la taille de vos positions ou ne tradez pas.

## Étape 2 : Évaluer son Stress Environnemental

- Notez votre stress extérieur (problèmes personnels, travail, factures) sur une échelle de 1 à 5.
- Conséquence : Un stress élevé pousse souvent au "Revenge Trading" (vouloir se refaire immédiatement après une perte pour compenser une frustration interne).

## Étape 3 : Mesurer sa Confiance

- Êtes-vous en pleine "euphorie" après une série de gains, ou en plein "doute" après une série de pertes ?
- Alerte : Une confiance trop haute (5/5) mène souvent à une surexposition et au mépris des règles de sécurité.

## Phase 2 : L'Analyse Post-Trade et le Débriefing Émotionnel

Une fois le trade clôturé, la tension retombe. C'est le moment idéal pour capturer votre ressenti à chaud avant que votre cerveau ne commence à rationaliser ses erreurs.

### Étape 1 : Identifier le Sentiment Dominant

- La Peur : Avez-vous hésité à entrer alors que le signal était clair ? Avez-vous coupé trop tôt par peur de perdre votre gain latent ?
- L'Appât du gain (Greed) : Avez-vous déplacé votre "Take Profit" plus loin sans raison technique, espérant gagner plus ?
- L'Impatience : Êtes-vous entré avant la confirmation du signal par peur de rater le mouvement (FOMO) ?

### Étape 2 : Comparer le Plan et l'Exécution

- Notez si votre état émotionnel a provoqué une déviation de votre stratégie initiale.

- Posez-vous la question : "Si je n'avais pas été stressé/fatigué, aurais-je pris ce trade de la même manière ?"

### Étape 3 : Identifier ses Zones de Vulnérabilité

Après deux semaines de notations rigoureuses, relisez votre journal pour faire apparaître des récurrences statistiques entre vos émotions et vos performances.

- Le lien Fatigue-Perte : Vous remarquerez peut-être que 80 % de vos pertes surviennent les jours où votre fatigue est notée à 2/5.
- L'Overtrading de fin de journée : Identifiez si votre stress augmente après 16h, vous poussant à prendre des trades impulsifs pour "finir la journée en positif".
- La spirale de l'Euphorie : Observez si vos plus grosses pertes arrivent juste après vos plus gros gains, par excès de confiance.

*LE CONSEIL PRO : Ne vous contentez pas de mots vagues. Utilisez un système de "Tags" dans votre journal (ex: FOMO, Fatigue, DisciplineOk). À la fin du mois, comptez vos tags : si le tag FOMO apparaît 10 fois, vous savez exactement sur quel aspect psychologique travailler en priorité, peu importe le montant de vos gains.*

# Chapitre 5

## La Méthode du Pre-Trade : Anticiper pour ne plus Subir

La Méthode du Pre-Trade : Anticiper pour ne plus Subir

Dans le monde du trading, la bataille se gagne avant de passer l'ordre. La plupart des traders particuliers perdent de l'argent car ils réagissent au prix de manière impulsive. La méthode du Pre-Trade consiste à inverser ce rapport de force : vous ne subissez plus le marché, vous l'attendez.

Pourquoi écrire son plan est le meilleur rempart contre l'impulsivité

Le passage de l'émotion à la raison

- Le calme mental : En écrivant votre scénario à l'avance, vous sollicitez la partie rationnelle de votre cerveau, neutralisant ainsi l'amygdale, responsable des réactions de peur ou d'euphorie.
- L'engagement écrit : Un plan noté noir sur blanc agit comme un contrat moral avec vous-même. Il est beaucoup plus difficile de dévier d'une règle écrite que d'une simple pensée volatile.
- La fin du FOMO : Si le prix décolle sans respecter votre plan pré-établi, vous ne ressentez plus le besoin de "sauter dans le train". Ce n'était pas votre trade, tout simplement.

Le Processus de Préparation : Votre Routine Matinale

Étape 1 : L'Analyse du Contexte (Le "Big Picture")

Avant de chercher une entrée, vous devez comprendre l'environnement global du

marché.

- Consulter le calendrier économique pour identifier les annonces majeures (taux, inflation, emploi) qui pourraient créer une volatilité anormale.
- Identifier la tendance de fond sur les unités de temps supérieures (Daily/H4) pour savoir si vous devez privilégier les achats ou les ventes.
- Tracer les zones de supports et résistances majeures sur lesquelles le prix est susceptible de réagir.

## Étape 2 : La Définition des Scénarios

Ne prévoyez pas ce que le marché va faire, mais ce que vous ferez selon ses mouvements.

