ATLAS TRADING

Le trading de crypto pour débutants

Le guide complet

- Les bases du marché
- L'analyse technique
- La gestion du risque
- Les habitudes et les erreurs

atlastrading.app

Contenu à but éducatif uniquement. Ce n'est pas un conseil financier. Le trading de crypto comporte un risque élevé de perte.

Avant de commencer

Ce guide enseigne les fondations du trading de crypto en langage simple. Il est organisé en quatre parties, et chaque partie s'appuie sur la précédente. Lisez-les dans l'ordre la première fois.

Partie	Ce que vous allez apprendre
1. Les bases	Ce qu'est la crypto, comment fonctionnent les marchés et les plateformes, les types d'ordres et le vocabulaire clé.
2. L'analyse technique	Lire les graphiques : bougies japonaises, tendances, supports et résistances, indicateurs, figures.
3. La gestion du risque	Taille de position, stop-loss, ratio risque/rendement, effet de levier et protection du capital.
4. Habitudes et erreurs	Psychologie, routine de trading, journal de trading et erreurs qui détruisent les comptes.

> **Avertissement important**
> Ce guide est à but éducatif uniquement et ne constitue pas un conseil financier. La crypto est très volatile. La plupart des débutants perdent de l'argent au début, et vous pouvez perdre la totalité de ce que vous investissez. Ne tradez jamais de l'argent que vous ne pouvez pas vous permettre de perdre, et n'empruntez jamais pour trader.

L'état d'esprit honnête

Le trading n'est pas un moyen de s'enrichir rapidement. C'est une compétence, comme apprendre une langue ou un métier. Les traders qui durent ne sont pas ceux qui prédisent le mieux le marché. Ce sont ceux qui perdent peu quand ils se trompent, restent réguliers et ne laissent pas leurs émotions diriger leur compte.

- **Votre premier objectif est la survie**, pas le profit. Gardez votre capital en vie pendant que vous apprenez.
- **Attendez-vous à vous tromper souvent.** Même les bons traders perdent beaucoup de trades. La gestion du risque est ce qui les rend rentables.
- **Commencez petit.** Utilisez une petite somme ou un compte démo jusqu'à ce que vous suiviez un plan avec régularité.
- **Méfiez-vous des promesses.** Quiconque garantit des profits, des signaux qui ne perdent jamais ou le doublement de votre argent vous vend quelque chose.

PARTIE 1

Les bases

Comment fonctionnent les marchés crypto et le vocabulaire que tout trader doit connaître

1.1 Qu'est-ce qu'une cryptomonnaie ?

Une cryptomonnaie est une monnaie numérique qui fonctionne sur une blockchain, un registre public partagé, maintenu par des milliers d'ordinateurs plutôt que par une banque ou un gouvernement. Les transactions sont enregistrées de façon permanente et vérifiées par le réseau. Aucune entreprise ne contrôle Bitcoin, par exemple.

Il existe des milliers de cryptomonnaies, mais elles se répartissent en quelques grands groupes :

Type	Description	Exemples
Réserve de valeur	Vu par beaucoup comme de l'or numérique. Offre limitée, usage simple.	Bitcoin (BTC)
Plateformes de contrats intelligents	Blockchains qui font tourner des applications, des jetons et la DeFi.	Ethereum (ETH), Solana (SOL)
Stablecoins	Conçus pour garder une valeur fixe, généralement 1 dollar américain.	USDT, USDC
Jetons de plateforme	Émis par les plateformes d'échange, souvent avec des réductions de frais.	BNB
Altcoins et memecoins	Tout le reste. Souvent bien plus risqués et volatils.	Nombreux

En tant que débutant, concentrez-vous sur les plus grosses cryptos (Bitcoin et Ethereum). Elles ont plus de liquidité, plus de données et en général moins de manipulation de prix extrême que les petites cryptos.

1.2 Investir ou trader

	Investir (conserver)	Trader
Durée	De plusieurs mois à plusieurs années	De quelques minutes à quelques semaines
Objectif	Croissance à long terme	Profiter des mouvements de prix, à la hausse comme à la baisse
Effort	Faible	Élevé : graphiques, discipline, temps d'écran
Stress	Modéré	Élevé, surtout avec le levier
Style courant	Acheter et conserver, achats réguliers (DCA)	Day trading, swing trading, scalping

Aucun n'est meilleur que l'autre. Beaucoup de gens font les deux : une position de long terme qu'ils touchent rarement, et un compte de trading plus petit. Soyez honnête sur ce que vous faites pour chaque position, et ne transformez pas un trade raté en « investissement » juste pour éviter d'encaisser la perte.

Les styles de trading

- **Scalping :** beaucoup de trades très courts (de quelques secondes à quelques minutes) pour de petits gains. Rapide, stressant, sensible aux frais. Déconseillé aux débutants.
- **Day trading :** trades ouverts et fermés le même jour. Demande du temps et de la concentration.
- **Swing trading :** trades gardés de quelques jours à quelques semaines, basés sur les grandes oscillations de prix. Le style le plus adapté aux débutants, car vous avez le temps de réfléchir.
- **Trading de position :** trades gardés de plusieurs semaines à plusieurs mois, basés sur la grande tendance.

1.3 Comment fonctionne un marché crypto

Les prix sont fixés par l'offre et la demande. Quand plus de gens veulent acheter que vendre, le prix monte. Quand plus de gens veulent vendre, il baisse. Chaque trade a besoin d'un acheteur et d'un vendeur, mis en relation via un **carnet d'ordres** : une liste en direct des ordres d'achat (bid) et de vente (ask) à différents prix.

