



GUIDE GRATUIT · NIVEAU DÉBUTANT

Apprendre le trading

Les 18 étapes à comprendre avant de passer votre premier ordre. Pas une méthode, pas des signaux : les fondations dont tout le reste dépend.

4 modules **18** étapes **~2 h** de lecture

freedomtrading.school.com

[@freedom.trading.school](https://twitter.com/freedom.trading.school)

À qui s'adresse ce parcours

À quelqu'un qui n'a jamais passé un ordre. Pas à quelqu'un qui trade depuis six mois et cherche une méthode : ici, on part du principe que vous ne savez pas ce qu'est une bougie, que le mot « levier » ne vous évoque rien de précis, et que personne ne vous a encore expliqué comment un courtier gagne sa vie.

C'est volontairement lent. Dix-huit étapes, quatre modules, et aucune n'essaie de vous vendre quoi que ce soit. Vous pouvez tout lire en deux heures, mais l'ordre compte : chaque module suppose acquis le précédent, et le module 3 — celui qui parle de risque — n'a aucun sens si vous n'avez pas lu ce qu'est le levier au module 1.

Ce parcours ne contient aucune méthode d'entrée en position. C'est délibéré. Une méthode appliquée sans ces bases produit des raisonnements qui ont l'air savants et qui ne tiennent sur rien — et vous n'auriez aucun moyen de juger si celle qu'on vous propose vaut quelque chose.

Comment l'utiliser

Chaque module s'ouvre sur sa propre page et se parcourt étape par étape : une question, sa réponse, souvent un schéma, et une ligne à retenir. Vous avancez avec les boutons en bas, et chaque étape a sa propre adresse — vous pouvez donc reprendre où vous en étiez, ou envoyer une étape précise à quelqu'un.

Faites-le avec un graphique ouvert à côté. TradingView suffit, en version gratuite, et le module 4 explique comment l'installer. Lire « une longue mèche signifie un rejet » ne sert à rien tant que vous n'en avez pas vu une se former devant vous.

Enfin, ne sautez pas les étapes qui parlent d'argent parce qu'elles sont moins amusantes que les graphiques. Ce sont les seules qui déterminent si vous serez encore là dans six mois.

Ce guide est la version imprimable du parcours débutant publié sur freedomtradingschool.com. La version en ligne est identique, gratuite elle aussi, et contient en plus un glossaire de 28 termes ICT.

Quatre modules, dix-huit étapes

01 Comprendre où on met les pieds

Ce qu'est réellement un prix, qui se trouve en face de vous, ce que gagne un courtier, et pourquoi le levier qu'on vous tend sans le demander est la première chose à comprendre.

- 01 C'est quoi le trading, exactement ?
- 02 Qui est en face de vous ?
- 03 Acheter ou vendre : les deux sens d'un trade
- 04 L'effet de levier et la marge

02 Lire un graphique

La bougie, les unités de temps, ce qu'on voit sur un graphique avant d'avoir la moindre méthode, et comment on compte ce qui bouge.

- 05 C'est quoi une bougie ?
- 06 Les unités de temps : un marché, plusieurs histoires
- 07 Ce qu'on voit avant d'avoir une méthode
- 08 Pip, point, tick : compter ce qui bouge

03 Passer un trade sans se faire mal

Les types d'ordres, le stop-loss, le seul chiffre qui compte au début, pourquoi on peut avoir tort six fois sur dix et gagner, et ce que tout cela coûte réellement.

- 09 Les types d'ordres : marché, limite, stop
- 10 Le stop-loss : où le mettre, pourquoi on n'y touche plus
- 11 Le seul chiffre qui compte au début
- 12 Avoir tort six fois sur dix et gagner quand même
- 13 Ce que ça coûte réellement

04 Se mettre en route

Quel marché choisir, les trois outils qui suffisent, le journal que personne ne tient, ce qui fait réellement échouer les débutants, et votre premier mois semaine par semaine.

- 14 Quel marché choisir pour apprendre
- 15 De quoi avez-vous besoin ?
- 16 Le journal : quoi noter, comment le relire
- 17 Ce qui fait échouer la plupart des débutants
- 18 Votre premier mois, semaine par semaine

Comprendre où on met les pieds

Ce qu'est réellement un prix, qui se trouve en face de vous, ce que gagne un courtier, et pourquoi le levier qu'on vous tend sans le demander est la première chose à comprendre.

-
- 01 C'est quoi le trading, exactement ?
 - 02 Qui est en face de vous ?
 - 03 Acheter ou vendre : les deux sens d'un trade
 - 04 L'effet de levier et la marge
-

C'est quoi le trading, exactement ?

Trader, c'est acheter un actif financier dans l'intention de le revendre — ou l'inverse — pour profiter de la variation de son prix. L'actif peut être une paire de devises comme l'euro contre le dollar, un indice boursier comme le S&P 500, une action, une matière première ou une cryptomonnaie. Le principe est le même partout.

Première chose à corriger, parce qu'elle change la façon de regarder un graphique : un prix n'est pas une valeur officielle. C'est simplement le niveau auquel un acheteur et un vendeur viennent de se mettre d'accord. Il ne bouge que lorsque quelqu'un accepte de transacter plus haut ou plus bas que la fois précédente. Une courbe de prix n'est donc pas une grandeur abstraite : c'est la trace de décisions prises les unes après les autres, par des humains et par des machines.

Ce qui distingue le trading de l'investissement, c'est l'horizon. Un investisseur achète une action et la garde des années en espérant que l'entreprise prospère. Un trader se positionne sur des minutes, des heures ou des jours, et se moque de savoir si l'entreprise sera là dans dix ans : il travaille sur le mouvement du prix, pas sur la valeur de long terme.

Il faut être clair sur un point dès le départ, parce qu'il détermine tout le reste : le trading est un jeu à somme négative avant frais. Pour que quelqu'un gagne, quelqu'un d'autre doit perdre, et le courtier prélève sa part au passage. Ce n'est pas une raison de ne pas s'y intéresser, mais c'est une raison de se méfier de quiconque le présente comme un revenu facile.

