

	Défaut	Parade
1	Moyennage à la baisse	Pourquoi pas mais dans ce cas, re rentrer à un niveau assez éloigné du premier point d'entrée. et seulement quand le cours commence significativement à repartir dans le bon sens. Mieux vaut privilégier alors plusieurs entrées à des niveaux différents avec des micro-lots que de re rentrer en une fois avec plusieurs lots juste à cause de mon impatience (et cette idée d'abrégé la douleur, ou du moins l'inconfort, le plus vite possible en redevenant flat rapidement)
2	Anticipation, fomo, course après le lapin	Se dire que je ne suis pas devin même dans les 10 secondes qui viennent. Que le plus important c'est la qualité de l'entrée et non le fait d'être absolument en position.
3	Biais persistant (souvent à la baisse)	Se répéter intérieurement et très consciemment plusieurs fois, juste avant le début de séance, qu'il est possible que j'aie tort sur la réaction du marché à l'approche des zones repérées et que c'est tout à normal de pas avoir raison à tous les coups.
4	Sentiment d'injustice si ça ne va pas dans mon sens, comme si le marché avait le devoir de récompenser ma patience	Se dire que le marché n'est ni mon ami ni mon ennemi, et encore moins un être humain. Arrêter de vouloir y déceler un comportement humain (concept de trahison ou de respect de point pivot par exemple, ça n'a pas de sens). Me représenter peut-être les mouvements de marché comme des états climatiques, comme une météo : souvent conforme à la saison mais parfois capricieuse et hyper dévastatrice. Et je n'y peux rien, ça fait ce que ça fait, c'est incontrôlable comme la météo. Le graphe ne manigance pas pour emmerder le monde.
5	Grosse difficulté à inverser la position, effet « freeze » mental, lorsqu'il y a un retournement soudain qui accélère dans le mauvais sens	Hedger temporairement le temps de reprendre ma faculté d'analyse
6	Apnée lorsque je commence à avoir trop de tension => j'arrive plus à penser ni à réagir correctement	Être vigilant sur la respiration dès que j'entre en position et même avant de cliquer. Veiller à bien respirer bouche fermée avec le ventre relâché qui alterne gonflement et creux, et allonger volontairement l'expiration.
7	Positions perdantes tenues en overnight qui perturbent mon sommeil	Hedger la position le temps de la nuit pour être en forme le lendemain matin et avoir la tranquillité d'esprit de savoir que ma position s'est juste décalée sans différence de gain ou de perte.

8	Enorme dévalorisation personnelle lorsque je fais une grosse journée perdante, A l'inverse, survalorisation excessive dès que je gagne plus de 200e	Trouver un système de PNL qui me permette de moins m'identifier à mon capital de trading,
9	Trades en moins-value latente parfois tenus pendant des semaines jusqu'à ce que je redevienne flat ou en gain => ça épuise mentalement et ça peut parfois m'empêcher de profiter des autres opportunités que pourrait offrir le marché durant cette période (si ma position est conséquente)	Me fixer un quota maximal de nombres de nuits overnight que je m'autorise par mois. Soldier la position si je dépasse le quota. Me faire admettre que ma santé physique me fera gagner plus d'argent que de prolonger la surveillance de ce swing trade.