- **Bid :** le prix le plus élevé qu'un acheteur est actuellement prêt à payer.
- **Ask :** le prix le plus bas qu'un vendeur est actuellement prêt à accepter.
- **Spread :** l'écart entre le bid et l'ask. Un spread serré indique un marché liquide.
- **Liquidité :** la facilité avec laquelle vous pouvez acheter ou vendre sans faire bouger le prix. Les grosses cryptos sont liquides ; les petites ne le sont pas.
- **Volume :** la quantité de crypto échangée sur une période. Un volume élevé signifie plus d'intérêt et des mouvements de prix plus fiables.
- **Volatilité :** l'ampleur et la vitesse des mouvements de prix. La crypto est bien plus volatile que les actions, ce qui crée à la fois des opportunités et des dangers.

> **La crypto ne ferme jamais**
> Le marché crypto fonctionne 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Il n'y a donc pas de clôture pour vous protéger. Une position laissée ouverte la nuit peut beaucoup bouger pendant que vous dormez, c'est pourquoi les stop-loss (Partie 3) sont essentiels.

1.4 Plateformes d'échange et portefeuilles

Une **plateforme d'échange** est l'endroit où vous achetez et vendez. Choisissez-en une grande, réglementée si possible, avec un long historique, et qui propose l'authentification à deux facteurs (2FA). Évitez les plateformes inconnues qui promettent des rendements ou des bonus inhabituellement élevés.

Spot ou futures

	Spot	Futures / marge
Ce que vous possédez	La crypto elle-même	Un contrat sur le prix, pas la crypto
Peut-on gagner quand le prix baisse ?	Non (seulement en vendant ce que vous possédez)	Oui (vente à découvert)
Effet de levier	Aucun	Oui, souvent jusqu'à 50x-125x
Peut-on perdre plus que le trade ?	Non, seulement ce que vous avez mis dans la position	Oui : vous pouvez être liquidé et perdre toute votre marge
Adapté aux débutants ?	Recommandé	Dangereux tant que vous n'avez pas des mois de résultats réguliers

> **Commencez par le spot**
> Les futures avec effet de levier sont l'endroit où la plupart des comptes de débutants sont anéantis. Apprenez d'abord sur le spot. N'ajoutez le levier qu'après avoir prouvé que vous savez suivre un plan et gérer le risque avec une petite taille.

Portefeuilles et sécurité

- **Portefeuille de la plateforme (conservation par un tiers) :** la plateforme détient vos cryptos. Pratique pour trader, mais vous dépendez de sa sécurité.
- **Portefeuille en auto-conservation :** vous détenez les clés privées. Un portefeuille matériel (hardware wallet) est l'option la plus sûre pour le long terme.
- **Ne partagez jamais** votre phrase de récupération ou vos clés privées avec qui que ce soit. Aucun vrai support ne vous les demandera.
- Activez la **2FA** avec une application d'authentification (plutôt que par SMS si possible) et utilisez un mot de passe unique et fort.
- Méfiez-vous du phishing : faux sites, faux comptes de support sur les réseaux sociaux et liens envoyés en message privé.

1.5 Les types d'ordres

La façon dont vous passez un ordre compte autant que ce que vous tradez.

Ordre	Ce qu'il fait	Quand l'utiliser
Ordre au marché	Achète ou vend immédiatement au meilleur prix disponible.	Quand la rapidité compte plus que le prix exact. Peut subir du slippage sur les marchés peu liquides.
Ordre limite	Achète ou vend uniquement à votre prix choisi ou mieux.	Quand vous voulez un prix d'entrée ou de sortie précis. Peut ne pas être exécuté.
Ordre stop-loss	Ferme automatiquement une position si le prix atteint un niveau défavorable fixé.	Chaque trade. C'est votre filet de sécurité.

Ordre	Ce qu'il fait	Quand l'utiliser
Ordre take-profit	Ferme automatiquement une position quand le prix atteint votre objectif.	Pour sécuriser un profit à un niveau prévu.
Ordre stop-limite	Un stop qui devient un ordre limite une fois déclenché.	Pour contrôler le prix de sortie, mais risque de ne pas être exécuté lors d'une chute rapide.

Le **slippage** est la différence entre le prix attendu et le prix réellement obtenu. Il survient sur les marchés rapides ou peu liquides, surtout avec les ordres au marché.

Les frais : les plateformes facturent des frais de trading (souvent un petit pourcentage par trade, plus bas pour les ordres limites « maker » que pour les ordres au marché « taker »). Un trading fréquent avec de petits profits peut être mangé par les frais, alors tenez-en compte.

1.6 Glossaire des termes clés

Terme	Signification
Marché haussier (bull)	Période de hausse générale des prix et d'optimisme.
Marché baissier (bear)	Période de baisse générale des prix et de pessimisme.
Long	Un trade qui gagne quand le prix monte.
Short	Un trade qui gagne quand le prix baisse (futures/marge).
Capitalisation boursière	Prix de la crypto multiplié par l'offre en circulation. Une mesure approximative de sa taille.
Paire	Deux actifs échangés l'un contre l'autre, par ex. BTC/USDT.
Pump and dump	Battage coordonné pour faire monter une crypto afin que les initiés vendent aux derniers arrivés.
FOMO	Peur de rater une occasion : acheter parce que le prix monte vite.
FUD	Peur, incertitude et doute : vente de panique causée par de mauvaises nouvelles.
ATH	Plus haut historique : le prix le plus élevé jamais atteint par une crypto.
Liquidation	Fermeture forcée d'une position à effet de levier quand votre marge est épuisée.
Drawdown	La baisse depuis un sommet du solde de votre compte.
DYOR	Faites vos propres recherches.