Le trading n'est donc pas un salaire, ni un placement, ni un moyen de devenir riche vite. C'est une compétence technique qui s'apprend lentement, avec un taux d'échec élevé chez ceux qui la prennent pour autre chose. Le reste de ce parcours consiste à vous donner de quoi ne pas faire partie de cette majorité par simple ignorance.

À RETENIR

Un prix est la trace d'un accord entre deux personnes, pas une valeur officielle. Et avant frais, ce que vous gagnez, quelqu'un d'autre le perd.

Qui est en face de vous ?

Quand vous achetez, quelqu'un vend. C'est mécanique : il n'y a pas de trade sans contrepartie. La question utile est donc de savoir qui est ce quelqu'un, et la réponse est rarement rassurante. Sur les marchés que vous allez regarder, l'essentiel du volume vient de banques, de fonds, de teneurs de marché et de programmes automatiques qui traitent des ordres en permanence, avec des coûts et des informations que vous n'avez pas.

Cela ne veut pas dire que c'est perdu d'avance : ces acteurs n'ont pas les mêmes contraintes ni le même horizon que vous, et beaucoup ne cherchent pas du tout à prédire la direction. Mais cela veut dire qu'il faut arrêter de se représenter le marché comme une foule de particuliers. Vous êtes la petite minorité.

Entre vous et ce marché se trouve votre courtier, et il faut comprendre comment il gagne sa vie. Trois sources, généralement : l'écart entre le prix d'achat et le prix de vente qu'il vous propose, une commission par transaction, et les frais de financement quand vous gardez une position d'un jour sur l'autre. L'étape sur les coûts détaille chacune.

Il faut aussi savoir ce que devient votre ordre. Certains courtiers le transmettent au marché et se rémunèrent uniquement sur le passage. D'autres prennent eux-mêmes la contrepartie : quand vous perdez, la maison encaisse. Les deux modèles existent légalement et sont pratiqués par des acteurs sérieux, mais le second crée un intérêt qui n'est pas le vôtre, et vous méritez de savoir dans lequel vous êtes.

Concrètement, avant d'ouvrir quoi que ce soit, vérifiez trois choses : quel régulateur supervise l'entité chez qui vous ouvrez le compte, si vos fonds sont conservés séparément de ceux de l'entreprise, et ce que dit la documentation sur le mode d'exécution. Ces informations sont publiques et une société sérieuse ne les cache pas. Si vous ne les trouvez pas, c'est déjà une réponse.

À RETENIR

Le marché n'est pas une foule de particuliers, et votre courtier n'est pas neutre. Sachez qui le régule, où sont vos fonds, et comment il est payé.

Acheter ou vendre : les deux sens d'un trade

Acheter — on dit aussi être « long » — c'est parier que le prix va monter. Vous achetez à 100, le prix monte à 110, vous revendez : la différence est votre gain. S'il descend à 90 et que vous sortez, la différence est votre perte. C'est le sens intuitif, celui que tout le monde comprend.

Vendre — être « short » — c'est l'inverse, et c'est ce qui surprend les débutants : vous pariez que le prix va baisser, et vous pouvez le faire sans posséder l'actif au départ. Concrètement, vous vendez à 100, le prix descend à 90, vous rachetez plus bas : les 10 de différence sont votre gain. Les instruments utilisés en trading — contrats à terme, CFD — permettent cette opération directement.

La conséquence pratique est importante : un marché qui baisse n'est pas un problème pour un trader, c'est simplement une direction. Vous n'avez pas besoin que « ça monte » pour gagner. Vous avez besoin d'avoir raison sur la direction, quelle qu'elle soit.

Deux mots de vocabulaire, parce qu'ils reviendront partout. Une position, c'est un trade ouvert : tant que vous ne l'avez pas refermé, sa valeur bouge avec le prix et le gain ou la perte affiché n'est que provisoire. L'exposition, c'est le montant total que fait bouger le marché pour vous — et vous allez voir à l'étape suivante qu'elle n'a rien à voir avec ce que vous avez déposé.

Un dernier réflexe à prendre dès maintenant : ouvrir une position et la refermer sont deux décisions distinctes, et la seconde est plus difficile que la première. La plupart des débutants passent des heures à choisir quand entrer et n'ont aucune idée de quand ils sortiront. Le module 3 traite entièrement de cette question.

À RETENIR

On peut gagner dans les deux sens. Ce qui est difficile n'est pas d'entrer, c'est de savoir à l'avance quand vous sortirez.

L'effet de levier et la marge

C'est l'étape la plus importante du module, et celle que presque personne ne lit avant d'ouvrir un compte. Le levier, c'est la possibilité de contrôler une exposition très supérieure à ce que vous avez déposé. Avec un levier de 1:30, mille euros sur votre compte vous permettent d'ouvrir trente mille euros d'exposition. Le marché bouge sur trente mille ; les gains comme les pertes sont calculés sur trente mille.

La marge, c'est la part de votre capital que le courtier immobilise pendant que la position est ouverte. Ce n'est pas un coût et ce n'est pas une avance : c'est un dépôt de garantie, rendu quand vous refermez. Beaucoup de débutants croient que la marge est le montant qu'ils risquent. C'est faux, et c'est une confusion qui coûte cher : ce que vous risquez dépend de la distance entre votre prix d'entrée et votre point de sortie, pas de la marge immobilisée.

L'arithmétique est brutale et vaut la peine d'être posée. Sur trente mille euros d'exposition, une variation de 1 % du marché fait trois cents euros. Si votre compte en contient mille, cette variation de 1 % — que n'importe quel marché produit dans une journée ordinaire — représente 30 % de votre capital. Trois journées ordinaires dans le mauvais sens et il ne reste rien.

Quand les pertes latentes entament la marge requise, le courtier vous avertit, puis ferme vos positions d'autorité pour ne pas se retrouver créancier. C'est ce qu'on appelle l'appel de marge et la liquidation. Vous ne choisissez ni le moment ni le prix, et cela se produit systématiquement au pire endroit — c'est-à-dire là où le marché est allé le plus loin contre vous.

