

# GÉRER VOS ÉMOTIONS EN BOURSE

avec **Thami Kabbaj**

Trophée d'or 2010 de l'analyse technique  
des marchés financiers

**TKLTrading.com**  
*Former les traders à l'excellence*



13 leçons  
pour investir comme  
un professionnel

**EYROLLES**

Éditions d'Organisation

La gestion des émotions est l'une des clés essentielles de la réussite des *traders* professionnels. En 13 leçons très pragmatiques, Thami Kabbaj donne **tout ce qu'il faut savoir de l'analyse comportementale**, et permet ainsi d'accéder à une meilleure compréhension de ses propres émotions et des marchés.

Après avoir détaillé les erreurs les plus fréquentes, Thami Kabbaj explique **comment se mettre en phase avec le marché et comment tirer profit des mouvements de cours irrationnels**, afin d'exceller en Bourse.

- Leçon n° 1** Pourquoi le taux d'échec est-il si élevé sur les marchés financiers ?
- Leçon n° 2** Les biais cognitifs
- Leçon n° 3** Les biais émotionnels, le rôle des émotions dans la prise de décision
- Leçon n° 4** Éliminez certaines erreurs fatales en Bourse
- Leçon n° 5** Canailisez vos émotions pour prospérer en Bourse
- Leçon n° 6** On ne naît pas *trader*, on le devient !
- Leçon n° 7** Le *trader* doit prendre ses responsabilités
- Leçon n° 8** Soyez en phase avec les marchés !
- Leçon n° 9** Techniques pour opérer au meilleur niveau en Bourse
- Leçon n° 10** Secrets des grands *traders* pour être en phase avec les marchés
- Leçon n° 11** Pourquoi est-il si difficile de réussir en *trading* ?
- Leçon n° 12** Comment devenir un *trader* d'exception ?
- Leçon n° 13** La victoire se planifie

DANS LA MÊME SÉRIE



**Thami Kabbaj** dirige actuellement TKLTrading.com, une université en ligne très complète dans le domaine du *trading*. Agrégé d'économie et de gestion, titulaire du master 2 TFB et du magistère Banque Finance de l'université Paris-II (Assas), il est diplômé de la Société des analystes techniques de Londres et possède de nombreux titres professionnels, dont Trader Eurex, certificate in derivatives et Series 7.

Conférencier très apprécié, Thami Kabbaj a remporté le Trophée d'or de l'analyse technique des marchés financiers en 2010 et le bronze en 2009. Il enseigne le *trading* et la psychologie des marchés financiers aux étudiants du Master 2 TFB et du Magistère banque finance de Paris-II Panthéon-Assas. Il donne de nombreuses conférences dans des grandes écoles et est régulièrement sollicité par les principaux médias (France télévisions, BFM, LCI, Bloomberg, M6, iTELE...).

# Gérer vos émotions en Bourse avec Thami Kabbaj

Éditions d'Organisation  
Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris cedex 05

www.editions-organisation.com  
www.editions-eyrolles.com

Directeur de collection : Thami Kabbaj

Dans la même collection :

*Gagner en Bourse avec Thami Kabbaj,*  
THAMI KABBAJ, 2011.

*Maîtriser l'analyse technique avec Thami Kabbaj,*  
THAMI KABBAJ, 2011.

*L'art du trading,* THAMI KABBAJ, 2008, 2010.

*Investir sans criser,* THAMI KABBAJ, 2009.

*Économie et marchés financiers, perspectives 2010-2020,*  
THIERRY BÉCHU, 2009.

*Trading et contrats futures,* BERNARD PRATS-DESCLAUX, 2008.

*Les outils de la stratégie boursière,* ALAIN SUEUR, 2007.

*Peut-on battre le marché ?,* DIDIER SAINT-GEORGES, 2007.

*Psychologie des grands traders,* THAMI KABBAJ, 2007.

*Chandeliers japonais, figures d'indécision et de continuation,*  
FRANÇOIS BARON, 2004-2010.



Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans l'enseignement provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2011

ISBN : 978-2-212-54957-7

Thami KABBAJ

# Gérer vos émotions en Bourse avec Thami Kabbaj

13 leçons pour investir  
comme un professionnel

**EYROLLES**

---

Éditions d'Organisation

*À ma merveilleuse famille*

Pour tout contact avec Thami Kabbaj :  
[thami@tkltrading.com](mailto:thami@tkltrading.com)

# Sommaire

---

<b>Introduction</b> .....	1
Leçon n° 1 – Pourquoi un taux d'échec si élevé sur les marchés financiers ? .....	3
L'environnement hostile des marchés financiers favorise les décisions irrationnelles .....	3
<i>L'environnement illimité des marchés</i> .....	4
<i>La recherche de certitudes</i> .....	4
<i>La dépendance aux récompenses aléatoires</i> .....	4
<i>Le trading attire pour de mauvaises raisons</i> .....	5
Les raisons fréquemment évoquées par les <i>traders</i> pour justifier leur échec .....	6
<i>Théorie du complot</i> .....	6
<i>Marchés trop volatils</i> .....	7
<i>Marchés peu volatils</i> .....	8
Les vraies raisons de l'échec des <i>traders</i> .....	8
Leçon n° 2 – Les biais cognitifs : comment nos connaissances et nos croyances peuvent nous jouer des tours .....	11
Le biais de disponibilité .....	13
De l'importance du contexte : le biais de familiarité .....	14
Les heuristiques .....	15
Les biais de représentativité et la loi des petits nombres .....	15
Tout ce qui brille attire .....	16
Le biais <i>momentum</i> .....	17
Le raisonnement analogique de disponibilité .....	18
Le biais de conservatisme .....	19
La dissonance cognitive .....	20
Le biais de confirmation .....	20
La comptabilité mentale circonstancielle .....	21

Le biais d'optimisme .....	22
Leçon n° 3 – Les biais émotionnels : le rôle des émotions dans la prise de décision .....	25
La théorie des perspectives aléatoires .....	26
<i>Les conséquences de l'aversion aux pertes</i> .....	27
Pourquoi trop de <i>traders</i> ne respectent pas leurs stops ? .....	28
<i>Le biais de conservatisme</i> .....	29
<i>Le problème de l'ego</i> .....	30
Leçon n° 4 – Éliminer certaines erreurs fatales en Bourse .....	31
Les biais psychologiques dynamiques .....	31
<i>La personnalité duale du trader</i> .....	32
<i>La dissonance cognitive</i> .....	33
Les erreurs à bannir en <i>trading</i> .....	33
<i>Refuser de couper ses pertes</i> .....	34
<i>Renforcer une position perdante</i> .....	34
<i>Excès de confiance et suractivité</i> .....	34
<i>La précipitation et l'impulsivité</i> .....	35
<i>La paresse</i> .....	36
<i>Les biais de statu quo et la paralysie</i> .....	36
Leçon n° 5 – Canaliser ses émotions pour prospérer en Bourse .....	37
Apprendre à canaliser ses émotions .....	37
<i>Les émotions : une menace potentielle</i> .....	38
<i>La psychologie du trader après une série de gains ou de pertes</i> ..	39
<i>Doit-on éliminer toute émotion en trading ?</i> .....	42
L'observateur interne et la gestion des émotions .....	43
<i>Noter en temps réel ses émotions</i> .....	43
<i>Les émotions fournissent des signaux puissants</i> .....	44
Les grands <i>traders</i> et leurs émotions .....	46
<i>Le risque d'autosabotage</i> .....	47
<i>Se focaliser sur le processus</i> .....	48
Leçon n° 6 – On ne naît pas <i>trader</i> , on le devient ! .....	49
L'impact des certitudes en <i>trading</i> .....	49
<i>Il n'y a pas de vérité absolue</i> .....	49
<i>Le trader doit déprogrammer certaines certitudes</i> .....	50
<i>Chaque séquence de marché est unique</i> .....	53

