

Le trac du trader

Guillaume est un marcheur expérimenté qui a déjà fait de nombreux trecks y compris dans des environnements assez difficiles comme par lors de la montée du Kilimandjaro. Autrement dit, Guillaume n'est plus un débutant. Pour ces vacances là, il est parti en Indonésie pour une traversée de la forêt tropicale qui comprend quelques passages difficiles. Cela fait maintenant quatre jours que Guillaume a commencé son trek jusqu'au jour où il faut réaliser la traversée d'un canyon sur une passerelle d'une bonne cinquantaine de mètres de long et suspendue à plus de 100 mètres de hauteur.

Guillaume est un garçon consciencieux pour qui la sécurité n'est pas un vain mot. Il observe que la passerelle est tenue à deux gros câbles parallèles solidement ancrés dans la roche. Un chemin fait de lattes de bois est suspendue sous les deux câbles qui font office de main courante et un filet, fait d'un cordage de grosse section, passe en dessous de cette passerelle et revient s'accrocher aux deux câbles. Tout ça lui semble parfaitement digne de confiance.

Guillaume se dit qu'à part grimper volontairement sur le filet pour enjamber les câbles qui sont à environ 1,50 mètre au dessus du chemin de bois, il ne voit pas comment il pourrait tomber dans le vide. Pour plus de sécurité, le passage se fait un par un. Il laisse passer le premier guide, deux de ses compagnons de route puis vient son tour. Il s'engage sur la passerelle et remarque que *son cœur bat à un rythme anormalement élevé alors qu'il ne fait aucun effort particulier*. Il continue néanmoins à progresser et, à environ une dizaine de mètres de son point de départ, ses jambes tout d'un coup REFUSENT d'avancer. Il est comme pétrifié, son cerveau donne aux jambes l'ordre de marcher mais son corps tout entier refuse de bouger.

Aidé par deux de ses compagnons, il finit de traverser cette maudite passerelle mais avec beaucoup de peine.

Il ne comprend pas pourquoi son corps a refusé de lui obéir comme si quelqu'un d'autre avait pris les commandes à sa place. En plus, il éprouve un pénible sentiment de culpabilité de n'avoir pas réussi à faire ce que tous les autres ont réalisé sans peine.

Ce que Guillaume ne sait pas c'est qu'il n'avait aucun reproche à se faire car effectivement quelqu'un d'autre avait pris les commandes de ses jambes à sa place.

Y'a deux « moi » en moi

Il n'est pas question ici (ni ailleurs) de faire un cours de neurobiologie, mais plutôt de donner quelques explications simples sur le fonctionnement du cerveau.

Le cerveau est un organe très particulier : il représente 2% du poids corps et pourtant il absorbe 20% de toute l'énergie consommée ; c'est aussi l'organe qui à la plus haute priorité dans l'organisme car

sa survie est essentielle. C'est aussi le lieu de conflit entre deux parties qui se partagent le pouvoir : le conscient et l'inconscient.

L'inconscient occupe 90% de l'activité du cerveau. Il est chargé de « gérer la machine » en quelque sorte. Les rythmes (sommeil, repas, hormones sexuelles, etc), c'est le travail de l'inconscient ; l'équilibre dans les mouvements, c'est le travail de l'inconscient ; la régulation de la température et de la respiration, c'est le travail de l'inconscient. La liste de toutes les tâches assumées par l'inconscient est très longue mais elles ont toutes un point commun : LA SURVIE DE L'ORGANISME.

Le conscient n'occupe que 10% du cerveau. Si vous prenez votre manteau bleu au lieu du manteau rouge pour sortir ce n'est pas l'inconscient qui l'a choisi (*quoique ...*), si vous décidez d'aller au théâtre ce soir, ce n'est toujours pas le fait de votre inconscient. Toutes ces tâches, où la survie de l'organisme n'est pas en jeu, est *plus* du ressort du conscient.

Cependant, il existe une voie de communication entre ces deux parties. Par exemple, l'inconscient reçoit des différentes parties du corps qui sont déshydratées le message qu'un apport d'eau est nécessaire. Il transmettra cette information au conscient en « appuyant sur le bouton de la soif » pour que le conscient donne l'ordre à la main de saisir le verre d'eau et de le porter à la bouche. Dans le prolongement de la même idée, l'envie d'uriner procède d'une manière analogue.

Il y a donc deux aspects essentiels là dedans. D'une part l'inconscient est beaucoup plus puissant que le conscient et d'autre part LE CONSCIENT EST SOUS LA SURVEILLANCE DE L'INCONSCIENT. Ce qui signifie que SI L'INCONSCIENT ESTIME, d'après les informations qu'il a stockées en mémoire, QUE LE CONSCIENT MET L'ORGANISME EN DANGER, IL VA PRENDRE LES COMMANDES.

C'est exactement ce qui est arrivé à Guillaume. Son inconscient a analysé la situation et a identifié que l'organisme était *en très grand danger*, et il a tout simplement pris la main, non sans traiter le conscient d'irresponsable par la même occasion (« Décidément, on ne peut pas lui faire confiance à celui-là ! »). Ne sachant pas ce qu'il y avait de mieux à faire (en général, l'inconscient décide de prendre la fuite mais là il a calculé qu'il y avait autant de danger à continuer qu'à rebrousser chemin), il a bloqué toute commande que pouvait donner le conscient.

Mais alors pourquoi lui et pas ses compagnons de trekking qui ont franchi la passerelle sans encombre ? Qu'ont-ils de plus, les autres ?

Comment faire !

La méthode pour remédier à cette situation se déroule en deux étapes.