Voici la façon correcte de voir les choses, et elle vous servira tout le module 3 : le levier ne définit pas votre risque, il définit la taille maximale que vous pouvez ouvrir. Votre risque réel, c'est vous qui le fixez, en choisissant votre point de sortie puis une taille de position cohérente avec lui. Un trader qui travaille correctement utilise une fraction minuscule du levier disponible, et un levier élevé ne lui sert à rien. Les plafonds proposés varient selon la juridiction du courtier et selon l'instrument : regardez ce que dit réellement le vôtre plutôt que ce qu'en dit un forum.

LEVIER	EXPOSITION	CE QUE FAIT 1 % DE MARCHÉ	EN % DU COMPTE
1:1	1 000	10	1 %
1:5	5 000	50	5 %
1:30	30 000	300	30 %
1:100	100 000	1 000	100 % — compte vidé

Même dépôt de 1 000, même variation de marché de 1 % : seule l'exposition change.

À RETENIR

La marge n'est pas votre risque, c'est un dépôt. Le levier ne fixe pas votre risque, il fixe la taille maximale ouvrable — votre risque, c'est votre point de sortie.

Lire un graphique

La bougie, les unités de temps, ce qu'on voit sur un graphique avant d'avoir la moindre méthode, et comment on compte ce qui bouge.

05 C'est quoi une bougie ?

06 Les unités de temps : un marché, plusieurs histoires

07 Ce qu'on voit avant d'avoir une méthode

08 Pip, point, tick : compter ce qui bouge

C'est quoi une bougie ?

Une bougie — ou chandelier japonais — résume tout ce que le prix a fait pendant une durée donnée. Une bougie d'une heure raconte l'heure entière en un seul symbole. C'est la façon standard de lire un graphique, et elle contient plus d'information qu'une simple ligne, qui ne retient que le prix de clôture et jette tout le reste.

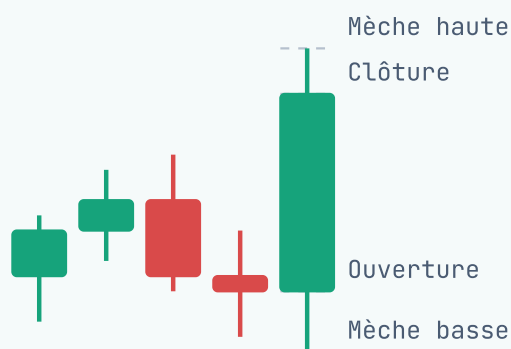
Chaque bougie porte quatre prix. L'ouverture : le prix au début de la période. La clôture : le prix à la fin. Le plus haut et le plus bas : les extrêmes atteints entre les deux. Le rectangle central, appelé le corps, va de l'ouverture à la clôture. Les traits fins au-dessus et en dessous, les mèches, vont jusqu'aux extrêmes.

La couleur ne fait que dire le sens : si la clôture est au-dessus de l'ouverture, la bougie est haussière et s'affiche en vert ; dans le cas contraire elle est baissière et s'affiche en rouge. Rien de plus — la couleur ne dit ni la force du mouvement, ni ce qui va suivre.

Ce qu'il faut retenir, et qui servira pour tout le reste : une longue mèche signifie que le prix est allé jusque-là puis a été repoussé. C'est une information sur un rejet — quelqu'un a suffisamment vendu, ou acheté, pour ramener le prix. Un corps large signifie un mouvement franc et soutenu du début à la fin de la période. Toute la lecture technique part de cette distinction.

Un dernier point que les débutants découvrent trop tard : une bougie n'est définitive qu'une fois la période terminée. Tant qu'elle est en cours, son corps s'allonge, se raccourcit et change parfois de couleur plusieurs fois. Juger une bougie qui n'a pas fini de se former est une des sources d'erreur les plus banales, et la plus facile à supprimer : il suffit d'attendre.

■ Bougie haussière ■ Bougie baissière



À RETENIR

Corps = de l'ouverture à la clôture, mèches = les extrêmes atteints. Une longue mèche est un rejet. Et une bougie en cours ne veut encore rien dire.

Les unités de temps : un marché, plusieurs histoires

La durée d'une bougie, c'est vous qui la choisissez : on parle d'unité de temps, ou timeframe. Sur un graphique en 5 minutes, chaque bougie couvre 5 minutes ; sur un graphique journalier, chaque bougie couvre une journée entière. Le même marché, au même instant, se lit donc différemment selon l'unité affichée — et aucune n'a raison contre les autres.

Ce n'est pas une nuance de présentation, c'est la source de confusion numéro un chez les débutants. Un graphique 5 minutes peut être franchement baissier pendant que le journalier reste haussier. Les deux sont exacts : le premier décrit ce qui se passe depuis une heure, le second ce qui se passe depuis trois semaines. Quand quelqu'un vous dit « le marché monte », la question à poser est : sur quelle unité de temps ?

Descendre dans les unités de temps augmente le nombre de mouvements visibles, donc le nombre d'occasions apparentes — et c'est exactement le piège. Plus l'unité est basse, plus la part de bruit est grande, plus les coûts pèsent lourd par rapport à l'amplitude visée, et plus il faut décider vite. Une unité basse est plus difficile, pas plus rentable.

La pratique standard consiste à travailler avec deux ou trois unités seulement : une haute pour décider de la direction générale, une basse pour choisir le moment d'entrer. Pas six. Multiplier les écrans ne multiplie pas l'information, cela multiplie les occasions de se contredire soi-même.

Pour apprendre, l'unité 1 heure est un bon compromis : assez de mouvement pour voir des choses se produire dans une journée, assez lente pour avoir le temps de réfléchir avant que la bougie ne se referme. Commencez là, et ne changez pas d'unité parce qu'il ne se passe rien — il ne se passe rien la plupart du temps, c'est normal.

UNITÉ DE TEMPS	UNE BOUGIE COUVRE	BOUGIES DANS 24 H	CE QU'ON Y VOIT
1 minute	1 minute	1 440	Surtout du bruit
5 minutes	5 minutes	288	Le détail d'une séance
1 heure	1 heure	24	La journée, lisible
Journalier	Une journée	1	La direction de fond

La même journée de marché, selon l'unité de temps affichée.

À RETENIR

« Le marché monte » ne veut rien dire sans préciser l'unité de temps. Deux ou trois unités suffisent : une pour la direction, une pour le moment.