PARTIE 2

L'analyse technique

Lire les graphiques pour repérer les tendances, les niveaux et les configurations de trade

2.1 Qu'est-ce que l'analyse technique ?

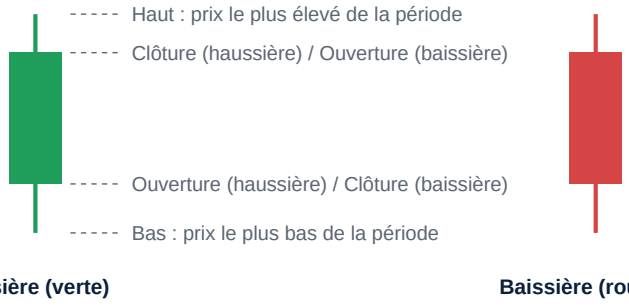
L'analyse technique (AT) étudie l'historique des prix et des volumes pour estimer ce qui a le plus de chances de se produire ensuite. Elle repose sur trois idées : le prix reflète l'information disponible, le prix évolue en tendances, et le comportement humain se répète, ce qui crée des figures.

> **L'AT parle de probabilité, pas de prédiction**
> Aucun outil graphique ne vous dit ce que le prix *va* faire. L'AT aide à trouver des situations où les chances sont un peu en votre faveur et où vous pouvez définir clairement votre risque. Vous avez toujours besoin de gestion du risque sur chaque trade.

2.2 Les graphiques en bougies japonaises

Chaque bougie montre quatre prix pour une période choisie (une minute, une heure, un jour, etc.) : l'ouverture, le plus haut, le plus bas et la clôture.

Anatomie d'une bougie japonaise



Haussière (verte) **Baissière (rouge)**

- **Corps :** l'écart entre l'ouverture et la clôture. Un grand corps montre un achat ou une vente forts.
- **Mèches (ombres) :** les fines lignes qui montrent le plus haut et le plus bas. De longues mèches montrent que le prix a été rejeté à ce niveau.
- **Couleurs :** le vert signifie en général que la clôture est au-dessus de l'ouverture ; le rouge, en dessous (certaines plateformes permettent de changer cela).

Figures de bougies utiles

Figure	À quoi elle ressemble	Ce qu'elle peut suggérer
Doji	Ouverture et clôture presque égales, petit corps, mèches des deux côtés.	Indécision. Souvent une pause ou un possible retournement après un mouvement fort.

Figure	À quoi elle ressemble	Ce qu'elle peut suggérer
Marteau	Petit corps en haut, longue mèche basse, après une baisse.	Les vendeurs ont fait baisser le prix mais les acheteurs l'ont rejeté. Possible retournement haussier.
Étoile filante	Petit corps en bas, longue mèche haute, après une hausse.	Les acheteurs ont été rejetés au plus haut. Possible retournement baissier.
Avalement haussier	Une grande bougie verte recouvre entièrement la bougie rouge précédente.	Les acheteurs prennent le contrôle. Possible retournement à la hausse.
Avalement baissier	Une grande bougie rouge recouvre entièrement la bougie verte précédente.	Les vendeurs prennent le contrôle. Possible retournement à la baisse.

Une figure de bougie isolée ne signifie pas grand-chose. Elle compte surtout quand elle apparaît à un niveau important (support ou résistance) et qu'elle est confirmée par les bougies suivantes ou par le volume.

2.3 Les unités de temps

Une unité de temps est la période que représente chaque bougie. Les grandes unités (journalier, hebdomadaire) montrent la vue d'ensemble et sont plus fiables. Les petites unités (1 à 15 minutes) sont bruitées et pleines de faux signaux.

- Commencez votre analyse sur une **grande unité de temps** (journalier ou 4 heures) pour trouver la tendance et les niveaux clés.
- Zoomez ensuite sur une **unité plus petite** (1 heure ou 15 minutes) pour choisir votre entrée.
- C'est ce qu'on appelle l'**analyse multi-unités de temps**. Un trade qui va dans le sens de la tendance de la grande unité a de meilleures chances.
- Quand vous débutez, évitez les graphiques 1 minute et 5 minutes. Ils encouragent le surtrading.

2.4 Les tendances

La tendance est la direction générale du prix. Trader dans le sens de la tendance est l'une des plus anciennes et des plus utiles règles.

- **Tendance haussière :** une série de plus hauts et de plus bas de plus en plus élevés.
- **Tendance baissière :** une série de plus hauts et de plus bas de plus en plus bas.
- **Latérale (range) :** le prix rebondit entre un plafond et un plancher sans direction claire.

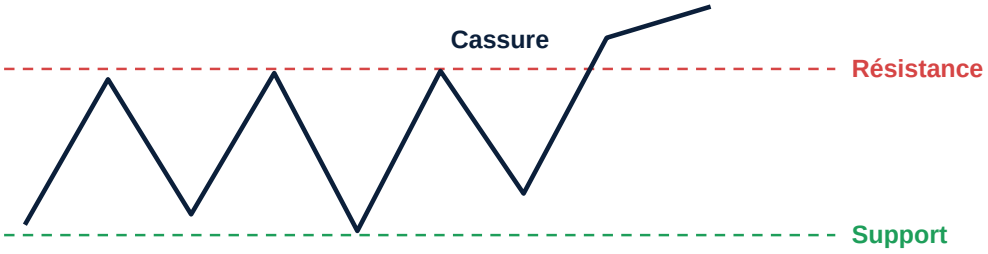
Une tendance est considérée comme intacte jusqu'à ce que la structure casse : par exemple, une tendance haussière se termine quand le prix fait un plus bas plus bas. Une **ligne de tendance** se trace en reliant au moins deux (idéalement trois) creux dans une tendance haussière ou sommets dans une tendance baissière. Une cassure sous une ligne de tendance ascendante est un signal d'alerte précoce.