La première étape sera une phase d'apprentissage dans laquelle IL FAUT QUE LE CONSCIENT ARRIVE A CONVAINCRE L'INCONSCIENT QU'IL PEUT LUI FAIRE CONFIANCE DANS CES MOMENTS LA ET LE LAISSER FAIRE !

C'est un long travail de persuasion où il est impératif de progresser très lentement. On imagine sans peine les dégâts que cela pourrait causer de jeter une personne ne sachant pas nager au milieu de l'océan. Elle serait définitivement traumatisée. Il faut lui apprendre graduellement à apprivoiser cet

environnement liquide que son inconscient a vite analysé comme étant hautement dangereux. En fait, c'est l'inconscient qui sera éduqué plus que le conscient.

Pour le trading (on y vient), ça procède des mêmes règles. L'argent est interprété par l'inconscient comme relevant du domaine de la survie. Par conséquent, il surveille étroitement ce que fait « cet irresponsable de conscient » avec ce qu'il juge comme étant de la plus haute importance. A cela, il faut ajouter que l'inconscient est beaucoup plus sensible à ce qui fait mal qu'à ce qui fait du bien. Si l'organisme a mal c'est que la survie est en jeu mais s'il éprouve du bien c'est que la survie n'est pas en jeu donc il ne cherche pas à retenir plus que ça (*ou presque ...*).

Dans cette première phase, il faut commencer par des trades très peu nombreux (2 ou 3 à la fois mais pas plus) et surtout de la plus petite taille possible. Les mini-lots notamment sont bien adaptés à ça. En revanche, un entraînement sur un compte fictif sera moins efficace car en l'absence d'enjeu financier, l'inconscient, qui n'est pas fou, aura vite compris qu'il n'y a pas d'enjeu et laissera faire le conscient librement. Donc, si commencer sur ce type de compte n'est pas inutile en termes d'entraînement, il faut passer assez rapidement sur un compte réel pour entraîner le psychique après avoir entraîné la technique.

Lorsque cette phase est bien stabilisée, c'est-à-dire que les gains sont enfin devenus réguliers, il est alors possible de passer à la deuxième étape.

Cette deuxième étape ne consiste surtout pas à augmenter la taille des positions ni à en augmenter le nombre. Elle consiste à faire presque l'inverse de la première étape. Cette dernière avait pour objectif de convaincre l'inconscient de laisser faire le conscient. La deuxième va consister à ce que ce soit l'inconscient qui dicte au conscient ce qu'il doit faire, de telle sorte que les décisions de trading deviennent des AUTOMATISMES, des REFLEXES. Comme c'est le domaine de prédilection de l'inconscient, transformer un processus de décision réfléchi et analysé par le conscient, en un processus automatisé par l'inconscient, c'est profiter de toute la puissance et la rapidité de calcul de l'inconscient pour la mettre au profit des trades. En quelque sorte, l'idéal est d'arriver à un stade où l'on prend la décision d'un trade SANS REFLECHIR, simplement parce que ce que l'on a sous les yeux nous le dicte.

Pour ces deux étapes, il est possible de faire une analogie avec la conduite d'une voiture.

Au début, toute notre attention et notre capacité de réflexion sont mobilisées : nous nous forçons à faire attention à tout ce que nos yeux voient : les panneaux, la circulation, les feux des voitures qui nous entourent, les piétons, etc. Puis avec le temps, des réflexes commencent à s'installer : on est capable de conduire tout en ayant une conversation avec son passager, on réagit immédiatement aux imprévus, on passe presque les vitesses sans s'en rendre compte.

Pour le trading, il faut pouvoir arriver à ce même stade : il suffit que nos yeux voient tel ou tel indicateur dans tel ou tel position pour appuyer sur le bouton d'achat/vente sans que la réflexion du conscient n'intervienne plus que ça.

Dans tout ce processus, l'impatience est le pire ennemi du trader, surtout celle de vouloir rattraper ses moins-values. Il faut pouvoir accepter de trader pendant plusieurs années avant de commencer à dégager ses premières plus values conséquentes. Et bien comprendre que si l'on réalise de beaux

gains bien avant ce délai c'est que la chance nous a donné un gros coup de pouce. Or le trading est tout sauf de la chance.

Pour aller plus loin

Il existe de nombreux sites sur internet pour approfondir le sujet comme <http://psychotrade.fr/> ou il y a notamment quelques vidéos sur les capacités inouïes de l'inconscient :

Voici deux vidéos qui illustrent ce qui vient d'être dit. Regardez les en pensant aux liens qu'il y a avec le trading :

<http://www.youtube.com/watch?v=xzSDRU5kHgE>

http://www.youtube.com/watch?v=2mHd_YMLdEA

Pour aller encore plus loin

Il y a l'auto-hypnose.

Contrairement à la croyance populaire, l'hypnose ne consiste pas à mettre une personne dans un demi-sommeil inconscient, c'est au contraire un état d'hyper-conscience qui permet au conscient et à l'inconscient de communiquer. C'est donc l'outil idéal pour que le conscient arrive à convaincre l'inconscient de lui faire confiance et que l'inconscient puisse à son tour donner ses directives au conscient.

L'auto-hypnose, c'est tout simplement l'hypnose sans avoir recours à un hypnotiseur. On fait le travail soi-même quand on en a besoin et sur les sujets qui en ont besoin.

Il existe quelques centres de formation comme : <http://www.ifhe.net/> ou <http://www.arche-hypnose.com/> qui semblent se démarquer. Quoiqu'il en soit, si vous envisagez une telle formation soyez prudents et informez-vous car c'est un domaine où les arnaqueurs ne semblent pas manquer.