Ce qu'on voit avant d'avoir une méthode

Ouvrez un graphique et plissez les yeux. Sans aucun vocabulaire technique, trois choses sautent aux yeux, et elles suffisent pour un long moment.

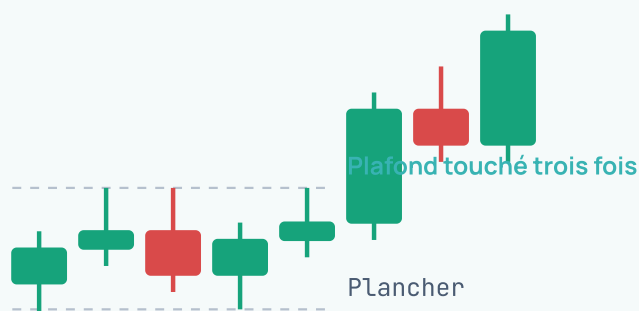
La première : le prix monte en escalier, descend en escalier, ou fait du surplace entre deux bornes. Quand chaque sommet est plus haut que le précédent et chaque creux plus haut que le précédent, on parle de tendance haussière. L'inverse donne une tendance baissière. Quand les sommets et les creux se forment approximativement aux mêmes niveaux, on parle de range, et la plupart des raisonnements directionnels y perdent leur fiabilité.

La deuxième : certains niveaux font réagir le prix plusieurs fois. Un plafond où il bute, un plancher où il rebondit. Ces niveaux ne sont pas magiques et ils ne sont pas des lignes fines : ce sont des zones où suffisamment de participants ont, par le passé, décidé d'agir au même endroit. Un niveau qui n'a jamais rien fait n'est pas un niveau, c'est un trait que vous avez dessiné.

La troisième : la vitesse n'est pas constante. Le prix passe l'essentiel de son temps à osciller lentement, puis parcourt en trois bougies ce qu'il avait mis deux heures à faire. Cette alternance entre lenteur et accélération est la texture normale d'un marché, et non un défaut. Une grande partie de la lecture technique consiste simplement à ne pas confondre les deux régimes.

Cela suffit pour cette étape, et surtout : n'ajoutez aucun indicateur. Un graphique nu, avec des bougies et deux ou trois traits horizontaux là où le prix a réellement réagi, contient déjà plus d'information que vous n'êtes capable d'en traiter aujourd'hui. Les indicateurs ne créent pas d'information, ils recalculent celle qui est déjà à l'écran.

■ Bougie haussière ■ Bougie baissière



À RETENIR

Tendance, range, niveaux qui ont réellement fait réagir le prix. Un graphique nu suffit — un indicateur ne crée aucune information nouvelle.

Pip, point, tick : compter ce qui bouge

Un pip est la plus petite variation de prix conventionnelle sur une paire de devises. Sur la plupart des paires, cotées avec quatre décimales, un pip vaut 0,0001 : si l'euro-dollar passe de 1,0850 à 1,0851, il a bougé d'un pip. Sur les paires en yen, cotées avec deux décimales, un pip vaut 0,01.

Beaucoup de courtiers affichent une décimale supplémentaire, soit un dixième de pip. Ne confondez pas les deux quand vous mesurez la distance de votre stop : c'est une erreur classique et elle fait des dégâts d'un facteur dix.

Ce que vaut un pip en argent dépend de la taille de votre position, pas du marché. La convention de référence : sur l'euro-dollar, avec un lot standard de 100 000 unités, un pip vaut environ 10 dollars. Avec un mini-lot de 10 000 unités, environ 1 dollar. Avec un micro-lot de 1 000 unités, environ 10 centimes. C'est la même variation de prix — seule votre exposition change.

Le mot pip appartient au monde des devises. Ailleurs, le vocabulaire change : sur les indices on compte en points, sur les contrats à terme en ticks — un tick ayant une valeur monétaire définie par contrat, à vérifier dans la spécification de l'instrument. Sur les actions, on compte simplement en monnaie.

Retenez surtout ceci : la question utile n'est jamais « combien de pips ai-je gagné », mais « combien ce trade pouvait-il me coûter ». Un gain de 50 pips ne veut rien dire tant qu'on ne sait pas la taille de la position et où était le stop. C'est aussi pour cela que comparer ses résultats en pips avec quelqu'un d'autre n'a aucun sens, et que les captures d'écran qui affichent des pips sans montrer le risque pris ne disent rien du tout.

À RETENIR

Un pip est une unité de prix, pas une unité d'argent : sa valeur dépend de votre taille de position. « Combien de pips » n'est jamais la bonne question.

Passer un trade sans se faire mal

Les types d'ordres, le stop-loss, le seul chiffre qui compte au début, pourquoi on peut avoir tort six fois sur dix et gagner, et ce que tout cela coûte réellement.

09 Les types d'ordres : marché, limite, stop

10 Le stop-loss : où le mettre, pourquoi on n'y touche plus

11 Le seul chiffre qui compte au début

12 Avoir tort six fois sur dix et gagner quand même

13 Ce que ça coûte réellement

Les types d'ordres : marché, limite, stop

Un ordre est une instruction donnée au marché. Il en existe trois formes de base, et ne pas les distinguer est la raison pour laquelle beaucoup de débutants obtiennent un prix qu'ils n'avaient pas prévu.

L'ordre au marché dit : exécute maintenant, au meilleur prix disponible. Vous êtes certain d'être exécuté, vous n'êtes pas certain du prix. Dans un marché calme, l'écart avec ce que vous voyiez à l'écran est négligeable ; au moment d'une annonce économique, il peut être considérable. C'est l'ordre à utiliser quand entrer maintenant compte plus que le prix exact.

L'ordre limite dit l'inverse : exécute uniquement à ce prix ou mieux. Vous êtes certain du prix, vous n'êtes pas certain d'être exécuté — si le marché ne revient jamais à votre niveau, il ne se passe rien. C'est l'ordre du trader qui a repéré une zone à l'avance et accepte de ne pas prendre le trade si le prix ne vient pas la chercher.

L'ordre stop est le plus contre-intuitif : il se déclenche quand le prix atteint un niveau, et devient alors un ordre au marché. On l'utilise dans les deux sens. En protection, c'est le stop-loss : une instruction de sortie automatique posée à l'avance, qui ferme la position si le marché va contre vous — l'étape suivante lui est entièrement consacrée. En entrée, c'est l'ordre de celui qui veut acheter seulement si le prix casse au-dessus d'un niveau, pour ne pas se positionner tant que rien ne s'est passé.