Gérer ses pertes pour mieux se maîtriser .....	54
<i>Comment récupérer après une grosse perte ?</i> .....	56
Embrasser l'incertitude .....	57
<i>Le trader doit-il craindre les marchés ?</i> .....	58
<i>Créer une nouvelle relation avec le marché</i> .....	59
<i>Éliminer tout ego</i> .....	60
<i>Viser l'objectivité</i> .....	61
Leçon n° 7 – Prendre ses responsabilités .....	63
La bonne attitude sur les marchés .....	63
<i>Embrasser le risque</i> .....	64
<i>Un état d'esprit de champion</i> .....	65
Le marché est neutre .....	66
<i>La démocratisation des marchés</i> .....	66
<i>Opérer sereinement sur les marchés</i> .....	66
<i>Analyser l'information de manière objective</i> .....	67
<i>Le risque de dissonance cognitive</i> .....	68
<i>Les meilleures opportunités sont souvent les plus inconfortables</i> .....	68
La visualisation .....	69
<i>La répétition visuelle des différents scénarios</i> .....	70
<i>La répétition mentale de situations douloureuses</i> .....	70
<i>La visualisation pour mieux respecter les stops</i> .....	71
Une perte ne se justifie pas .....	72
<i>Museler son ego</i> .....	73
<i>Ne pas être fidèle à une position</i> .....	73
La réticence à se forger des règles .....	74
Le trader professionnel a peur de mal faire .....	75
Les résultats ne sont pas synonymes de compétences .....	76
<i>Le rôle du facteur chance</i> .....	77
<i>Les phénomènes de mode</i> .....	78
<i>L'estime de soi ne doit pas influencer la décision</i> .....	78
Leçon n° 8 – Être en phase avec les marchés .....	81
Le trader doit être volontaire .....	82
<i>S'abandonner aux marchés</i> .....	82
<i>Aller au-delà de sa zone de confort</i> .....	83
L'attitude prévaut sur l'analyse .....	84
<i>La nécessaire spécialisation</i> .....	84
<i>Éviter de se disperser (ne pas trop en faire)</i> .....	85

<i>Une certaine dose de stress est bénéfique</i> .....	85
À la recherche de solutions .....	86
<i>Le trader est à l'origine des situations de blocage</i> .....	87
<i>Éviter de perdre espoir</i> .....	87
<i>Se focaliser sur les solutions</i> .....	88
<i>À tout problème, il y a une solution</i> .....	88
La nécessaire gestion du stress .....	89
<i>Noter son état émotionnel</i> .....	90
<i>Mobiliser l'observateur interne pour se recentrer</i> .....	91
<i>Devenir son propre thérapeute</i> .....	91
Leçon n° 9 – Techniques pour opérer au meilleur niveau en Bourse .....	93
Les conditions idéales .....	93
<i>Se retirer temporairement du marché</i> .....	94
<i>Un cadre de vie équilibré</i> .....	95
<i>Une bonne condition physique</i> .....	95
<i>L'importance de la préparation</i> .....	96
Penser « probabilités » .....	97
L'état d'esprit optimal .....	99
<i>La régularité est dans nos esprits</i> .....	99
<i>Personnaliser son système de trading</i> .....	100
<i>Penser comme un trader d'exception</i> .....	101
Leçon n° 10 – Les secrets des grands <i>traders</i> pour être en phase avec les marchés .....	105
Une attitude positive .....	106
<i>Développer une attitude gagnante</i> .....	107
<i>Éliminer certaines idées fausses</i> .....	107
<i>Une stratégie pour éliminer ses faiblesses</i> .....	108
<i>Règles pour opérer au meilleur niveau</i> .....	109
La concentration, composant primordial de la réussite .....	109
<i>L'importance de la concentration</i> .....	110
<i>Se concentrer sur le processus</i> .....	111
Techniques de concentration et de méditation .....	112
<i>Instaurer un rituel</i> .....	112
<i>Déterminer son état émotionnel</i> .....	113
<i>La visualisation</i> .....	114