> **La tendance est votre amie**
> Les débutants essaient souvent d'attraper le sommet ou le creux exact. C'est la façon la plus difficile et la plus coûteuse de trader. Il est plus facile et plus sûr de trader dans le sens de la tendance et d'attendre les replis.

2.5 Supports et résistances

Un **support** est une zone de prix où les acheteurs sont intervenus à plusieurs reprises et ont empêché le prix de baisser. Une **résistance** est une zone où les vendeurs ont arrêté le prix à plusieurs reprises. Ce sont parmi les concepts les plus importants du trading.

Support et résistance : le prix rebondit, puis casse le niveau



- Voyez-les comme des **zones**, pas des lignes exactes. Le prix s'inverse rarement exactement au même centime.
- Plus un niveau est testé et tient, plus les traders le remarquent, mais chaque test l'affaiblit aussi.
- Quand une résistance casse, elle devient souvent le nouveau support (et inversement). C'est ce qu'on appelle une **inversion de rôle**.
- Une vraie cassure s'accompagne généralement d'une forte clôture de bougie au-delà du niveau et d'une hausse du volume.
- Les **fausses cassures** sont fréquentes : le prix perce un niveau puis repart en sens inverse. Attendre la *clôture* d'une bougie au-delà du niveau aide à en filtrer beaucoup.

Comment tracer les niveaux

1. Ouvrez un graphique sur une grande unité de temps (journalier ou 4 heures).
2. Repérez les zones de prix évidentes où le prix s'est retourné plusieurs fois dans le passé.
3. Tracez des zones horizontales sur ces points de retournement, en couvrant les mèches et les corps.
4. Ne gardez que les quelques niveaux les plus clairs. Un graphique plein de lignes est inutile.

2.6 Le volume

Le volume montre combien de cryptos ont été échangées à chaque période. Il indique le degré de conviction derrière un mouvement.

- Un mouvement de prix avec un **volume croissant** est plus fiable qu'un mouvement avec un volume en baisse.

- Une cassure sur un **volume faible** a plus de chances d'échouer.
- Un pic de volume brutal après une longue tendance peut signaler un épuisement (la fin du mouvement).

2.7 Les indicateurs populaires

Les indicateurs sont des calculs basés sur le prix et le volume. Ils ne prédisent pas ; ils résument. Utilisez-en quelques-uns bien, plutôt que beaucoup mal. Trop d'indicateurs créent des signaux contradictoires et de la confusion.

Moyennes mobiles (MA)

Une moyenne mobile lisse le prix en faisant la moyenne des N dernières bougies. La **SMA** donne le même poids à toutes les bougies ; l'**EMA** donne plus de poids aux bougies récentes et réagit plus vite. Réglages courants : 20, 50, 100 et 200.

- Un prix au-dessus d'une MA croissante suggère une tendance haussière ; en dessous d'une MA décroissante, une tendance baissière.
- La **MA 200 jours** est très suivie comme la frontière entre le haussier et le baissier à long terme.
- Une **croix dorée** (une MA courte qui passe au-dessus d'une MA longue, par ex. 50 au-dessus de 200) est vue comme haussière ; une **croix de la mort** est l'inverse. Ce sont des signaux retardés.
- Les MA fonctionnent mieux sur les marchés en tendance et donnent beaucoup de faux signaux dans les marchés latéraux.

Indice de force relative (RSI)

Le RSI est un oscillateur de momentum de 0 à 100, généralement avec un réglage de 14 périodes.

- Au-dessus de **70**, on parle traditionnellement de surachat ; en dessous de **30**, de survente.
- Dans une forte tendance haussière, le RSI peut rester au-dessus de 70 longtemps, donc surachat ne veut pas dire « vendez maintenant ».
- **Divergence :** si le prix fait un nouveau plus haut mais que le RSI fait un plus haut plus bas, l'élan s'affaiblit, ce qui peut annoncer un retournement.

MACD

Le MACD (Moving Average Convergence Divergence) montre la relation entre deux EMA. Il comporte une ligne MACD, une ligne de signal et un histogramme. Une ligne MACD qui croise au-dessus de sa ligne de signal est un signal de momentum haussier ; en dessous, baissier. Comme les moyennes mobiles, il est retardé et fonctionne mieux dans les tendances.

Bandes de Bollinger

Les bandes de Bollinger tracent une bande haute et une bande basse autour d'une moyenne mobile selon la volatilité. Des bandes qui se resserrent fortement précèdent souvent un grand mouvement. Un prix qui touche la bande extérieure ne signifie pas automatiquement un retournement ; dans les fortes tendances, le prix peut « longer » la bande.

Retracement de Fibonacci

Tracé d'un creux à un sommet (ou l'inverse), cet outil marque des zones de repli possibles à des ratios comme 38,2 %, 50 % et 61,8 %. Beaucoup de traders surveillent ces zones pour entrer pendant une tendance. Elles fonctionnent mieux quand elles coïncident avec autre chose, comme un niveau de support.

> **La confluence vaut mieux qu'un signal isolé**
> Une bonne configuration est une situation où plusieurs éléments indépendants concordent : par exemple, une tendance haussière sur le graphique journalier, un repli vers un support, une figure de bougie haussière et un volume en hausse. Quand un seul élément va dans votre sens, le trade est plus faible.