- Scénario A (Achat) : "Si le prix rebondit sur le support X avec une bougie de retournement, j'achète."
- Scénario B (Vente) : "Si le prix casse le support Y et le teste en tant que résistance, je vends."
- Scénario C (Neutralité) : "Si le prix reste dans ce range étroit, je ne fais rien."

## Checklist de Validation de Stratégie

Avant de cliquer sur le bouton "Achat" ou "Vente", passez votre idée au crible de cette checklist de sécurité :

- Signal technique : Est-ce que ma stratégie (indicateur, pattern, flux) me donne un signal clair et non ambigu ?
- Emplacement : Est-ce que je trade à proximité d'une zone de valeur, ou suis-je en train de "chasser" le prix au milieu de nulle part ?

- Ratio Risque/Récompense : Mon gain potentiel est-il au moins 2 fois supérieur à ma perte possible (R:R de 1:2 minimum) ?
- Stop Loss : Mon niveau d'invalidation est-il placé de manière logique, là où mon scénario ne tient plus la route ?
- Taille de position : Est-ce que le montant risqué respecte mon Money Management (généralement 1% ou 2% du capital maximum) ?

*LE CONSEIL PRO : Ne commencez jamais votre session de trading devant les graphiques en temps réel. Faites votre analyse Pre-Trade quand le marché est calme ou fermé. Une fois que les bougies bougent, votre objectivité diminue de 50%. Le meilleur trader est celui qui devient un simple exécutant de son propre plan préparé à froid.*

# Chapitre 6

## L'Analyse Post-Mortem : Disséquer ses Pertes pour Grandir

Module : L'Analyse Post-Mortem : Disséquer ses Pertes pour Grandir

En trading, la perte n'est pas un échec, c'est un coût d'apprentissage. L'analyse post-mortem est le processus qui consiste à examiner froidement un trade perdant pour comprendre s'il s'agit d'un aléa normal du marché ou d'une faille dans votre système.

### Étape 1 : Le Temps de Refroidissement Émotionnel

Il est impossible de réaliser une analyse objective juste après avoir perdu de l'argent. L'émotion (colère, frustration, peur) biaise votre jugement.

- Respectez un délai : Attendez au moins 24 heures après la clôture du trade avant de l'analyser.
- Détachement monétaire : Ne regardez plus le montant en euros perdu, mais concentrez-vous uniquement sur les points (pips/ticks) et sur le respect du plan.
- État d'esprit : Adoptez la posture d'un enquêteur indépendant qui analyse le dossier d'un autre trader.

### Étape 2 : La Collecte des Preuves Visuelles

L'analyse ne peut pas se baser sur vos souvenirs. Vous avez besoin de faits concrets pour reconstituer le trade.

- Capture d'écran "Entrée" : Identifiez la configuration graphique exacte au moment où vous avez cliqué sur "Achat" ou "Vente".

- Capture d'écran "Sortie" : Visualisez l'endroit où le Stop Loss a été touché ou l'endroit où vous avez coupé manuellement.

- Contexte global : Notez l'état du marché au moment du trade (tendance de fond, volatilité, annonces économiques majeures).

### Étape 3 : Le Diagnostic - Erreur de Stratégie ou d'Exécution ?

C'est le point crucial de l'analyse. Vous devez classer votre perte dans l'une de ces deux catégories fondamentales :

- La "Bonne Perte" (Erreur de Stratégie/Probabilités) :

- Vous avez respecté toutes vos règles à 100 %.

- Le setup était parfait selon votre plan.

- Le marché a simplement décidé d'aller dans l'autre sens (cela arrive 40 % à 50 % du temps).

- Action : Rien à changer. C'est le "bruit" statistique du marché.

- La "Mauvaise Perte" (Erreur d'Exécution/Discipline) :

- Vous avez agi par FOMO (peur de rater l'occasion) sans signal clair.

- Vous avez déplacé votre Stop Loss par espoir.

- Vous avez pris une position trop grosse par rapport à votre capital.

- Action : Travail psychologique et correction immédiate de la discipline.

### Étape 4 : L'Identification des Récurrences

Une analyse isolée est utile, mais c'est la répétition des motifs qui vous fera

progresser.

- Le Journal de bord : Notez dans votre template de trading si la perte est due à un facteur récurrent (ex: "Traded during news" ou "Impatience").
- Le Score de Qualité : Attribuez une note de 1 à 5 sur la qualité de l'exécution, indépendamment du résultat financier.
- Synthèse mensuelle : Si 80 % de vos pertes sont des "Bonnes Pertes", votre stratégie est peut-être à optimiser. Si 80 % sont des "Mauvaises Pertes", c'est votre psychologie qu'il faut soigner.

*LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas à avoir raison contre le marché. Un trade perdant où vous avez parfaitement suivi votre plan est une victoire pour votre carrière à long terme. Un trade gagnant où vous avez enfreint vos règles est un poison qui vous prépare une perte catastrophique future. Focalisez-vous sur le processus, jamais sur le P&L (Profit and Loss) immédiat.*

# Chapitre 7

## Indicateurs de Performance (KPI) : Ce que vos Statistiques disent de Vous

Indicateurs de Performance (KPI) : Ce que vos Statistiques disent de Vous

Tenir un journal est la première étape, mais savoir l'analyser est ce qui sépare l'amateur du professionnel. Vos chiffres ne mentent jamais : ils sont le miroir de votre psychologie et de la pertinence de votre stratégie.

Voici les trois indicateurs fondamentaux que vous devez impérativement suivre pour piloter votre activité de trading.

### 1. Le Win Rate (Taux de Réussite) : Votre Précision

Le Win Rate mesure le pourcentage de vos transactions qui se terminent par un profit. C'est l'indicateur le plus rassurant psychologiquement, mais attention, il est souvent trompeur s'il est analysé seul.

- Le calcul :  $(\text{Nombre de trades gagnants} / \text{Nombre total de trades réalisés}) \times 100$ .
- Ce qu'il dit de vous : Un Win Rate élevé indique souvent une bonne capacité à sélectionner vos points d'entrée.
- Le piège : Vous pouvez avoir 90 % de réussite et tout perdre sur un seul trade si vous ne gérez pas votre risque. À l'inverse, de nombreux traders professionnels gagnent des fortunes avec seulement 30 % de réussite.

### 2. Le Profit Factor : Votre Rentabilité Brute

C'est probablement l'indicateur le plus important. Il mesure le rapport entre ce que

vous avez gagné et ce que vous avez perdu sur une période donnée.

- Le calcul : Somme totale de vos gains / Somme totale de vos pertes.
- Comment l'interpréter :
  - Inférieur à 1 : Votre trading est déficitaire. Vous perdez plus que vous ne gagnez.
  - Entre 1 et 1.5 : Vous êtes légèrement profitable, mais vos erreurs coûtent cher.
  - Entre 1.5 et 2 : Votre système est robuste et performant.
  - Supérieur à 2 : Votre performance est exceptionnelle (souvent difficile à maintenir sur le très long terme).

### 3. L'Espérance Mathématique : Votre Viabilité

L'espérance mathématique détermine combien vous pouvez espérer gagner (ou perdre) en moyenne à chaque fois que vous cliquez sur le bouton "Acheter" ou "Vendre". C'est le juge de paix de votre système.

- Le calcul :  $(\text{Win Rate} \times \text{Gain moyen}) - (\text{Loss Rate} \times \text{Perte moyenne})$ .
- L'objectif : Votre espérance doit impérativement être positive. Si elle est négative, peu importe votre discipline, les mathématiques finiront par vider votre compte.
- L'utilité : Elle vous permet de rester calme pendant les séries de pertes (drawdowns), car vous savez que statistiquement, le gain moyen finira par l'emporter.

Lire entre les lignes : Le diagnostic de vos résultats

Savoir calculer ces chiffres est une chose, savoir corriger son comportement en est une autre. Voici comment diagnostiquer vos problèmes :

- Win Rate élevé mais Profit Factor faible : Vous coupez vos gains trop tôt par peur de perdre, ou vous laissez vos pertes courir trop longtemps dans l'espoir d'un retournement. Vous privilégiez votre ego (avoir raison) sur votre portefeuille.
- Win Rate faible mais Profit Factor élevé : Vous êtes un chasseur de tendances. Vous acceptez de vous tromper souvent pour "attraper" de gros mouvements. C'est mathématiquement excellent, mais difficile psychologiquement.
- Espérance qui chute : Cela indique souvent une "dérive de style". Vous ne respectez plus vos critères d'entrée ou vous tradez par ennui (overtrading).

*LE CONSEIL PRO : Ne jugez jamais vos statistiques sur moins de 30 à 50 trades. En dessous de ce volume, c'est la chance (ou la malchance) qui parle. Au-delà de 50 trades, c'est votre compétence réelle qui s'affiche. Concentrez-vous sur l'amélioration de votre Profit Factor plutôt que sur votre Win Rate.*

# Chapitre 8

## Choisir ses Outils : Carnet Papier, Excel ou Logiciel Dédié ?

### Choisir ses Outils : Carnet Papier, Excel ou Logiciel Dédié ?

Le choix de votre support est la fondation de votre routine de trading. Il ne s'agit pas seulement de noter des chiffres, mais de créer un outil qui vous ressemble et que vous aurez plaisir à ouvrir chaque jour. Voici un comparatif détaillé pour vous aider à trancher selon votre profil de trader.