Leçon n° 11 – Pourquoi est-il si difficile de réussir en trading ? .....	115
Une activité exigeante .....	115
<i>Le trading : un métier à part entière</i> .....	116
<i>Pourquoi les traders abandonnent ?</i> .....	117
Les blocages sont une création de l'esprit .....	118
<i>Les blocages psychologiques</i> .....	119
<i>Les principes hérités du passé</i> .....	120
<i>Autodestruction et refus de la réussite</i> .....	121
Leçon n° 12 – Comment devenir un trader d'exception ? .....	127
La vision : première étape vers l'excellence .....	127
<i>La vision permet de gérer l'incertitude</i> .....	128
<i>Créer de nouvelles perspectives</i> .....	129
De l'intérêt de fixer un objectif .....	130
<i>L'objectif doit mettre le trader sous tension</i> .....	132
<i>Un objectif ambitieux mais réaliste</i> .....	133
<i>L'objectif permet une implication de chaque instant</i> .....	133
Le trader doit opérer un changement radical .....	134
<i>Le changement est rarement confortable</i> .....	135
<i>Recourir à l'observateur interne</i> .....	136
<i>Les crises peuvent faciliter le changement</i> .....	136
<i>Des débuts souvent laborieux</i> .....	138
<i>Le changement nécessite l'exploration de voies inconfortables</i> .....	138
Pour changer, il faut développer l'état d'esprit approprié ! .....	139
<i>Agir, c'est accepter l'échec et les pertes</i> .....	139
<i>Accepter et avouer ses faiblesses</i> .....	140
<i>Il faut oser échouer !</i> .....	140
<i>L'état d'esprit du champion</i> .....	141
Leçon n° 13 – La victoire se planifie .....	143
Capitaliser sur ses points forts .....	143
<i>La modélisation : décrypter le style et les techniques des grands traders</i> .....	144
<i>Repérer ses forces et ses faiblesses</i> .....	145
<i>L'importance de la spécialisation</i> .....	146
L'implication ou comment prouver sa motivation ? .....	147
<i>La force de la pensée positive</i> .....	147
<i>La peur provoque une moindre adaptation</i> .....	148
<i>Des objectifs clairs et réalisables</i> .....	149

Les champions se donnent les moyens de leurs ambitions .....	151
<i>La motivation se prouve</i> .....	151
<i>Le plan de trading</i> .....	152
<i>Se mettre en danger en promettant le résultat</i> .....	153
<i>Fixer des objectifs ambitieux</i> .....	154
<b>Bibliographie</b> .....	157
<b>Index</b> .....	161

# Introduction

J'ai consacré les deux premiers ouvrages de cette nouvelle collection aux meilleures approches pour gagner en Bourse. Je considère qu'il est nécessaire de les maîtriser pour prospérer sur les marchés financiers. Néanmoins, durant ma carrière, j'ai côtoyé de nombreuses personnes brillantes qui avaient une réelle maîtrise des marchés financiers, de l'analyse boursière, des techniques de *trading*, MAIS qui n'ont jamais réussi à percer en Bourse. Ces personnes étaient, pour la plupart, victimes d'un ego surdimensionné et avaient totalement négligé la gestion de leurs émotions.

Le premier ouvrage que j'ai publié est *Psychologie des grands traders*. À travers celui-ci, j'ai voulu démontrer le rôle des émotions dans la prise de décision mais également dans les erreurs récurrentes effectuées par de nombreux *traders*. Il a connu un très grand succès, en partie parce que le hasard a voulu qu'il soit publié six mois avant la fameuse « affaire Kerviel ». En janvier 2008, de nombreux experts sont restés sceptiques face à la version de la Société Générale, à savoir qu'un seul homme avait pris des risques insensés. Cet ouvrage a permis d'expliquer au grand public comment un individu bien sous tous rapports pouvait commettre l'irréparable. Invité sur de nombreux plateaux télé, j'ai défendu cette thèse. L'environnement des marchés financiers est très exigeant et la personne faible sur le plan émotionnel ou peu équilibrée ne fera pas long feu.

