



Qu'est ce que : surcharge cognitive.

 La surcharge cognitive, c'est quand ton cerveau est "débordé" par trop d'informations ou de décisions à prendre en même temps.


 Définition simple :
C'est un état mental où ta capacité d'attention et de traitement mental est dépassée, ce qui provoque :

Fatigue mentale


Difficultés à se concentrer

Mauvaises décisions (ou décisions impulsives)

Perte de lucidité ou de logique

 En trading, ça se manifeste comment ?
Voici quelques exemples typiques :

Situation Signe de surcharge cognitive
Tu as 10 graphiques ouverts Tu ne vois plus les vrais setups
Tu regardes plusieurs indicateurs techniques Tu hésites où tu doutes de tout
Tu suis des news, un live YouTube, un Discord en même temps Tu perds ta propre analyse
Tu enchaînes les trades sans pause Tu perds ta concentration
Tu veux tout surveiller (indices, cryptos, [Forex...](#)) Tu t'éparpilles et t'épuises


 Les conséquences en trading :
Entrer sans plan clair, juste "par pression"

Doubler la taille d'une position sans raison

Oublier d'utiliser un stop loss

Confondre plusieurs stratégies ou signaux

Être vidé mentalement après 30 minutes

 Comment éviter la surcharge cognitive ?
◆ Réduis les sources d'information
Utilise 1 à 3 écrans max

Supprime les indicateurs inutiles

Ferme YouTube/Telegram/Discord pendant le trading

◆ Simplifie ton processus
1 ou 2 setups maximum

Checklists claires


Graphiques propres

◆ Prends des pauses mentales
Toutes les 30 à 60 minutes : respire, éloigne-toi de l'écran

Bois de l'eau, fais quelques étirements

◆ Crée un environnement calme
Pas de bruit inutile

Pas de multitâche (ex. mails, téléphone, etc.)

 En résumé :
La surcharge cognitive te fait perdre ta capacité à décider avec lucidité.
Moins tu en fais, mieux tu trades. 😄😄😄