#### Le Carnet Papier : L'allié de votre Psychologie

Le support physique reste un favori pour de nombreux traders professionnels, non pas pour les calculs, mais pour la gestion émotionnelle. Écrire à la main active des zones du cerveau liées à la mémoire et à la réflexion profonde.

- **Avantages :** Favorise l'introspection, aucun risque de distraction numérique, et permet de dessiner rapidement des schémas de prix ou des ressentis émotionnels.
- **Inconvénients :** Impossible d'automatiser les calculs (Performance, Ratio de Sharpe), recherche d'historique fastidieuse et aucun graphique automatique.
- **Pour qui ?** Les traders débutants qui ont besoin de canaliser leurs émotions ou les traders de Swing Trading avec peu de transactions.

#### Excel ou Google Sheets : La Puissance de la Personnalisation

C'est l'outil le plus utilisé au monde. Le tableur offre une flexibilité totale pour construire un journal sur-mesure qui évolue avec votre stratégie.

- **Avantages :** Totalement personnalisable, permet de créer des graphiques de

performance automatiques et d'utiliser des formules pour calculer vos risques.

- Le point fort du Cloud : En utilisant Google Sheets, vous accédez à votre journal depuis votre smartphone ou n'importe quel ordinateur, avec une sauvegarde automatique.

- Inconvénients : Nécessite une saisie manuelle qui peut être chronophage et demande une maîtrise minimale des formules de calcul.

- Pour qui ? Les traders méthodiques qui aiment analyser leurs statistiques et contrôler chaque donnée.

### Les Logiciels et Plateformes Dédiées : L'Automatisation Maximale

Il existe aujourd'hui des plateformes spécialisées (comme Tradervue, Journalytx ou Edgewonk) qui se connectent directement à votre compte de trading pour importer vos transactions.

- Avantages : Gain de temps massif grâce à l'import automatique, analyses statistiques très poussées (meilleurs horaires, meilleurs jours, durée de rétention des trades) et visuels professionnels.

- Inconvénients : Souvent payants sous forme d'abonnement mensuel et peuvent être trop complexes pour un besoin simple.

- Pour qui ? Les Day Traders ou Scalpers qui passent un grand nombre d'ordres et ne peuvent pas tout saisir manuellement.

### Tableau Récapitulatif : Quel support pour votre profil ?

- Profil "Émotionnel" : Privilégiez le Carnet Papier pour noter vos peurs et vos joies avant et après chaque trade.

- Profil "Analytique" : Choisissez Excel/Google Sheets pour construire vos propres

indicateurs de réussite.

- Profil "Productif" : Optez pour un Logiciel Dédié afin de supprimer la corvée de saisie et vous concentrer uniquement sur l'analyse.

*LE CONSEIL PRO : Ne choisissez pas forcément un seul camp ! La méthode la plus efficace est souvent hybride. Utilisez un carnet papier pour noter vos impressions "à chaud" durant la séance, puis reportez les données froides (prix, dates, gains) dans un tableur Excel une fois par semaine pour suivre votre progression à long terme.*

# Chapitre 9

## La Routine Hebdomadaire : Le Rituel du Dimanche pour Gagner le Lundi

La Routine Hebdomadaire : Le Rituel du Dimanche pour Gagner le Lundi

Le trading ne se gagne pas dans l'agitation de l'ouverture des marchés le lundi matin, mais dans le calme et la préparation du dimanche soir. Ce rituel permet de passer du statut de "joueur" à celui de professionnel rigoureux.

Étape 1 : Le Bilan Chiffré de la Semaine Passée

Avant de regarder vers l'avenir, vous devez analyser vos résultats récents. L'objectif est d'identifier ce qui a fonctionné et ce qui a échoué dans votre journal de trading.

- Calculez votre taux de réussite (Win Rate) sur la semaine.
- Observez votre Profit Factor (le ratio entre vos gains totaux et vos pertes totales).
- Identifiez votre Drawdown maximal (la perte la plus importante subie sur votre capital).
- Vérifiez si vous avez respecté votre plan de trading initial ou si vous avez agi par impulsion.

Étape 2 : L'Audit Visuel et Psychologique

Les chiffres ne disent pas tout. Vous devez replonger dans le contexte de vos prises de position pour comprendre votre état d'esprit.

- Reprenez les captures d'écran de vos meilleurs et de vos pires trades.

