

Gestion de bankroll

Introduction

Dans cet article

Les principes de la gestion de bankroll
Comment les mettre en pratique
Trouver l'équilibre entre maximisation des profits et apprentissage



Conservation de capital

La conservation du capital doit être la priorité numéro un de toute gestion de la Bankroll. Sans capital, on ne peut pas jouer (le poker avec argent virtuel n'a rien à voir avec le poker avec argent réel, hormis le nom). Non seulement on a besoin d'argent pour miser, mais cela ne s'arrête pas là. Le capital (sous forme de jetons) est en quelque sorte une figure du jeu. Il serait tout aussi impensable de jouer aux échecs sans roi.

La conservation du capital est un sujet important, car au poker, le capital est soumis à court terme à de gros risques. Ces risques s'appellent les séries de malchance (les downswings). Quand tout va vraiment mal, les downswings peuvent coûter très rapidement une grande partie de la Bankroll. Chaque joueur, même expérimenté ou professionnel, en fait l'expérience, quand rien ne va pendant des jours ou des semaines et que l'on perd systématiquement dans des situations où on était en fait le favori. Pour ne pas faire banqueroute, il faut posséder suffisamment de provisions pour la limite à laquelle on est en train de jouer. Si les provisions sont insuffisantes, il faut choisir une limite avec des mises plus petites.

Gestion sur la durée

Avant de monter de limite, il faut avoir durablement battu le niveau où l'on se trouve. De cette façon, on remplit plusieurs objectifs. D'une part, on confirme sa maturité pour une limite plus haute, on évite les mauvaises surprises et les victoires contre des adversaires qui vous sont inférieurs renforcent la confiance en soi.

Dans la guerre psychologique qu'est le poker, l'estime de soi est l'alpha et l'oméga. De plus, en respectant avec discipline les règles de base spécifiques à la Bankroll, on montre que l'on possède la patience nécessaire à tout joueur de poker de niveau. On ne le dira jamais assez : le poker est aussi un jeu de patience ! Cela s'applique aussi bien à la gestion de la Bankroll qu'à l'engagement stratégique.

Souplesse

Le choix de monter de limite doit s'effectuer de manière souple en fonction de la Bankroll. Si la Bankroll est malmenée, il est impératif de revenir à la limite précédente. Je suis conscient que toute descente représente une barrière psychologique, car personne n'aime revenir en arrière. Cependant, dans certains cas, cette démarche est absolument impérative. Ce qui importe, c'est l'état d'esprit ; il ne faut en aucun cas considérer cette descente comme une défaite. C'est uniquement la conséquence d'une série de malchance. La chance et la malchance sont des facteurs que l'on ne maîtrise pas. Cette descente ne signifie pas nécessairement que l'on est inférieur aux joueurs dont on vient de quitter la limite. Ceci signifie uniquement que l'on n'a plus assez de capital. Et aussi, que l'on est suffisamment intelligent et flexible pour pouvoir gérer une situation de crise.

Zone de confort

Le choix de la bonne limite dépend en grande partie de votre propre zone de confort. L'argent a une valeur propre pour chacun d'entre nous. Si on joue à une limite trop basse, il se peut que l'on ne fasse pas assez attention à la mise et que l'on commence à jouer de façon trop négligente. Si par contre on joue à un niveau au-dessus de sa propre zone de confort, une sorte d'oppression peut facilement s'installer et on se comporte de manière plus passive que ce qui est stratégiquement raisonnable.

Les débutants financièrement aisés ne doivent pas penser en unités de centimes, mais en termes de big bets ("points de réussite") !

Discipline

Aucune gestion de Bankroll, aussi bonne qu'elle soit, ne vous protège contre les bêtises, si elle n'est pas respectée. Respectez strictement les consignes, quoi qu'il arrive. Ces séries dont nous parlons peuvent facilement vous permettre de gagner plusieurs sessions à la file. C'est très encourageant, mais ce n'est pas une raison pour perdre tout contact avec la réalité. La série de malchance vous attend déjà au tournant.

Ne jamais monter prématurément de limite !

La règle des 50 buy-in

Dans l'idéal, au Pot Limit Omaha, nous recommandons de jouer avec 50 buy ins. Sachant que l'on peut s'asseoir à une table de Pot Limit Omaha avec au maximum 100 big blinds, 50 buy ins représentent exactement 5 000 big blinds.

Gestion souple de la Bankroll

La règle des 50 buy ins correspond à une gestion rigide de la Bankroll. Cependant, notre gestion de la Bankroll est souple. En cas de pertes, on descend de limite et on évite ainsi de tout perdre.

Monter **et** **descendre**
Monter de limite : 50 Buy-ins de la limite plus haute
Descendre de limite : 50 Buy-ins de la limite plus basse

La Bankroll de la table

Au poker, la règle de limite de table est la suivante : Pour chaque main, on ne peut miser que ce qu'on a devant soi sur la table. Il faut toujours veiller à disposer de moyens suffisants pour tirer la valeur maximum de ses mains les plus fortes. Ce serait vraiment dommage de flopper la nut, de n'avoir déjà plus de jeton à miser au turn et ne pouvoir gagner que le pot principal (malheureusement assez petit). Théoriquement, il faut être en mesure de payer le maximum à chaque tour d'enchère. De ce fait, veuillez toujours à ce que votre tapis atteigne au moins le buy in maximum et ne soit pas inférieur. Le buy in maximum correspond généralement à 100 big blinds.

Nombre de tables

Compte tenu du nombre réduit de mains à jouer, il est possible de jouer directement sur plusieurs tables. Sur notre forum, certains joueurs expérimentés ou professionnels jouent sur huit tables ou plus. Une question s'impose donc : "Combien faut-il choisir de tables ?" Bien entendu, aucune réponse standard n'est possible, car les conditions varient beaucoup trop selon l'âge d'un membre, sa capacité à saisir les choses, sa coordination main et oeil, sa condition, etc.

Profit ou apprentissage ?

Du point de vue "maximisation des profits", il faut tenir compte de ceci :

On obtient le meilleur rendement par table lorsqu'on joue à une seule table. Pour faire du profit, ce qui compte, ce n'est pas le rendement par table, mais le rendement dans le temps. Supposons que j'obtienne à une table 5 big blinds par heure et à deux tables 3 big blinds par heure sur chacune. Dans le dernier cas, mon rendement horaire est plus élevé, soit 6 big blinds par heure.

Du point de vue du profit, il convient donc de choisir le nombre de tables qui permet d'obtenir le plus grand gain horaire. Gagner de l'argent est important pour atteindre la Bankroll suffisante pour monter à la limite suivante. Plus on joue gros, plus l'effet de levier est important, plus les rendements rapportent.

Maintenant, pour maximiser l'effet d'apprentissage, il est important de s'interroger pendant le jeu. Il faut se remémorer les mains jouées et se demander où on a pu commettre des erreurs. Ceci est vrai également pour les mains gagnées ! De plus, on doit essayer de pratiquer et de perfectionner la lecture des mains (estimer "l'éventail de main" de l'adversaire). Cela demande du temps. Ceux qui jouent sur plusieurs tables sont obligés d'agir vite. Ils doivent effectuer des mouvements standard et ne peuvent pas creuser en profondeur.

Je recommande à celui dont le rendement stagne de réduire le nombre de tables et de reconsidérer un certain nombre de choses de manière plus consciente.

E-book Poker - Mental et psychologie au poker

Bien se concentrer pour mieux jouer
au poker



06 février 2013

petiteglise

14751

Il ne suffit pas d'être un bon joueur de poker, il faut aussi bien jouer. Nouvel épisode. Comment arriver à « être dedans » dès le début de session ? Que faire pour ne pas se laisser perturber par un bad-beat ? Ecouter de la musique en jouant au poker peut-il être bénéfique ? Peut-on s'autoriser à consulter Facebook quand on joue ? Est-ce que le tabac favorise réellement la concentration ?

Article 1 : [A-game au poker](#)

Article 2 : [Motivation au poker](#)

Concentration au poker

En guise d'introduction, je vous invite à effectuer un petit test fort sympathique d'à peine plus d'une minute. Les résultats se trouvent à la fin de la vidéo.

Cette courte vidéo illustre de manière amusante l'effet des distracteurs sur l'attention.

La concentration peut être vue comme un gâteau de ressources : si l'on en attribue une grosse part à une tâche, il restera forcément moins de ressources disponibles pour d'autres activités, qui seront alors bâclées. Cette théorie primaire a été depuis améliorée, par l'inclusion de la précision suivante : quand on effectue deux tâches en même temps, il peut y avoir une partie commune et une partie différente de l'attention partagée. C'est pourquoi il est extrêmement difficile d'effectuer en même temps une division et une multiplication (tâches proches demandant le même type de ressources) alors qu'il n'est pas si compliqué de chanter tout en dansant (tâches qui demandent deux types de ressources).

Cette théorie, qui est admise par beaucoup de psychologues, me semble pourtant incomplète, car elle ne prend pas en compte l'ennui comme facteur de distraction. Quand on se concentre exclusivement sur une seule tâche, on peut vite s'ennuyer, et donc se déconcentrer. Alors qu'un élément considéré comme distracteur peut tuer l'ennui et nous permettre indirectement de nous reconcentrer sur la tâche initiale.

Mais trêve de théorie abstraite et généraliste, passons à la pratique et au poker !

Le contexte psychologique

Globalement, **un joueur de poker aura toujours des plus mauvais résultats en début de session.**

Il y a des explications purement pokeristiques à cela : le nouvel entrant à la table n'a pas connaissance du rythme de jeu et n'a pas ou peu d'informations sur les autres joueurs. Mais un

autre facteur à ne pas négliger, est que, en début de session, le joueur peut ne pas encore avoir la tête au poker.

Imaginons que vous soyez un joueur occasionnel / semi-reg qui multitable habituellement 6 tables. Vous rentrez du boulot et voulez jouer au poker. Si le temps d'attendre la grosse blind vous suffit pour faire fi de votre journée de taf et vous immerger dans le poker, alors vous pouvez lancer les 6 tables dès le début. Mais, si vous remarquez que, trop souvent, vous-vous dites en début de session « je ne suis pas dedans », alors voici des conseils concrets :

Avant chaque session, vous pourriez effectuer un [quizz de poker](#), vous pourriez également commencer par lancer une seule table, puis augmenter progressivement leur nombre jusqu'à 6, ou encore, débiter par une analyse des mains de la session précédente avec votre tracker. Ces simples petites habitudes à prendre, destinées à vous faire jouer uniquement lorsque votre cerveau est bel et bien « en mode poker » peuvent vous faire économiser nombre d'euros en début de session.

Notons que le titre de contexte psychologique n'a pas été choisi au hasard : **la capacité à se plonger dans une activité, le poker en l'occurrence, dépend plus du contexte que de la personnalité du joueur.**

Si vous êtes en tilt dans la vie, suite à une rupture par exemple, penser à autre chose vous sera probablement impossible. Dans ces cas extrêmes où une pensée est omniprésente, il est peu probable que vous jouiez votre A-game.

Bien gérer les bad-beats

Plus un joueur est expérimenté et plus il multitable, mieux il gère les bad-beats. Mais seul un ordinateur est véritablement insensible aux coups du sort. Si après un (ou plusieurs...) bad-beat, vous n'arrivez pas à vous dire « j'ai bien joué, rien à me reprocher, passons à la suite » alors il est nécessaire de faire le deuil de ce coup au plus vite.

Pour cela, **vous pouvez rejouer le coup grâce au replay de votre room**, jusqu'à ce vous vous disiez "ok, pas eu de chance, n'y pensons plus". Ces 20 secondes de perdues vous éviteront peut-être de ressasser le coup et donc de jouer déconcentré durant les 20 minutes suivantes.

Si un coup vous est particulièrement douloureux, laissez sortir des insultes peut vous être profitable. Attention, je ne parle aucunement de trash-talking sur le chat ! Cette pratique infantile est à mon sens condamnable et aura surtout pour effet de vous faire étiqueter fish par les autres joueurs. Mais des études ont montré que nous résistons mieux à la douleur lorsque nous vociférons des injures. Par exemple, vous pourrez garder plus longtemps la main dans de l'eau glaciale si vous balancez des gros mots que si vous restez silencieux. C'est pourquoi il est naturel d'être vulgaire quand on se fait mal. Appliqué au poker, il est peut donc être conseillé de

ne pas censurer son envie d'insulter l'adversaire lors d'un bad-beat, en tous cas de le faire derrière l'écran. (et non sur le chat !)

La musique

Toutes les études semblent le montrer : **l'écoute de musique altère l'attention**. Quand on fait passer un test cognitif à deux groupes de sujets, l'un subissant de la musique l'autre non, le groupe avec musique aura de moins bons résultats. De plus, **les musiques modernes type électro distraient plus que la musique classique** (qui distrait tout de même, contrairement à une légende urbaine qui a beaucoup circulé).

Ces constats, en accord avec la théorie des ressources disponibles, mentionnée plus haut, semblent assez intuitifs. Doit-on en conclure qu'il faille bannir l'écoute de musique quand on joue au poker ?

Avant de répondre, permettez-moi une petite digression : vous êtes au volant, radio allumée, et vous devez effectuer une manœuvre difficile. Il y a de bonnes chances pour que vous baissiez le volume, peut-être même sans vous en rendre compte : votre cerveau a besoin de toutes les ressources disponibles et ne peut se permettre d'en octroyer à l'écoute de musique. Mais imaginez que vous n'écoutez pas du tout de musique pendant un long voyage, seul au volant. Vous allez rapidement vous ennuyer et vous déconcentrer...

L'écoute de musique a donc, selon le contexte, un effet soit positif soit négatif sur la concentration. L'effet sera toujours négatif quand il s'agit d'effectuer une courte tâche demandant une concentration maximale (c'est le cas des tests que font passer les chercheurs) mais l'effet peut-être positif dès que la tâche est longue et peut être source d'ennui. Ainsi, si vous avez l'habitude de jouer au poker sans écouter de musique ni vous ennuyer, continuez ainsi. Si par contre le bruit des jetons et cartes virtuels est toujours recouvert par vos chansons préférées, et que vous ne pouvez vous en passer sans vous ennuyer rapidement, ne changez rien non plus, mais n'hésitez pas à baisser le volume voire à arrêter la musique lors des moments cruciaux.

Rappelons enfin, comme je l'avais écrit à la fin du précédent article, que la musique peut agir comme un porte-bonheur aidant à recréer les conditions de la victoire et être une source de motivation.

Tout bien pesé, **l'écoute de musique peut optimiser vos résultats au poker.**

Facebook, Youtube et Cie.

Le raisonnement est similaire à celui effectué pour la musique : **dans l'idéal toutes nos ressources devraient être allouées au poker.** Mais, si l'on a tendance à s'ennuyer, se distraire quelques instants peut nous remettre en alerte. Cependant, alors que musique et poker font

appel à des ressources assez différentes, consulter facebook / regarder une vidéo et jouer au poker demandent des ressources similaires. L'effet distractif de facebook ou d'une vidéo sera donc plus important. Aussi, je ne saurais que vous conseiller de n'ouvrir facebook ou youtube que si vous devez tuer l'ennui l'espace d'un instant pour mieux vous concentrer ensuite. Faites votre petit tour sur facebook et quittez vite la page...

Le tabac



« Le tabac aide à la concentration. » **Mythe ou réalité ?**

Aucun fumeur sensé ne conseillera à un joueur non-fumeur « tu devrais te mettre à la clope, ça aide à se concentrer, tu joueras mieux ». Pourtant, tous les fumeurs disent de la cigarette « ça m'aide à me concentrer » Comment l'expliquer ? Sherlock Holmes a pour habitude de fumer un nombre de pipes proportionnel à la difficulté de l'enquête à résoudre, a-t-il raison ?

En fait, le manque de nicotine agit comme un distracteur. Quand nous voulons nous concentrer, nous essayons d'annihiler les distracteurs : « ta gueule, je me concentre ! ». **Le fumeur est distrait par son manque de nicotine et fait cesser cette distraction en s'en grillant une.**

C'est similaire à se gratter : si l'on ressent une démangeaison, on doit se gratter pour pouvoir se concentrer. Cela n'implique évidemment pas que se gratter favorise la concentration !

A ce processus de base, s'ajoute toutefois un phénomène de rationalisation du fumeur qui, ayant l'habitude de s'allumer une clope à chaque fois qu'il souhaite se concentrer, attribue des bénéfices inexistants au tabac. **La cigarette agit alors comme un porte-bonheur** : le fumeur recrée ses conditions de la concentration et effectivement, « ça marche ».

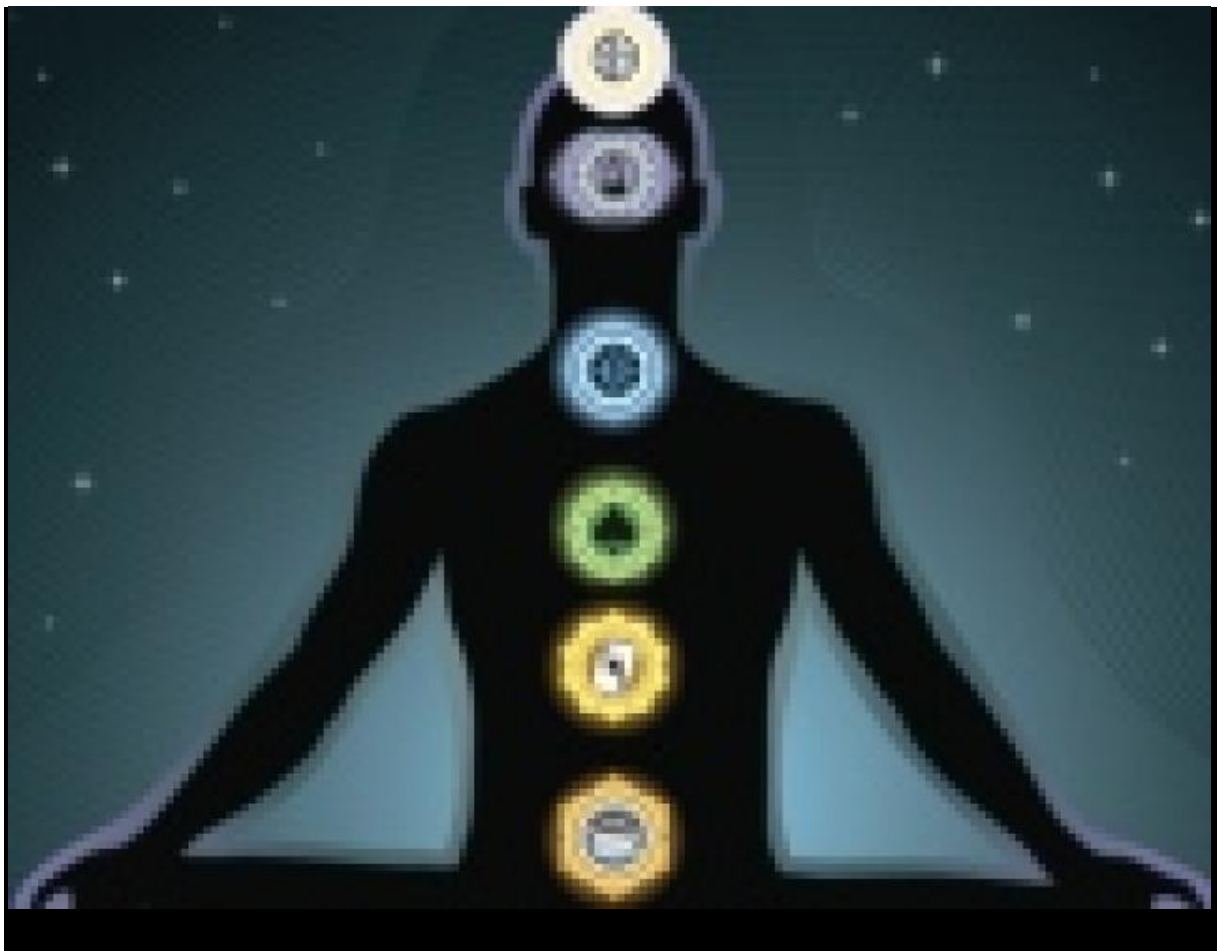
Sans cet effet, le fumeur ne pourrait au mieux que retrouver le niveau de concentration d'une personne ne souffrant pas du manque de nicotine, c'est-à-dire d'un non-fumeur. Mais grâce à cet effet « porte-bonheur », **un fumeur peut véritablement atteindre un niveau de concentration**

supérieur à celui d'un non-fumeur. La routine de Sherlock est donc tout à fait ad hoc.

Cela est malheureusement compensé par les effets négatifs du tabac, dont la réduction de l'oxygénation du cerveau... Ainsi, si vous ne fumez pas, ne commencez pas ; si vous êtes un fumeur invétéré, fumez à chaque fois que vous en ressentez l'envie, ne laissez pas le manque de nicotine vous distraire.

L'alcool, dont la consommation entraîne une baisse de la concentration, est évidemment un sujet à traiter. Je le ferai lors du prochain et dernier article de cette série, consacré à la forme.

L'importance du mental au poker



28 avril 2015

Valou29

7324

12 Commentaires

Le poker n'a cessé de se développer au fil des années. La technique, les mathématiques, les tactiques ont été développés à l'extrême. Pour autant, l'aspect mental a trop souvent été inexploité alors qu'il reste un des piliers de la réussite sur le long terme. Valou29, coach mental Poker-Académie vous en fait la démonstration.

Le mental au poker : Introduction



Depuis l'expansion grandissante du poker via les plates-formes en ligne, le développement des tournois live, la création d'un circuit pro et des sommes folles, on a vu le poker se professionnaliser.

Beaucoup de joueurs ont compris qu'il était possible d'en vivre, à condition d'être le meilleur. La technique, les mathématiques, les tactiques ont été développées à l'extrême. Les réflexions sont poussées de plus en plus loin, les analyses sont de plus en plus fines et encore à cette heure vous être nombreux à effectuer un brainstorming afin de devenir meilleur.

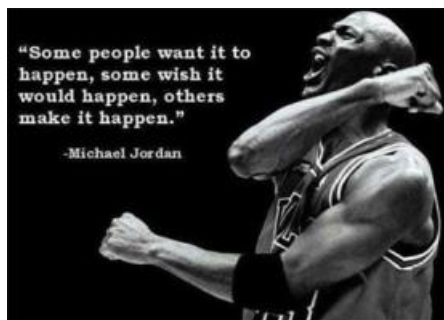
Il m'a toujours étonné de voir à quel point le mental était délaissé dans ces réflexions. En effet, ce jeu si injuste, si violent, si démoralisant, si tiltant se joue de votre mental : frustration, joie, stress, démotivation, déconcentration, perte ou excès de confiance, tout y passe !

Ainsi, j'aimerais remettre le mental au centre des débats et de vos axes potentiels de progressions !

Tout d'abord, je pense que le mental est une notion floue pour la plupart des lecteurs, je vais donc vous définir ce qu'il est et comment il peut faire fluctuer votre niveau de jeu.

Les 5 aspects du mental au poker

La motivation



La motivation est le premier aspect mental et peut-être le plus important. La motivation c'est un processus qui règle la qualité et l'intensité de l'engagement que vous allez mettre dans une activité (le poker par exemple). Il existe deux types de motivation : intrinsèque et extrinsèque. La motivation intrinsèque (le plaisir de jouer) est plus forte que la motivation extrinsèque (l'appât du gain).

La motivation est sûrement la partie que l'on travaille le moins et pourtant il s'agit d'un axe de travail mental important dans le poker. Beaucoup de joueurs sont plus attirés par l'enjeu que par le jeu. Or si vous souhaitez percer dans le poker, il vous faudra être motivé par le jeu et pas l'enjeu de façon harmonieuse. Il ne suffit donc pas d'être sur-motivé au poker, il faut l'être pour les bonnes raisons et de façon constante.