2.8 Les figures graphiques

Figure	Description	Lecture habituelle
Double sommet	Le prix touche deux fois le même sommet et échoue.	Retournement baissier après une hausse ; confirmé par la cassure du creux intermédiaire.
Double creux	Le prix touche deux fois le même creux et tient.	Retournement haussier après une baisse ; confirmé par la cassure du sommet intermédiaire.
Épaule-tête-épaule	Trois sommets, celui du milieu étant le plus haut.	Retournement baissier quand le prix casse la ligne de cou.
Triangle ascendant	Résistance plate avec des creux de plus en plus hauts.	Casse souvent vers le haut.
Triangle descendant	Support plat avec des sommets de plus en plus bas.	Casse souvent vers le bas.
Drapeau haussier	Forte hausse suivie d'une petite dérive à la baisse.	Continuation de la tendance à la hausse.
Drapeau baissier	Forte baisse suivie d'une petite dérive à la hausse.	Continuation de la tendance à la baisse.

Les figures sont subjectives, et deux traders peuvent voir des choses différentes sur le même graphique. Considérez-les comme des éléments de soutien, toujours avec un stop-loss défini. Attendez la confirmation (une cassure et une clôture au-delà de la figure) plutôt que de deviner trop tôt.

2.9 Une routine d'analyse simple, étape par étape

1. **Vérifiez la grande unité de temps** (journalier) : quelle est la tendance ? Haussière, baissière ou latérale ?
2. **Marquez les zones clés de support et de résistance** sur ce graphique.

3. **Décidez de votre biais :** ne cherchez que des achats dans une tendance haussière (ou des ventes à découvert dans une tendance baissière, si vous en faites).
4. **Attendez que le prix atteigne un niveau** au lieu de le poursuivre au milieu de nulle part.
5. **Cherchez une confirmation** sur une unité plus petite : une bougie de retournement, la cassure d'un niveau mineur ou le volume.
6. **Définissez le trade** avant d'entrer : entrée, stop-loss et take-profit (Partie 3).
7. **Vérifiez le ratio risque/rendement.** S'il est inférieur à 1:2, passez votre tour.
8. **Placez le trade avec un stop-loss, puis laissez-le tranquille.**

2.10 Fondamentaux et actualités en bref

L'analyse technique est l'outil principal pour choisir le bon moment, mais la crypto est aussi influencée par l'actualité et les fondamentaux :

- Les nouvelles réglementaires (interdictions, approbations, procès), les piratages de plateformes, les grandes cotations ou retraits de cotation.
- Les événements macroéconomiques comme les décisions de taux d'intérêt et les chiffres de l'inflation, qui touchent tous les actifs à risque.
- Les événements propres à un projet : mises à jour, déblocages de jetons, partenariats et changements d'équipe.
- La direction générale de Bitcoin influence fortement la plupart des altcoins. Quand Bitcoin chute fort, la plupart des cryptos chutent encore plus fort.

Méfiez-vous du battage sur les réseaux sociaux. Quand une crypto est en tendance partout, les premiers acheteurs cherchent souvent quelqu'un à qui vendre.

PARTIE 3

La gestion du risque

La compétence qui décide si vous survivez assez longtemps pour devenir rentable

3.1 Pourquoi la gestion du risque passe en premier

Une bonne stratégie avec une mauvaise gestion du risque finira par échouer. Une stratégie moyenne avec une excellente gestion du risque peut survivre. Votre travail de trader n'est pas d'avoir raison ; c'est de vous assurer que vos pertes restent petites et que vos gains sont plus grands que vos pertes.

Pourquoi les pertes font plus mal qu'il n'y paraît

Perte sur votre compte	Gain nécessaire juste pour revenir à l'équilibre
10 %	11,1 %
20 %	25 %
30 %	42,9 %
50 %	100 %
70 %	233 %
90 %	900 %

C'est pourquoi protéger son capital compte plus que courir après les gains. Un gros drawdown est très difficile à rattraper.

3.2 La règle des 1-2 %

Ne risquez jamais plus d'un petit pourcentage fixe de votre compte total sur un seul trade. La plupart des professionnels utilisent **1 % à 2 %**. Les débutants devraient envisager de rester à 1 % ou moins.

Le **risque par trade** est le montant que vous perdrez si votre stop-loss est touché. Ce n'est pas la taille de la position.

Taille du compte	Risque 1 %	Risque 2 %
500 $	5 $	10 $
1 000 $	10 $	20 $
5 000 $	50 $	100 $
10 000 $	100 $	200 $

Avec un risque de 1 %, il faudrait perdre 20 trades d'affilée pour perdre environ 18 % de votre compte. Sans une telle règle, trois ou quatre mauvais trades peuvent le vider.

3.3 Le stop-loss : votre sortie avant même d'entrer

Un stop-loss est un prix décidé à l'avance auquel vous acceptez que vous aviez tort et sortez. Décidez-le **avant** d'entrer dans le trade, quand votre esprit est calme.

- Placez le stop là où votre idée de trade est **prouvée fausse**, par exemple juste sous un support pour un achat. Ne choisissez pas un pourcentage au hasard.
- Laissez un peu de marge au-delà du niveau exact, car le prix perce souvent le niveau avec une mèche avant de repartir.
- **N'éloignez jamais votre stop** pour éviter une perte. C'est l'une des habitudes les plus destructrices du trading.
- Vous pouvez déplacer un stop *dans le sens du profit* (un stop suiveur) pour protéger vos gains.
- Utilisez de vrais ordres stop sur la plateforme, pas seulement un plan mental. Dans un mouvement rapide, vous n'aurez pas le temps de réagir.

3.4 La taille de position

La taille de position répond à la question : combien dois-je acheter, compte tenu de l'emplacement de mon stop et de ce que je suis prêt à perdre ?