- Notez si vos pertes sont dues à une mauvaise lecture du marché ou à une erreur émotionnelle (peur de perdre, FOMO).
- Évaluez votre niveau de fatigue ou de stress durant la semaine écoulée.
- Posez-vous la question : "Est-ce que je reprendrais ce trade aujourd'hui avec le recul ?"

### Étape 3 : Ajustement de l'Exposition au Risque

Le dimanche est le moment idéal pour recalibrer votre curseur de risque en fonction de l'état de votre capital (votre Equity Curve).

- Mettez à jour le montant de votre capital total après gains ou pertes.
- Définissez votre risque par trade pour la semaine à venir (ex: 0,5% ou 1% du capital).
- Si vous êtes dans une série de pertes (Lose Streak), envisagez de réduire votre levier de moitié.
- Si vous êtes en pleine confiance, restez prudent : ne tombez pas dans le piège de l'euphorie.

### Étape 4 : Analyse du Calendrier Économique

Vous devez savoir quels événements vont faire bouger les marchés pour éviter d'être pris au dépourvu par une volatilité soudaine.

- Identifiez les annonces "Rouges" (High Impact) comme les taux d'intérêt, l'inflation (CPI) ou le chômage (NFP).
- Notez les jours et heures exacts de ces publications pour éviter de prendre position juste avant.

- Anticipez les discours des banquiers centraux qui peuvent changer la direction du marché en quelques minutes.

### Étape 5 : Préparation Technique et Watchlist

Dernière étape : nettoyer vos graphiques et sélectionner les actifs les plus prometteurs pour le lundi.

- Effacez les anciens tracés inutiles pour garder une clarté visuelle maximale.

- Identifiez les niveaux institutionnels majeurs (supports et résistances hebdomadaires).

- Sélectionnez 3 à 5 actifs maximum (Forex, Indices ou Crypto) à surveiller en priorité.

- Rédigez un scénario A (haussier) et un scénario B (baissier) pour chaque actif sélectionné.

*LE CONSEIL PRO : Ne commencez jamais votre session du lundi avant d'avoir écrit votre "intention de la semaine". Il peut s'agir d'un objectif technique (ex: "Attendre systématiquement la clôture de la bougie") plutôt que d'un objectif financier. La discipline rapporte toujours plus que la quête de profit immédiat.*

# Chapitre 10

## Débusquer ses Biais Cognitifs : Le Journal comme Miroir de l'Âme

### Débusquer ses Biais Cognitifs : Le Journal comme Miroir de l'Âme

Le trading est une discipline où votre principal adversaire n'est pas le marché, mais votre propre cerveau. Nos réflexes archaïques, conçus pour la survie, sont souvent inadaptés à la gestion du risque financier.

Le journal de trading ne sert pas uniquement à noter des prix ; il sert à capturer votre état émotionnel pour identifier les schémas répétitifs qui vident votre compte de trading.

#### 1. Le FOMO (Fear Of Missing Out) : La peur de rater l'occasion

Le FOMO se manifeste quand vous voyez une bougie verte s'envoler et que vous achetez "n'importe où" par peur de rester sur le quai.

- Comment l'identifier dans votre journal : Relisez vos notes de prise de position. Si vous trouvez des phrases comme "Je ne pouvais pas rater ça" ou "Le mouvement était trop fort", vous êtes en plein FOMO.

- Signes techniques : Vos points d'entrée sont souvent très éloignés de vos zones de support ou de résistance prévues initialement.

- Le remède via le journal : Ajoutez une case à cocher "Mon plan a-t-il été respecté avant l'entrée ?". Si la réponse est non, notez l'émotion ressentie (excitation, stress).

#### 2. Le Biais de Confirmation : Sourd aux signaux d'alerte

C'est la tendance à ne retenir que les informations qui vont dans le sens de votre scénario et à ignorer les preuves du contraire.

- Comment l'identifier dans votre journal : Regardez vos analyses de pré-trade. Si vous n'avez listé que des arguments "Achat" sans jamais envisager le scénario "Vente", vous êtes biaisé.

- Signes techniques : Vous ignorez un signal d'invalidation (cassure de stop) en cherchant une nouvelle raison de rester en position (changement d'unité de temps, nouvelle news).

- Le remède via le journal : Forcez-vous à écrire systématiquement trois raisons pour lesquelles votre trade pourrait échouer avant de cliquer sur le bouton.

### 3. Le Revenge Trading : La spirale de la vengeance

Après une perte, l'ego est blessé. Le trading de vengeance consiste à vouloir "récupérer son argent" immédiatement auprès du marché.

- Comment l'identifier dans votre journal : Observez la chronologie de vos trades. Une succession rapide de positions de plus en plus grosses juste après une perte est le signe typique.