La concentration



La concentration est le second aspect mental et sûrement un des plus important dans le poker. C'est le fait de mobiliser des facultés mentales en l'occurrence sa capacité d'observation et d'analyse sur un objet : le poker.

La concentration est essentielle au poker et est même une des compétences majeurs des meilleurs joueurs au monde. La capacité à se focaliser et à maintenir un niveau d'attention et de concentration élevé durant toute une partie vous permettra de réaliser de bonnes performances (à condition d'avoir des bonnes bases techniques et tactiques). Beaucoup de joueurs se déconcentrent facilement dans les parties online (internet, télé, discussion...). Savoir se concentrer tout au long d'une partie est un des facteurs mentaux clés au poker ! Beaucoup de joueurs très fort techniquement et tactiquement pêche dans les qualités de concentrations.

L'estime de soi



L'estime de soi est une qualité mentale qui est souvent sous estimée voir complètement oubliée. Pourtant c'est une faiblesse pour beaucoup de joueurs. L'estime de soi c'est le jugement que l'on fait de soi-même (je suis trop fort, je suis trop nul, j'ai un niveau NL50...). Dans le poker il est important d'emmètre un jugement réaliste et positif de soi et. Un joueur s'estimant tout le temps nul alors qu'il est bon aura du mal à être performant. Cependant attention à comme je le l'entend souvent ne pas se surévaluer au détriment de l'adversaire : « il est trop nul », « c'est un fish »... Cela engendre une trop grande confiance et donc à surévaluer ses capacités réelles. Vous vous retrouverez alors dans des situations que vous ne savez pas gérer mais que vous pensez pouvoir gérer = joueur perdant.

L'anxiété



C'est souvent ce dont les gens parlent quand ils discutent du mental : le stress. C'est effectivement un aspect important du mental qui peut complètement inhiber vos performances et votre jeu.

L'anxiété n'apparaît pas seule, elle apparaît via des stimulus (tournois, tapis, table finale) engendrant une réaction de tension et de nervosité. L'anxiété varie en fonction de la force du stimuli (ce n'est pas pareil de jouer un tournoi à 1€ ou 10,000€).

L'anxiété peut se présenter de trois façon, l'anxiété somatique (augmentation du rythme cardiaque, tremblement, transpiration), l'anxiété cognitive (pensées négatives, incapacité à se concentrer) et les manifestations comportementales de l'anxiété (changement de comportement, d'expression...).

L'anxiété somatique n'a pas d'importance en tournoi online mais elle peut en avoir en live, un adversaire percevant votre anxiété peut s'en servir. L'anxiété cognitive peut elle entraîner des pensées négatives voir entraîner l'incapacité à se concentrer et totalement bloquer le processus de raisonnement d'un joueur. Les manifestations comportementales de l'anxiété peuvent aussi avoir de fortes conséquences sur le jeu : décision incohérente, agressivité non nécessaire, se mettre à jouer sa serrure à 4 joueurs restant d'un tournoi....

Au poker l'anxiété peut-être un inhibiteur de performance. Il est donc important de savoir dans un premier temps la reconnaître et ensuite de la maîtriser afin d'exploiter tout son potentiel.

La gestion des émotions



La peur, la joie, la tristesse, le dépit...

Toutes les émotions y passe au poker et c'est bien pour cela que la plupart d'entre vous aime autant ce jeu ! Cependant, elles sont souvent néfastes à la performance. Bien gérer une euphorie et ne pas rentrer dans une zone de surconfiance en voulant jouer tout les coups est très important. A l'inverse il est important d'anticiper et de gérer la frustration et le dépit au poker qui seront plus présent que vos moments de joies. Une mauvaise gestion des émotions entraînent des décisions inadaptées.

L'émotion est ce que l'on recherche dans le poker. Cependant elle peut autant vous transcender que faussé votre jeu.

Ces cinq aspects sont ceux qui définissent votre mental. Ils sont un facteur limitant ou révélateur de votre jeu selon la maîtrise que vous en avez. Tout comme l'aspect technique ou tactique, certains sont plus doués que d'autres en commençant. Toutefois une chose est sûre, on peut travailler son mental et le développer jusqu'à qu'il soit non plus un facteur limitant de votre jeu, mais jusqu'à qu'il vous permette d'exprimer pleinement votre talent de joueur de poker !

Mais alors comment on le travail ? Comment on fait pour arrêter de se sur-estimer, d'arrêter de jouer scared money ou de retrouver une motivation pour grind tout les soirs de la semaine ?

Il existe plusieurs techniques et je vais vous présenter celles que j'utilise le plus souvent.

Les techniques de préparation mentale au poker

La fixation d'objectifs



C'est une des techniques les plus répandues et les plus utilisées en préparation mentale. Pourquoi ? Car elle permet au joueur de trouver des sources de motivations, de contrôler et de suivre ses performances et de persévérer dans la pratique du poker. Par ailleurs, les études scientifiques démontrent que la fixation d'objectif permet d'améliorer en plus de la motivation, la concentration, l'estime de soi et la gestion du stress. Un outil très pratique et multitâche.

« Mais la fixation d'objectif tout le monde en fait non ? Quel joueur de poker n'a pas d'objectif en début de saison ? Tout le monde veut progresser et gagner des tournois ? » Ces phrases, les préparateurs mentaux les entendent bien souvent. Cependant il y a une grande différence entre un objectif fixé seul : « mon objectif est de gagner un EPT cette saison » et un objectif défini avec un préparateur mental selon certaines règles : un objectif qui est mis en place en accord avec le joueur, établissant ses propres objectifs (de résultats, de performance, processus), des objectifs spécifiques, qui seront mesurables, observables, définis dans le temps, d'une difficulté moyenne, écrit et non seulement oral et qui seront contrôlés régulièrement. Réalisé ainsi, cela aura un impact largement supérieur sur la motivation du joueur.

La fixation d'objectif est complexe et possède des normes qui permettent l'efficacité de celle-ci afin de mieux développer les qualités de motivation, concentration, estime de soi et anxiété.

La durée de la fixation d'objectif est variable (3-4 mois à toute une carrière).

L'entretien d'auto-confrontation



Cette technique consiste à « confronter » un joueur à une ou plusieurs de ses performances par le review de session. L'objectif est de retracer non pas la performance technique, tactique ou physique, mais mentale. Comment te sentais-tu avant la session ? Comment as-tu perçu cette action ? Dans quel état émotionnel étais-tu ? Étais-tu en confiance ou en train de douter ?... L'idée est donc de retracer l'action avec le joueur et de faire un bilan. A partir de ce bilan il s'agira de développer des stratégies permettant d'améliorer ses points faibles (niveau de confiance, d'anxiété, de concentration, surévaluation de l'adversaire, sous-évaluation de soi).

Ces entretiens sont souvent très révélateurs et permettent de cibler rapidement les besoins du joueur. Attention à ne pas faire l'amalgame avec un review de session classique que beaucoup de joueurs font mais où l'analyse est uniquement technique et tactique.

Les entretiens d'auto-confrontation sont ponctuels (environ 6 fois par an). Ils peuvent durer entre 1 heure et 3 heures voir plus selon la durée de la session.

La relaxation



Il existe différentes méthodes de relaxations (Jacobson et Schultz sont les plus utilisés) cependant elles ont toutes un objectif commun : diminué le niveau de stress et mieux gérer son niveau d'activation. Ces techniques sont aussi utiles dans la récupération (entre les jours de tournois), l'amélioration de la concentration, de la confiance en soi et la gestion des émotions.

Les séances de relaxations consistent à passer un moment de calme et d'apaisement. La relaxation peut aussi être combinée avec des exercices de respirations. La durée d'une séance est de 20-30 minutes en moyenne. Un travail sur une année doit être envisagé pour maîtriser cette habileté.

L'imagerie mentale



L'imagerie mentale consiste à se représenter une action (début de tournoi, bulle d'un tournoi, spot de 4bet, action de payer un tapis...) afin de mieux la contrôler. Elle permet l'anticipation et la modification de certains comportements néfastes (anxiété, négativisme, blocage du processus de réflexion...). Elle a pour objectif de centrer l'individu non pas sur le résultat, mais sur le processus à réaliser (mental, technique, tactique).

Les séances d'imageries commencent par un moment de relaxation avant d'entrer dans une phase de représentation de l'action et de modification des comportements et ancrages présent ou simplement d'installer une nouvelle pensée.

La durée d'une séance est de 20 à 30 minutes. Un travail sur toute une saison voire plus est nécessaire afin de contrôler cette technique

Ce sont les quatre principales techniques que j'utilise actuellement en préparation mentale avec des joueurs de poker. La plus utilisée et la plus efficace reste la fixation d'objectif étant donné qu'elle agit sur toutes les strates du mental.

Il existe d'autres techniques que je n'ai pas citées mais qui sont aussi utilisées dans le monde du poker : hypnose, PNL, sophrologie, pleine conscience...

Pour conclure, je dirai que la technique et la tactique sont incroyablement développées dans le poker moderne. Selon moi, la différence pourrait bien se faire sur cet aspect mental qui est bien moins travaillé chez les joueurs professionnels ou amateurs.

Je considère cependant qu'au poker, la première habileté à maîtriser n'est pas le mental. En effet, il n'y aurait aucun intérêt à être très fort mentalement mais ne pas savoir évaluer une range de main adverse ou de connaître la côte nécessaire pour payer un tapis en étant rentable. Le mental est la dernière pierre de l'édifice à mettre en place. Il est bien plus important de commencer par apprendre la technique et la tactique. Cependant je pense que sans cette dernière pierre, votre jeu sera toujours instable !

Présentation de Valou29



Valentin à découvert le poker à l'âge de 16 ans avec des amis.

Grand fan de ce jeu passionnant, il a créé dès ses 18 ans le club La Garenne Poker qu'il fait fonctionner pendant 5 années pleines. En parallèle du poker, Valentin réalise ses études en STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) à la faculté de Nanterre où il valide une Licence. Par la suite, il débute un Master en préparation mental, physique et entraînement sportif au STAPS de Nantes. Il commence alors à coacher mentalement un nageur Français ainsi qu'un club de National en badminton. Dans sa seconde année de Master, il entreprend un travail pour le réputé centre de formation de Cholet Basket. C'est en Janvier 2015 où il fait le rapprochement entre deux de ses passions : il devient coach mental pour Poker Académie. Il a depuis cette année ouvert une entreprise où il collabore avec divers joueurs de poker professionnels et amateurs ainsi que des sportifs de hauts niveaux.

Il ne suffit pas d'être un bon joueur de poker, il faut aussi bien jouer. Suite et fin. Ce dernier article est consacré à la forme. Au menu : alcool, café, Red Bull... Mais également de la nourriture, du sport, du sommeil, the Tetris effect... et aussi un algorithme pour savoir quand (ne pas) jouer au poker !

Article 1 : [A-game au poker](#)

Article 2 : [Motivation au poker](#)

Article 3 : [Concentration au poker](#)

Imaginez que vous ayez prévu de consacrer votre samedi à la paperasse et autres factures en retard. Vous vous réveillez en ayant dormi la même durée que d'habitude. Vous essayez de vous y mettre mais vous vous jugez trop fatigué et vous allez vous rendormir. Ce genre de situations vous est familier ? Vous êtes un adepte de la fonction repeat de votre alarme quand vous devez aller au travail ?

En fait, **à la question « suis-je en forme ? » nous répondons souvent à la place à « suis-je motivé ? »**. De facto, nous évaluons souvent mal notre forme.

Les limites de l'épuisement humain sont très élevées : Les skippers du Vendée Globe dorment moins de 5h par jour durant environ 3 mois. C'est impressionnant mais rien en comparaison de ce qu'ont dû endurer, par exemple, les grognards lors de la retraite de Russie : des semaines à marcher jour et nuit, même en dormant -ou plutôt en somnolant-, tout en portant l'équipement et en subissant le froid, la faim et les attaques des Cosaques. Voilà les limites de la fatigue humaine. On est bien loin des situations habituelles dans lesquelles nous disons « je suis crevé, j'en peux plus ... »

Cela dit, **au poker, la question n'est pas tant de savoir si l'on est capable de s'asseoir à une table et de pousser des jetons, mais si l'on peut jouer son A-game**. Et pour cela, il est nécessaire d'être un minimum en forme. En outre, quand vous êtes bien motivé pour jouer au poker, vous risquez alors, au contraire des exemples ci-dessus, de surestimer votre forme !

Alcool et poker



“ J’ai fait une fête avec des amis, j’étais en tilt complet donc j’ai joué bourré et j’ai perdu un autre million” Vous aurez reconnu la prose de [Ziigmund](#).

Mais peut-être vous est-il déjà arrivé de prononcer une phrase similaire, en remplaçant « million » par un autre montant, après avoir perdu en une soirée alcoolisée une partie conséquente de votre bankroll, laquelle vous aviez patiemment construite à jeun...

Nous sommes tous abreuvés de messages de prévention liés aux effets négatifs de l’alcool : troubles de la mémoire, troubles de la concentration, etc. Nous savons que conduire bourré, c’est mal, et on se doute qu’entre boire et jouer au poker, aussi, il faut choisir.

Aussi je ne m’attarderai que sur trois effets de l’alcool.

Le premier est l’augmentation du temps de réponse. A seulement 0,5g/L (deux verres standards), le temps de réponse augmente d’environ 50%. **Si vous faites un clic par seconde en multitableant à jeun, un même clic vous demandera 1,5 seconde après seulement deux bières !** Il semble donc primordial de diminuer votre nombre de tables dès les premières gorgées.

L’alcool entraîne également une surestimation de ses capacités. Cette illusion de compétence est intéressante car elle peut avoir des effets négatifs comme positifs. Poussé à son extrême, cet effet peut vous donner envie de jouer une limite trop haute pour vous, alors que vous n’êtes même pas en mesure de jouer votre A-game. Mais **un verre ou deux peuvent aussi changer un amateur en tueur**, tout comme ils peuvent transformer un timide en véritable Don Juan.

Enfin, **l’alcool est aussi propice à l’effet porte-bonheur** que j’ai déjà mentionné à maintes reprises dans les articles précédents. Si vous avez pour habitude de vous servir un bon verre en

rentrant du boulot pour vous détendre et vous mettre en condition avant de jouer au poker, il peut être conseillé de la conserver.

En conclusion, il existe une alcoolémie à partir de laquelle les effets négatifs dépassent les effets positifs de l'alcool sur votre jeu. Elle dépend de chaque personne, et vous aurez tendance à la surestimer. Fixez-la à l'avance (ex : pas plus de deux verres), et si un soir vous ne pouvez pas vous empêcher de ne pas la respecter, forcez-vous à diminuer le nombre de tables et la limite. NB : l'alcoolémie sera prise en compte dans la notation de la forme de l'algorithme proposé plus bas.

Café, Red Bull et cocaïne

Il n'y a aucune raison qu'il n'existe pas de produits augmentant nos capacités au poker. La caféine et la taurine sont deux candidates crédibles à ce poste de produit dopant. Cependant les effets précis de l'absorption de ces substances sont encore méconnus et les études, parfois partisans, se contredisent souvent. Tant que l'on n'aura pas fait une étude analysant les résultats sur le long terme de 3 groupes conséquents de joueurs, le premier ne prenant rien, le deuxième prenant du café / du red bull et le troisième croyant boire du café / du red bull mais prenant en réalité un placebo, on ne pourra pas confirmer - ou infirmer - que ces substances ont un bénéfice réel sur le jeu.

Cependant, le fameux effet porte-bonheur a comme toujours son rôle à jouer : les buveurs de café se sentent plus éveillés dès les premières lampées... alors que la caféine met plus de cinq minutes à monter au cerveau. Red Bull est une des marques investissant le plus en publicité (directe ou indirecte) : 30% de son chiffre d'affaires. **Chaque année, 1.5 milliard d'euros sont dépensés pour que nous pensions que Red Bull « donne des ailes » et « vivifie le corps et l'esprit ».** On peut d'ailleurs se dire que si l'effet des substances était réellement à ce point bénéfique, il n'y aurait pas lieu de dépenser tout cet argent pour nous le faire croire. Mais force est de constater que cette stratégie marketing fonctionne.

Ainsi, **même si la caféine et la taurine n'avaient aucun impact positif réel sur notre capacité à jouer, le fait que nous le croyons est suffisant.**

Il en va de même pour la cocaïne, qui, d'après le cliché, est la substance illégale la plus prisée (attention, jeu de mot facile) par les joueurs. Rappelons qu'**en plus de son illégalité, de sa dangerosité et de son addictivité, la cocaïne entraîne une illusion de compétence encore plus grande que l'alcool.**

Sommeil et poker

16h sans sommeil équivalent à une alcoolémie de 0,5g/L ; 24h à 1g/L.

Bien dormir a donc son importance, et les études montrent que les français souffrent de plus en plus de troubles du sommeil. Mais nous ne sommes pas égaux face au besoin de dormir, non seulement en ce qui concerne la durée du sommeil, mais aussi de l'heure optimale d'endormissement. Il a par exemple été constaté que **les gens avec un QI élevé ont tendance à s'endormir plus tard que les autres**. A chacun de trouver son rythme de sommeil en fonction de ses contraintes.

Précisons que rien ne prouve que l'espèce humaine soit faite pour dormir plusieurs heures d'un trait chaque nycthémère. (Non, ce n'est pas une insulte destinée aux enfants de couple lesbien, mais le nom approprié pour désigner 24h consécutives) **Le sommeil polyphasique, consistant à dormir en plusieurs fois, adopté par de nombreuses espèces animales et probablement par l'homme avant l'ère moderne, peut être le mode de repos le plus adapté à une vie sans contrainte horaire fixe** comme celle de joueur de poker pro.

« **The Tetris effect** » est un effet que connaissent tous ceux qui ont déjà passé des heures devant Tetris, mais aussi tous les joueurs de poker : on ferme les yeux et l'on voit une partie se dérouler, malgré nous. Dans des situations extrêmes, cet effet peut même se produire les yeux ouverts. Essayer de s'endormir dans ces cas-là est presque toujours vain, il est nécessaire de se détendre au préalable. C'est pourquoi, après une session tardive, passer 1/4h à bouquiner ou à prendre une douche peut permettre un endormissement au final plus rapide que de se mettre au lit tout de go.

Alimentation et pratique sportive

Une bonne alimentation et une pratique régulière du sport contribuent à être en forme.

Personnellement, j'adore la viande rouge et les seuls sports que je pratique sont le jeu d'échecs (si, si, c'est reconnu comme sport) et, toujours trop rarement, celui en chambre. Aussi, je ne suis pas certain de pouvoir être de bons conseils. Je me permets donc de vous rediriger vers ce pdf [santé sport et jeu d'échecs](#), rédigé par le médecin de la fédération française des échecs. Vous y trouverez, entre autres, un régime censé être adapté aux activités intellectuelles.

Conclusion

C'est dimanche, vous vous levez après une bonne grasse matinée et vous vous sentez en pleine forme. « Cool, l'occasion parfaite pour jouer au poker ».

Au bout d'une demi-heure de jeu, le constat est alarmant : vous jouez horriblement mal, bien en deçà de votre A-game.

Vous avez en fait commis une erreur typique : quand on pense à un facteur en particulier, on a tendance à oublier tous les autres. En l'occurrence, vous n'avez pas pris en compte que vous n'étiez pas du tout concentré (la tête encore au boulot ou à votre nouvelle copine ; le fils du voisin qui s'essaye à la batterie) et/ou pas du motivé (encore sous l'impact d'une grosse session perdante ; le plaisir de jouer n'est plus là).

Pour éviter de donner trop d'importance à un facteur et/ou en négliger d'autres, le plus efficace est de recourir à des algorithmes simples, définis à l'avance. A propos d'efficacité de ces algorithmes, j'aime donner cet exemple : quand il s'agit de classer des couples en fonction de la durée de vie commune qu'il leur reste, il existe un algorithme simple qui fait mieux que les thérapeutes de couples qui connaissent pourtant tout de leur vie : classer les couples selon le quotient (nombre de rapports sexuels durant t)/(nombre d'engueulades durant t)

Nous avons vu tout au long de cette série que motivation, concentration et forme sont nécessaires pour jouer son A-game.

Voici un algorithme que vous pourriez utiliser avant de jouer ou pendant que vous jouez pour savoir quand vous arrêter :

Attribuez à votre motivation, à votre concentration et à votre forme une note sur 5.

Additionnez ces notes.

Si le total est en dessous d'un certain nombre fixé à l'avance par vous (par exemple 11/15) alors ne jouez pas ou arrêtez de jouer le cas échéant.

La note minimum dépend bien sûr de là où vous situez votre A-game. Si vous êtes très perfectionniste et ne voulez jouer que lorsque vous êtes au top du top ou presque, vous pouvez très bien la fixer à 13/15.

Bien sûr, cet algorithme peut être améliorable, chacun pourrait, selon sa personnalité, pondérer les trois facteurs qu'il prend en compte ou en rajouter d'autres. Mais il a le mérite d'être très facilement utilisable. Et je pense qu'il sera bien plus efficace que se poser bêtement la question « devrais-je jouer ? »

Comment progresser au poker : jouer ou étudier ?



05 mars 2014

petiteglise

20050

[21 Commentaires](#)

Faut-il privilégier le jeu ou l'étude du poker ? A quel point peut-on progresser en ne faisant que jouer ? Et vous, devriez-vous plus jouer ou plus travailler le poker ?

Savoir et apprentissage au poker

Le savoir du chauffeur



En 1918, le prix Nobel de physique Max Planck partit en tournée de conférences avec un chauffeur qui, à force d'assister à chaque exposé, finit par connaître le texte par coeur. Il proposa alors à Planck d'inverser les rôles. A la fin de la séance, un scientifique du public posa une question à laquelle l'imposteur n'avait évidemment pas de réponse. Il répliqua alors "je ne pensais pas qu'on me poserait une question aussi facile, je vais laisser mon chauffeur vous répondre".

Cette anecdote (véridique !) montre ce qu'est **le savoir véritable : il ne faut pas seulement connaître la véracité d'une proposition, il faut également pouvoir l'expliquer.**

Par exemple, si vous dites à un débutant qu'il faut fold A7o UTG en cash-game full-ring, il serait abusif de dire qu'il sait que c'est le meilleur coup. Il vous croit car il vous fait confiance, mais comme il ne peut expliquer que la probabilité qu'un des 9 adversaires ait une meilleure main est forte, qu'il risque de se retrouver OOP post-flop, etc, on peut pas parler de savoir véritable.

Les 4 étapes de l'apprentissage



1. L'incompétence inconsciente : je ne sais pas que je ne sais pas.
2. L'incompétence consciente : je sais que je ne sais pas. .

3. La compétence consciente : je sais que je sais.
4. La compétence inconsciente : je ne sais pas que je sais.

Quand on découvre une nouvelle activité comme le poker, on est d'abord inconscient de notre ignorance. Par exemple, on joue A7o UTG sans être au courant de l'importance de la position. Ensuite, en progressant, on découvre des concepts qu'il nous faudra travailler. "J'ai A7o UTG, ça a l'air cool, mais je sais qu'il y a une histoire de position, bon, je fais quoi ?"

Plus tard, en commençant à maîtriser les concepts dont on ignorait autrefois l'existence, nous devenons compétent, mais cela nous demande encore une réflexion consciente. "J'ai A7o, mais je suis UTG, ce n'est pas une main suffisamment forte, je me couche"

Enfin, avec l'expérience, nous n'avons même plus besoin de réfléchir : on reçoit A7o UTG, on se couche instantanément sans même y penser.

