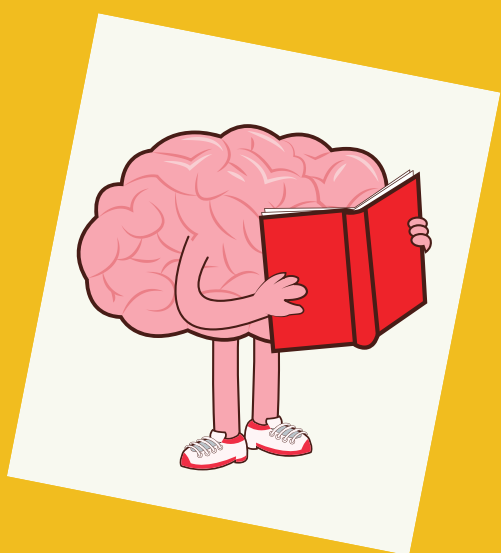


Comment gérer vos émotions pour améliorer vos performances de trading ?

Les émotions, qui peuvent être décrites comme une réaction psychologique et comportementale à un facteur externe ou interne, peuvent devenir un cauchemar si vous ne parvenez pas à les contrôler. Si on les associe au trading, elles peuvent entraîner des erreurs qui peuvent vous faire perdre tout votre capital..

Alors comment faire pour éviter qu'elles ne prennent le dessus ?



Identifier et reconnaître vos émotions

Pour mieux contrôler vos émotions, il faut d'abord les identifier et connaître celles qui ont la plus grande influence sur votre façon de penser et d'agir. Vous pourrez ainsi mieux reconnaître les signaux qu'elles envoient à votre corps et à votre esprit afin de mieux les anticiper et de minimiser leur impact.



Comprendre quelles émotions ont le plus d'impact sur vous

Il est important de comprendre quelles sont les émotions qui vous influencent le plus pour mieux les anticiper et être prêt à les gérer quand elles apparaissent.



Essayer de contrôler vos émotions plutôt que de les réprimer

Il est important de comprendre la différence entre contrôler ses émotions et les réprimer, car vous devez trouver le bon équilibre entre des émotions débordantes et l'absence d'émotions. Vous devez donc apprendre à contrôler vos émotions pour éviter qu'elles aient un impact toxique sur votre trading (et par extension sur votre vie).



Adopter la « zen attitude » au maximum

Essayez de ne pas réagir immédiatement, de penser positivement et de prendre du recul. Des exercices de méditation et de respiration peuvent être très utiles. Apprenez à transformer vos émotions négatives en une énergie positive.



Tenir un journal d'humeurs et d'émotions

Pour mieux identifier et contrôler les émotions négatives qui ont un impact sur votre trading, tenez un journal des humeurs. Cela vous aidera à suivre et à comprendre vos émotions, ainsi qu'à agir en fonction de celles-ci pour éviter d'être dominé par des émotions fortes.