À cela s'ajoute l'ordre à cours limité de sortie, le take-profit, qui referme la position en gain à un niveau choisi d'avance. Retenez la logique d'ensemble : les ordres au marché privilégient la certitude d'exécution, les ordres limites privilégient la certitude de prix, et les ordres stop servent à réagir automatiquement à un franchissement — y compris quand vous n'êtes pas devant l'écran, ce qui est précisément l'intérêt.

TYPE D'ORDRE	VOUS ÊTES CERTAIN DE	VOUS N'ÊTES PAS CERTAIN DE	USAGE TYPIQUE
Au marché	Être exécuté	Du prix obtenu	Entrer ou sortir tout de suite
Limite	Du prix	Être exécuté	Attendre un niveau repéré
Stop	Du déclenchement	Du prix obtenu	Stop-loss, ou entrée sur cassure

Ce que vous garantissez, et ce que vous acceptez de perdre en garantie.

À RETENIR

Au marché : certain d'être pris, pas du prix. **Limite** : certain du prix, pas d'être pris. **Stop** : se déclenche à un niveau, puis devient un ordre au marché.

Le stop-loss : où le mettre, pourquoi on n'y touche plus

Un stop-loss est un ordre de sortie placé au moment où vous ouvrez la position, qui la referme automatiquement si le prix atteint un niveau défini. Ce n'est pas une option, ce n'est pas une sécurité pour les prudents : c'est ce qui transforme une perte potentiellement illimitée en une perte connue à l'avance. Sans lui, vous ne savez pas ce que votre trade peut vous coûter, et tout ce qui suit dans ce module devient impossible à calculer.

Où le placer ? Pas à une distance choisie parce qu'elle vous paraît supportable. Le stop se place là où votre idée devient fausse — au niveau qui, s'il est atteint, signifie que le raisonnement qui vous a fait entrer ne tient plus. Si vous achetez parce que le prix a rebondi sur un plancher, l'idée est morte quand le prix passe nettement sous ce plancher. Le stop va là, un peu au-delà, pas ailleurs.

Cet ordre est important : d'abord le point d'invalidation, ensuite seulement la taille de la position. Placer un stop très près pour « risquer moins » ne réduit pas votre risque, cela augmente simplement la probabilité d'être sorti par une oscillation normale avant que le marché ne fasse ce que vous attendiez. Un stop trop serré transforme une bonne idée en perte.

Et une fois posé, on n'y touche plus — sauf dans un sens : le rapprocher pour sécuriser un gain. L'élargir parce que le prix s'en approche est l'erreur qui vide les comptes, et elle se justifie toujours par un raisonnement qui semble excellent sur le moment. Ce raisonnement est le même à chaque fois : « ça va revenir ». Parfois c'est vrai, et c'est bien le problème, parce que les trois fois où c'est vrai vous enseignent une habitude qui vous ruinera la quatrième.

Un mot d'honnêteté sur ce que le stop ne garantit pas : il est déclenché au niveau prévu mais exécuté au prix disponible. En cas de mouvement violent, d'ouverture après le week-end ou d'annonce majeure, le prix obtenu peut être nettement moins bon que le niveau demandé. Cela s'appelle le slippage et cela fait partie des coûts, traités deux étapes plus loin.

À RETENIR

Le stop se place là où votre idée devient fausse, pas à la distance qui vous arrange. On peut le rapprocher, jamais l'élargir.

Le seul chiffre qui compte au début

Ce n'est ni votre objectif de gain, ni votre taux de réussite. C'est le pourcentage de votre capital que vous mettez en jeu sur un seul trade. La règle de référence : jamais plus de 1 %.

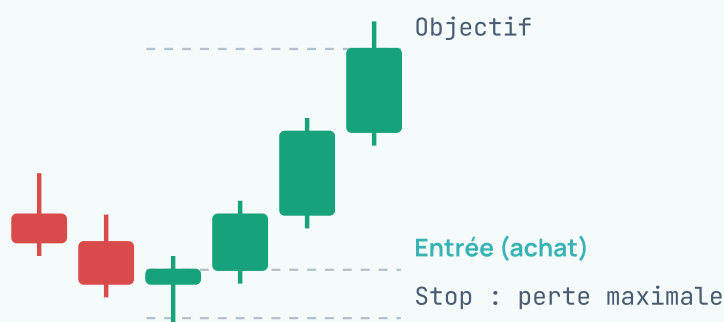
Le raisonnement est purement arithmétique. Avec 1 % de risque par position, dix pertes consécutives vous coûtent environ 10 % de votre capital — désagréable, mais parfaitement réparable. Avec 10 % de risque, les mêmes dix pertes vous éliminent. Et dix pertes d'affilée arrivent à tout le monde, y compris avec une méthode qui fonctionne.

Il y a une seconde raison, moins évidente et plus importante : plus la perte est grosse, plus il faut gagner pour revenir à l'équilibre. Perdre 10 % impose de regagner 11 % pour repartir de zéro, ce qui reste raisonnable. Perdre 50 % impose d'en regagner 100 %. À partir d'un certain niveau de perte, le compte n'est plus mathématiquement récupérable, quelle que soit la qualité de ce que vous ferez ensuite.

En pratique, cela veut dire que vous décidez toujours dans cet ordre : d'abord où se situe le point qui invalide votre idée, c'est-à-dire où vous placez votre stop ; ensuite quelle taille de position fait que la distance jusqu'à ce stop représente 1 % de votre capital. La taille est le résultat du calcul, jamais le point de départ. Si le calcul donne une taille ridiculement petite, c'est une information : soit votre stop est trop loin, soit votre capital est trop faible pour ce marché.

La plupart des débutants font l'inverse : ils choisissent une taille qui « pourrait bien rapporter », puis placent un stop là où ils peuvent le supporter. C'est exactement dans ce sens que les comptes se vident, et aucune qualité d'analyse ne compense cette erreur d'ordre.