C'est donc vers la compétence inconsciente qu'il faut tendre, au poker comme dans les autres activités que l'on veut maîtriser.

Mais pour y parvenir, mieux vaut-il jouer ou s'entraîner ?

Jouer au poker ou apprendre le poker ?

Le poker est un jeu trop complexe pour le maîtriser seul



La théorie du poker s'enrichit de jour en jour, et si un génie prédisposé pour le jeu devait se baser uniquement sur son expérience, il mettrait des années à parvenir au niveau de compréhension du Super System de Brunson, écrit en 1979...

Il est illusoire de penser qu'on puisse faire fi de l'apport des joueurs passés et présents.

Il ne suffit pas d'être un bon joueur de poker, il faut bien jouer

Le poker tient plus du sport que de la science. L'envie de gagner, la forme, la concentration, le contrôle de ses émotions, et tant d'autres qualités ne s'apprennent pas dans les livres, il faut les vivre. On a tous connu dans notre scolarité des élèves bosseurs qui comprenaient le cours, mais s'écroulaient aux examens, à cause du stress ou de la fatigue. Ce qui est mauvais pour les études est catastrophique au poker. Si un bosseur étudiait tous les livres de poker avant de jouer sa première main, il y a fort à parier qu'il tiliterait dès sa première session, ou à tout le moins qu'il soit submergé par ses émotions et montre un niveau de jeu en deçà de ses réponses aux quizz qu'il résolvait sans pression.

Mémoire et émotions

Où étiez-vous le 11 septembre 2001 ? Comment avez-vous appris la nouvelle ? Avec qui étiez-vous ? Si vous êtes suffisamment âgé, vous n'aurez pas de mal à répondre à ces questions. En revanche, il est probable que vous ne vous rappelez plus ce que vous avez fait il y a 2 mois jour pour jour.

Mémoire et émotions sont intimement liées et on se souviendra toujours mieux de quelque chose qui nous a ému, en bien ou en mal, que de quelque chose qui nous a laissé indifférent. Et c'est un avantage du jeu sur le travail : celui qui étudie un coup avec gros overbet river en bluff risque de l'oublier assez vite ; à l'inverse, celui qui bluffe un gros overbet river et gagne un gros pot s'en souviendra sûrement pendant longtemps !

Etre result-oriented et la chance dans l'apprentissage

Dans les bons cours, les auteurs sont censés ne jamais être result-oriented : ils vous montrent le meilleur move, qu'il soit au final perdant ou gagnant. Quand on ne fait que jouer, il est plus facile d'être result-oriented et d'adopter de mauvaises croyances. Imaginons qu'un joueur vienne de découvrir le 4-bet light et que dans tous ses premiers essais, bien que les spots soient bons, cela se passe mal. Il est possible qu'il n'ose plus jamais 4-bet light !

C'est pourquoi **on peut parler de chance dans l'apprentissage** : quand on joue un mauvais coup mais qu'il marche, ou qu'on joue un bon coup mais qu'il ne marche pas, il est facile de se mettre à croire des faussetés.

Travail et jeu sont donc nécessaires et complémentaires. Le facteur plaisir est primordial dans la progression. Certains prennent le poker pour un divertissement, sont contents de mal jouer et ne cherchent pas à progresser. D'autres adorent découvrir des nouveaux concepts, améliorer

leur compréhension du jeu mais redoutent le stress des tables. L'idéal est évidemment d'aimer à la fois étudier et jouer, on n'a alors pas de mal à alterner en fonction de nos besoins.

Et vous, devriez-vous plus jouer ou vous entraîner ? Et prenez-vous autant de plaisir à jouer qu'à étudier le poker ?

L'intuition au Poker



13 juillet 2013

Remy2

7075

7 Commentaires

En tant que coach mental, Rémy Epinoux compte parmi ses clients quelques-uns des plus grands joueurs français comme Basil Yaïche, Ilan Boujenah ou Valentin Messina, et propose pour Poker Académie un contenu régulier sur la psychologie, ainsi que des stages. Adeptes de la Programmation Neuro-Linguistique et de l'hypnose ericksonienne, le jeune homme, dont les travaux sont visibles sur Beyond-Strategy.fr, nous entraîne ce mois-ci dans les méandres de l'intuition.



L'importance de l'intuition au Poker

C'est après avoir souvent entendu parler Basil Yaïche de l'importance de l'intuition dans son jeu, aussi bien lors de nos discussions qu'à l'occasion d'interviews, que j'ai entrepris la rédaction de cet article dans le but d'en explorer son fonctionnement et de savoir comment celle-ci peut aider à prendre les meilleures décisions au poker.

Rassurez-vous, il ne sera pas question de parapsychologie ou de toute autre pratique susceptible de faire fuir les lecteurs cartésiens que vous êtes (pour la plupart), mais plutôt d'évoquer un concept pour le moins rationnel dans sa construction et sa mise en œuvre. Mais avant d'entrer

dans le vif du sujet, commençons par définir l'intuition. On pourrait ainsi dire qu'il s'agit d'une perception immédiate de ce que l'on devrait faire ou de ce qui pourrait arriver et ce, sans recours au raisonnement: « Une perception immédiate interne sans analyse », selon Bergson. On est donc ici dans le registre de la sensation, du sentiment.



Une voix venue du ciel ?

Loin d'être un concept mystique, l'intuition est donc une proposition fournie par notre inconscient, qui provient de processus très rationnels s'élaborant à partir de sources d'information telles que les souvenirs et les perceptions non conscientes.

Cet inconscient est un supercalculateur et ne doit pas être confondu avec l'inconscient sombre et trouble, entrepôt de nos désirs refoulés et autres fantasmes de Freud. Il est un ordinateur qui traite extrêmement rapidement une multitude de données issues d'années d'expérience, de réflexions, de rencontres et de perceptions non conscientes afin de proposer une décision intuitive presque instantanément.

Quand je parle de perceptions non conscientes, il s'agit de toutes les informations fournies par un environnement et perçues par nos sens sans que nous en ayons conscience. En effet, notre esprit ne peut traiter que cinq à sept informations à la fois, tandis que notre inconscient peut en percevoir des centaines de milliers. Lors d'une prise de décision, quand le raisonnement est "close", pour reprendre les termes employés au poker, notre esprit conscient analyse les différents paramètres et choisit ce qu'il pense être la bonne option. Notre inconscient propose également sa solution, qui peut être différente du fait qu'il intègre beaucoup plus d'informations

dans l'équation. Mais peu de personnes savent écouter cette petite voix, et ceux qui s'en servent plus ou moins bien ne savent pas forcément comment elle fonctionne et n'ont pas spécialement appris à l'écouter. Savoir prendre la bonne décision au poker est primordial pour être un joueur gagnant. Et cette prise de décision va reposer sur un ensemble de facteurs accessibles. Du fait du temps imparti et de la capacité limitée de notre esprit à prendre en compte les différentes informations pouvant être utiles, il peut donc être intéressant, dans certaines situations précises, de savoir écouter son intuition. En live, lorsque la décision est "close", plusieurs informations subtiles et imperceptibles par notre esprit, peuvent être ainsi intégrées, calculées et synthétisées par notre inconscient en une intuition: la respiration du vilain, ses tells entendus comme comportements corporels, ses micro-expressions faciales indétectables sans un entraînement intense, le changement du timbre de sa voix, le temps pris pour la décision, son regard... le tout comparé aux mêmes paramètres observés et enregistrés inconsciemment pendant tout le temps passé avec lui à la table. Online, ces informations sont certes moindres mais néanmoins présentes: le timing des actions de son adversaire, ses betting patterns, ses sizings, l'historique précis de ses actions sur des milliers de mains... autant d'éléments que notre esprit conscient ne peut prendre en compte avec autant d'exactitude que notre inconscient. Et encore une fois, la prise en compte de l'intuition ne pourra réellement être utile que dans les situations "close".

Travailler son intuition

Certains ont naturellement la capacité à écouter leur intuition. Pour les autres, cela peut se travailler, et c'est ce que je vous propose ici, à l'aide de plusieurs exercices. Pendant ceux-ci, il faudra autant que possible ne pas raisonner, simplement laisser faire votre inconscient et écouter vos ressentis et vos émotions. Ce sont des exercices que j'ai testés pendant mes stages de coaching mental et je peux vous assurer que s'ils sont effectués régulièrement et sérieusement, ils donneront des résultats certains et développeront considérablement votre capacité à écouter votre intuition. Il ne vous restera plus qu'à adapter ces nouvelles compétences aux tables.

Exercice n°1

Il s'agit d'apprendre à ressentir quand une information est juste ou erronée. •Vous allez fermer les yeux et tenter de vous détendre au maximum grâce à une respiration lente et profonde.

- Vous allez vous dire intérieurement une vérité. Cette phrase peut tout simplement être « Je m'appelle 'votre prénom' » ou « J'ai 32 ans. » Vous l'aurez compris: toute phrase évoquant une vérité peut être utilisée pour cette phase de l'exercice.
- Essayez alors de détecter votre ressenti. Ces sensations vont être différentes chez chaque personne. Cela peut être des picotements derrière la tête ou la sensation d'être attiré vers l'avant ou l'arrière, mais ce ne sont là que des exemples. Il peut également n'y avoir aucune sensation et cela n'est pas dérangeant pour cette phase de l'exercice.
- Maintenant, vous allez vous dire intérieurement une phrase totalement fausse comme « Fumer est bon pour la santé » ou « Les gaz rejetés par les voitures sont bons pour l'environnement. »
- De la même manière, vous allez tenter de détecter les sensations induites. Normalement, vous devriez avoir un ressenti différent de l'étape précédente.
- Vous allez donc répéter en alternant plusieurs fois les phrases justes et les phrases erronées jusqu'à bien ressentir la différence de sensation. À force de répétition, vous allez ainsi établir un moyen simple et efficace d'écouter votre intuition lorsque vous doutez de la véracité d'une information, ce qui, vous en conviendrez, peut être utile à une table de poker.

Exercice n°2

Il s'agit ici de "deviner", grâce à votre intuition, la couleur d'une carte à jouer (noire ou rouge). Pour cela, vous aurez besoin de l'assistance d'un ami. Pour plus de simplicité, appelons-le Phil. Encore une fois, pour cet exercice, il faut à tout prix éviter de réfléchir et laisser votre inconscient faire les choses.

- Phil va prendre une quinzaine de cartes sans que vous puissiez les voir, puis va regarder chaque carte environ trois secondes avant de vous en signifier la couleur en vous regardant. Vous n'avez ici qu'à regarder et écouter.
- Phil va à présent piocher un nouveau paquet d'une quinzaine de cartes et va regarder chaque carte pendant quatre ou cinq secondes, puis vous regarder mais cette fois sans vous en dire la couleur. C'est maintenant à vous de la deviner en faisant en sorte que votre esprit logique n'intervienne pas. Il vous faudra donner la première idée qui vous vient à l'esprit. À chaque carte passée, Phil vous la montrera et vous pourrez ainsi noter si votre réponse était bonne ou mauvaise.
- Une fois cette première série réalisée, vous pouvez réitérer l'opération autant de fois que vous le souhaitez. À chaque fois, Phil devra prendre un nouvel échantillon de 15 cartes dans le paquet après l'avoir mélangé. Il ne s'agit pas ici de devinettes. Lors de la première étape, votre inconscient calibre et enregistre les différents détails émis par le langage corporel de Phil

(microexpressions du visage, différences subtiles de la posture...), selon que la carte est rouge ou noire. Lors de la deuxième étape, Phil, en voyant chaque carte, va émettre inconsciemment ces mêmes micro-expressions et votre inconscient saura les repérer et vous enverra la réponse correspondante. Il ne faut par conséquent pas réfléchir et vous contenter de laisser sortir la première réponse qui vous vient à l'esprit. L'erreur consisterait à essayer de détecter par soi-même les tells émis par Phil. Par ailleurs, ayant testé ces exercices avec plusieurs stagiaires, je constate souvent que lorsqu'une série commence bien et que la personne enchaîne deux erreurs par exemple, celle-ci se déconcentre et se met une certaine pression pour la suite de la série, ce qui aboutit à de mauvais résultats. Il est donc important de rester calme et concentré de bout en bout. Cet exercice est en tout cas à répéter à volonté avec différents partenaires: vous constaterez rapidement un progrès considérable dans vos résultats.

Exercice n°3

Il s'agit ici de variantes de l'Exercice n°2, faisant appel aux compétences développées dans l'Exercice n°1.

• Variante 1

Lors de la deuxième étape, Phil, au lieu de se contenter de considérer la carte, va la regarder et dire "Rouge" à chaque fois. À vous d'écouter votre inconscient pour savoir si l'information est juste ou erronée. De la même manière, Phil vous montrera la carte tout de suite après votre réponse. Cette variante est intéressante car elle introduit les variations du timbre et de la tonalité de la voix dans les détails calibrés et enregistrés par l'inconscient.

• Variante 2

C'est à peu de choses près la même idée que la Variante 1 sauf qu'ici, Phil va choisir de vous mentir ou non. Si la carte qu'il détient est rouge, il peut choisir de vous dire « Rouge » ou « Noire ». Encore une fois, vous devrez déterminer s'il bluffe ou non.

• Variante Bonus

Vous pouvez, pour l'Exercice n°2 et ses variantes, introduire un peu d'argent si votre complice est également joueur. Si vous trouvez la bonne réponse, vous gagnez une blinde, dans le cas inverse Phil gagne une blinde. Cela apporte un enjeu à l'exercice et vous rapproche du monde du poker en ce sens qu'il va pousser Phil à tout faire pour ne pas que vous puissiez le lire, ce qui pourra éventuellement aider votre inconscient.

Prédire l'incertain. Au poker et dans la vie



25 juin 2014

petiteglise

7694

[49 Commentaires](#)

Dans l'article "Les joueurs de poker sont plus intelligents que la moyenne", nous avons découvert l'Intelligence Prédictive : la capacité à prédire l'incertain et à agir en accord avec ces probabilités. Dans cet article, je vous propose d'améliorer votre capacité à prédire l'incertain.

Les joueurs de poker sont plus intelligents que la moyenne.

Comprendre le théorème de Bayes

Vous estimez la probabilité d'un événement. Vous voyez ensuite un indice se produire. Comment allez-vous changer la probabilité initiale de l'événement ?

Il existe un théorème pour cela, créé par Thomas Bayes il y a quelques 250 ans.

Je vous propose une mise en situation qui va servir de base pour la compréhension du théorème.

Vous jouez régulièrement en HU contre un fish et gagnez 60% du temps. Il vous invite à jouer chez lui. Vous êtes un peu méfiant et vous dites qu'il y a 10% de risque qu'il triche. Devez-vous accepter ?

On va considérer que s'il triche, vous n'avez aucune chance de gagner.

Votre taux de succès est donc de : $0.9 * 0.6 = 0.54$

Autrement dit, sur les 90% de chances qu'il ne triche pas, vous allez gagner 60% du temps soit 54% en tout. Il est donc intéressant de jouer.

Vous jouez donc, mais vous perdez le premier HU. Il vous propose une revanche, acceptez-vous ?

Un raisonnement trop hâtif serait de se dire qu'il faut accepter car on a 54% de chance de gagner. En effet, la probabilité qu'il triche a augmenté.

Pas convaincu ? Alors imaginez que vous acceptiez la revanche et perdez à nouveau. Puis encore le 3ème match et le 4ème et ainsi de suite... Si vous perdez 10 matchs de suite contre un joueur moins fort, vous serez d'accord que la probabilité qu'il triche n'est plus de 10% mais bien au delà. A chaque nouveau match perdu, la probabilité que votre adversaire soit un tricheur augmente, et ce dès le premier match perdu.

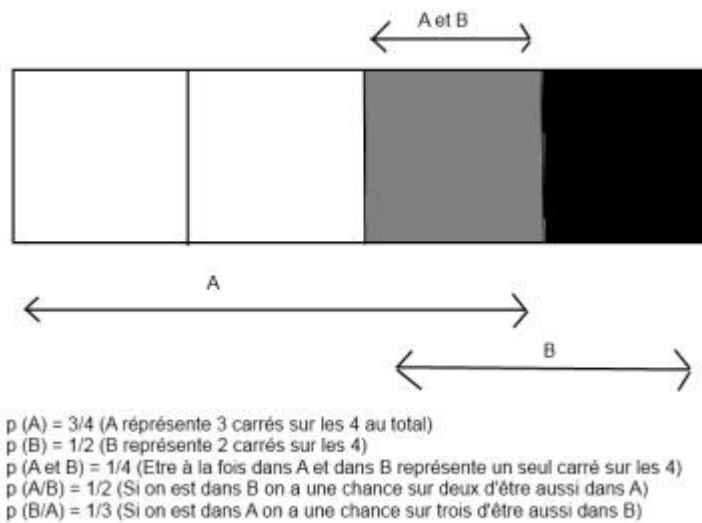
Mais la question est : quelle est la probabilité qu'il triche, sachant que vous avez perdu le premier match ?

Intuitivement, ce n'est pas simple à estimer.

Elle était de 10% et a augmenté. Est-ce 11% ? 15% ? 20% ? 30% ?

Grâce au théorème de Bayes, on peut donner la probabilité exacte.

Pour expliquer d'où vient la formule, je vais reprendre quelques notions de proba.



Soient A et B deux événements.

La probabilité que A et B arrivent est :

$$p(A \text{ et } B) = p(A) * p(B/A)$$

où $p(B/A)$ signifie la probabilité de B sachant A

Attention, de manière générale, la probabilité $p(A \text{ et } B)$ n'est PAS égale à $p(A)*p(B)$.

Exemple : La probabilité que notre première hole card soit un As est de $4/52$, appelons cette probabilité $p(A)$.

Et la probabilité que notre deuxième hole card soit un As est identique (on a ni plus ni moins souvent un As en carte de gauche qu'en carte de droite. Appelons cette probabilité $p(B)$.

On a $p(A) = p(B) = 4/52$

La probabilité d'avoir deux As n'est PAS $4/52*4/52$ mais est : $p(A \text{ et } B) = p(A) * p(B/A)$ où $p(B/A)$ est la probabilité d'avoir un as en deuxième carte sachant que notre première carte est déjà un As : $3/51$

$$p(A \text{ et } B) = 4/52 * 3/51 = 0.0045 = 0.45\%$$

On a donc bien $p(A \text{ et } B) = p(A) * p(B/A)$

On a donc aussi $p(A \text{ et } B) = p(B) * p(A/B)$

Et donc $p(A) * p(B/A) = p(B) * p(A/B)$

En divisant par $p(B)$ on obtient le fameux théorème de Bayes :

$$p(A/B) = p(A) * p(B/A) / p(B)$$

Si on appelle l'hypothèse H et l'indice I, on a :

$$p(H/I) = p(H) * p(I/H) / p(I)$$

Soit en français : la probabilité d'une hypothèse sachant un indice est égale à la probabilité a priori de l'hypothèse fois la probabilité de l'indice sachant l'hypothèse, divisée par la probabilité a priori de l'indice.

Dans notre exemple, l'hypothèse est qu'il triche et l'indice qu'on a perdu le premier match.

$p(H) = 0.1$ (la probabilité qu'il triche était a priori de 10%)

$p(I/H) = 1$ (la probabilité qu'il gagne sachant qu'il triche est de 100%=1)

$p(I) = 0.46$ (la probabilité que l'on perde ce premier match était a priori de 46%)

Et donc : $p(H/I) = 0.1 \cdot 1 / 0.46 = 0.22$

Sachant que l'on a perdu le premier HU, la probabilité qu'il triche est maintenant de 22% !

La probabilité de gagner est donc de $0.78 \cdot 0.6 = 0.47$

Il faut donc refuser la revanche... Même si vous ne pouvez pas décemment accuser votre adversaire de triche (moins d'une chance sur quatre) vous n'avez plus la cote pour jouer.

L'intuition bayésienne

Prenons l'exemple du poker, qui est un parfait jeu bayésien. En effet, avant que vous ne receviez vos cartes, le range de chaque adversaire est constitué de 1326 combinaisons possibles et équiprobables. A chaque nouvel indice (nouvelle street ou move adverse) on réajuste les probabilités de ces combinaisons selon un raisonnement bayésien. C'est exactement le principe du range adverse.

Par exemple, quand un joueur 3-bet préflop, il y a beaucoup d'As dans son range (autrement dit, la probabilité des combinaisons avec As augmente). Mais si on voit deux As au flop, il y en aura beaucoup moins (autrement dit, la probabilité des combinaisons avec As diminue).

Les tout débutants au poker ne raisonnent même pas en terme de range. Ensuite, quand on commence à découvrir le concept, évaluer les changements de range à chaque indice est souvent un processus conscient et trop long pour être appliqué correctement en temps réel. Ces joueurs intermédiaires doivent donc se rabattre sur leur intuition, rarement correcte. Seuls les bons joueurs ont une bonne intuition pokero-bayésienne et peuvent évaluer très rapidement les ranges adverses avec une précision et une rapidité remarquable, sans effort, en tous cas pour les spots qu'ils ont vus et revus.

Il en va de même dans la vie de tous les jours, où l'on ne peut pas sortir un papier, poser et résoudre une équation avant d'évaluer une probabilité. Nous devons nous fier à notre intuition. Or celle-ci est sujette à de nombreux biais, qu'il est donc nécessaire de comprendre.

Le biais de représentativité



Madame X est intelligente, calculatrice, autoritaire et toujours habillée avec classe.

A votre avis, le plus probable est que Madame X soit :

PDG d'une entreprise dans le luxe

PDG d'une entreprise d'un autre domaine

Enseignante

La description de Madame X correspond au cliché qu'on peut avoir des PDG dans le luxe. C'est pourtant la réponse la moins probable. Le plus probable étant qu'elle soit enseignante. En effet, il y a tellement plus d'enseignantes que de PDG dans la population générale, que parmi toutes les femmes "intelligentes, calculatrices, autoritaires et toujours habillées avec classe", il y a plus d'enseignantes que de PDG.

Ce n'est pas parce qu'un élément est représentatif d'une population, qu'il est probable qu'il appartienne à cette population.

L'ignorance du taux de base

C'est un biais proche de celui de représentativité.

Rappelez-vous l'énigme que je vous avez posée dans l'article précédent : L'arganie est une maladie qui touche 1 personne sur 10 000. Il existe un test fiable à 99%. Votre test est malheureusement positif, quelle est la probabilité que vous soyez malade ?

La mauvaise réponse typique est de dire 99%. Ce qui ne prend pas en compte le taux de base. On peut utiliser Bayes pour obtenir la réponse précise (environ 0,98%).

Mais intuitivement, on peut simplement se dire qu'on part d'un événement très rarement vrai et qu'il se passe quelque chose de juste fréquemment vrai. Ce quelque chose de fréquent transforme le très rare en rare. Mais certainement pas en quelque chose de très probable.

Un exemple typique de poker : Vous avez KK et un adversaire vous 5-bet all-in préflop. Sans autre information, il vous faut évidemment payer. Tout au début, la probabilité qu'il ait AA est très rare (de 0,45%), elle augmente d'un poil quand vous recevez KK, puis grandement quand il 3-bet et encore plus quand il 5-bet, mais le plus probable est que vous ayez encore la cote pour payer.

La régression vers la moyenne

Avec l'équipe de France de foot, c'est simple : quand elle est critiquée, elle brille et quand elle encensée, elle déçoit. Beaucoup ont remarqué cette bizarrerie et y vont de leur explication : "les joueurs sont des enfants gâtés, faut les engueuler pour qu'ils se bougent" ou "les journalistes ne comprennent rien au ballon rond".