- Signes techniques : Augmentation brutale de l'effet de levier et non-respect total de la gestion du risque (money management).

- Le remède via le journal : Instaurez une règle de "Stop Loss Journalier". Notez dans votre journal : "Après deux pertes consécutives, je ferme mon ordinateur pour 24h".

### Étape 4 : Analyser l'historique pour briser le cycle

Pour que le journal devienne un outil de transformation, vous devez effectuer un audit hebdomadaire de vos émotions.

- Relisez vos commentaires de fin de journée à tête reposée le week-end.
- Surlignez en rouge les trades où l'émotion a pris le dessus sur la stratégie.
- Calculez le coût réel de vos biais cognitifs : "Combien d'argent aurais-je économisé ce mois-ci si je n'avais pas fait de Revenge Trading ?"
- Identifiez vos déclencheurs : Est-ce la fatigue ? Un manque de préparation ? Une perte importante ?

*LE CONSEIL PRO : Ne vous contentez pas de noter "j'ai eu peur". Soyez précis. Notez vos sensations physiques (mains moites, rythme cardiaque). En cartographiant les réactions de votre corps dans votre journal, vous apprendrez à détecter l'arrivée d'un biais cognitif avant même qu'il ne pollue votre prise de décision.*

# Chapitre 11

## Optimiser sa Stratégie : Transformer la Donnée en Profit Réel

Module : Optimiser sa Stratégie – Transformer la Donnée en Profit Réel

Le journal de trading ne sert pas uniquement à noter vos erreurs passées. C'est avant tout un outil d'analyse scientifique conçu pour extraire ce qui fonctionne et supprimer ce qui vous coûte de l'argent. Ce module vous apprend à transformer vos lignes de données en une stratégie chirurgicale.

Étape 1 : Identifier vos "Heures d'Or"

Beaucoup de traders pensent qu'ils doivent être devant les écrans toute la journée. Pourtant, vos statistiques révèlent souvent une réalité différente sur votre efficacité cognitive et la volatilité du marché :

- Analysez votre taux de réussite par créneau : Comparez vos résultats du matin (Session Européenne) avec ceux de l'après-midi (Session US).
- Détectez la fatigue décisionnelle : Si vos pertes se concentrent après 16h, c'est le signe que votre discipline s'effrite avec le temps.
- Isolez les variables de volatilité : Certains traders excellent dans le calme matinal, d'autres dans l'agitation de l'ouverture de Wall Street. Choisissez votre camp basé sur vos gains réels, pas sur vos préférences.

Étape 2 : Faire le tri parmi vos actifs (Focus vs Dispersion)

Le piège classique est de vouloir trader tout ce qui bouge. Votre journal est là pour vous ramener à la rentabilité concrète :

- Le top 3 des actifs : Identifiez les deux ou trois paires de devises, indices ou actions sur lesquels votre Win Rate (taux de réussite) est supérieur à 55 %.
- Éliminez les "Ego Trades" : Repérez l'actif sur lequel vous vous acharnez par fierté mais qui affiche un P&L (Profit et Perte) négatif sur le mois.
- Spécialisation : Il est plus profitable de devenir un expert sur l'EUR/USD que d'être un amateur sur dix actifs différents. Utilisez la donnée pour valider votre spécialisation.

### Étape 3 : Passer du "Je pense" au "Je sais" (Preuve Statistique)

L'intuition est l'ennemie du trader. Pour optimiser votre profit, vous devez baser chaque modification de stratégie sur une preuve tangible présente dans votre journal :

- Le ratio Risque/Récompense (Risk/Reward) réel : Votre journal indique-t-il que vous coupez vos gains trop tôt ? Si oui, ajustez vos Take Profit statistiquement.
- La performance par type de configuration : Comparez vos trades de "Cassure" (Breakout) et vos trades de "Rebond" (Pullback). Doublez la taille de position sur la configuration la plus fiable.
- L'impact des émotions : Notez votre état émotionnel (stress, euphorie, fatigue). Si 80 % de vos pertes surviennent quand vous êtes "impatience", votre règle d'optimisation devient : "Pas de trading sans 8h de sommeil".

### Étape 4 : L'art de l'élagage stratégique

Optimiser, c'est souvent enlever plutôt qu'ajouter. Pour transformer la donnée en profit réel, appliquez cette méthode de sélection stricte :

- Supprimez les setups médiocres : Si une stratégie a une espérance de gain proche de zéro sur 50 trades, abandonnez-la sans regret.

- Renforcez vos points forts : Si vous gagnez systématiquement le mardi matin sur le DAX, faites de ce créneau votre priorité absolue de la semaine.
- Mise à jour du Plan de Trading : Réécrivez vos règles chaque mois en intégrant les leçons extraites de vos meilleures lignes de journal.

*LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas à avoir raison contre le marché, cherchez à avoir raison avec vos chiffres. Si votre journal indique que vous perdez de l'argent le vendredi après-midi, votre meilleure décision de trading est de fermer votre ordinateur dès jeudi soir. Le profit réel vient souvent des trades que l'on décide de NE PAS prendre.*

# Chapitre 12

## Discipline de Fer : Comment Tenir son Journal sur le Long Terme

Module : Discipline de Fer – Comment Tenir son Journal sur le Long Terme

Le secret d'un trader rentable ne réside pas dans sa stratégie miracle, mais dans sa capacité à analyser froidement ses actions. Pourtant, tenir un journal est souvent perçu comme une corvée fastidieuse. Ce module vous enseigne comment hacker votre cerveau pour transformer cette obligation en une habitude automatique et gratifiante.

Point 1 : Utiliser la Psychologie Comportementale pour l'Ancrage

Pour qu'une action devienne une routine, elle doit s'intégrer dans une boucle d'habitude (Signal -> Action -> Récompense). Voici comment procéder :

- L'empilage d'habitudes : Liez la tenue de votre journal à une action que vous faites déjà. Par exemple : "Dès que je ferme ma plateforme de trading, j'ouvre mon journal".
- Réduire la friction : Votre journal doit être accessible en un seul clic ou être déjà ouvert sur votre bureau physique. Plus l'effort pour commencer est grand, plus vous risquez d'abandonner.
- L'environnement visuel : Laissez un rappel visuel (un post-it sur votre écran ou une icône colorée sur votre bureau) pour stimuler le déclic mental.

Point 2 : La Règle des 2 Minutes pour Vaincre la Résistance

La partie la plus difficile d'une habitude est de commencer. La règle des 2 minutes consiste à simplifier la tâche à l'extrême pour qu'il soit impossible d'échouer.

- L'objectif minimal : Ne vous dites pas "Je vais analyser mes 10 trades en détail", dites-vous "Je vais juste noter le symbole et le résultat de mon dernier trade".

- La barrière d'entrée : Si l'action prend moins de 2 minutes, votre cerveau ne pourra pas activer le mode "procrastination".

- La continuité : Une fois lancé, l'élan est créé. Vous finirez souvent par écrire plus que prévu, mais l'engagement initial reste minimal.

### Point 3 : Transformer la Contrainte en Plaisir Gratifiant

Le cerveau humain recherche la dopamine. Si le journal n'est associé qu'à la douleur de la perte, vous finirez par l'éviter. Vous devez gamifier le processus :

- Le suivi de la chaîne : Utilisez un calendrier et cochez chaque jour où vous avez tenu votre journal. Votre objectif devient alors de "ne pas briser la chaîne".

- La gratification immédiate : Accordez-vous une petite récompense (un café, 5 minutes de détente) seulement après avoir rempli votre journal.

- Focus sur le processus : Valorisez le fait d'avoir été discipliné plutôt que le résultat financier de votre journée. Un trade perdant bien journalisé est une victoire psychologique.

### Point 4 : Structurer pour la Clarté et la Rapidité

Un journal trop complexe est un journal que l'on finit par abandonner. Pour durer sur le long terme, visez l'efficacité visuelle :

- Utilisez des cases à cocher : Au lieu d'écrire des paragraphes, créez des colonnes avec des options prédéfinies (ex: Set-up A, Set-up B, État émotionnel : Calme/Stressé).

- La capture d'écran : Une image vaut mille mots. Collez une capture de votre

graphique pour éviter de longues descriptions techniques.

- Le bilan hebdomadaire : Ne passez pas trop de temps sur l'analyse quotidienne profonde ; gardez l'introspection poussée pour une session unique le week-end.

*LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas la perfection dès le premier jour. Le "Journal de Trading" est un muscle qui se développe. Il vaut mieux un journal incomplet tenu pendant 1 an qu'un journal parfait tenu pendant 1 semaine. Votre futur "vous" vous remerciera pour les données accumulées.*

# Chapitre 13

## Études de Cas : Analyse de Scénarios Réels et Templates Prêts à l'Emploi

Module : Études de Cas & Templates Prêts à l'Emploi

Dans ce module, nous passons de la théorie à la pratique. Vous allez découvrir comment consigner vos trades avec précision et comment analyser vos performances pour progresser. Un journal n'est pas qu'une simple liste de chiffres, c'est le miroir de votre psychologie et de votre rigueur.