■ Bougie haussière ■ Bougie baissière



À RETENIR

1 % maximum par trade. Le stop d'abord, la taille ensuite — la taille est le résultat du calcul, jamais le point de départ.

Avoir tort six fois sur dix et gagner quand même

Voici l'idée qui change le plus de choses dans la tête d'un débutant, et elle est purement arithmétique. Ce qui détermine si vous gagnez de l'argent, ce n'est pas la fréquence à laquelle vous avez raison. C'est le rapport entre ce que rapporte un trade gagnant et ce que coûte un trade perdant, combiné à cette fréquence.

On appelle ce rapport le risque/rendement. Si vous risquez 100 pour viser 200, votre rapport est de 1 pour 2. Dans ce cas, il vous suffit d'avoir raison une fois sur trois pour être à l'équilibre : deux pertes de 100 sont compensées par un gain de 200. Avoir tort deux fois sur trois devient un résultat acceptable, ce qui est très loin de l'intuition de départ.

À l'inverse, si vous risquez 200 pour viser 100 — ce que font naturellement les débutants en coupant leurs gains tôt et en laissant courir leurs pertes — il vous faut avoir raison deux fois sur trois uniquement pour ne rien perdre. C'est extrêmement difficile à tenir dans la durée, et c'est pourquoi tant de gens ayant « souvent raison » perdent quand même de l'argent.

Attention à ne pas retourner l'argument : viser un rapport très élevé ne résout rien non plus. Plus l'objectif est loin, moins il est atteint, et un rapport de 1 pour 10 sur le papier devient une série ininterrompue de petites pertes en pratique. Le rapport doit rester cohérent avec ce que le marché fait réellement — un objectif est un niveau que le prix a une raison d'atteindre, pas un chiffre qui rend le tableau joli.

Deux réserves d'honnêteté. Le tableau ci-dessous ignore les frais : en les intégrant, chaque taux de réussite d'équilibre monte un peu, et d'autant plus que vous tradez souvent. Et ces pourcentages sont des moyennes de long terme, pas des garanties sur dix trades : sur un petit nombre de positions, le hasard domine complètement le résultat.

VOUS RISQUEZ	POUR VISER	RAPPORT	RÉUSSITE POUR L'ÉQUILIBRE
100	50	1 : 0,5	67 %
100	100	1 : 1	50 %
100	200	1 : 2	33 %
100	300	1 : 3	25 %

Taux de réussite nécessaire pour être simplement à l'équilibre, hors frais.

À RETENIR

En risquant 1 pour viser 2, avoir raison une fois sur trois suffit pour ne rien perdre. Le rapport compte davantage que la fréquence.

Ce que ça coûte réellement

Un trade n'est jamais gratuit, et les frais sont la seule composante de votre résultat qui soit certaine à l'avance. Il y en a quatre, et trois sont invisibles si on ne les cherche pas.

Le spread d'abord. À tout instant, il existe deux prix : celui auquel vous pouvez acheter et celui auquel vous pouvez vendre, et ils diffèrent légèrement. Cet écart est la rémunération du marché et de votre courtier, et vous le payez à chaque aller-retour. C'est pour cela qu'une position est très légèrement perdante à la seconde où vous l'ouvrez : vous partez du mauvais côté du spread. Le spread s'élargit quand le marché est peu liquide — la nuit, ou juste avant une annonce.

La commission ensuite, chez les courtiers qui en prélèvent une par transaction plutôt que d'élargir le spread. Ni l'un ni l'autre modèle n'est intrinsèquement meilleur : ce qui compte est le coût total par aller-retour, et c'est ce chiffre-là qu'il faut comparer, pas le spread seul mis en avant dans les publicités.

Le financement, ou swap, est celui qui surprend le plus. Une position à levier est financée, et garder cette position d'un jour sur l'autre se paie — ou se perçoit, selon le sens et l'instrument. Sur quelques heures c'est négligeable ; sur trois semaines, cela peut représenter une part sérieuse de ce que vous espériez gagner. Vérifiez la grille de votre courtier avant de garder quoi que ce soit plusieurs jours.

Le slippage enfin : l'écart entre le prix que vous demandiez et celui que vous obtenez réellement. Il apparaît sur les ordres au marché et sur les stops déclenchés, il est presque nul dans un marché calme, et il peut être important lors d'une annonce ou à la réouverture après le week-end. On ne l'élimine pas, on l'évite en ne tradant pas au moment où il est le plus probable.

La conséquence pratique tient en une phrase : plus vous tradez souvent, plus ces coûts pèsent lourd par rapport à ce que vous visez. C'est une raison de fond, et non un conseil de prudence, pour ne pas passer vingt ordres par jour quand on débute.

COÛT	QUAND	CE QUI LE FAIT GROSSIR
Spread	À chaque aller-retour	Marché peu liquide, annonces
Commission	À chaque transaction	Le nombre de trades
Financement (swap)	Chaque nuit de détention	La durée, le levier
Slippage	À l'exécution	Volatilité, ouvertures
Quatre coûts, et le moment où chacun vous est prélevé.		

À RETENIR

Comparez le coût total par aller-retour, pas le spread affiché. Et souvenez-vous que le swap se paie chaque nuit où la position reste ouverte.

Se mettre en route

Quel marché choisir, les trois outils qui suffisent, le journal que personne ne tient, ce qui fait réellement échouer les débutants, et votre premier mois semaine par semaine.

14 Quel marché choisir pour apprendre

15 De quoi avez-vous besoin ?

16 Le journal : quoi noter, comment le relire

17 Ce qui fait échouer la plupart des débutants

18 Votre premier mois, semaine par semaine

Quel marché choisir pour apprendre

Un seul, et le même pendant plusieurs mois. C'est la recommandation la plus utile de ce module et la plus systématiquement ignorée. Chaque marché a une personnalité — une amplitude habituelle, des heures où il bouge et des heures où il dort, des réactions typiques aux annonces. Cette personnalité ne s'apprend qu'à force de regarder le même graphique, et changer de marché toutes les semaines revient à recommencer à zéro à chaque fois.

Les paires de devises majeures, l'euro-dollar en tête, sont le choix par défaut pour apprendre. Elles se traitent en continu du dimanche soir au vendredi soir, les coûts y sont parmi les plus faibles, et la taille de position peut être réduite très finement — ce qui compte énormément quand votre capital est petit et que la règle du 1 % impose des tailles minuscules.