Il y a aussi, voire surtout, une simple explication statistique : la victoire au foot dépend de la qualité de l'équipe mais aussi d'un énorme facteur chance (arbitrage, forme, blessures, poteaux sortants/rentants, faux rebonds, etc). Quand les français brillent, c'est en partie dû à la chance. Quand elle tourne, ce qui est inéluctable, ils déçoivent en comparaison. Et quand ils jouent vraiment mal, c'est en partie dû à la malchance, qui elle aussi finit par tourner.

L'équipe de France a un niveau moyen (en gros 8ème nation mondiale si on se réfère au [classement Elo](#), a priori bien meilleur que le classement FIFA). Elle joue parfois bien mieux, parfois bien plus mal, mais après une période exceptionnelle, elle se rapprochera de ce niveau moyen.

Ce phénomène s'appelle la régression vers la moyenne et existe dans bien des domaines. Pour en revenir au foot, cet article étant écrit en pleine coupe du monde après deux excellents matchs de l'équipe de France, si en cas d'élimination vous entendez un "ils se sont relâchés / trop de confiance en eux après leur début / ils ont pris leur adversaire de haut" vous pourrez répondre "simple régression vers la moyenne".

La "[malédiction de Sports Illustrated](#)" (le plus grand hebdo sportif aux USA) veut que le sportif ou l'équipe qui fait la couverture ait moins de succès après la parution. Vous aurez compris qu'il n'y a rien de maléfique là dedans...

La taille de l'échantillon

Nombre de joueurs s'étant essayés au poker en ligne le temps de quelques parties arrêtent car ils pensent que c'est rigged. "J'ai perdu tous mes coins flips" "J'ai eu trois fois AA tapis préflop et à chaque fois perdu".

En revanche, la très grande majorité des regs pensent que la distribution est aléatoire.

Bien sûr on peut penser que les fishs perdent car ils jouent mal et sont de mauvaise foi, mais dans le lot il y en a qui ne mentent pas.

L'explication est là encore statistique : plus un échantillon est faible, plus il a de chances de ne pas être représentatif . Sur très peu de mains, il est normal que certains aient beaucoup de (mal)chance.

Le biais de disponibilité

En Français, à votre avis, il y a t-il plus de mots commençant par S ou de mots avec un S en troisième position ?

A part si vous vous dites (avec raison !) qu'il y a un piège, vous allez chercher des mots qui commencent par un S, vous allez en trouver facilement puis chercher des mots avec un S en troisième place, en trouvez que difficilement et conclure qu'il y a plus de mots qui commencent par S. Ce qui est faux.

Cela montre le biais de disponibilité : plus il est facile de se souvenir d'un événement, plus on a tendance à le considérer comme fréquent.

Cette facilité de souvenir induisant en erreur peut être due à divers facteurs, comme par exemple le traitement médiatique (on surestime la probabilité de mourir assassiné mais on sous-estime la probabilité de mourir d'une chute chez soi pourtant 20 fois plus grande)

Mécompréhension de l'indépendance des probabilités

Une des erreurs typiques déjà vue est de ne pas tenir compte de la dépendance des événements. Par exemple, dans le cas des faux positifs. La probabilité que le test soit correct dépend de la prévalence de la maladie dans la population. Mais on constate parfois l'effet inverse : inventer une dépendance entre des événements indépendants !

Exemple : je lance une pièce 4 fois de suite, est-il plus probable d'obtenir (dans l'ordre) pile-face-pile-face
ou pile-pile-pile-pile ?

Ces deux séries ont la même probabilité. Le résultat d'un lancer de pièce est indépendant du lancer précédent. En effet, le hasard n'a pas de mémoire. A chaque fois, la proba de pile est la même que celle de face est vaut $\frac{1}{2}$. La proba de chacune de ces séries est donc de $1/16$.

Le hasard n'a pas de mémoire !

Let's make a deal était un jeu télévisé que l'on peut résumer ainsi : Le candidat doit choisir une porte parmi trois. Deux portes sont vides, l'une contient un prix. Après le choix du candidat, le présentateur ouvre une porte qu'il sait vide. Il demande ensuite au candidat s'il veut garder son premier choix ou changer de porte.

La très grande majorité raisonne : la proba d'avoir bon était $1/3$, maintenant, sachant qu'il a ouvert une porte vide, elle est de $1/2$. Ce qui est totalement faux. La proba initiale est bien de $1/3$, mais comme le présentateur peut et va toujours ouvrir une porte vide, qu'il le fasse ne nous apprend rien et ne change rien à cette proba.

Une fois la porte ouverte, la probabilité que notre choix initial soit correct est donc de $1/3$ et la proba qu'il soit faux de $2/3$. Et comme, "notre choix initial est faux" équivaut maintenant à "le cadeau se trouve derrière l'autre porte", on a deux chances sur trois de gagner si on change de porte...

Pas convaincu ? Alors imaginez le même jeu avec un million de portes.

Vous pensez toujours que c'est une chance sur deux ?

Alors laissez-moi vous demander combien vous serez prêt à donner pour un ticket d'Euromillion gagnant à une chance sur deux ? Comme je suis sympa, je vous le fais à 1000€ seulement. Voici comment on procédera : j'achète un ticket d'Euromillion. Ensuite je regarde les résultats (et pas vous). Et je vous propose deux combinaisons, la mienne et une autre. Sur ces deux combinaisons, l'une sera gagnante, promis. Donc en m'achetant le ticket, vous aurez une chance sur deux de gagner au rang 1. Et pour mille euros, ça vaut clairement le coup...

La vie est incertaine

Le hasard est partie intégrante de nos vies. Par sa nature même, le futur est incertain. Pourtant nous devons effectuer nos choix présents en fonction de nos prédictions de ce futur. La capacité à prédire l'incertain est donc une qualité essentielle. En la développant, il est possible de transformer nos incertitudes irrationnelles, floues et angoissantes en incertitudes rationnelles, mesurées et apaisantes.

Dieu ne joue peut être pas aux dés mais nous si, tout le temps. Avant de parier sur un double 6, mieux vaut en connaître sa probabilité...

Le tilt: symptômes et remèdes



19 janvier 2008

Eloi

12001

Le poker est en grande partie un jeu de confiance. Après un bad-beat ou une série de défaite, notre morale chute, nos connaissances se transforment en doute, et la colère nous pousse à tenter des actions malvenues. Cet état porte un nom: LE TILT.

Le plus dur n'est pas de le guérir, c'est de le prévenir, il est donc fondamental de bien comprendre le mécanisme émotionnel qui nous pousse à perdre la tête... Le poker est avant tout un jeu d'argent. Si on cherche un affrontement philosophique et technique voire scientifique jouons plutôt aux échecs. Non, en choisissant le poker, nous sommes prêt à affronter l'injustice

ponctuel du hasard, nous sommes prêt à subir le pire et à découvrir la résignation et l'impuissance à gagner. Difficile, alors que notre ego nous dicte que nous jouons bien, voire mieux que les autres, de devoir accepter la défaite! Difficile surtout d'encaisser des séries de dizaines d'heure sans victoire, le doute s'installe, nous avons alors l'impression que nous sommes incapables de « mettre la main au milieu » et de rafler un simple pot. C'est juste une question de temps, même les joueurs les plus expérimentés, les plus froids et les plus patients du monde, s'il jouent assez longtemps arrivent toujours sur une série perdante qu'ils ne supportent pas!

Pour le commun des joueurs quelques coups suffisent à les « cagouler » et à commencer à **tilter**. Les syndromes sont les suivants:

- on repense au coup(s) que l'on vient de perdre
- on ne réfléchit plus de façon rationnel (qui est le client, comment est la table, les blinds se défendent mals: profitons en pour attaquer...) mais on se dit des choses du genre: de toute façon c'est un jeu de hasard, moi aussi je peu gagner avec 72, ça fait deux heures que je perds, je vais bien finir par gagner...
- on perd la valeur de l'argent. Quelquefois dans un sursaut masochiste, nous souhaitons inconsciemment continuer à perdre afin d'amplifier la série et la rendre vraiment incroyable!
- on remet en cause tout notre passif de joueur gagnant, et on remet en cause toute notre façon de jouer ainsi que notre niveau de jeu réel (« c'est nul ce jeu »...).

Le remède le plus simple

pour lutter contre **le tilt**: arrêter de jouer immédiatement au premier symptôme. Faire autre chose, éteindre l'ordinateur, faire du sport, aller au cinéma.... C'est un premier soin important, mais c'est juste le début, n'oublions pas que nous luttons également contre le Tilt de long terme. Il va donc falloir ré-apprendre à gagner! Une première remarque, nous sommes atteints par les coups perdus à l'abattage en particulier (voir la main de notre adversaire, quel quel soit nous casse encore un peu plus le moral), il faut donc les éviter le plus possible. Pour cela nous devons jouer plus solide que jamais. Personnellement j'utilise la phrase suivant pour me remettre sur le droit chemin: « Ne cherche pas à réinventer le poker, c'est un jeu de patience ».

Le tilt est très dangereux pour les joueurs de cash-game car ils peuvent perdre beaucoup d'argent sans comprendre ce qui se passe (n'oublions pas que nous avons perdu la valeur de l'argent). C'est pourquoi il est préférable de jouer les tournois, en effet après le bad-beat nous sommes éliminés et le tournoi est fini donc on ne joue plus et le moment de stress critique se passe en dehors des tables.

Méthodologie pour ne plus tilter au poker



05 janvier 2022

duxili

8914

[27 Commentaires](#)

En pleine lecture de Jared Tendler "The Mental Game of Poker", Duxili s'est lancé dans un travail pour maîtriser son tilt. Bien que ceci soit très personnel, il a trouvé l'approche si puissante qu'il

se propose de la partager avec vous. Cet excellent rendu a permis à l'académicien de remporter le prix du meilleur article du mois novembre/décembre.

Présentation de la méthode anti tilt



Pour commencer, j'ai décidé de me lancer dans la revue écrite de mes épisodes tilteux (ben quoi y a bien des épisodes neigeux, orageux, pourquoi pas tilteux ???). En pratique cela consiste à la fin de chaque session où j'ai, même légèrement, tilté à reprendre tout de suite après tous les gros pots (par exemple +/- 20bb) et à les noter par ordre chronologique en détaillant :

1. L'action

2. Mes pensées en jouant le coup (c'est pour cela qu'il faut le faire très vite après, dans mon cas je m'aperçois qu'après une session même de deux heures je suis capable de retrouver précisément ce que j'ai pensé en jouant le coup).

3. Mon analyse « à froid »

4. Le gain ou la perte

Pour vous donner un exemple, cela donne :

8h03 iso KQs IP ; BC min raise avec FD 2 over et BD suite ; X nut flush ; B river vilain fold

"nh pas de chance qu'il paie pas"

L'A de trèfle est super scary mais il va payer autant turn que river et plus s'il a une FD correcte, je dois bet turn.

+11bb

Dégager les situations poker tiltantes

Après seulement quelques sessions la relecture de ce document me permet de dégager une liste des situations qui me font le plus tilter :

- **L'erreur** : je fais un play stupide, le plus souvent un call. Typiquement je me dis « pfff je suis derrière c'est sûr il a toujours AT ou AJ... Bah on sait jamais il a peut-être une miss draw et vu les odds j'ai besoin d'avoir bon seulement une fois sur trois. What the fuck, call ». Il retourne AT et c'est le drame : « putain mais quel con mais quel con, c'est pas possible de call ça, mais quel con ! En plus je le fais à chaque fois ! Et je le dis, il a AT et ben non je call quand même, etc »
- **Encore la mauvaise carte** sur le mode « putain c'est la pire carte du deck, le T de trèfle, ah non je suis mauvaise langue la pire c'était le J de trèfle, c'est que la deuxième pire ! Et bien sur elle tombe river quand je suis OOP. » Le pire c'est que même si je gagne le coup, je ne me calme pas (« putain sans cette carte j'aurais pu value bien plus ! ») La situation devient vraiment tiltante si j'ai déjà eu pas mal de mauvaises cartes depuis le début de ma session et/ou si j'ai bien denied les odds à un fish pour qu'il puisse voir sa river. Arrivé à un certain point le moindre flop miss m'affecte.
- **Encore un raise / 3b** quand je suis en bluff. Là encore l'accumulation et ma réussite sur la session sont clés pour que l'élément soit déclencheur, c'est encore pire si j'ai eu un walk sur mon AA ou un fold sur mon iso avec KK avant ou si j'ai hésité à open avec une main marginale pour le spot. Bref je déteste fold (d'où mon côté bien CS) et les sessions où je dois beaucoup fold sont particulièrement tiltantes. Je tilt aussi bien quand le gars qui a 2% de 3b 3b mon bluff (« putain y a rien qui passe, je peux même pas bluffer le nit de sa race, il faut qu'il ait une main pile à ce moment-là ») que quand c'est le gars qui a 20% (« putain il peut pas me bluff quand j'ai quelque chose, là je suis totalement à poil j'ai pas assez d'EV pour play back, je dois fold encore »). J'accepte par contre beaucoup mieux quand c'est un bon reg qui fait le move.
- **La certitude de me faire exploiter**. J'ai pourtant déjà pas mal progressé dans le domaine, en particulier sur les meilleurs regs : j'accepte maintenant que des joueurs soient meilleurs que moi, il est donc normal qu'ils m'exploitent, je le supporte d'autant mieux que je sais que cela ne m'empêche pas de battre la limite et qu'en engrangeant des données, je vais pouvoir progresser en les imitant. Par contre j'ai encore du mal quand c'est un mauvais reg qui prend un spot systématiquement (3b, XR, etc) ou un degen. Je perds souvent patience et play back même si je n'ai pas la main pour.
- **La session négative**. En début de session je maîtrise cela assez bien mais au fur et à mesure que la session avance et que je ne gagne toujours pas, la pression monte, on

reboucle avec les situations précédentes.

- **Le bad beat.** C'est là où j'ai le plus progressé. Je ne raisonne plus qu'en AI EV, je suis content si je suis positif en AI EV même si je finis la session négatif, je sais que sur le long terme cette variance s'efface, je supporte depuis nettement mieux de me faire craquer les AA sur un AI PF ou que le gars touche son 2 outs sur un AI turn. Je n'ai pourtant pas totalement éliminé cet effet qui joue un rôle cumulatif : soit il accélère le tilt dû à une mauvaise carte, soit il augmente mon tilt quand je suis déjà tilté par un autre facteur.
- **Le hit & run / le destackage du fish** qui a pris mes jetons. Un bon gros fish me prend beaucoup de bb (bad beat, mauvaise carte, etc) il sit out en emportant mes sous ou se fait destacker par un meilleur joueur de la table et sit out.

Tirer des enseignements de nos tilts

- Le premier constat est positif : je n'ai pas attendu de mettre au point cette méthodologie pour progresser sur le sujet et **j'ai déjà beaucoup progressé** ! Par exemple, je ne tilt plus en début de session : l'an dernier à la même époque j'avais dû faire une pause car le moindre bad beat me faisait tilté encore plus si c'était la première main de la session « putain ça y est ça recommence, je suis maudit en ce moment ça va encore être une putain (oui j'aimais déjà me dire putain à l'époque) de session de merde ». Là je maîtrise toujours mes débuts de session, il faut une accumulation d'événements pour me faire tilter.
- Le deuxième constat est que **je suis trop exigeant avec moi-même** : je m'attends à ne pas faire d'erreur alors que je ne maîtrise pas suffisamment techniquement bon nombre de points : j'exige de moi de jouer 80% des spots comme un bon reg de NL100 quand je suis entre la 25 et la 50. Je suis logiquement déçu. Je dois donc me fixer des objectifs réalistes : il y a des erreurs que je ne dois plus faire, celle-là je vais me les noter sur un bout de papier et le lire avant chaque début de session. Pour les autres je continuerai à appliquer la stratégie d'évitement (respiration, et me répéter «c'est OK tout le monde fait des erreurs, ça arrive » en ajoutant « en plus en 25 c'est normal de faire ce genre d'erreur ». Il faut accepter d'avoir lu et compris beaucoup et de ne pas encore savoir tout appliquer en session.
- Troisième constat, il est totalement **stupide d'accepter une mauvaise carte ou une agression de vilain si la session est positive et de ne pas prendre la chose de la même manière si la session est négative** : « OK je run bad mais sur le long terme cela s'équilibre, quelle importance de perdre 4 caves en une session si on est gagnant sur le

long terme, profite de l'opportunité pour te prouver que tu as progressé dans la gestion du tilt ». Ou « pourquoi donnes-tu plus de poids aux résultats de cette dernière demi-heure qu'à ceux que tu as fait (date de ta dernière session positive) ? Ils ont la même influence sur ta bankroll et les mêmes conséquences sur les résultats de ta prochaine demi-heure : aucunes sauf si tu te laisses affecter par ton bad run ! ». Je peux mixer cela avec un « le gars a un leak, c'est le genre de coup qui va le conforter dedans, c'est bon pour la suite ».

- Quatrième constat, quand **quelqu'un est déséquilibré en bluff c'est qu'il est exploitable** !. « Sur le long terme on est largement gagnant contre ces profils, par contre si on gamble on bat même pas le rake » à coupler avec l'adaptation technique nécessaire : « ressers ta range d'OPR (de cb) et augmente ta range de défense ».
- Cinquième et dernier constat : puisqu'on bat la limite c'est qu'**on va encore trouver plein de fishs à plumer** et si celui-là a gagné il devrait logiquement revenir. « C'était pas ton argent, à partir du moment où il l'a gagné c'était le sien et vu son jeu il va le perdre, lui ou un autre, ce qui compte c'est d'être gagnant. » A coupler avec la question technique « bon maintenant qu'il est parti l'équilibre de la table a changé. Est-ce qu'elle est encore profitable ? Si oui et que le niveau a augmenté, raison de plus pour redoubler d'attention pour y être gagnant. Si non tu te barres. »

Vous l'aurez compris **je vais lire et relire, me répéter ces « petites phrases »** à l'envie, les garder sous le coude lors des sessions et les ressortir à la première mauvaise carte et/ou au 3ème 3b. Et je referai le point dans un mois voir si j'ai plus ou moins tilt et si les facteurs déclencheurs ont évolué.

Conclusion de la méthode anti tilt

Face au tilt on est tous égaux, même si y en a des plus égaux que d'autres. Pour le dire autrement, les facteurs déclencheurs sont globalement les mêmes pour chacun d'entre nous mais à cause de sa personnalité, de son histoire personnel on supportera sans difficulté tel facteur quand tel autre nous plongera immédiatement dans un état de tilt avancé. La lecture de Tandler m'a convaincu qu'**il ne tient qu'à nous d'enrichir notre propre histoire pour éliminer petit à petit tel ou tel facteur**.

Comme chacun est différent chacun pourra trouver une réponse différente à son problème. Mais comme pour tout au Poker, **c'est en travaillant que l'on progressera le plus vite**, c'est aussi le

travail qui nous permettra de mesurer tous les progrès que nous accomplissons chaque jour.

C'est un travail d'autant plus intéressant à faire qu'il pourra avoir des répercussions positives au-delà de notre maîtrise du mental au Poker. Techniquement bien sûr car en étudiant nos plays en tilt on découvre aussi certains de nos leaks, mais aussi au-delà du Poker, ce travail d'acceptation de la variance, de positiver les mauvaises rencontres se révélera utile dans notre vie quotidienne.

Psychologie au poker : Comment gérer face aux pertes



18 avril 2014

gaspown

9519

[28 Commentaires](#)

Gaspown a terminé deuxième du concours d'articles du mois de mars. Il s'intéresse à une notion indispensable au grind sur le long terme : Comment gérer ses pertes. Tout joueur connaît un jour une période de creux, appelé généralement downswing. Apprenez à maîtriser ses passages compliqués mentalement grâce à cet article.

Que faire lorsque votre mental vous lâche face aux pertes ?



On ne peut être un grand joueur si on ne peut gérer au mieux ses pertes. Tout joueur perd plus qu'à l'habitude quand ça ne va pas, il se plaint de la malchance alors qu'une grande part vient de lui-même.

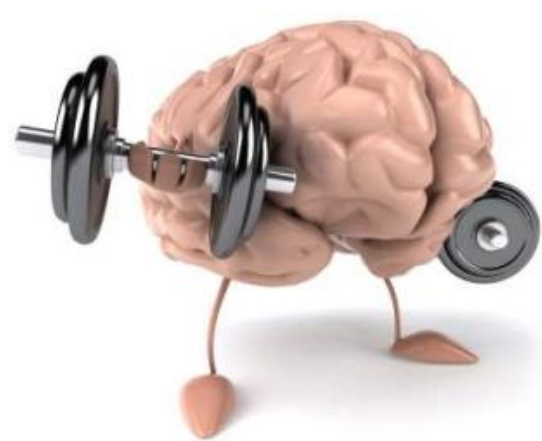
Au poker on doit s'attendre à ce que ça aille mal de temps en temps. Pourtant quasiment personne ne gère ses pertes parfaitement : là est le vrai test.

Alors que faire face aux pertes ? Garder son intégrité quand on gagne c'est simple mais lorsqu'on est submergé par les pertes, le caractère et la confiance jouent un rôle important. C'est là que même les meilleurs échouent à maintenir une BRM stricte, voire go broke.

Le secret n'en est pas un : jouer son A-game tout le temps ! Facile à comprendre mais

autrement plus compliqué à suivre surtout dans les mauvaises passes (1). Les éléments psychologiques sont aussi négligés et les résoudre requiert une démarche de remise en question plus large que le simple univers du poker (2).

La gestion du mental face aux pertes



On observe deux types de pertes : Les sessions déficitaires et le manque de chance (bad run bad beat, tout ce que vous voudrez). Le premier type fait perdre l'envie de jouer son A-game parce que quelque chose ne va pas il faut changer son jeu. Faux, la frustration l'emporte et on fini par mal jouer, parfois plus mal que ses adversaires (le fish maniaque et Luck box qui rend fou). La décision de vouloir jouer parfaitement doit l'emporter parce qu'à la fin ce qui fait **les gains sont les décisions EV+ moins les décisions EV-**, l'aléa est juste le dos d'âne et le nid de poule sur la l'autoroute EV+ qui mène vers la gagne. La malchance est probablement pire, tout le monde la connaît. Elle engendre la panique, on joue plus mal parce qu'on a besoin de gagner pour la contrer. Encore une fois on s'éloigne de la bonne route : gagner n'est pas important, prendre de bonnes décisions l'est ; Mains après mains, sessions après sessions ! C'est ça le job non ? C'est pour ça qu'on est tous ici sur Poker Académie.

Gagner est juste le résultat éventuel qu'entraîne la prise d'une bonne décision.

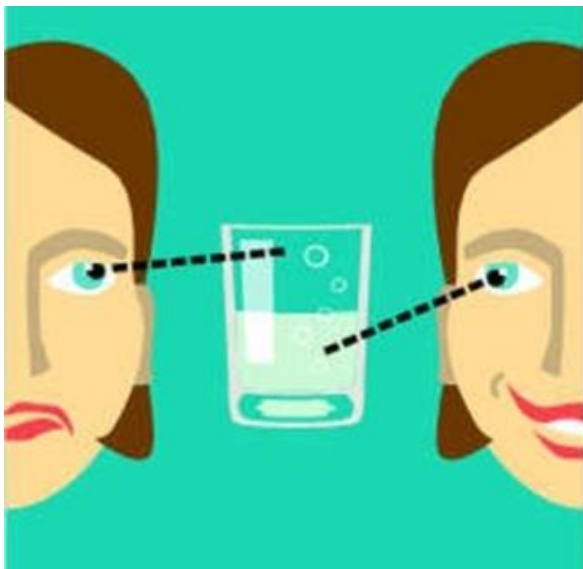
Aussi une session est une session, une limite artificielle dans votre temps de jeu et peu importe la gagne puisqu'au bout du compte ça ne change rien aux gains dans la durée (je vous renvoie là vers les articles [sur la gestion de bankroll](#)). Si l'on s'arrête à une session alors les conséquences peuvent être grave au point de se dire *"un peu plus de perte qu'est-ce que c'est au point où j'en suis"*. **Quand en fait chaque main est un nouveau jeu avec différents paramètres.**

Il en va de même avec la chance ou la poisse qui nous suit dans l'ombre. On ne peut pas

logiquement savoir de quel côté on va pencher à chaque nouvelle main, c'est un nouveau jeu où la chance n'a pas sa place dans le processus décisionnel.