> **La formule**
> Taille de position = Montant que vous acceptez de risquer / (Prix d'entrée - Prix du stop-loss)

Exemple chiffré

- Compte : **2 000 $**. Risque par trade : **1 %** = **20 $**.
- Vous voulez acheter une crypto à **100 $**, avec un stop-loss à **95 $**. La distance jusqu'au stop est de **5 $** par unité.
- Taille de position = 20 $ / 5 $ = **4 unités**, ce qui coûte 400 $.
- Si le prix touche 95 $, vous perdez 20 $, soit 1 % de votre compte. Si le stop était à 90 $, vous n'achèteriez que 2 unités pour garder le risque à 20 $.

Remarquez que c'est la distance du stop qui décide de la taille, et non l'inverse. Un stop plus large signifie une position plus petite. C'est ainsi que vous gardez un risque égal d'un trade à l'autre, quelle que soit la crypto.

3.5 Le ratio risque/rendement

Le ratio risque/rendement (R:R) compare ce que vous pourriez perdre à ce que vous pourriez gagner. Si vous risquez 20 $ pour en gagner 60 $, votre R:R est de 1:3.

R:R	Taux de réussite nécessaire pour être à l'équilibre	Commentaire
1:1	50 %	Il faut avoir raison une fois sur deux juste pour être à l'équilibre (avant frais).

R:R	Taux de réussite nécessaire pour être à l'équilibre	Commentaire
1:2	33 %	Un objectif minimum courant.
1:3	25 %	Vous pouvez perdre la plupart des trades et rester rentable.
1:4	20 %	Excellent, mais les objectifs sont plus difficiles à atteindre.

Avec un ratio de 1:2, vous pouvez avoir tort 6 fois sur 10 et gagner de l'argent. Votre objectif doit venir du graphique (le prochain niveau de résistance, par exemple), pas d'un vœu pieux. Si le prochain niveau est trop proche pour donner au moins 1:2, passez votre tour.

> **Exemple d'espérance de gain**
> Vous prenez 10 trades en risquant 20 $ chacun avec un ratio de 1:2 et n'en gagnez que 4. Gains : 4 x 40 $ = 160 $. Pertes : 6 x 20 $ = 120 $. Résultat net : +40 $, alors que vous perdez plus souvent que vous ne gagnez (avant frais).

3.6 Effet de levier et liquidation

Le levier vous permet de contrôler une position plus grande que votre propre argent en empruntant à la plateforme. Avec un levier de 10x, un mouvement de 10 % contre vous peut anéantir toute votre marge pour cette position.

Levier	Mouvement du prix contre vous pouvant vous liquider (approx.)
2x	Environ 50 %
5x	Environ 20 %
10x	Environ 10 %
20x	Environ 5 %
50x	Environ 2 %
100x	Environ 1 %

En crypto, un mouvement de 2 % peut arriver en quelques minutes. Un levier élevé transforme la volatilité normale en perte totale. Le levier ne change pas votre risque si vous dimensionnez correctement, mais il pousse à surdimensionner. Si vous l'utilisez malgré tout en tant que débutant, gardez-le très bas (2x à 3x) et ne risquez toujours que 1 % de votre compte jusqu'à votre stop.

> **Attention**
> N'utilisez pas le levier pour essayer de « faire grossir vite un petit compte ». C'est la route la plus courante pour perdre tout le compte. Évitez aussi les trades « tout sur une seule position » et n'ajoutez jamais à une position à effet de levier perdante en espérant qu'elle se redresse.

3.7 Diversification et exposition

- Ne mettez pas tout dans une seule crypto. Attention : la plupart des altcoins évoluent avec Bitcoin, donc posséder dix altcoins n'est pas une vraie diversification.
- Limitez le **risque ouvert** total : si vous détenez trois trades risquant chacun 1 %, vous avez 3 % de risque en même temps. Fixez un plafond, par exemple 3 % à 5 % au total.
- Gardez une partie de votre capital en stablecoins ou hors de la plateforme. Vous n'avez pas besoin d'être investi à fond en permanence. Les liquidités sont une position.
- Ne tradez pas avec l'argent nécessaire pour le loyer, la nourriture, les factures ou les urgences.

3.8 Fixer des limites pour vous protéger

- **Limite de perte quotidienne :** si vous perdez un montant fixé (par exemple 3 % du compte) dans une journée, arrêtez de trader jusqu'au lendemain.
- **Limite de perte hebdomadaire :** si vous perdez 6 % à 8 % en une semaine, faites une pause et relisez votre journal.
- **Nombre maximum de trades par jour :** un plafond (par exemple 2 à 3) évite le surtrading.
- **Après une série de pertes** de 3 à 4 trades d'affilée, arrêtez-vous et réduisez la taille ou passez en démo jusqu'à comprendre ce qui ne va pas.

3.9 Liste de contrôle du plan de trade

Avant chaque trade, notez les réponses à ces questions. Si vous ne pouvez pas y répondre, ne prenez pas le trade.

Question	Votre réponse
Quelle est la configuration et pourquoi maintenant ?	
Quelle est la tendance sur la grande unité de temps ?	
Prix d'entrée ?	
Prix du stop-loss (là où l'idée est fausse) ?	
Objectif de take-profit ?	
Ratio risque/rendement (au moins 1:2) ?	
Montant risqué (1 % ou moins du compte) ?	
Taille de position (selon la formule) ?	
Qu'est-ce qui me ferait sortir plus tôt ?	