Les indices boursiers sont l'autre choix raisonnable. Les mouvements y sont plus francs et les horaires plus structurés, ce qui aide à comprendre la notion de séance. En revanche l'amplitude quotidienne est plus grande : une taille de position mal calculée s'y paie plus vite.

Les cryptomonnaies sont attirantes parce qu'elles ne ferment jamais et que le ticket d'entrée est bas. C'est précisément ce qui en fait un mauvais terrain d'apprentissage : un marché ouvert le dimanche soir encourage à trader quand on s'ennuie, l'amplitude y est nettement supérieure, et les coûts varient beaucoup d'une plateforme à l'autre. Les actions, elles, posent un autre problème pour débiter : leur prix réagit à des informations propres à l'entreprise que vous n'avez aucun moyen d'anticiper.

Dernier point, souvent négligé : regardez à quelle heure votre marché bouge réellement, et comparez avec vos heures disponibles. Un marché dont la période active tombe pendant votre journée de travail ne vous convient pas, quelles que soient ses qualités par ailleurs.

MARCHÉ	OUVERTURE	POUR APPRENDRE
Devises majeures	Du dimanche soir au vendredi soir	Le meilleur terrain : coûts bas, tailles très fines
Indices	Séances structurées	Bon, mais amplitude plus large
Actions	Heures de bourse	Sensibles aux nouvelles de l'entreprise
Cryptomonnaies	En continu, week-end compris	Encourage à trader par ennui

Pour apprendre, pas pour comparer des rendements.

À RETENIR

Un seul marché, pendant des mois, choisi aussi en fonction de vos heures disponibles. En changer souvent, c'est recommencer à zéro.

De quoi avez-vous besoin ?

Beaucoup moins que ce qu'on essaie de vous vendre. Trois choses suffisent, et deux d'entre elles sont gratuites.

Une plateforme de graphiques, d'abord. TradingView est le standard de fait : elle fonctionne dans le navigateur, propose une offre gratuite largement suffisante pour apprendre, et permet d'annoter les graphiques — tracer des niveaux, marquer des zones, enregistrer ses analyses. C'est l'outil sur lequel vous passerez le plus d'heures, donc le seul pour lequel un abonnement se justifiera peut-être un jour, quand la version gratuite vous limitera réellement.

Un compte de démonstration ensuite, ouvert chez un courtier. Il vous donne de l'argent fictif et des prix réels, ce qui est exactement ce qu'il faut pour apprendre à passer des ordres sans risque. Ouvrez-en un dès maintenant : la mécanique — placer un ordre, mettre un stop, calculer une taille — s'apprend en quelques heures, et il est absurde de payer pour découvrir ça.

Un carnet, enfin. Papier ou fichier, peu importe. C'est l'outil le moins impressionnant et le plus déterminant, et l'étape suivante lui est entièrement consacrée.

Ce dont vous n'avez pas besoin, en revanche : un indicateur payant, un salon de signaux, un ordinateur à six écrans, et surtout pas d'argent réel. Aucun de ces éléments ne compense l'absence de méthode, et le dernier transforme une erreur d'apprentissage en perte sèche. Une remarque sur les salons de signaux, tant qu'on y est : suivre un ordre que vous ne comprenez pas ne vous apprend rien, même quand il est gagnant — vous ne saurez ni pourquoi il a marché, ni quoi faire la fois où il ne marchera pas.

À RETENIR

Un graphique gratuit, un compte de démonstration, un carnet. Rien de payant n'est nécessaire pour apprendre, et surtout pas de l'argent réel.

Le journal : quoi noter, comment le relire

C'est l'outil qui distingue le plus nettement ceux qui progressent de ceux qui tournent en rond, et presque personne ne le tient. La raison est simple : il n'a aucun effet visible sur les premiers trades, et son intérêt n'apparaît qu'au bout de plusieurs dizaines d'entrées, au moment où une régularité que vous ne soupçonniez pas saute enfin aux yeux.

Avant chaque trade, écrivez quatre choses : pourquoi vous entrez, où est votre stop, où est votre objectif, et ce qui vous ferait admettre que vous avez tort. Ces quatre lignes prennent une minute et ont un effet immédiat : la moitié des trades que vous alliez prendre ne survivent pas à l'exercice de devoir les justifier par écrit. C'est le premier bénéfice du journal, et il arrive avant tous les autres.

Après le trade, notez ce qui s'est réellement passé, et surtout ce que vous avez fait par rapport à ce que vous aviez prévu. Avez-vous respecté votre stop ? Êtes-vous sorti avant l'objectif ? Avez-vous ajouté à une position perdante ? Une capture d'écran du graphique au moment de l'entrée vaut de longues descriptions.

Ajoutez une ligne que tout le monde oublie : votre état au moment d'entrer. Fatigué, pressé, en train de rattraper une perte, ou simplement en train de meubler une soirée sans rien à faire. C'est dans cette colonne, et non dans l'analyse, que se trouvent les schémas les plus coûteux et les plus faciles à corriger.

Relisez tout une fois par semaine, sur l'ensemble des trades et non sur le dernier. La question à poser n'est jamais « ce trade était-il bon », mais « qu'est-ce qui revient ». Un journal se lit par motifs répétés : le même type d'entrée qui échoue toujours, la même heure de la journée qui coûte de l'argent, la même émotion avant les pires décisions. Un trade isolé n'enseigne rien, trente trades relus ensemble enseignent presque tout.

À RETENIR

Quatre lignes avant, ce qui s'est passé après, et votre état d'esprit. On relit par motifs répétés, pas trade par trade.

Ce qui fait échouer la plupart des débutants

Ce n'est presque jamais l'analyse. Les erreurs qui vident les comptes sont comportementales, elles sont peu nombreuses, et elles reviennent chez tout le monde dans le même ordre. Les connaître à l'avance ne suffit pas à les éviter, mais permet de les reconnaître pendant qu'elles se produisent — ce qui est déjà énorme.