Nous négligeons presque toujours notre état d'esprit simplement parce qu'il est plus simple de jouer son A-game que de se rendre compte de ce qui trotte en silence dans notre tête. Si malgré tout vos efforts pour suivre la ligne de conduite ci-dessus rien ne va plus prenez ce break : pas de review pour le moment, il faut s'en remettre.

La gestion de la psychologie face aux pertes



Quel est le but du metagame que l'on s'efforce de mettre en place tout au long de notre partie? En tirer avantage au moment voulu pour donner le coup de grâce lorsque l'adversaire tombe dans le piège. Un piège ni plus ni moins. Notre cerveau est le plus grand piège au poker alors il faut en faire le tour pour comprendre d'où vient le leak et le boucher. Ça doit prendre du temps, et je ne parle pas de quelques heures. Parce que quand la chance revient on oublie ce leak et pourtant il est toujours là prêt à nous achever au prochain badrun !

Sur la psychologie il y a deux points à aborder : l'un proche du poker, c'est notre mental pokeristique face au metagame et l'autre plus éloigné, c'est presque notre inconscient, le mental social !

Le premier je reviens peu dessus c'est lié à notre première partie, de plus on pourra facilement trouver tout un tas d'articles. Je pars loin mais c'est important parce que si l'on travaille ce second point il s'avère souvent plus efficace à résoudre nos leaks.

Rien ne vient modifier la force des cartes à part votre tête et c'est là que vos adversaires comprendront votre état d'esprit - le tilt, le manque de confiance - et en profiteront pour jouer mieux que vous. Ressaisissez vous : jouez plus tight, bluffez moins, soyez prudent à chaque décision de miser, suivez votre A-game et pas de fantaisie ; Surtout pas si vous croyez que le sort s'acharne contre vous.

Faire le point au milieu d'une session est toujours bon. Rappelez vous d'où vous venez et où vous êtes. Techniquement vous n'avez rien perdu de trop, vous êtes au pire 'even'. L'argent investit doit être de l'argent que 'vous pouvez vous permettre de perdre.

Si vous êtes trop en manque de chance contentez vous d'une petite gagne et prenez un break, jouez à une limite inférieure, remettez vous en question et ajustez votre jeu si besoin ou continuez et gardez la foi dans votre jeu.

Le mental social nécessite de prendre du recul d'occulter le poker pour un instant et de faire le tour de ce qui se passe dans sa vie, les événements extérieurs insoupçonnés mais qui sont bel et bien là quelque part. Ceci est surtout vrai pour les joueurs pro et les geek (rien de péjoratif) du online. Parce que qui dit online dit solitude face à l'écran, hors Aristote nous l'a dit : *"l'homme est un animal politique"*. Sans aller trop dans la philo qu'est-ce que ça veut dire ?

La fin de l'homme est parmi les hommes, c'est un moyen du bonheur et de la liberté. Où je veux en venir ? Simplement vous obliger à faire le tour de votre univers social. Ai-je une copine ?

Combien de fois cette semaine ai-je partagé mes pensées (autre que du poker) avec d'autres ?

Est-ce que je m'amuse autant à jouer au poker qu'il y a un mois ? J'en passe...

Il nous faut calculer les influences de tout ça sur notre état d'esprit.

Exemple très simple : si je suis amoureux je me sens mieux sans pour autant savoir mesurer comment cela impact effectivement mon état d'esprit. Ou pour rester dans le poker, définir à quel point la gagne d'hier soir impact mon état d'esprit - ici tous diront "j'ai gagné en confiance".

Pour finir heureusement il y a Poker Académie, trouvez à quel point votre communauté pokeristique apporte à votre état d'esprit ?

Gardez à l'esprit que le plus important dans cet exercice n'est pas de trouver une réponse claire, vous ne pouvez pas parce que vous ne saurez pas être objectif dans votre jugement. Il s'agit de trouver le meilleur chemin vers une réponse. **Savoir se poser les bonnes questions** parce que si on sait se poser les questions pour se trouver on sait comment on fonctionne, alors on peut ajuster notre état d'esprit pour et dans une partie où tout semble nous échapper.

Pourquoi les gens jouent mal au poker



06 mars 2013

petiteglise

12421

[60 Commentaires](#)

Pourquoi voit-on autant de calling-stations parmi les joueurs débutants ? Pourquoi dans la vie de tous les jours, comme au poker, beaucoup de gens vont refuser des paris gagnants ou en

prendre des perdants ? D'où nous vient cette propension à tenter des bluffs que l'on sait perdants ?

Cet article est en grande partie basé sur les travaux de Daniel Kahneman, prix Nobel d'Economie 2002. Kahneman n'est pourtant pas un économiste à proprement parler, encore moins un trader. Il est (socio) psychologue. Il a étudié, analysé et théorisé l'irrationalité en matière de prise de risques. Sa théorie des perspectives a fait l'effet d'une bombe dans le monde économique. Loin de l'image aristotélicienne d'un homme « animal rationnel », il a montré que **nos choix de paris sont souvent absurdes et que même les traders sont loin de toujours choisir les meilleures espérances de gain**. Ce qui est vrai à Wall Street doit l'être également sur les tables de poker, et nous allons partir des études de Kahneman pour mieux comprendre les décisions irrationnelles que l'on peut rencontrer au poker.



Pour clarifier cet article, je ferai appel à deux personnages fictifs : Fish et Shark. Fish est un humain lambda, qui ressent les probabilités comme la moyenne des non-joueurs. Shark est un être totalement rationnel, qui choisit toujours le pari ayant la meilleure espérance. Evidemment, on constate une diversité des profils de débutants sur les tables et tous n'agissent pas comme la moyenne des hommes, comme Fish. Et il est peu probable qu'un humain, aussi fort soit-il, ne soit jamais victime des effets décrits ci-après.

L'aversion à la perte

On vous propose un pile ou face (pièce non truquée) : pile vous perdez 100€ Combien voulez-vous que face vous rapporte, au minimum, pour accepter le pari ?

Bien sûr, Shark répondra 100€. Mais Fish, comme la moyenne des êtres humains, donnera un chiffre compris entre 150 et 250€

Cela montre l'aversion à la perte : en situation de pari, le risque de la douleur de perdre a un ressenti plus grand que l'espoir du bonheur de gagner. **Le coefficient d'aversion à la perte est environ égal à 2.**

Combien face devrait vous rapporter si pile vous fait perdre 10€ ? Et 500€ ? Et 1000€ ?
Pour Fish, le coefficient d'aversion à la perte augmente quand l'enjeu augmente, mais pas de manière exponentielle. Bien sûr, il en va autrement quand la perte possible met sa vie (ou au moins sa bankroll) en péril, dans ce cas l'on peut considérer le coefficient comme infini.

Shark, lui, répondra toujours par le même montant que celui qu'il risque de perdre.

Le paradoxe d'Allais

En 1952, Maurice Allais, futur prix Nobel d'Economie, présenta un problème à ses invités de marque qui étaient les plus grands économistes du monde. En voici une version simplifiée :

Dans les situations suivantes, quel choix feriez-vous ?

A. 61% de chances de gagner 520 000€ ou 63% de chances de gagner 500 000€ ?

B. 98% de chances de gagner 520 000€ ou 100% de chances de gagner 500 000€ ?

Fish, comme la plupart des gens et la majorité des invités d'Allais, choisit la première option dans le cas A et la deuxième option dans le cas B.

Calculons les espérances de gain.

Dans la situation A, le premier choix a une espérance de 317 200€ et le deuxième choix 315 000€

Dans la situation B, le premier choix a une espérance de 509 600€ et le deuxième choix 500 000€

Shark choisira la première option dans chacun des deux cas. Fish lui est victime d'un effet de certitude : même si dans le cas B la différence est identique en terme de pourcentage et supérieure en terme de gain, **la garantie de gagner lui fait préférer la moindre espérance.**

Poids décisionnel

Proba (%)	0	1	2	5	10	20	50	80	90	95	98	99	100
Poids décisionnel	0	5,5	8,1	13,2	18,6	26,1	42,1	60,1	71,2	79,3	87,1	91,2	100

Face à n'importe quelle probabilité, Shark agira parfaitement en accord avec elle. Mais pas Fish.

Ce tableau, qui correspond au poids décisionnel moyen constaté par Kahneman dans ses diverses études, nous montre comment sont ressenties les probabilités par Fish.

Aux deux extrêmes, quand le résultat est impossible ou certain, Fish agit en accord avec la probabilité réelle.

Mais dès qu'il est confronté au hasard, Fish agit de manière irrationnelle. Face à une proba de 1%, Fish se comporte comme si elle était de 5,5%. L'effet de possibilité le fait surestimer ce résultat peu probable. La différence est encore plus grande à l'autre extrême. Entre 99 et 100%, le poids décisionnel fait un bond de 8,8% ! Pour expliquer cette asymétrie imaginez que vous ayez 1% de chances de gagner 1 millions d'euros demain. Puis imaginez que vous avez 99% de chances de gagner 1 millions d'euros demain. L'espoir de gagner dans le premier cas sera moindre que la crainte de ne pas gagner dans l'autre.

Au poker, **pour Fish, la différence entre 0 et 2 outs est bien plus importante qu'une différence entre 9 et 11 outs**. Par exemple, Fish accordera trop d'importance aux 2 outs que lui donne sa petite paire qui a loupé son flop, alors qu'il jouera un tirage couleur de manière quasi identique à un tirage quinte + une over.

Le fourfold pattern

Un fourfold pattern est un tableau à 4 entrées. C'est le nom que Kahneman a donné à... ce tableau à 4 entrées. On peut être prix Nobel et parfois manquer d'imagination..

Le « fourfold pattern »	Gains	Pertes
-------------------------	-------	--------

Probabilité élevée. Effet de certitude.	95% de gagner 1 000€ Peur de la déception Aversion au risque Acceptation de proposition désavantageuse	95% de perdre 1 000€ Espoir d'éviter la perte Prise de risque Rejet de proposition avantageuse
Probabilité faible. Effet de possibilité.	5% de gagner 1 000€ Espoir d'obtenir un gain important Prise de risque Rejet de proposition avantageuse	5% de perdre 1 000€ Peur de pertes importantes Aversion au risque Acceptation de proposition désavantageuse

Expliquons par des exemples concrets ce fourfold pattern qui résume plusieurs des concepts abordés.

Gains + proba élevée : Fish joue un SNG Heads-Up contre un adversaire de son niveau. Il se retrouve avec 95% des jetons. Il acceptera d'en rester là contre moins de 95% des prix. Aux USA, des compagnies d'assurances rachètent les dommages et intérêts lors des procès. Votre avocat vous dit que vous avez 95% de chances de gagner 100 000€ mais qu'on ne sait jamais ce qui peut arriver. Vous allez accepter de les revendre à 90 000€, sauf si vous êtes Shark.

Gains + proba faible : c'est le principe même du loto. C'est aussi pourquoi on voit certains débutants payer préflop avec des mains randoms après que deux joueurs sont partis à tapis. "Allons-y au ptit bonheur la chatte"

Pertes + proba élevée : ça explique beaucoup de mauvais bluffs, par exemple dans les situations « presque committed ». Fish a mis 850€ dans le pot. La pire river tombe et il sait qu'il a perdu. Cependant s'il mise 150€ de plus, il a 5% de chance voir son bluff marcher. C'est à dire 95% de perdre 150 de plus et 5% de gagner 1700. $150 \times 95/100 = 142,5$; $1700 \times 5/100 = 85$. C'est un bluff nettement Ev- mais Fish le fera en se disant « perdu pour perdu... »

Pertes + proba faible : c'est le principe des assurances : les assurances gagnent de l'argent en nous faisant payer une somme supérieure au coût du risque multiplié par sa probabilité.

Le poker, comme la vie, offre une infinité de paris

Revenons au premier point que nous avons abordé, l'aversion à la perte. Pour accepter un pile ou face, Fish demande de gagner 2 fois plus que ses pertes potentielles. Mais pourquoi accepte-t-il de jouer au poker dans ce cas ? (Le poker étant, si l'on est plus fort que ses adversaires, une succession de paris avantageux)

Considérons un pile ou face -100€ / +200€

Pour un lancer l'espérance réelle est de 50€. Mais si l'on considère que les pertes comptent double, **l'espérance ressentie par Fish est de 0.**

Pour deux lancers on a :

25% de perdre 200 ; 50% de gagner 100 ; 25% de gagner 400. Soit une espérance réelle de 100€
Avec les pertes doubles, ça donne 25% de perdre 400 ; 50% de gagner 100, 25% de gagner 400.

L'espérance ressentie par Fish est non pas nulle mais de 50 !

Pour trois lancers, l'espérance réelle est de 150€ et **l'espérance ressentie par Fish de 112,5** (je vous épargne le détail)

Le paradoxe est expliqué : **la succession de paris perçus comme nuls pris séparément devient gagnante !**

Quand on est confronté à un pari, que ce soit dans la vie ou au poker, nous devrions toujours avoir à l'esprit que nous aurons bien d'autres occasions similaires, afin de ne pas être victime de l'aversion à la perte.

Dans la suite de cet article, nous parlerons de l'effet de cadrage, c'est à dire comment la formulation d'un énoncé peut amener des décisions différentes. Nous verrons par exemple que lorsque Fish pense à la range de mains adverse, il n'agira pas de la même manière selon qu'il raisonne en terme de gain ou de perte, en pourcentage ou en mains potentielles.

Gaspown a terminé deuxième du concours d'avril et a remporté 200 PAA par la même occasion.
[Tente ta chance dès maintenant pour l'article du mois d'avril](#), 3 prix sont réservés pour les meilleurs contenus.

Poker et procrastination



10 juillet 2013

petiteglise

6637

[28 Commentaires](#)

On peut utiliser le poker comme moyen de procrastiner quand on devrait faire autre chose. On peut également procrastiner en faisant autre chose que du poker, quand on devrait jouer ou s'entraîner. Découvrez comment vaincre la procrastination.

La procrastination chez le joueur de poker

Le poker est en soi un excellent moyen de procrastiner.

Il est 20h, vous devez répondre à un mail important pour le boulot. "D'abord une petite session". A 2h du matin passées, vous quittez enfin les tables. Et le mail ? "je l'écrirai demain matin avant de partir, ça ne sert à rien de répondre à 2h..."

Autre situation : aujourd'hui vous n'avez rien à faire, à part les courses et la vaisselle. Mais rien ne presse, vous avez toute l'après-midi devant vous. Résultat : à 22h, vous commandez une pizza. Les magasins sont fermés, et puis une pizza c'est pratique, pas besoin de vaisselle, laquelle traîne encore dans l'évier.



Mais il arrive

également au joueur de poker procrastinateur de faire autre chose que du poker. Le plus souvent, quand il devrait précisément jouer ou s'entraîner au poker...

Votre bibliothèque contient de nombreux ouvrages de poker, desquels vous n'avez lu que les premières pages ? Votre [blog de poker](#) n'est plus à jour depuis des semaines voire des mois ? Vous n'avez toujours pas activé votre [tracker](#) ? Ou alors vous l'avez activé, mais vous ne regardez jamais vos stats pour déceler vos leaks ? Un de vos compte a été fermé après un an d'inactivité ? Dès qu'un cours est un peu difficile, vous vous dites que vous le regarderez plus tard, alors que vous pouvez passer des heures sur youtube, ou devant des [lives de high stakes](#) ?

Si vous vous reconnaissez à travers ces descriptions, vous faites partie de l'espèce des procrastinateurs. Rien de grave, rassurez-vous, mais je ne saurais que vous recommander de lire attentivement la suite...

Comprendre la procrastination

Si vous êtes un procrastinateur, vous avez probablement déjà fouillé le web à la recherche de méthodes miracles pour enfin ne plus culpabiliser d'avoir passé la journée à remettre les choses au lendemain.

Vous êtes peut-être tombé sur un site prétendant que **tout n'est qu'une question d'organisation**, et qui vous recommande de tenir des listes colorées dans votre agenda. Mais vous avez déchanté rapidement : même faire des listes était devenu une corvée que vous remettiez à plus tard. Après quelques jours, il fallait se rendre à l'évidence : vous procrastiniezd toujours autant.

Suite à cet échec, vous avez peut-être tenté votre chance sur un site de psychologie, d'après lequel **la procrastination est une conséquence du perfectionnisme**, qui trouverait lui sa source dans l'enfance du procrastinateur. Vous voulez que tout soit parfait, et c'est pourquoi vous attendez toujours que les meilleures conditions soient réunies, ce qui n'arrive jamais. Aussi, vous n'agissez qu'à l'approche de la dead-line, voire une fois celle-ci dépassée, après avoir été contraint d'abandonner l'idée de perfection.



Cette théorie peut vous sembler satisfaisante et vous donner l'envie d'entreprendre une psychanalyse pour connaître la raison de votre perfectionnisme. Après quelques mois de thérapie, vous allez découvrir que vous le devez à votre mère, qui trouvait tout ce que vous faisiez "génial, parfait !" ; ou alors à votre père, qui punissait sévèrement toute médiocrité. Enfin, vous allez comprendre pourquoi vous êtes un procrastinateur. Mais cela ne vous empêchera pas de continuer à procrastiner.

Et personnellement, si je comprends que la théorie du perfectionnisme plaise, car elle est valorisante, j'ai du mal à voir en quoi ne pas sortir les poubelles pendant des jours, par exemple, soit une preuve de perfectionnisme...

La procrastination n'a rien à voir avec la fainéantise ; on peut être procrastinateur et bourreau de travail. Il existe en effet des procrastinateurs qui ont une véritable vie de ministre, menant de front de nombreux projets. Quel est leur secret ?

On peut classer nos occupations selon leur degré d'importance. Au rang 0, nous avons la pure glande : facebook, télé, sieste, etc. Au rang 1, nous retrouvons les tâches quotidiennes : faire le ménage, les courses, etc. Le rang 2 est celui des besognes moyennement importantes : répondre aux mails, faire ses factures, etc. Les travaux urgents appartiennent au 3ème rang. Bien sûr, ce classement est perméable et dépendant de chacun, mais j'imagine que l'idée est claire pour tout le monde.

Un procrastinateur fait toujours la deuxième tâche la plus importante qu'il a à faire. C'est dimanche et vous n'avez rien de prévu, si ce n'est laver votre appartement. Naturellement, vous passez la matinée entre facebook, youtube et votre room de poker. Vous recevez alors un mail pro, auquel il vous faut répondre au plus vite. C'est à ce moment que vous vous mettez au rangement. Soudain, vous vous souvenez que c'est bientôt la date limite pour remplir votre fiche d'imposition. Du coup, vous répondez au mail reçu précédemment. Vous vous occuperez de vos impôts plus tard, quand vous aurez quelque chose de plus important à faire...

Transformer votre procrastination fainéante en procrastination active

L'erreur typique des apprentis procrastinateurs est de limiter leur nombre de projets, croyant que, lorsqu'ils n'auront plus qu'une tâche à faire, ils s'y mettront enfin. Les pauvres se retrouvent à passer leurs journées à glander.

Le secret pour entreprendre et réussir, tout en étant procrastinateur, est à l'inverse de cumuler les projets. Vous continuerez à toujours faire la deuxième tâche la plus importante. Une fois celle-ci terminée, vous commencerez la nouvelle deuxième tâche la plus importante...

Prenons un exemple concret : vous devez analyser vos stats sur votre tracker. Mais vous n'arrivez pas à vous y mettre, à chaque fois que vous y pensez, vous préférez jouer ou regarder des vidéos. Il vous suffit de trouver de nouveaux projets de poker : poster vos mains problématiques sur le forum par exemple. Au moment où vous vous direz "bon il faut que poste les dernières mains que j'ai mal jouées", votre petite voix de procrastinateur vous murmurera "et

si je commençais par regarder mes stats de tracker ?".

Et au final, c'est parce que vous êtes procrastinateur que vous agissez. **La procrastination a l'effet d'un moteur : on fait pour éviter de faire.**

Et vos mains ? Vous les posterez quand vous envisagerez de faire quelque chose de plus important, écrire un article pour votre blog par exemple...

Le poker est un jeu dans lequel on peut toujours progresser. Un livre ou un article à lire, une vidéo à regarder, une main à analyser... chaque jour, on peut trouver quelque chose à faire pour devenir meilleur que la veille.

Pour un procrastinateur, le seul espoir de ne pas stagner est de cumuler le plus de projets possibles. Valable au poker comme dans la vie.

Du scared money au flow au poker



27 novembre 2013

28 Commentaires

Dans cet article nous allons voir et dépasser le fameux concept de scared-money. De l'apathie au A-game, en passant par l'angoisse et l'ennui, découvrez tous les états en fonction de votre skill et du level de la table.

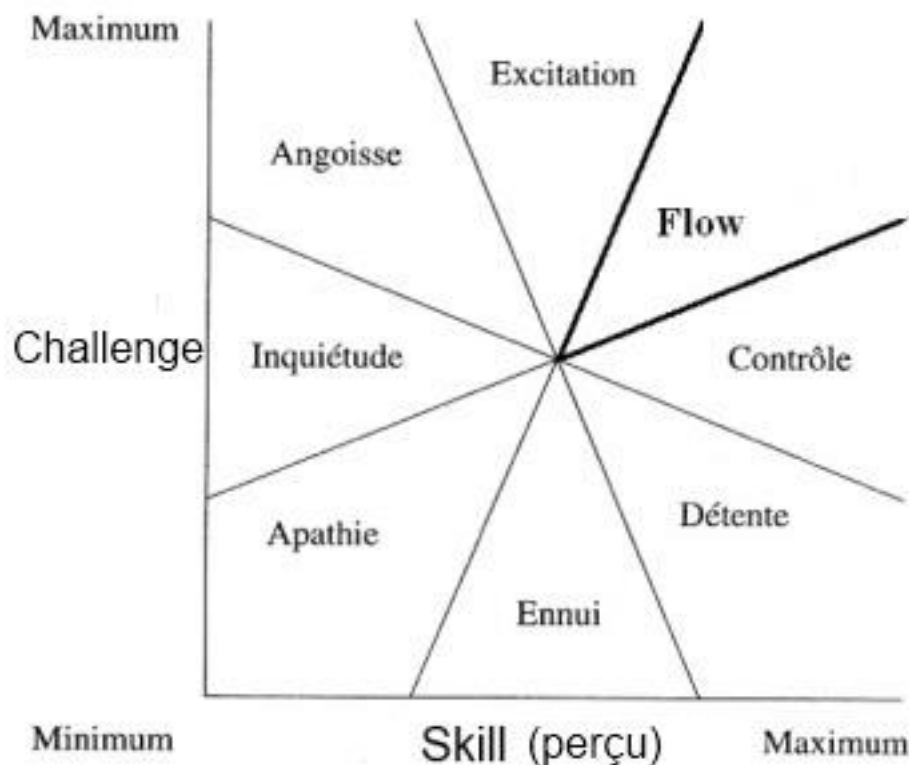
Une différence essentielle entre le poker et les autres sports est l'étendue du niveau des adversaires que l'on rencontre.