3.10 Protéger vos fonds contre les arnaques et les risques de sécurité

- Les **profits garantis**, les bots de trading « sans risque », les vendeurs de signaux qui ne montrent que des gains et les personnes qui vous écrivent les premières en proposant de trader pour vous sont des arnaques courantes.
- Ne donnez jamais à personne un accès à distance à votre appareil, ni vos identifiants de plateforme ou vos clés API avec droit de retrait.
- Vérifiez soigneusement les URL. Mettez votre plateforme en favori plutôt que de cliquer sur des liens dans des messages ou des publicités.
- Méfiez-vous des faux giveaways (« envoyez 1, recevez 2 »), des faux airdrops qui demandent de connecter votre portefeuille et des jetons inconnus qui apparaissent dans votre portefeuille.
- N'achetez que des cryptos que vous pouvez revendre : vérifiez la liquidité et le volume. Beaucoup de petits jetons sont conçus pour que vous ne puissiez pas vendre.
- Ne gardez pas de grosses sommes sur une plateforme que vous n'utilisez pas activement. Déplacez vos avoirs de long terme vers un portefeuille matériel.

PARTIE 4

Habitudes et erreurs

La psychologie et les routines qui distinguent les traders qui durent des autres

4.1 La psychologie du trading

La plupart des pertes en trading ne viennent pas d'une mauvaise analyse. Elles viennent d'émotions qui prennent le dessus sur le plan. Connaissez les principaux pièges émotionnels pour les reconnaître tôt.

Émotion	Comment elle se manifeste	L'antidote
Peur	Fermer les gagnants trop tôt ; éviter des configurations valables après une perte ; resserrer les stops.	Une taille plus petite pour qu'une perte ne fasse pas mal ; faire confiance à votre plan testé.
Cupidité	Éloigner les objectifs ; surdimensionner ; refuser de prendre ses profits.	Des niveaux de take-profit fixes et des règles de risque décidés à l'avance.
FOMO	Acheter après une grosse bougie verte parce que tout le monde le fait.	Attendre les replis ; il y a toujours un autre trade.
Trading de vengeance	Prendre un trade impulsif, plus gros, juste après une perte pour « se refaire ».	Limite de perte quotidienne ; s'éloigner après une perte.
Excès de confiance	Augmenter la taille après quelques gains ; sauter la liste de contrôle.	Garder le même pourcentage de risque quelles que soient les séries.
Espoir	Garder un perdant au-delà du stop en espérant qu'il revienne.	Un vrai ordre stop-loss que vous n'éloignez jamais.

Le marché ne connaît pas et se moque de votre prix d'entrée, de vos factures ou de votre envie de vous refaire. Les prix bougent pour leurs propres raisons, et votre tâche est de suivre vos règles calmement.

4.2 Les 15 erreurs de débutant les plus courantes

1. **Trader sans plan.** Entrer parce que « ça a l'air de partir à la hausse », c'est du jeu.
2. **Pas de stop-loss.** Un seul mauvais trade peut effacer des semaines de gains.
3. **Risquer trop par trade.** Risquer 10 % ou 20 % sur une seule idée mène vite à la ruine.
4. **Utiliser un levier élevé.** Il amplifie les erreurs et vous fait liquider par la volatilité normale.
5. **Courir après les pumps (FOMO).** Acheter près du sommet d'une grosse bougie verte, puis garder la perte.
6. **Vendre par panique au plus bas.** Vendre par peur juste avant que le prix ne se redresse.
7. **Le trading de vengeance.** Essayer de récupérer une perte tout de suite avec un trade plus gros et émotionnel.

8. **Le surtrading.** Prendre des trades par ennui ; les frais et les pertes s'accumulent.
9. **Éloigner le stop-loss** pour éviter une perte.
10. **Moyenner à la baisse sur les perdants.** Ajouter à un trade perdant sans plan transforme de petites pertes en énormes pertes.
11. **Suivre aveuglément les signaux et les influenceurs.** Vous ne connaissez ni leur entrée, ni leur risque, ni s'ils sont payés pour promouvoir une crypto.
12. **Trader de minuscules cryptos inconnues** à faible liquidité qui peuvent être manipulées ou impossibles à vendre.
13. **Trop d'indicateurs.** Des graphiques surchargés créent de la confusion et de la paralysie.
14. **Ne pas tenir de registre.** Sans journal, vous répétez toujours les mêmes erreurs.
15. **S'attendre à une richesse rapide.** L'impatience pousse à prendre plus de risques que vos compétences ne le permettent.

4.3 Construire une routine quotidienne

Avant de trader

- Vérifiez la vue d'ensemble : la tendance de Bitcoin, les niveaux clés et les grandes actualités prévues dans la journée.
- Marquez ou mettez à jour vos zones de support et de résistance sur la grande unité de temps.
- Notez les configurations que vous cherchez aujourd'hui et ce que vous allez ignorer.
- Faites le point sur vous : si vous êtes fatigué, en colère, stressé ou distrait, ne tradez pas aujourd'hui.

Pendant le trading

- Ne prenez que des trades issus de votre plan, et remplissez la liste de contrôle du plan de trade (section 3.9) à chaque fois.
- Placez le stop-loss et le take-profit dès que vous entrez.
- Évitez de surveiller chaque variation. Réglez des alertes et éloignez-vous de l'écran.
- Respectez votre limite de perte quotidienne et votre nombre maximum de trades.

Après le trading

- Enregistrez chaque trade dans votre journal avec une capture d'écran, le raisonnement, le résultat et les émotions.
- Vérifiez si vous avez suivi votre plan. Un trade perdant qui a suivi le plan est correct ; un trade gagnant qui a enfreint les règles est un avertissement.
- Fermez la plateforme. Reposez-vous, faites du sport et dormez bien, car bien trader dépend d'une pensée claire.