La première est de reprendre position immédiatement après une perte, pour la récupérer. Le trade suivant n'a alors plus rien à voir avec le marché : sa taille est plus grosse, son analyse plus faible, et il arrive au pire moment, celui où vous êtes le moins lucide. C'est de très loin la façon la plus rapide de transformer une mauvaise journée en mauvais mois.

La deuxième est d'élargir un stop qui va être touché. On en a parlé au module 3, mais elle mérite d'être répétée ici parce qu'elle est rarement vécue comme une erreur sur le moment : elle se présente toujours comme une décision réfléchie, appuyée sur un argument neuf trouvé en trente secondes.

La troisième est de trader trop souvent. Rester devant un écran donne l'impression qu'il faut agir, alors que l'essentiel du temps un marché ne propose rien qui vaille la peine. Chaque trade superflu paie des frais, consomme de l'attention et augmente la probabilité d'une décision prise par ennui. Ne rien faire est une position à part entière, et c'est la plus fréquente chez les gens qui durent.

La quatrième est de changer de méthode toutes les deux semaines. Après une série de pertes — qui arrive à tout le monde, y compris avec une approche saine — la tentation est d'aller chercher autre chose. En changeant, vous perdez le seul élément qui permettait de juger : un historique suffisamment long pour distinguer un mauvais système d'une mauvaise série. On ne peut rien conclure de dix trades, et c'est précisément au bout de dix trades que la plupart des gens concluent.

La cinquième, enfin, est de passer en argent réel trop tôt. Le compte de démonstration ne reproduit pas la pression, c'est vrai — mais passer en réel avant de maîtriser la mécanique ne vous apprend pas à gérer la pression, cela vous apprend seulement à perdre de l'argent en la subissant.

À RETENIR

Reprendre après une perte, élargir un stop, trader par ennui, changer de méthode trop vite, passer en réel trop tôt. Cinq erreurs, pas cinquante.

Votre premier mois, semaine par semaine

Semaine 1 : ne tradez pas. Ouvrez TradingView, affichez un seul marché — l'euro-dollar ou un indice majeur — en unité de temps 1 heure, et regardez-le une demi-heure par jour. Apprenez à reconnaître une bougie haussière, une baissière, une longue mèche. Tracez deux ou trois traits horizontaux là où le prix a réellement réagi, et regardez ce qu'il fait quand il y revient. Rien d'autre.

Semaine 2 : ouvrez un compte de démonstration et passez des ordres au hasard, volontairement. Le but n'est pas de gagner, il est de maîtriser la mécanique : passer un ordre au marché, poser un ordre limite, attacher un stop, calculer une taille de position à partir de ce stop, refermer. Faites-le jusqu'à ce que ce soit ennuyeux — c'est le signe que c'est acquis.

Semaines 3 et 4 : commencez à tenir le journal. Avant chaque trade en démo, écrivez vos quatre lignes ; après, écrivez ce qui s'est passé. Fixez-vous une limite basse et tenez-la : deux ou trois trades par jour au maximum. À la fin de la quatrième semaine, relisez l'ensemble d'un coup et cherchez ce qui revient.

Ensuite seulement, cherchez une méthode de lecture. Vous aurez les bases nécessaires pour juger si ce qu'on vous propose tient debout — ce que vous ne pouviez pas faire il y a un mois, et c'est précisément pourquoi il ne fallait rien acheter cette semaine-là.

La suite consiste à apprendre à lire l'enchaînement des bougies : pourquoi le prix va chercher certains niveaux, ce qu'il laisse derrière lui quand il monte vite, et à quels moments de la journée ces mouvements sont les plus fiables. C'est ce que couvrent les concepts ICT, et c'est ce que j'enseigne. Le lexique de ce site les explique un par un, avec un schéma pour chacun — commencez par la structure de marché, qui sert de socle à tous les autres, puis la liquidité, qui explique le « pourquoi » des mouvements.

Pour aller plus loin — le glossaire ICT du site : **Structure de marché** (freedomtradingschool.com/lexique-ict/structure-de-marche) · **Liquidité (buy-side / sell-side)** (freedomtradingschool.com/lexique-ict/liquidite-buy-side-sell-side) · **Order Block** (freedomtradingschool.com/lexique-ict/order-block)

À RETENIR

Un mois : regarder, puis maîtriser la mécanique en démo, puis tenir le journal. Chercher une méthode vient après, pas avant.

Ce que ce parcours ne fera pas pour vous

Il ne vous rendra pas rentable. Les bases ne sont pas un avantage, elles sont un prérequis : tout le monde les a, y compris ceux qui perdent. Ce qu'elles vous donnent, c'est la capacité de comprendre ce que vous faites et de juger ce qu'on vous raconte — ce qui, à ce stade, vaut beaucoup plus qu'une méthode.

Il ne remplacera pas les heures passées devant un graphique. Aucune lecture ne le fera. Comptez plusieurs mois avant que les choses décrites ici deviennent évidentes à l'œil, et c'est normal.

Et il ne vous dira pas quoi acheter ni quand. Ce site ne donne aucun conseil en investissement personnalisé : ce que vous lisez ici est du contenu pédagogique, et les décisions restent les vôtres.



La suite est gratuite aussi.

Le glossaire ICT

28 termes expliqués avec leurs schémas — structure de marché, liquidité, order blocks, FVG.

freedomtradingschool.com/lexique-ict

La méthode

Comment ces concepts s'enchaînent en une lecture de marché exploitable.

freedomtradingschool.com/methode

L'indicateur TradingView

Celui que j'ai écrit et que j'utilise : biais, balayages de liquidité, zones. Il s'arrête avant l'entrée, volontairement. En bêta, sur invitation.

freedomtradingschool.com/indicateur-tradingview-ict

Les récaps hebdo

Analyses, trades et concepts, chaque semaine sur Instagram.

[@freedom.trading.school](https://www.instagram.com/freedom.trading.school)

Avertissement. Le trading comporte un risque substantiel de perte et ne convient pas à tous les investisseurs. Les performances passées ne préjugent pas des performances futures. Freedom Trading School ne fournit pas de conseil en investissement au sens de la LSFIn. Ce document est un contenu pédagogique : les décisions restent les vôtres.

freedomtradingschool.com • [@freedom.trading.school](https://www.instagram.com/freedom.trading.school) • contact@freedomtradingschool.com