Songez à n'importe quel sport, individuel ou collectif, vous constaterez qu'amateurs et professionnels ne se mélangent quasiment jamais. Une équipe de foot amateur ne joue quasiment jamais contre une équipe de L1 ; un boxeur ne combat que des adversaires de sa catégorie de poids et d'un niveau sensiblement égal.

A l'inverse, **au poker, regs et fishs se côtoient régulièrement**. C'est particulièrement criant dans des tournois comme les World Series, où, malgré la présence de l'élite mondiale, le niveau moyen est très bas. Même en cash game sur internet, la range des joueurs qui fréquentent une limite donnée est incroyablement vaste. De plus, la plupart des joueurs ne se contentent pas d'une seule variante ou d'une seule limite. Beaucoup jouent plusieurs limites (selon leur humeur ou leur état d'alcoolémie), parfois en tournoi, parfois en cash-game et s'essaient de temps à autres à d'autres variantes qu'ils connaissent peu. Un joueur online va aller de temps à autres disputer un cash-game ou un tournoi dans un casino, sans parler des parties « entre potes ».

Cette spécificité du poker influe directement et grandement sur la capacité à jouer son A-game.

Le rapport challenge/skill au poker



Voici un graphique réalisé par un des psychologues les plus influents du XXème siècle, au nom imprononçable de **Csikszentmihalyi**.

En abscisse nous avons le degré de skill (compétence) perçu. C'est-à-dire à quel point le joueur se sent compétent et/ou à quel point il pense ses compétences exploitées.

L'ordonnée correspond au degré de challenge. Il y a bien sûr une corrélation entre la limite de jeu et le challenge, mais ce ne sont pas deux équivalents. Par exemple, si on joue à notre limite habituelle et que l'on voit 3 regs débarquer à la table, le challenge sera plus grand sans que l'enjeu financier n'ait augmenté.

Je vais donner un exemple pour chacun des cas cités sur le diagramme.

Apathie (absence de sentiment) : vous faites un freeroll sur internet, plein de joueurs boitent à chaque coup. Aucun enjeu, et vous n'utilisez pas votre talent. C'est la pire des situations, vous vous moquez du résultat et jouez votre pire poker.

Ennui : vous jouez à une limite très basse pour vous. Les joueurs ne font pas du n'importe quoi absolu, mais vous crushes la table sans forcer le talent, en jouant en pilote automatique. Rapidement, vous vous ennuyez.

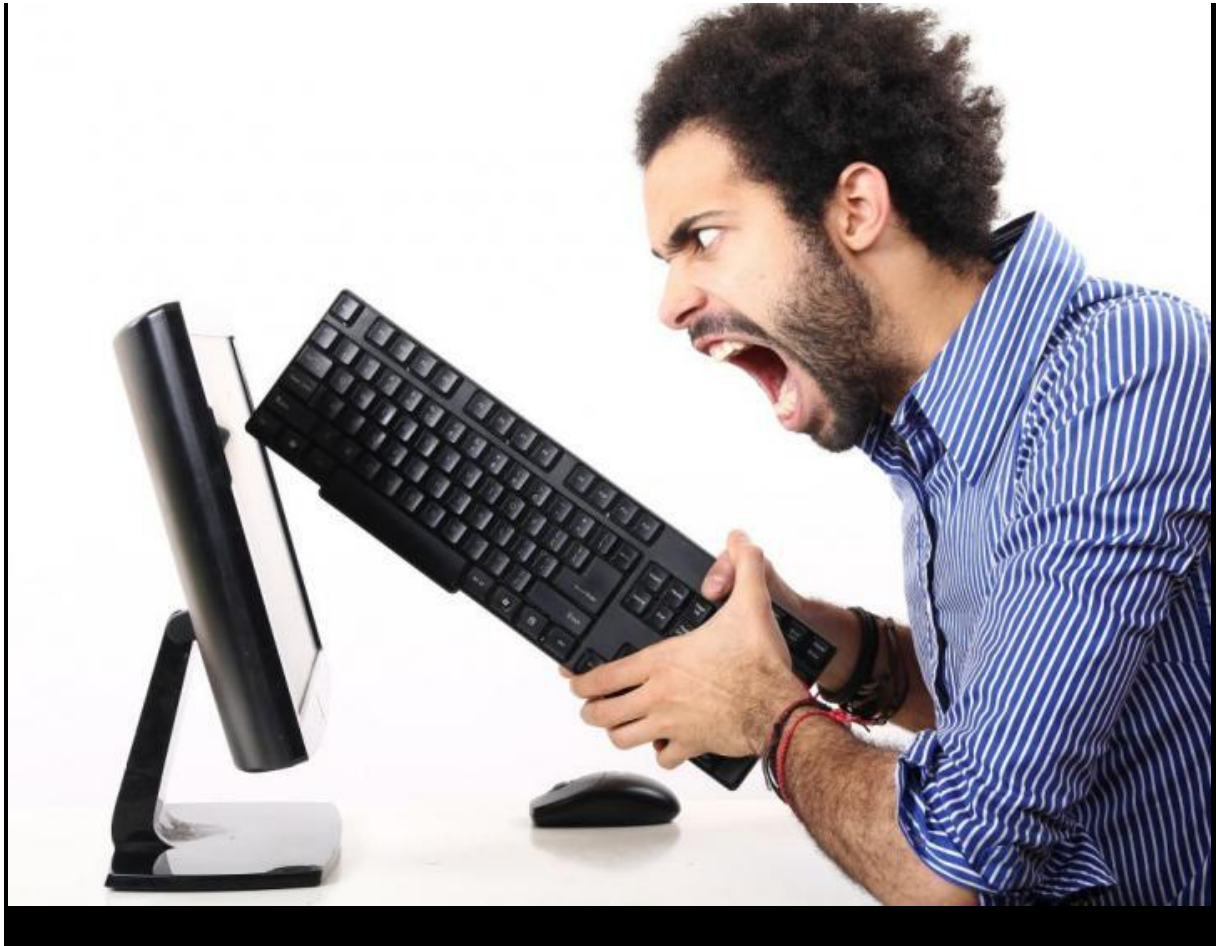
Détente : vous faites une soirée poker avec vos potes regs. Le but n'est pas de se prendre de l'argent et les limites sont dérisoires. Ça joue plutôt bien et vous devez faire appel à votre skill. Cependant, vous ne jouerez pas votre A-game, mais en "mode à la cool".

Contrôle : vous jouez à une limite un poil plus basse que votre habituelle. Vous jouez bien, mais vous n'êtes pas à fond, l'enjeu étant un peu trop faible.

Inquiétude et angoisse : c'est la zone du **scared money**. Typiquement, vous essayez une limite bien plus haute que votre usuelle. Vous manquez de skill comparé aux autres joueurs et l'enjeu est énorme. Vous serez bel et bien habité par l'inquiétude, voire l'angoisse.

Excitation : vous jouez la limite juste au dessus de votre usuelle. Les joueurs sont globalement plus forts que vous, sans que l'écart soit si important. Vous serez sans doute plus excité que scared.

Le phénomène de décrochage au Poker



26 avril 2017

Freudinou

13353

[43 Commentaires](#)

Tout joueur de poker arrive un jour à saturation. Mauvaises sessions qui s'enchainent, baisse de moral générale, les raisons sont multiples. Le coach Freudinou, récent vainqueur du meilleur

article du mois, nous présente ce phénomène de décrochage au poker et tente de nous montrer comment l'éviter.

Le décrochage, qu'est-ce-que c'est au juste

?



En aéronautique, une situation de décrochage est la perte de la portance, force qui permet à un avion de s'élever et de voler, et qui conduit, si personne ne fait rien, à un impact plus ou moins désagréable avec le sol...

Il en va de même au poker pour notre bankroll. Le fait qu'elle puisse s'envoler toujours plus haut vers les cimes de la fortune est en réalité le fruit de nombreux paramètres qu'il convient de gérer correctement. Parfois, elle traverse une zone de turbulences en essuyant une pluie de bad beats, ce qui peut conduire à son crash. Mais tout comme en aviation, ce simple paramètre de turbulences ne suffit pas à expliquer un crash qui est en réalité l'association de plusieurs facteurs, dont nous n'avons le plus souvent pas conscience.

En tant que commandant de board, il convient donc d'identifier notre part de responsabilité dans ce décrochage afin d'éviter le pire, nous ne parlerons pas ici des cas où nous nous transformons en kamikaze et où nous avons pleinement conscience de faire n'importe quoi.

Nous aborderons uniquement cette situation où nous avons le sentiment de jouer notre A-game, nous aimerions donc maintenir notre allure de croisière, pourtant notre altimètre - le tracker - nous indique que nous nous écrasons irrémédiablement dans l'océan des fishs, et ce, sans que

nous ayons le sentiment de pouvoir y changer quelque chose : nous runons bad comme on dit dans le jargon...Les boîtes noires (un long whine indescriptible sur un forum qui annonce notre retrait de la vie pokeristique) révéleront par la suite que la responsabilité du commandant de board était clairement engagée dans ce crash et que s'il avait correctement analysé la situation et pris les mesures nécessaires, le pire aurait pu être évité.

L'objet de cet article sera donc d'essayer d'identifier cette situation, de comprendre notre part de responsabilité dans ce phénomène de décrochage et de donner quelques piste pour y mettre fin et arriver à bon port à la limite supérieure.

Première étape : identifier la situation de décrochage

Il est en théorie relativement facile d'identifier la situation de décrochage au poker : les sessions perdantes ne cessent de s'accumuler, nous avons un sentiment de bad run (et c'est en général le cas) et notre courbe de gains plonge irrémédiablement. Un sentiment d'impuissance vient se mêler à tout cela : quoique nous fassions, quelles que soient nos actions, nous chutons sans que nous puissions y changer quoique ce soit. Le fait que nous runons bad rend plus difficile de juger correctement la situation et de voir que les petits bluffs ou les gros folds qui gonflaient auparavant notre winrate ne font plus partie de notre jeu ou ne sont plus utilisés correctement. Après tout, pourquoi tenter un bluff puisque nous allons tomber sur un brelan...

Seconde étape : vérifier les instruments de bord



La situation de décrochage identifiée, le mode whine enclenché, nous devons faire un tour des instruments de bord pour essayer d'identifier le problème qui fait que nous décrochons. Nous allons essayer de trouver s'il n'y a pas une panne de la technique. Précisons-le encore, avec un Bankroll management correct, une période de bad run n'est pas suffisante pour expliquer un crash. Si nous avons cette impression, c'est qu'il se produit dans la majorité des cas un phénomène de distorsion cognitive, pour le dire plus simplement, un mauvais traitement de l'information qui fait que nous allons centrer notre attention sur certains éléments plutôt que d'autres et les traiter de manière inadéquate. C'est donc un problème plus profond que le simple tilt où l'émotion prend le pas sur la raison, ici, c'est tout simplement une mauvaise manière de penser et d'aborder les choses qui est en train de petit à petit s'instaurer.

La première étape est donc de regarder notre tracker et ses stats, il s'agit des instruments de bord du joueur de poker, l'avantage étant qu'elles mentent rarement lorsqu'elles ne sont pas bonnes, spécifiquement en cash game. On observe en général deux phénomènes opposés : La spewtardisation et la nitification (qui n'est pas exempte de spews sporadiques...). Regarder notre blue line (qui montre les gains à l'abattage) et la red line (qui montre les gains avant l'abattage) constitue une première piste. Nous allons ensuite nous attarder sur certaines stats significatives.

VPIP/PFR : C'est la base mais lorsqu'on passe de 21/18 à 24/21 sans réelle justification comme par exemple une évolution de notre jeu, c'est le premier signe qui doit nous alerter.

WTSD (Went to showdown) : La fréquence à laquelle nous allons à l'abattage. Si le WTSD est passé par exemple de 28 à 30 %, cela montre qu'on est devenu plus curieux. Lorsque nous dépassons les 30 % ou que nous descendons en dessous des 24 %, nous sommes face à un gros problème.

W\$SD (Won \$ at showdown) : La fréquence à laquelle nous gagnons à l'abattage. Si nous sommes en dessous de 55 %, ou pire, en dessous de 50 %, c'est qu'il y a un gros problème dans notre jeu. Nous prenons de mauvaises décisions river qui nous coûtent évidemment énormément d'argent.

AF et Afq par street (Agression Factor & Agression Frequency) : Notre degré d'agressivité. Je pense qu'on peut fixer une valeur standard comprise entre 45 et 55 % (sous PT4), elle peut être un peu plus basse à la river. Dépasser les 60 % ou être en dessous de 40 % deviennent souvent des leaks. Si nous sommes trop aggro, surtout en micros, le spew n'est jamais très loin. Il est plus difficile de comprendre ce qui nous arrive en dessous de 40 % car nous identifierons difficilement les adversaires ayant compris que nous étions un peu trop nit et qui nous attendent au tournant. Nous pensons par exemple value double paire river contre un 28/24 avec 30 % de WTSD alors que celui-ci n'est prêt à nous payer qu'avec brelan ou mieux, ce qui nous donne évidemment un sentiment de bad run alors que c'est juste notre image qui vient de jouer contre nous.

Le Cbet Flop & Turn : Si on dépasse les 15 % d'écart entre ces deux stats, c'est que nous tombons dans un jeu trop automatique qui ne continue l'agression qu'avec les meilleures mains. Au contraire, aux environs de 5 %, nous effectuons un 2-barrel un peu trop systématique. Un joueur en décrochage va avoir des stats exagérées, comme 80 % de Cbet ou des Fold to Cbet à plus de 60 %. Ce phénomène se trouve accéléré dans les pots 3bet. Les joueurs ayant une range de call 3-bet souvent trop large en décrochage vont accélérer leurs pertes dans les pots 3bet où ils vont soit trop folder (souvenons nous que notre adversaire n'a besoin de gagner que 33 % du temps sur un bet de 1/2p), soit vouloir outplay postflop, ce qui est souvent une mauvaise idée si nous manquons de lucidité. Dernier petit détail à vérifier : les stats de Cbet dans un pot 3bet qui peuvent devenir systématiques même sur les textures de board inadaptées en bluff.

Le bet river : Au dessus de 30 % en micros, on doit déjà s'interroger sans que ce soit un leak, à partir de 40 % il est probable que nous bluffions trop ce qui peut expliquer également un W\$SD faible.

Le W\$WSF : Montre à quel point on se bat pour les pots, au dessus de 46 %, il est possible que nous nous battions un peu trop et que nos adversaires attendent de nous cueillir, en dessous de 40 %, clairement, nous ne montrons pas qui est le patron à la table.

Il est vrai que ces stats sont plus orientées pour des joueurs de cash game mais je pense que les taux d'ITM des joueurs de MTT ainsi qu'une reviews de certaines mains typiques d'un point de vue ICM peuvent être très utiles. De même, si nous bustons systématiquement avec AQ contre AJ à 15 bb à la 17ème place, il faut se demander ce qu'il est advenu des autres blinds perdues....

Troisième étape : vérifier les compétences du commandant de board



Parfois, les stats seront tout à fait correctes ou en tout cas pas suffisamment déviantes pour expliquer le décrochage. Il faudra alors se tourner un peu plus vers l'acteur principal, à savoir le commandant de board qui doit maintenant comprendre que quelque chose d'anormal se passe malgré la normalité apparente.

Tous les pilotes qui se sont un jour crashé ont un point commun avec le joueur de poker en situation de décrochage : à l'exception des kamikazes, ils n'avaient pas envie de se crasher et ont fait tout ce qu'ils pouvaient, avec une totale abnégation et une réelle envie, pour que cela n'arrive pas. A leurs yeux, ils opéraient la procédure standard, et si pouvions les interroger, ils nous diraient que le crash relevait sûrement d'une panne technique et non de leur responsabilité. Là où je veux en venir, et c'est la partie la plus difficile, c'est qu'en situation de décrochage, nous ne sommes probablement plus le meilleur juge pour dire si nous jouons correctement ou non.

Plusieurs phénomènes cognitifs viennent perturber notre jugement. Nous pouvons par exemple avoir des pensées automatiques qui sont des pensées pré-conscientes, souvent négatives, et qui influencent nos décisions. Par exemple, se dire inconsciemment « je run bad » aboutit à une action telle que ne pas tenter un bluff dans une situation propice puisque l'adversaire aura toujours les cartes qu'on ne veut pas voir...Il est donc temps de s'en remettre à un jugement extérieur. Pour commencer, certains symptômes devraient nous alerter, je propose pour commencer un petit test fait par le psychologue Alan N. Schoonmaker :

- *Avez-vous jouer des mains après le flop ou même avant, alors que vous savez que vous devriez jeter vos cartes ?*
- *Avez-vous suivi alors que vous savez que la cote ne le justifie pas, uniquement parce que vous espérez que Dame chance viendra vous tirer de ce mauvais pas ?*
- *Avez-vous continuer de jouer alors que vous saviez que vous ne jouiez pas votre meilleur poker uniquement parce que vous vouliez vous refaire ?*
- *Avez-vous laisser la colère, la peur ou d'autres émotions perturber votre jeu même alors que vous savez que vous auriez dû prendre une autre décision ?*
- *Avez-vous pris des décisions que vous savez être stupide et coûteuse ?*

Vous avez réussi ? Désolé, c'est plus compliqué que cela...En réalité, je pense que ce n'est pas à vous mais à une personne de confiance de répondre à ce test avec vous après avoir review certaines de vos mains/sessions. Des mains sélectionnées par ses soins. En effet, lorsque je pose ces questions à une personne en situation de décrochage, dans la grande majorité des cas, soit la personne va répondre correctement et il faudra aller chercher dans les sessions pour la mettre face à la réalité, soit elle va effectivement admettre ses « torts », mais ces « torts » sont de son point de vue pardonnables étant donné la période bad run traversée. Il s'agit une nouvelle fois d'un raisonnement biaisé (ou d'une distorsion cognitive si vous voulez faire l'intéressant à une soirée).

Réfléchissons un moment à la logique de cette manière de fonctionner : « je fais des erreurs mais j'en ai conscience, de plus c'est à cause du bad run que je les fais et de toute façon, vu ce que je me prends, ce n'est rien du tout ce que je fais » Imaginons à présent la situation suivante : nous sommes le passager d'un avion et nous traversons un orage du genre bien violent, le commandant de bord prend la parole « Krr ici votre commandant de bord, nous traversons une zone de fortes turbulences qui va demander une très grande précision de notre part, nous n'avons pas le droit à l'erreur, sans quoi, c'est le drame assuré mais nous allons tout de même descendre de 30 000 pieds pour être certains de n'avoir aucune marge de manoeuvre, nous vous remercions d'avoir choisi crashlines airlines et vous souhaitons un agréable voyage sur notre

compagnie ». L'attitude du commandant de bord nous semble-t-elle logique ? Non. Lorsqu'un joueur se permet de spew certaines caves alors qu'il est en situation de bad run, tout aussi humain que cela puisse être, la logique de ce comportement est la même que celui de ce commandant de bord. Et tout comme ce commandant de bord, s'il avait conservé sa marge de manœuvre, il aurait probablement pu éviter le crash.

Plus généralement, la personne n'est en général pas consciente de ses spews ou en tout cas de leur quantité réelle et de leurs influences. Ces derniers peuvent passer au travers des stats, si nous faisons un spew d'une cave river par-ci par là, cela ne va pas influencer le W\$SD ni le WTSD, seulement détruire le winrate... Si on nous interroge, nous admettrons avoir bien spew 3 ou 4 caves, pas plus mais lorsqu'on y regarde de plus près, on arrive très rapidement à 10 ou 15 caves.

A cela s'ajoute des signes qui généralement ne trompent pas, comme une augmentation du volume de jeu au détriment du temps de travail, une perte de la créativité au profit d'automatismes, une augmentation du nombre de tables, un dérèglement du rythme biologique, etc. Autant de signes qui montrent que quelque part, quelque chose ne va pas au niveau mental. Celui qui accepte totalement la variance (personnage utopique certes) ne déviara jamais de son rythme de travail.

Quoiqu'il en soit, je pense que dans cette situation, il est primordial de faire appel à notre copilote qui sera soit un ami, un ennemi, un forum, un coach, un animal, une voix dans notre tête, etc. Nous pouvons aussi trashtalk un regfish aux tables qui s'empressera de nous dresser une liste de nos leaks.

Fixez par exemple la règle suivante : si je perds 20 caves, je ferai analyser mon jeu même si j'ai le sentiment de bien jouer. Le nombre de caves à fixer est finalement le plus important mais mériterait à lui seul un article à part entière.

Quatrième étape : Appliquer la procédure

T.O.G.A

En aéronautique, la procédure TOGA (Take away/Go around) consiste à remettre les gaz pour regagner la portance nécessaire à l'appareil. Bon après le crash d'Air France Rio-Paris, cette procédure a été remise en cause mais recentrons-nous.

Comment allons-nous remettre les gaz ?

Commençons par la mauvaise nouvelle : le bad run ne va pas s'arrêter mais nous devons faire en sorte de le traverser pour arriver à bon port, c'est-à-dire avec une bankroll qui ressemble encore à quelque chose. Pour cela, nous allons appliquer la procédure T.O.G.A

- **Tightification** : A ne pas confondre avec nitification. Ce n'est pas le moment de tester de nouvelles ranges, de tenter les squeezes douteux, les cold 4bet, etc. Nous en revenons aux fondamentaux, plus nous ferons attention à notre sélection de mains de départ, moins nous serons tenté par la suite de faire des erreurs, ce sont les situations borderlines qui le plus souvent causent notre perte, elles nous mettent dans des situations inconnues ou tendues où nous serons tenté de prendre la ligne la plus high variance qui pourrait nous permettre de regagner plus rapidement l'argent perdu.

- **Observation** : en commençant par l'auto observation. C'est l'heure de faire un bilan, écrit, toutes les semaines ou après un nombre significatif de mains, afin de voir les points qui ne sont pas satisfaisants, en commençant par analyser nos stats puis les pots perdus de 30 bb et plus. Mais le plus important, c'est qu'on nous observe. Nos leaks actuels ne sont pas évident pour nous, ils le seront peut être pour un autre. Souvenons-nous de l'anecdote de Tri Nguyen qui se demandait quoi faire avec TT UTG contre un 3-bet. Il ne cessait de se demander s'il devait payer ou 4-bet, retournant la question sans cesse. Un jour il a demandé à son ami Cole ce qu'il ferait. Celui-ci a répondu « fold ». Et Tri est devenu riche.

- **Gains** : « Ok là il ne savait pas quoi mettre pour cette lettre ». Bon OK, c'est un peu vrai, en plus gamble ne me semblait pas approprié...Mais je dirais aussi qu'il faut savoir préserver nos gains. Vous gagnez 3 caves durant une session en 15 mn ? Quittez les tables et profitez de cette bonne nouvelle pour reconstruire un peu votre mental. Ceci va à l'encontre des nombreux conseils sont donnés mais il faut penser le poker comme un marathon, vous devez préserver les sessions futures et vous n'allez pas combler vos pertes en une session. De plus, si vous perdez ces 3 caves, psychologiquement, ce sera souvent comme si vous aviez fini la session à -3 caves. J'ai préféré dire « vous » ici parce que bien évidemment, moi je ne suis jamais en décrochage...

- **Agressivité** : La maîtrise de l'agressivité est la clé. Il ne faut devenir ni trop nit, ni trop aggro. Lors des review de sessions, on peut par exemple noter sur une feuille quelle est la ligne standard et ne pas en dévier avant la sortie du bad run.