4.4 Tenir un journal de trading

Un journal est le moyen le plus rapide de progresser. Il transforme des impressions vagues en preuves sur ce qui fonctionne ou non.

Champ	Quoi noter
Date et heure	Quand vous êtes entré et sorti.
Paire et direction	par ex. ETH/USDT, long.
Raison du trade	La configuration et pourquoi, avec une capture d'écran du graphique.
Entrée, stop, objectif	Les prix exacts et le R:R prévu.
Taille de position et risque	Le montant risqué et le pourcentage du compte.
Résultat	Gain ou perte en argent et en R (multiples de votre risque).
Plan respecté ?	Oui ou non. Soyez honnête.
Émotions	Ce que vous avez ressenti avant, pendant et après.
Leçon	Une chose à mieux faire la prochaine fois.

Relisez votre journal chaque semaine. Cherchez des tendances : quelles configurations rapportent de l'argent ? À quel moment de la journée faites-vous des erreurs ? Perdez-vous plus après une série de gains ? Après environ 50 trades, vous aurez de vraies données sur vos propres résultats.

4.5 S'entraîner avant de risquer de l'argent réel

- Utilisez un **compte démo ou de paper trading** pendant les premières semaines, pour pratiquer la routine sans pression financière.
- Passez à l'argent réel avec une **petite somme** que vous pouvez vous permettre de perdre entièrement. L'argent réel apporte de vraies émotions que la démo n'apporte pas.
- Fixez-vous pour les premiers mois un objectif de **processus** (suivre le plan, tenir le journal), pas de profit.
- Augmentez la taille lentement et seulement après des résultats réguliers et disciplinés sur de nombreux trades.
- **Testez sur l'historique (backtest)** une stratégie simple en remontant dans les anciens graphiques et en notant ce qui se serait passé, avant de la trader en réel.

4.6 Les bonnes habitudes des traders qui durent

Habitude	Pourquoi c'est important
Patience	Attendre une bonne configuration fait partie du métier. Ne pas trader est aussi une décision.

Habitude	Pourquoi c'est important
Régularité	Mêmes règles et même risque à chaque trade ; les résultats viennent de la répétition.
Humilité	Le marché peut toujours vous donner tort. Acceptez les pertes comme des coûts d'activité.
Apprentissage continu	Les marchés changent. Relisez, étudiez et améliorez-vous un peu chaque semaine.
Santé et repos	Le sommeil, le sport et les pauses protègent votre jugement.
Faire des pauses	Éloignez-vous après de gros gains et de grosses pertes ; les deux faussent votre réflexion.
Séparer son identité des résultats	Un trade perdant ne fait pas de vous une mauvaise personne ; un trade gagnant ne fait pas de vous un génie.

4.7 Vos 90 premiers jours : une feuille de route simple

Période	Objectif
Jours 1-14	Apprenez les bases. Ouvrez un compte de plateforme avec la 2FA. Étudiez les bougies, les tendances, les supports et résistances. Observez les graphiques sans trader.
Jours 15-45	Faites du paper trading ou du trading démo avec une stratégie simple sur les graphiques journalier et 4 heures. Tenez un journal complet. Entraînez-vous au calcul de la taille de position.
Jours 46-75	Relisez votre journal. Si vous avez suivi les règles avec régularité, commencez avec un très petit compte réel en spot, en risquant 0,5 % à 1 % par trade.
Jours 76-90	Évaluez le processus, pas seulement le profit : avez-vous suivi le plan ? Respecté les stops ? Resté dans les limites ? Décidez de ce qu'il faut améliorer avant d'augmenter la taille.

4.8 Pour conclure

Le trading récompense la patience, la discipline et l'honnêteté envers soi-même. Il n'y a pas de raccourci, et la plupart de ceux qui en cherchent perdent de l'argent. Si vous protégez d'abord votre capital, apprenez régulièrement, tenez des registres et restez humble, vous vous donnez une vraie chance de durer sur ce marché. Si, à un moment, le trading nuit à vos finances, à votre sommeil ou à vos relations, éloignez-vous-en. Votre bien-être vaut plus que n'importe quel trade.

> **Retenez les quatre règles**
> 1) Ne risquez pas plus de 1 % à 2 % par trade. 2) Utilisez toujours un stop-loss. 3) Tradez dans le sens de la tendance et à des niveaux clairs. 4) Suivez votre plan et tenez un journal.

Aide-mémoire

Sujet	Règle pratique
Point de départ	Trading spot, grosses cryptos, petite taille, démo d'abord.
Risque par trade	1 % (2 % maximum) du compte.
Ratio risque/rendement minimum	1:2 ou mieux.
Stop-loss	Fixé avant l'entrée, là où votre idée est fausse ; ne jamais l'éloigner.
Taille de position	Montant risqué / (entrée - stop).
Levier	À éviter en tant que débutant. Si utilisé, 2x-3x au maximum.
Ordre d'analyse	Tendance sur la grande unité de temps, niveaux clés, puis entrée sur l'unité plus petite.
Limite de perte quotidienne	Arrêtez de trader après avoir perdu environ 3 % dans la journée.
Avant chaque trade	Remplissez la liste de contrôle du plan de trade.
Après chaque trade	Notez-le dans le journal.

Ce guide est éducatif et ne constitue pas un conseil financier. Les performances passées ne garantissent pas les résultats futurs. Faites toujours vos propres recherches et envisagez de consulter un professionnel financier qualifié.

Atlas Trading

Continuez à apprendre, continuez à vous entraîner et protégez votre capital. Plus de ressources sur **atlastrading.app**