Dans le présent ouvrage, j'insiste sur les erreurs à ne pas commettre et je donne quelques pistes pour les corriger et les éliminer de son activité de *trading*. Je reviens également sur les étapes qu'il vous faudra franchir pour progresser dans ce domaine.

Je considère l'excellence en *trading* comme un processus. Il est possible d'exceller sur les marchés financiers, mais cela se planifie.

Thami Kabbaj

Responsable du *trading* et du *coaching* – TKLTrading.com

# Pourquoi un taux d'échec si élevé sur les marchés financiers ?

La psychologie est probablement la dimension la plus importante en *trading*. Elle détermine à elle seule l'échec ou la réussite : un brillant analyste qui gère mal ses émotions ne fera pas long feu sur les marchés. Il est donc fondamental de revenir sur les origines des erreurs les plus récurrentes en *trading*.

## L'environnement hostile des marchés financiers favorise les décisions irrationnelles

Les marchés financiers sont des endroits propices au développement des biais psychologiques<sup>1</sup> :

- un environnement illimité ;
- la recherche de certitudes ;
- la dépendance aux récompenses aléatoires ;
- une sensation de liberté totale.

---

1. Voir Leçon 2.

## L'environnement illimité des marchés

Les marchés financiers présentent un environnement illimité (ni début, ni milieu, ni fin). C'est au *trader* de choisir le moment d'acheter un titre, de le vendre. Il peut également opter pour l'attente, autrement dit ne rien faire, ce qui constitue également une décision en Bourse.

## La recherche de certitudes

De nombreux débutants recherchent obstinément des certitudes sur les marchés. Or, cette manière de procéder aboutit à des impasses :

- les mouvements boursiers sont totalement aléatoires et il faut l'accepter. Or, la plupart des *traders* recherchent des certitudes (système infaillible avec peu ou pas de phases perdantes) ;
- cette recherche de la martingale est très présente sur les marchés. Les *traders* tentent de développer un système parfait, avec peu de phases perdantes. C'est d'ailleurs l'erreur commise par le jeune *trader* de la Société Générale Jérôme Kerviel. Plus étonnant, cette erreur a également été commise par des fonds gérés par des Prix Nobel d'économie, comme le fonds LTCM<sup>1</sup>. Le mythe de l'alchimiste et de l'argent facile est là pour durer.

## La dépendance aux récompenses aléatoires

Les marchés financiers attirent chaque année des milliers de personnes :

---

1. Le fonds LTCM était géré par un *trader* vedette, John Meriwether, ainsi que par deux Prix Nobel d'économie, Merton et Scholes. Ce fonds a subi une faillite retentissante du fait de prises de positions démesurées (environ 1 200 milliards de dollars).

- comme les casinos, les marchés financiers font rêver. Les individus ont un réel besoin d'adrénaline, que les marchés financiers leur permettront d'assouvir. Cette manière d'appréhender les marchés est dangereuse et peut avoir des conséquences très dommageables ;
- le phénomène d'addiction qui touche de nombreux joueurs de casino est également présent sur les marchés financiers. Il y a une certaine accoutumance, qui évolue en une véritable dépendance chez certains intervenants.

## **Le *trading* attire pour de mauvaises raisons**

Les individus vont sur les marchés en recherchant une sensation de liberté totale. Pour nombre d'entre eux, c'est le seul métier qui offre une possibilité de gains illimités sans contrainte hiérarchique. Or, nous avons vu que les marchés financiers étaient un environnement peu structuré où tout est possible : le *trader* est libre d'acheter à n'importe quel moment, de vendre quand bon lui semble ou de ne rien faire.

Cet environnement illimité pose clairement un problème : la liberté totale recherchée par l'individu ne l'incite pas à se contraindre, donc à fixer des règles et encore moins à les respecter. Les marchés financiers représentent un endroit propice au développement des biais psychologiques et à terme à l'échec du *trader*.