Quand enclencher la procédure ?

Nous n'allons évidemment pas nous alarmer au moindre petit incident de bankroll. Avoir confiance en soi est une qualité essentielle au poker. Je pense qu'il faut se fixer un nombre de cave maximum de perte au-delà duquel nous allons enclencher cette procédure, ce nombre va varier suivant notre limite et suivant notre style. Il est évident que des swings de plus ou moins 20 caves sont courants en NL 50, ils sont probablement une anomalie en NL 2. En fait, il faudrait comme nous l'avons dit un article à part entière pour parler de cet aspect central. Je me risque cependant à donner quelques valeurs :

- NL 10- => 10 caves
- NL 20-NL 50 => 20 caves
- NL 100+ => 30 caves

Conclusion

Le phénomène de décrochage au poker est un aspect relativement méconnu du fait qu'il se superpose le plus souvent à une période bad run. Il convient donc de développer des outils pour l'identifier, ces outils devant être pensés à l'avance afin d'enclencher une procédure automatique, même si nous n'avons pas le sentiment d'être dans un cas de décrochage. Tout ce que nous

aurons à perdre si nous jouons effectivement notre A-game, c'est un peu de temps, ce qui est un bien petit risque comparé aux conséquences d'un crash de bankroll.

Perdre pour gagner



19 février 2013

vuuong

5377

[12 Commentaires](#)

Ce concept s'applique principalement à la river, face à une mise adverse. Une décision difficile vous est présentée : vilain mise, le board est assez scary, et votre main plutôt moyenne. Vous réfléchissez quelques instants à la force de votre main par rapport à votre range ainsi qu'au board, et vous vous demandez si vous êtes devant assez souvent pour que le call soit profitable.



Aujourd'hui, je vais vous présenter un concept assez particulier et assez surprenant, comme le montre le titre paradoxal de cet article : Perdre pour gagner. En fait, il a bel et bien un sens. Mais lequel?

Durant ce court article, je vais d'abord illustrer par un exemple l'objet de cette petite étude. Dans un second temps je présenterai les raisons de ce play particulier. Et je finirai par les avantages, et bien sûr aussi les inconvénients qui vont avec.

1. Perdre pour gagner?

Pour commencer, ce concept s'applique principalement à la river, face à une mise adverse. Une décision difficile vous est présentée : vilain mise, le board est assez scary, et votre main plutôt moyenne. Vous réfléchissez quelques instants à la force de votre main par rapport à votre range ainsi qu'au board, et vous vous demandez si vous êtes devant assez souvent pour que le call soit profitable. Après réflexion, il semble que call soit $ev0$ voire légèrement $ev-$. Le raisonnement logique serait donc de passer pour ne pas perdre de l'argent.

Exemple : Vilain mise river sur un board où le 3ème pique est tombé. A ce moment-là, nous pensons qu'il possède la flush un certain pourcentage du temps. Nous possédons juste une TP, que nous ne pensons pas bonne assez souvent pour être profitable sur le long terme. Après

estimations, call nous fait perdre 2bb/100 (il s'agit vraiment d'un exemple très schématique mais qui permet d'illustrer la théorie) ou une somme assez négligeable, comparée aux avantages que nous verrons par la suite.

Dans ce genre de cas, il est possible de faire un call légèrement perdant sur une main, mais qui nous sera profitable à long terme.

2. Les raisons

Les raisons de ce call sont assez simples à comprendre, mais plus dures à appliquer.

Premièrement, call et muck votre main permet à votre adversaire de voir avec quel genre de main vous êtes capable de payer sa/ses mises river. Cela vous permet aussi de prendre l'information sur sa main.

Si vous pensez avoir une capacité d'adaptation meilleure que votre adversaire. Ou, au contraire, si vous pensez votre adversaire incapable de s'adapter à votre jeu, le « call légèrement perdant pour info » est envisageable. Il faudra prévoir une stratégie derrière, bien entendu :

- Votre adversaire connaît plus ou moins votre range de call, vous avez une image calling-station, votre adversaire sera moins enclin à bluff.
- Vous avez une idée plus précise de la range de vilain, et donc de value bet ou de bluff. Adaptez votre range de call en fonction des tendances de vilain. Soyez capable de faire un hero call difficile s'il bluffe souvent. Ou, au contraire, soyez capable de hero fold si vilain est du genre tight/nit.

Contre un adversaire avec un niveau de réflexion plus élevé (et donc capable de s'adapter aux informations qu'il a pu retenir sur les dernières mains contre vous), si vous payez avec une main assez light compte tenu du board, gardez à l'esprit que vilain sera moins décidé à bluffer, et que sa range contiendra donc plus de value hands.

Si vilain est bon, il sera également capable de value bet très thin par la suite. Transformer des mains en bluff pourrait donc devenir assez intéressant. Mais ce concept fera l'objet d'un prochain article.

3. Avantages et inconvénients

Le poker étant un jeu stratégique, réflexions et adaptations sont monnaie-courante.

Les avantages principaux ont été présentés ci-dessus. Ce genre de call légèrement ev- « in a vacuum » permet de prendre l'information sur la range de vilain, d'exploiter cette information, et de s'adapter à son jeu. Il permet de lancer une dynamique, et même une metagame pour le long terme avec le joueur en question.

Bien entendu, le défaut principal de ce play est la perte d'argent nette. Call de façon ev- est perdant sur le long terme (bien entendu) et si Hero n'est pas capable de s'adapter correctement et tirer bénéfice de son move, il est inutile de l'utiliser. Si vilain est un joueur compétent capable de s'adapter très rapidement, lui donner cette information, à nos frais, serait catastrophique.

Je conseille aux joueurs de micro limites de ne pas utiliser ce play, qui n'est pas spécialement utile pour gagner de l'argent à ces tables. Les joueurs de petites limites, plus enclins à tenter des moves pour découvrir le « vrai poker » sont invités à l'utiliser à une fréquence très faible. Cet article ne doit pas servir d'excuse à chaque call perdant !

Poker et plaisir



27 mars 2013

petiteglise

5638

[22 Commentaires](#)

Quand s'arrêter pour que la session soit la plus heureuse (ou la moins malheureuse) possible ? Pourquoi ne ressent-on pas la même chose si l'on break-even à 100€ si l'on avait atteint 200, si au contraire on était descendu à 50, ou si l'on a juste gagné et perdu des blinds ? Comment influence la durée de la session sur notre ressenti ?

Comme juge-t-on le (dé)plaisir ?

Imaginez que vous êtes en train de pratiquer une activité qui vous apporte du plaisir. Regarder un film, assister à un concert, savourer un bon repas, faire la fête, ou tout ce que vous voulez. Si vous le préférez, vous pouvez aussi imaginer que vous subissez une expérience déplaisante, une opération médicale par exemple.

Comment juger le (dé)plaisir vécu ?

Une méthode serait de commencer par noter, sur une échelle de -10 à 10 par exemple, à intervalles réguliers, le plaisir ressenti.



On obtiendrait par exemple la courbe suivante

En ordonnée nous avons le (dé)plaisir ressenti, et en abscisse, le temps.

Ce graphique peut, entre autres, correspondre au bonheur ressenti durant un film, pendant lequel on aurait régulièrement noté notre degré de plaisir. Toutes les notes étant positives, il n'y a ici pas de mauvais moments, seulement des moments plus ou moins bons.

Maintenant qu'on a ce graph, comment s'en servir pour juger du bonheur total de l'expérience ? Intuitivement, on peut être tenté de calculer l'intégrale, c'est-à-dire l'aire sous la courbe. **Plus l'aire sous la courbe est importante, plus l'expérience apporterait de (dé)plaisir. C'est intuitif, mais cela ne correspond pas à la réalité.**

Qui n'a jamais pensé qu'une fin « bonne mais sans plus » gâchait l'ensemble d'un film jusque là génial ? Qui n'a jamais pensé qu'une star vieillissante ferait mieux de s'arrêter plutôt que de sortir des films ou des disques tout juste corrects ?

Ou dans le cadre d'une relation sentimentale, par exemple : imaginez un coup de foudre en vacances, une semaine génialissime à réaliser vos fantasmes intellectuels et physiques avec votre âme-sœur enfin trouvée, jusqu'aux adieux, lors d'un rapport aussi orgasmique que larmoyant, beau comme un Walt-Disney pour adultes ?

Aussi brève fut-elle, cette rencontre restera dans les meilleures de votre vie, et à chaque fois que vous repenserez à cette personne, vous lui "attribuerez une note" de bonheur très élevée.

Maintenant, imaginez que vous la revoyez à nouveau. Cela se passe pas mal, même plutôt bien,

mais sans commune mesure avec la semaine idyllique précédente. Vous restez de bons potes jusqu'à ce vous soyez à nouveau séparés. Quand, suite à ce deuxième épisode, vous repenserez à cette personne, " la note de bonheur " aura baissé. Même si elle était agréable, la deuxième relation a amoindrie la première. Un cas de "plus, c'est moins"

La peak-end rule

Quand on pense au (dé)plaisir ressenti lors d'une expérience passée, nous calculons sans le savoir une moyenne entre le pic et la valeur finale.

Chose aussi intéressante que surprenante, **la durée n'influe pas sur le plaisir passé.**

Cette règle a été confirmée dans de nombreuses expériences, où les cobayes, par exemple, trouvaient plus agréable d'avoir une main plongée dans de l'eau à 10° pendant une minute puis dans de l'eau à 12° pendant 30 secondes supplémentaires, que de simplement avoir une main plongée dans de l'eau à 10° pendant une minute. Un comportement irrationnel mais humain et universel.

Si l'on reprend le graphique ci-dessus, la moyenne entre le pic (noté 9) et la fin (notée 1) est de 5. Même si elle n'était pas désagréable, la fin a gâché le film et il aurait mieux valu l'arrêter plus tôt.

Cette " règle pic-fin " a été adoptée par bien des corps de métiers et elle a de nombreuses applications, pour les agences de voyage (privilégier les vacances courtes mais intenses, finir sur une activité plaisante) mais aussi en médecine (il vaut mieux une douleur plus longue mais moins intense, voire faire durer l'opération " inutilement " après le pic de douleur) et bien sûr, en vente (il est bienvenu de garder un élément décisif pour la fin de la négociation)

Le bonheur au poker

Nous allons partir du postulat suivant : **le bonheur au poker est lié aux variations d'argent.** Bien sûr, on peut arguer que jouer un coup intéressant nous fait plaisir, mais j'aurais du mal à croire qu'un joueur qui pousse intelligemment son adversaire à bluffer, paie le tapis puis perd son 90/10, soit content parce qu'il a bien joué, alors qu'il a perdu le coup.

Rationnellement, **pour mesurer le plaisir apporté par une session, on devrait regarder le gain final, ou plus exactement, le gain horaire.**

Imaginons 3 (courtes) sessions de NL 100, une de 8 mains réellement jouées, les deux autres de 10 mains jouées (pour simplifier, les mains couchées préflop ne sont pas incluses)

Dans les 3, Hero finit positif de 3€

Rationnellement toujours, les 3 sessions devraient donc être perçues comme également plaisantes. On pourrait même considérer que celle où il n'a joué que 8 mains, si elle est effectivement plus courte, a été meilleure que les autres, vu que le gain horaire serait plus important.

Pourtant, pour la majorité des joueurs en tous cas, il y aura des différences de ressentis.

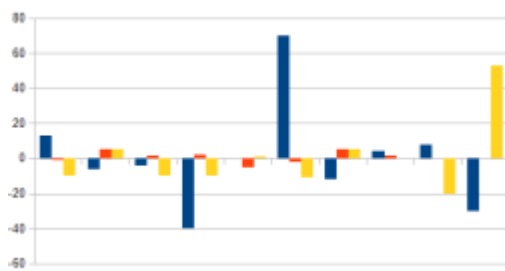
Imaginons que :

Le premier joueur ne gagne et ne perd que des petits coups, le plus souvent juste les blinds.

Le deuxième joueur gagne un très gros pot (+70) mais finit sur un coup à -30.

Le troisième joueur perdait régulièrement avant son coup final à +53.

Bien que les trois joueurs aient gagné 3€ chacun, lequel selon vous sera le plus heureux ?



J'ai résumé ces 3 sessions fictives par le graphique suivant.

Pour chacun des 10 coups des 3 joueurs, le graphique représente le gain (ou la perte) d'argent. Par exemple, au dernier (10ème) coup joué, Hero bleu a perdu 30€, Hero jaune a gagné 53€.

Calculons le peak-end pour chacun :

Hero orange n'a pas de pic (ses plus grosses variances étant -5 et +5) et finit sur un coup à +1,5. Sa moyenne est de 0,75. La session de Hero orange sera perçue comme à peine plaisante, globalement neutre, inutile.

Hero bleu a un pic positif grâce à un coup à +70 mais finit sur un coup à -30. Sa moyenne est de 20. Cette session sera ressentie comme positive, grâce à ce coup à +70.

Hero jaune a son pic à son dernier coup. Après une session régulièrement perdante, il a remporté 53€ à son dernier coup. Sa moyenne est donc de 53. Grâce à ce gros coup au dernier instant, Hero jaune se sentira de loin le plus heureux des trois joueurs.

Bonheur vs gain financier

De nombreuses conclusions sur quand devrait-on arrêter peuvent être faites grâce à la peak-end rule.

Il vaut mieux perdre puis gagner que gagner puis perdre.

Gagner un gros coup rend plus heureux que de gagner plusieurs petits.

Réciproquement, **perdre un gros coup rend plus malheureux que de perdre plusieurs petits.**

On peut finir une session gagnant mais plutôt malheureux, par exemple, si on grignotait minutieusement des petits pots avant de perdre presque tout ce qu'on avait gagné en une seule main.

Réciproquement, **on peut finir perdant mais plutôt heureux**, si dans une session qui était nettement négative, on finit par remporter un gros pot qui comble presque nos pertes.

Si vous arrêtez juste après un gros gain, vous optimiserez le plaisir ressenti (plutôt que si vous continuez à jouer, même pour gagner encore un peu).

Réciproquement, **après un gros bad-beat, ou une grosse perte due à une erreur, il vaut mieux jouer quelques coups " pour rien " avant d'arrêter**, la douleur en sera atténuée.

Mais ces corollaires sont valables en termes de bonheur uniquement.

Dans mon article sur le [A-game](#), nous avons abouti à cette règle : **quand un joueur est dans son A-game, il doit continuer à jouer. Quand un joueur sort de son A game, il doit arrêter de jouer.**

J'avais entre autre mis en garde contre le comportement fishy consistant à arrêter trop tôt une session où l'on joue bien. « Cool, j'ai super bien joué, gagné 2 caves en 30 mins, j'arrête - mais si t'es en forme, que tu joues bien, pourquoi t'arrêtes ?! » Et celui, pire encore, consistant à continuer le jeu alors qu'on se sait hors du A-game « je suis en tilt complet, je recave ! »

Nous comprenons que les intérêts financiers et la maximisation du plaisir peuvent parfois diverger. Pas toujours, l'argent faisant parfois le bonheur.

Mais ne voulant pas lire un jour « j'étais en tilt après un bad-beat qui m'a coûté une cave, je ne voulais pas finir sur un mauvais coup, comme l'a conseillé petiteglise, j'ai recavé... et tout perdu à nouveau », je me suis permis de conclure par ce rappel.

Voyage à l'intérieur du cerveau d'un fish



13 mars 2013

petiteglise

10203

[19 Commentaires](#)

Cet article est la suite de "Pourquoi les gens jouent mal au poker". Vaut-il mieux penser en termes de gains qu'en termes de pertes ? Quelle est la différence entre un coût et une perte ? Est-il préférable de raisonner en termes de combinaisons gagnantes ou de gains financiers ?

Pourquoi les fishs surestiment leur AK qui a loupé le flop ? C'est à ces questions et bien d'autres que nous allons tenter de répondre.

Voir l'article [Pourquoi les gens jouent mal au poker](#)

Le cadrage

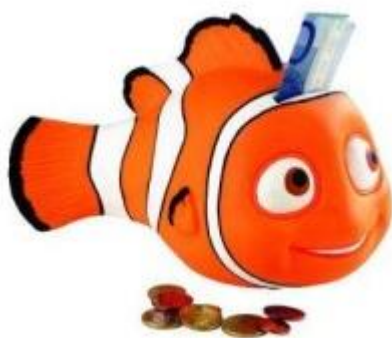
En psychologie, le cadrage est la manière de présenter une situation. Nous verrons que, au poker comme dans la vie, **deux situations rigoureusement identiques peuvent amener des décisions différentes selon leur présentation.**

Commençons par une étude menée à la Harvard Medical School. Il existe deux types de traitement contre le cancer du poumon : l'intervention chirurgicale et la radiothérapie. La chirurgie offre de bien meilleurs résultats en terme de survie à 5 ans mais aussi un plus gros risque à court terme. Les psychologues ont fourni aux médecins des statistiques concernant l'opération chirurgicale et leur ont demandé de choisir entre les deux traitements.

Au premier groupe il a été dit que le taux de survie à un mois est de 90%

Au deuxième groupe il a été dit que le taux de mortalité à un mois est de 10%

Résultats : **dans le premier cadre la chirurgie a été préférée à 84% alors que les médecins étaient partagés à 50% dans le deuxième cadre. Pourtant, les deux énoncés sont stricto sensu identiques.**



Ce constat, qui a été confirmé dans bien d'autres études, laisse à penser que les décisions au poker ne seront pas les mêmes selon que l'on réfléchisse en terme de gains ou en terme de pertes. **Fish n'agira pas de la même manière s'il se dit « j'ai 30% de chances de gagner » ou « j'ai un risque de perdre de 70% »**

Illustrons cette différence entre raisonnement en terme de gains ou de pertes par une étude de cas :

Cas 1 : Que préférez-vous : 40% de gagner 100€ ou 100% de gagner 40€

Cas 2 : On vous donne 100€. Vous avez le choix entre 100% de perdre 60€ ou 60% de perdre 100€

Ces cas de figures sont identiques et dans les deux l'espérance est la même que l'on choisisse le risque ou la certitude. Pourtant **dans le premier cas Fish choisit la certitude alors qu'il prendra le risque dans le deuxième.**

Je vous propose maintenant deux nouveaux cas, et je vous laisse décider de votre [stratégie](#) et vous orienter vers le choix qui vous semble le plus favorable.

Cas 1 : On vous propose un pari qui vous donne 10% de chances de gagner 95€ et 90% de chance d'en perdre 5.

Cas 2 : On vous propose de participer à une loterie qui coûte 5€ et qui offre 10% de chances de gagner 100€ pour 90% de chance de ne rien gagner.

La majorité des gens trouve le cas 2 préférable au cas 1. Pire, **dans le cas 1, ils refusent le pari alors qu'ils acceptent la loterie dans le cas 2.**

Les pertes sont plus rebutantes que les coûts.

Fish joue un pot de 100€, il se fait relancer de 33 à la river, il estime ses chances de gagner à 25%.

Si Fish raisonne ainsi : « j'ai 75% de risque de perdre 33€ et 25% de gagner 133 », il aura beaucoup moins tendance à payer que s'il se dit : « je paie 33 et j'ai 25% de chances de gagner 166 »

Netteté des probabilités

Quelle somme d'argent serait pour vous aussi attirante que chacun des paris ci-dessous ?

A 84% de chances de gagner 150€

B 84% de chances de gagner une valise de poker haut de gamme de 1 000 jetons

Et quelle somme d'argent serait pour vous aussi attirante que chacun des paris ci-dessous ?

A 21% de chances de gagner 150€

B 21% de chances de gagner une valise de poker haut de gamme de 1 000 jetons

Sans surprise, quand on pose ces questions à Fish, **le rapport entre ses deux réponses A est proche de $\frac{1}{4}$, mais le rapport entre ses deux réponses B peut en être très éloigné, ce qui est illogique.** Autrement dit, **Fish est rationnel lorsqu'il est question d'argent mais pas quand il n'est plus question d'argent.**

Plus surprenant, si on demande à Fish d'évaluer les paris de

A 84% de chances de gagner une valise de poker d'une valeur de 150€

B 21% de chances de gagner une valise de poker d'une valeur de 150€

ses réponses resteront insensibles aux probabilités. **Le fait qu'on ne parle plus uniquement d'argent rend Fish irrationnel.**

La représentation plus directe et frappante qu'une abstraite somme d'argent contribue à l'émotivité et à l'irrationalité de Fish. Dans ces cas où Fish a une image très nette du résultat, il sera plus sensible à l'effet de possibilité, à l'effet de certitude ou aux autres biais mentionnés dans le [premier article](#).

Au poker, cet aspect est primordial. Imaginons que Fish a top brelan sur un multiway pot flop unicolore à pique. Il mise fortement et un seul joueur paie. Un quatrième pique tombe. Vilain fait tapis. Fish sait que Vilain a couleur.

Fish sera beaucoup plus rationnel s'il pense « j'ai 10 outs, soit 22% de chances de gagner » que s'il se dit « j'ai 10 outs, soit 22% de chances de faire full ou carré ».

Avec des probabilités faibles, susceptibles de tomber dans l'effet de possibilité analysé dans l'article précédent, la différence sera encore plus criante.

Fish a pocket paire de 2. Il loupe son flop.

Si Fish se dit « si un 2 tombe, je fais brelan » il surestimera bien plus ses chances que s'il réfléchit ainsi : « pour que je gagne, il faudrait qu'un 2 tombe ». Et cela, même si Fish a appris que 2 outs donnent 4% de chances que la prochaine carte soit bonne.

Le biais d'optimisme

Lors d'une étude, il a été demandé aux participants d'évaluer leur risque d'avoir un cancer durant leur vie. Les pessimistes l'évaluaient à 40%, les optimistes à 10%. Il leur a été donné la bonne réponse, à savoir 30% (ce chiffre varie selon les pays et bien sûr selon les individus). Une semaine plus tard, il leur a à nouveau été demandé leur probabilité d'avoir un cancer. Les

pessimistes l'estimaient correctement à 30%. Les optimistes eux donnaient une réponse à peine moins erronée de 14%. **Comme l'amour, l'optimisme rend aveugle.**

Imaginons que Fish a AK et qu'il loupe son flop. Fish sera victime du biais d'optimisme et surestimera ses chances sans prendre en compte la mauvaise nouvelle qui vient de tomber, à savoir qu'il n'a pas touché son flop.

De manière similaire, Fish fera bien plus de mauvais calls à la river lorsqu'il était favori au turn.

Irrationalité et neurologie

The University College of London a analysé par imagerie cérébrale ce qui se passait concrètement à l'intérieur du cerveau des gens en situation de poker. Voici un résumé des résultats.

Lorsqu'une personne agit de manière irrationnelle, en étant victime du cadre par exemple, les zones les plus activées sont celles liées à la stimulation émotionnelle (le complexe amygdalien).

Au lieu de raisonner, Fish agit par émotion (vidéo liée au sujet : [Émotions et Processus de décision au poker](#)).

Lorsqu'une personne potentiellement irrationnelle agit pour une fois de manière rationnelle, la région associée au conflit et à la maîtrise de soi s'active (il s'agit du cortex cingulaire antérieur)

Résister à la tendance naturelle et irrationnelle est donc vécu comme une lutte intérieure.

Il existe une catégorie, rare, de personnes (globalement) rationnelles, peu sensibles aux effets évoqués le long de ces deux articles. Ils ne présentaient pas de conflit mais une activité catégorisée dans une zone frontale du cerveau liant émotion et raisonnement. **Ces êtres d'exception n'ont donc pas à lutter, n'ont pas à se forcer pour choisir la solution rationnelle.**

Quant à savoir si la rationalité en matière de poker est (à dominante) innée ou acquise, le débat est ouvert.