### 1. Analyse de Scénarios Réels

Voici trois exemples types de saisies dans un journal de trading. Ces cas illustrent des situations courantes rencontrées sur les marchés.

Scénario A : Le "Trade d'École" (Gagnant)

- Actif : EUR/USD
- Stratégie : Rebond sur support horizontal (Daily).
- Saisie Initiale : Achat à 1.0850, Stop Loss à 1.0820, Take Profit à 1.0940.
- Commentaire Pré-Trade : "Le prix a touché le support trois fois. Le RSI est en survente. Je risque 1% de mon capital."
- Résultat : Gagnant (+90 pips).
- Analyse Post-Trade : "Plan respecté de A à Z. La patience a payé, je n'ai pas bougé mon stop malgré une petite hésitation du prix à mi-parcours."

### Scénario B : La Perte "Saine" (Perdant)

- Actif : Or (XAU/USD)
- Stratégie : Cassure de ligne de tendance.
- Saisie Initiale : Vente à 2030\$, Stop Loss à 2045\$.
- Résultat : Perdant (Stop Loss touché).

• Analyse Post-Trade : "Le trade était conforme à mon plan. Une annonce économique imprévue a créé de la volatilité. Perte acceptée car le risque était maîtrisé. Aucune frustration."

### Scénario C : L'Erreur de FOMO (Perdant émotionnel)

- Actif : Bitcoin (BTC)
- Stratégie : Aucune (Impulsionnelle).
- Saisie Initiale : Achat après une bougie verte massive, par peur de rater le mouvement.
- Résultat : Perdant (Retournement immédiat).

• Analyse Post-Trade : "Erreur majeure : FOMO (Fear Of Missing Out). Je suis entré trop tard sans signal technique. Note pour plus tard : ne jamais courir après un prix qui a déjà explosé."

## 2. Vos Templates Prêts à l'Emploi

Pour gagner du temps, voici les colonnes indispensables à créer dans votre outil préféré (Excel, Google Sheets ou Notion).

### Modèle de Tableau : Journal de Trading Standard

Copiez ces intitulés de colonnes pour votre suivi quotidien :

- Date & Heure : Moment précis de l'entrée.
- Instrument : (Ex: Action Apple, Paire Forex, Crypto).
- Sens : (Achat / Vente).
- Setup : (Ex: Breakout, Moyenne mobile, Pullback).
- Prix d'entrée : Votre point d'exécution.
- Stop Loss & Take Profit : Vos limites de sécurité et d'objectif.
- Taille de position : (En lots, unités ou euros).
- Résultat (€/€) : Gain ou perte finale.
- Capture d'écran : Lien vers le graphique avant/après.

Modèle de Suivi Psychologique (Optionnel mais recommandé)

Ajoutez ces colonnes pour tracker votre discipline émotionnelle :

- Niveau de confiance : Note de 1 à 5 au moment de cliquer.
- État émotionnel : (Calme, Stressé, Fatigué, Excité).
- Respect du plan : (Oui / Non).

### 3. Guide de Lecture Rapide : Le Bilan Mensuel

Le journal ne sert à rien si vous ne le relisez pas. À chaque fin de mois, suivez cette méthode d'analyse rapide en 4 étapes.

Étape 1 : Analyser le Taux de Réussite (Win Rate)

- Calculez le pourcentage de trades gagnants.

• Attention : Un taux de 40% peut être très rentable si vos gains sont beaucoup plus gros que vos pertes !

#### Étape 2 : Vérifier l'Espérance de Gain (Risk/Reward)

- Calculez le ratio moyen entre ce que vous risquez et ce que vous gagnez.
- Ciblez un ratio minimum de 1:2 (risquer 10€ pour en gagner 20€).

#### Étape 3 : Identifier les Erreurs Récurrentes

- Relisez vos colonnes "Analyse Post-Trade".
- Cherchez les répétitions : "Sortie trop tôt", "Stop trop serré", "Trading de nuit".
- Identifiez une seule habitude à corriger pour le mois suivant.

#### Étape 4 : Détecter vos Points Forts

- Sur quel actif gagnez-vous le plus souvent ?
- À quelle heure de la journée êtes-vous le plus lucide ?
- Doublez la mise sur ce qui fonctionne déjà.

*LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas à avoir un journal complexe dès le début. La clé est la constance. Il vaut mieux un journal simple rempli à 100% qu'un journal ultra-détaillé abandonné après trois jours. Votre journal est votre seul véritable coach gratuit.*

**FIN**

*Merci d'avoir lu "Journal de Trading : Template & Méthode"*

Une œuvre écrite par Fusianima Expert

[Lire la version interactive et commenter](#)

[Découvrir les autres œuvres de l'auteur](#)