Avant de conclure, résumons par des maximes quelques points abordés :

Le poker offre une infinité de poker.

L'argent du pot ne vous appartient pas.

Raisonnez en termes de gains plutôt que de pertes.

Raisonnez en termes de coût plutôt que de pertes.

Raisonnez en termes de gains financiers plutôt que de combinaisons gagnantes.

Ne laissez pas les probabilités passées influencer les probabilités présentes.

Motivation au poker : comment jouer à son meilleur niveau



30 janvier 2013

petiteglise

10005

[33 Commentaires](#)

Il ne suffit pas d'être un bon joueur de poker, il faut aussi bien jouer. La suite. Après avoir abordé la notion de A-game et classé les joueurs en fonction de leur capacité à jouer leur A-game, nous allons dans cet article découvrir la notion de flow et étudier comment optimiser notre motivation. Suivrons les questions de la concentration et de la forme.

Cet article est la suite de [A-game au poker : comment jouer à son meilleur niveau](#) Motivation, concentration et forme sont directement liées : si l'on est motivé on sera mieux concentré, à condition d'être suffisamment en forme. Il me semblait pourtant avisé de les séparer, pour des raisons de clarté. Je tacherai de donner des conseils concrets pour chacun de ces trois facteurs clefs. Mais avant cela, découvrons l'état optimal que peut atteindre un joueur de poker : le flow.

Le flow au poker

En psychologie, **le flow désigne l'état de grâce dans lequel se trouve une personne au maximum de sa forme, de sa motivation et de sa concentration**. La personne ainsi transcendée éprouve un sentiment de réussite, de contrôle, et d'une capacité d'adaptation instantanée. Cet état est de plus souvent accompagné d'une distorsion de la perception du temps et de la perte de la conscience de soi, en faisant une expérience presque mystique.



Le flow peut être vécu dans bien des domaines : le poker, les sports (Federer est un bon exemple de sportif atteignant régulièrement cet état de flow), les jeux, le travail, l'écriture, ou même, par exemple, la séduction. Peut-être vous rappelez-vous avoir dragué une jolie fille. Ou un joli garçon. Ou quelqu'un de moche, d'ailleurs. Bref, être en train de draguer et de vous sentir en état de grâce : tout vous semble facile, vous savez exactement quoi dire et quoi faire, à quel moment sourire, à quel moment se rapprocher, à quel moment soutenir le regard, à quel moment la toucher, vous arrivez à vous adapter instantanément à chacune de ses répliques et à chacun de ses gestes, tandis que vous avez l'impression d'être « en dehors de vous-même » et que le temps s'écoule soit anormalement rapidement, soit anormalement lentement. Si oui, alors vous avez connu l'état de flow.

Au poker, l'expérience de flow est similaire : prendre les bonnes décisions vous paraît simple, vous jouez tout en confiance sans avoir besoin de réfléchir à deux fois, vous arrivez à vous adapter à chaque move des adversaires et à la fin de la session, vous n'avez aucune idée de sa durée et vous vous sentez quelque peu bizarre, comme si vous rentriez à nouveau dans votre corps.

Le flow est encore une notion peu étudiée. Les théories existantes sont très abstraites et généralistes et donc de très peu d'intérêt pour le joueur de poker. On peut donc se contenter de retenir que **c'est vers cet état de flow qu'il faut tendre, à défaut de pouvoir l'atteindre constamment**. Vous saurez de plus le reconnaître et le nommer lorsque vous le vivrez.

La motivation au poker

La motivation est une affaire de dosage. Le manque de confiance est un problème, mais l'on peut aussi pécher par excès de confiance. La peur peut nous faire déjouer mais également, parfois, nous stimuler. Il est donc important d'augmenter sa motivation, sans dépasser le point où la pression sera trop forte et aura un effet négatif. Pour mieux comprendre la motivation, détaillons diverses influences.

L'enjeu financier

La valeur ressentie de l'argent est proportionnelle à la richesse de la personne. Un gain de 10€ pour quelqu'un qui en a 1 000 procurera le même bonheur qu'un gain de 1 000€ pour quelqu'un qui en a 100 000. D'ailleurs, quand on en demande aux millionnaires combien d'argent ils aimeraient avoir pour se sentir « à l'aise », ils répondent en moyenne deux fois plus...

Si l'on joue au poker sans argent, il sera très difficile d'être motivé et donc de bien jouer. A l'opposé, si l'on joue une partie trop importante de notre bankroll, nous risquons de jouer scared money. Le bon enjeu financier se trouve donc entre ces deux extrêmes. Mais, avant de penser à notre motivation, il faut lutter contre la variance et c'est pourquoi les règles de [Bankroll Management](#) ont été édictées. Je ne peux que recommander à tous d'adopter un Bankroll Management rigoureux, cependant, si l'on suit les règles de BRM, alors aucun objectif réaliste de gain ne sera suffisamment motivant, car trop bas.

Prenons le cas d'un joueur de holdem ayant une bankroll de 1 000€ Il joue des cash-games à 1/20ème de sa bankroll, ie en NL50. Sur 3 tables à 60/70 mains par heure et par table, il gagne 5bb/100. En une heure, il aura joué 200 mains pour un gain de 5€, faisant progresser sa bankroll

de 0,5%. Est-ce qu'un joueur sera réellement motivé en se disant « allez, je vais jouer une heure avec pour objectif de gagner 1/200ème de ma bankroll » ? Je ne le crois pas.

Ainsi, lorsqu'on analyse son jeu, il est sûrement préférable de regarder son winrate en bb/100 qu'en gain horaire ou qu'en pourcentage de bankroll. Si vous gagnez 5bb/100, vous êtes un bon joueur. Si vous gagnez 10bb/100 ou plus, vous êtes un excellent joueur et crushez votre limite.

Le winrate exprimé en bb/100 est plus valorisant que ses équivalents.

Mais se dire avant une session « allez, objectif: 5bb/100 » ne tient pas compte de la variance et ne saurait être approprié. Est-ce qu'il vaudrait mieux partir avec pour but de mieux jouer que ses adversaires ? Si vous avez commis l'erreur de répondre oui à cette question, alors je vous recommande de relire le passage sur la notion de [A-game](#) du dernier article.

En vous asseyant pour commencer une session, votre objectif doit être de jouer votre A-game.

Rappel : certains joueurs peuvent être gagnants tout en étant en dessous de leur A-game.

Nous venons de voir que, **si l'on respecte les règles de BRM, le simple enjeu financier ne sera pas suffisant pour nous apporter une motivation optimale.** Heureusement, il existe d'autres sources de motivation.

Le plaisir de jouer

C'est une évidence : le joueur qui aime le poker sera plus motivé que le blasé qui s'ennuie. Tous les joueurs, surtout parmi les regs, connaissent des périodes durant lesquelles le plaisir du jeu s'estompe. Une pause de quelques jours, voire de quelques semaines ou mois, peut être nécessaire. Dans ces moments, repensez à vos succès passés, relisez la biographie de votre joueur préféré, regardez à nouveau les [vidéos de poker](#) qui vous font vibrer, rendez-vous à votre cercle favori, discutez avec vos amis qui sont toujours amoureux du jeu. **Le plaisir du jeu est primordial, tant pour le bonheur général du joueur, que pour sa rentabilité.**

La reconnaissance de soi-même et d'autrui

Le plaisir égotique est une source non négligeable de motivation. Pour progresser, pour améliorer son skill, il est important d'analyser ses erreurs. Mais pour l'égo, pour la motivation, il ne faut pas hésiter à revoir les mains que l'on a bien jouées. Si après chaque session, vous vous repassez vos meilleures mains, alors, pendant que vous jouez, l'espoir de cette « masturbation pokeristique » vous motivera.

Si c'est bien tout seul, c'est souvent mieux à deux, ou plus... En plus d'améliorer votre skill, votre [coach de poker](#) peut-être une source de motivation supplémentaire, car vous allez rechercher sa

reconnaissance, ses félicitations. Si vous n'avez pas de coach, peut-être avez-vous une femme ou un ami dont l'estime qu'il ou elle vous porte est importante à vos yeux. Plutôt que de les bassiner avec le récit de vos bad-beats, dites-leur simplement que vous avez bien joué. Le cas échéant, dites-leur que vous avez joué en dessous de votre A-game mais que vous avez eu l'intelligence d'arrêter rapidement.

La destruction de l'égo de l'adversaire

Dans l'article précédent, je vous parlais des tueurs, de ces joueurs qui recherchent la destruction de l'égo de l'adversaire. Il vous faut leur ressembler autant que possible.

Posez-vous tout d'abord cette question : quand vous jouez, "voyez-vous" l'égo de vos adversaires ? Si ce n'est pas le cas, si la perception de vos adversaires se limite à leurs stats affichées par votre HUD, alors vous ne pourrez pas être un tueur. Vous avez remarqué que vous êtes plus motivé lorsque vous jouez en live que sur internet ? Plusieurs facteurs peuvent expliquer ce surplus de motivation en live, parmi eux, le sentiment de jouer contre des vrais adversaires, d'affronter des égos, et non des statistiques impersonnelles, est peut-être le plus important. Ainsi, online, vous gagnerez à voir vos adversaires comme s'ils étaient assis en face de vous. Pour cela, vous devez personnaliser vos adversaires autant que possible. Mémoriser leurs pseudos ou leur en attribuer un autre peut-être un bon début. La prise de notes et les codes de couleurs sont également importants. Avec plus d'imagination, si cela vous aide, vous pouvez même imaginer l'âge de tel joueur, son sexe, ou à quoi il ressemble. **Pour détruire l'égo de vos adversaires, vous devez le voir.**

« I'm a champion »

Regardez cette courte vidéo d'un brillant coach de football américain.

Au moment de commencer à jouer, le joueur doit penser « I'm a champion ! ». Il existe cependant une énorme différence culturelle entre les Etats-Unis et la France (et entre les joueurs de sports-co et les joueurs de poker). Aux States, pour que le joueur pense « I'm a champion ! », il suffit de lui faire crier. En France, si vous demandez à quelqu'un de beugler « I'm a champion ! », il vous prendra pour un fou, or, well, an American, et pensera qu'il aurait surtout l'air con s'il le faisait. En France, le métier de coach demande plus de subtilité, surtout pour les activités intellectuelles. Que cela soit clair, que vous soyez Américain ou non, si crier « I'm a champion ! » avant de commencer une session vous motive, alors faites-le. S'il vous faut une approche moins directe, plus fine, alors, repensez à vos succès passés.

Avant de commencer un tournoi, remémorez-vous ceux que vous avez gagnés. Avant de commencer une session de cash-game, rejouez certains de vos anciens brillants moves. Si elle est bonne, regardez votre courbe. En résumé, faites en sorte de penser « l'm a champion ! », sans forcément avoir à le crier.

Bien sûr, l'idéal est d'avoir un coach qui sait comment s'y prendre pour que vous pensiez effectivement être un champion.

Recréer les conditions de la victoire, ou pourquoi la superstition marche

Un autre moyen indirect de penser « l'm a champion » est de recréer les conditions d'une précédente victoire. Certains joueurs préfèrent telle ou telle room sans que cela ne soit lié au niveau des joueurs ou à la qualité du lobby ou à quoi que ça soit d'autre de rationnel. Ils ont simplement connu plus de succès sur cette room et quand ils jouent dessus, ils se remémorent ces gains et pensent donc « l'm a champion ». De la même manière, si un joueur remporte un gros tournoi avec une casquette sur la tête, il pourra l'adopter comme porte-bonheur. Il aura raison. Bien sûr, cette casquette n'aura aucune influence sur le hasard. Mais elle est un excellent moyen de recréer les conditions de la victoire. **Souvent tournés en ridicule, les porte-bonheurs sont tout à fait recommandables.** Qu'il s'agisse d'objets ou de routines.

Une musique, ou une playlist de musiques, peut aussi être un parfait porte-bonheur, mais nous en parlerons dans le chapitre consacré à la concentration, au prochain épisode.

Le Flow au Poker



Csikszentmihalyi

décrit le flow par les états suivants:

1. **Haut degré de concentration** sur un champ limité de conscience (hyperfocus)
2. Une **perte du sentiment de conscience de soi**, disparition de la distance entre le sujet et l'objet
3. **Distorsion de la perception du temps**
4. **Rétroaction** directe et immédiate. Les réussites et difficultés au cours du processus sont immédiatement repérés et le comportement ajusté en fonction.
5. **Sensation de contrôle** de soi et de l'environnement.

Autrement dit, le joueur de poker en état de flow est totalement absorbé par le jeu, il n'entend rien et ne voit rien de ce qui se passe à côté. Si on lui demande la dernière chanson qui passait dans ses écouteurs, il ne saura répondre, toute sa concentration ayant été dirigée vers le jeu.

Le joueur peut en oublier son propre corps, se rendant compte seulement une fois sorti du flow qu'il était mal assis ou qu'il a une crampe.

De plus, la personne en état de flow n'a aucune notion du temps écoulé, elle ne sait pas si elle joue depuis 15 min ou 1h.

En outre, le joueur ne tergiverse pas avant de prendre ses décisions et s'adapte instantanément à chaque changement de situation.

Enfin, le joueur en état de flow est en pleine confiance.

Csikszentmihalyi a également donné 3 facteurs menant au flow :

1. **Objectifs clairs** : les attentes et les règles régissant l'activité sont perçues correctement et les objectifs fixés sont atteignables avec les compétences de l'acteur
2. **Équilibre entre la difficulté de l'activité et les compétences** de l'acteur (l'activité n'est ni trop facile ni trop difficile, elle constitue un défi motivant)
3. L'activité est en soi **source de satisfaction** (elle n'est donc pas perçue comme une corvée)

Le premier et le troisième facteurs étant a priori partagés par tous les bons joueurs de poker, il faut s'appliquer le deuxième : trouver le bon rapport challenge/skill.

Sur internet, il est facile de modifier le challenge, en multitableant plus ou moins, ou en changeant de limite ou simplement de table. En live, ce n'est pas aussi simple, mais des moyens existent. Par exemple, si la table est faible, vous pouvez vous rajouter une metagame, en cherchant des tells chez les joueurs, ou en essayant de deviner les cartes et les futurs moves des joueurs le plus précisément possible.

Ces défis supplémentaires vous permettront d'avoir un rapport challenge/skill optimal et d'atteindre le flow, vous jouerez alors au top de votre A-game.

A-game au poker : comment jouer à son meilleur niveau



23 janvier 2013

petiteglise

11118

[37 Commentaires](#)

Il ne suffit pas d'être un bon joueur de poker, il faut aussi bien jouer. Découvrez la notion de A-game, la différence entre un tueur et bon joueur, celle entre un amateur et un loser, et comment

optimiser votre motivation, votre concentration et votre forme, afin de toujours jouer à votre meilleur niveau.

Retrouvez la suite de cet article : [Motivation au poker : comment jouer à son meilleur niveau](#)

Définition du A-game

Le A-game est habituellement défini comme « le meilleur niveau accessible à un joueur ». Bien qu'assez intuitive, cette définition me semble trop vague pour être utile, aussi je me permets d'en proposer une autre :

Le A-game est le niveau (l'intervalle de niveaux) en dessous duquel le joueur ne voudrait pas jouer.

Prenons l'exemple d'un joueur qui a un winrate horaire moyen de 30€/h (on pourrait raisonner également en bb/100 si le joueur ne joue qu'en cg à une seule limite). Au top de sa forme, il peut jouer à un niveau de 50€/h (aussi bien qu'un joueur au winrate horaire moyen de 50€/h). Définir le A-game de ce joueur comme ce niveau précis de 50€/h n'a aucun intérêt pratique, il faut une limite basse, mais laquelle ? 49€/h ? 20€/h ? 0€/h ? C'est au joueur de la fixer. S'il ne veut pas jouer au poker pour moins de 10€/h alors son A-game est l'ensemble des niveaux de jeu au-dessus de 10€/h. Le A-game est donc un intervalle de niveaux.

On peut donc jouer gagnant mais en dessous de son A-game.

A-game et variance

Jouer à un niveau de x €/h signifie que, si l'on joue continuellement à ce niveau, notre gain horaire tendra vers x . Bien évidemment, sur une session d'une heure, la probabilité que l'on gagne exactement x est infime, à cause de la variance. Dans ces conditions, **comment savoir à quel niveau l'on joue, au moment où l'on joue ?** Le Ev adjusted winrate donne une indication plus précise que le winrate mais ne saurait pas suffire. L'objectivité quant à son niveau de jeu est un skill à acquérir et développer. De manière générale, un bon joueur saura être plus objectif quant à son niveau qu'un mauvais. Le fish de base sera uniquement result-oriented : « je gagne => je joue bien » Pour les autres joueurs, il est très facile de se situer lorsqu'ils sont dans une situation extrême, qu'elle soit positive (top de la forme) ou négative (tilt, épuisement, haute alcoolémie, etc), mais plus difficile lorsqu'ils sont dans une situation intermédiaire. Cette connaissance de

soi-même se travaille et ne peut s'acquérir que par une analyse systématique et objective de ses mains. Je pense qu'il est naturel de surestimer son niveau de jeu, ainsi, lorsqu'on se dit que « je serais peut-être éventuellement en train de jouer légèrement en dessous de mon A-game » alors, il est certain que c'est le cas...

Règle fondamentale du A-game

Lorsque l'on joue son A-game, il faut continuer à jouer ; lorsque l'on joue en dessous de son A-game, il faut arrêter de jouer.

Cette règle peut sembler évidente, mais elle n'est pas respectée par nombre de joueurs, surtout des débutants, mais aussi de très bons joueurs.

Il est d'ailleurs intéressant de noter que ce constat est aussi valable dans bien des domaines. Ainsi, des études ont été consacrées aux chauffeurs de taxis. Ils ont un meilleur gain horaire quand il pleut (plus de demande et donc moins d'attente à vide = A-game). On pourrait donc s'attendre à ce que les taxis travaillent plus les jours de pluie et profitent des jours ensoleillés pour se reposer. C'est pourtant l'inverse que font la majorité d'entre eux : ils ont en tête un objectif quotidien basé sur leur revenu mensuel. Lorsqu'ils atteignent cet objectif après quelques heures de travail sous la pluie, ils s'arrêtent. Et lorsqu'il fait beau, ils vont travailler durant énormément de temps à un moindre rendement, pour finir par atteindre leur bénéfice espéré. Au final, ils travaillent plus lorsqu'ils gagnent le moins...

Il en va de même pour les traders débutants, dont une des principales erreurs est de retirer leurs gains trop rapidement des placements gagnants et faire perdurer trop longtemps leurs placements perdants : ils privilégient ce qui perd à ce qui gagne.

Le poker n'est pas différent : on verra souvent des fishs arrêter de jouer rapidement après une courte et bonne session positive « je suis content de moi, j'ai bien joué, gagné 2 caves en 20minutes, je m'arrête là » Analysons cette phrase : on remarque tout d'abord que le fish est result-oriented, mais si l'on admet qu'il a effectivement bien joué, alors il faut se demander « mais pourquoi arrêter s'il joue son A-game ?! » A l'opposé, on entendra aussi souvent un autre fish dire « vas-y, je suis en tilt, je recave ! ». Cela se passe de commentaire, il sait qu'il est en tilt, qu'il va jouer son « Z-game », mais il se refuse à arrêter de jouer. Je m'autorise donc la conclusion suivante :

Non seulement les fishs ont un A-game bas, mais de plus, ils ne joueront que rarement leur A-game.

Les pros ont un A-game élevé, et de plus, ils ne joueront que rarement en dessous de leur A-game.

A-game et style de joueurs

Tout le monde connaît la distinction de style large/serré et agressif/passif. Je vous propose ici un autre classement des styles de joueurs, en fonction de leur (in)capacité à jouer leur A-game.

Les tueurs.



Le meilleur style possible, en termes de rentabilité, celui de la majorité des grands noms du poker, dont [Phil Ivey](#) est, il me semble, un paragon. Le tueur est toujours à fond, concentration et motivation optimales, dans les petits coups et même dans les mains qu'il ne joue pas. Il recherche la destruction (du stack et aussi de l'ego) de l'adversaire. Craint par les autres, le tueur joue (presque) toujours à son top niveau.

Les bons joueurs.

Un cran en dessous du tueur, le bon joueur, comme son nom l'indique, cherche plus à bien jouer qu'à détruire l'adversaire. Cela génère une légère différence, par exemple dans les petits coups où le bon joueur sera moins motivé et moins concentré que dans les gros pots, et donc moins qu'un tueur.

Les blasés.

On va trouver beaucoup de blasés parmi les ex-regs, globalement lassés par le jeu. Le blasé joue « en mode pilote automatique » la majorité de ses coups. Il ne se rappelle qu'il aime le poker, en tous cas qu'il adore gagner de l'argent et déteste en perdre, que lors de trop rares occasions, des gros pots par exemple. Seulement là, il arrivera à recouvrer concentration et motivation, à hausser son niveau de jeu.

Les amateurs.

Ce sont les adeptes de la maxime du Baron Pierre de Coubertin : « l'important c'est de participer ». Ils jouent au poker pour s'amuser, peu importe qu'ils gagnent ou qu'ils perdent. D'un point de vue du bonheur, cette mentalité est respectable, peut-être même la meilleure, mais elle est catastrophique au niveau de la rentabilité. Néanmoins, il existe une classe de joueurs pire encore...

Les losers.

Les losers aiment et désirent perdre. Et ils sont bien plus nombreux qu'on ne pourrait le penser a priori. Dans la défaite, ils recherchent des bénéfices compensatoires comme se plaindre et surtout être plaints. Les losers de la vie de tous les jours sont ces gens qui se larmoient sans cesse de leur existence, sans jamais rien faire pour l'améliorer. Ils se lamentent « je suis célibataire, c'est horrible ; j'ai un métier pourri ; j'aime pas mon appart ; je ne supporte plus ma ville ; etc etc » et n'entreprennent strictement rien pour changer. Car ils se nourrissent de ces bénéfices compensatoires, de ces « oh mon pauvre, tu n'as vraiment pas de chance ». Au poker, les losers sont ceux qui, par exemple, vont payer perdant un tapis à la river avec juste leur pocket-paire d'As, en sachant pourtant que l'adversaire a au grand minimum brelan, probablement quinte ou flush. Ils préfèrent en effet perdre leur tapis et gémir « je me suis encore fait casser les as » que de ne rien perdre... D'ailleurs, ils ne tarderont pas à dire au plus de monde possible qu'ils ont une nouvelle fois perdu avec AA, dans l'espoir qu'on les plaigne. Les losers appartiennent à la pire catégorie de joueurs possible.

Ce classement des joueurs ne prétend pas être exhaustif, on pourrait imaginer des sous-catégories voire même de nouvelles catégories. Il est de plus perméable. Un ex-pro blasé peut par exemple redevenir un véritable tueur lors d'un tournoi majeur. Et un tueur pourrait redevenir amateur lors d'une session à faible enjeu ou d'une soirée poker entre potes. Il présente par contre l'avantage de ne pas être spécifique au poker et pourrait être utilisé dans d'autres jeux ou sports. De plus, il est indépendant du niveau maximal de chaque joueur, les classant uniquement en fonction de leur capacité à pratiquer ce meilleur niveau. Ainsi, un joueur peut être un tueur dès l'instant où il apprend les règles. Il jouera mal par manque de connaissances, mais sera « à fond » lors de tous les coups. Evidemment, la proportion de tueurs et de bons joueurs augmente quand les limites augmentent.

Ce premier article est en fait une (longue mais nécessaire) introduction au prochain, lequel sera consacré à trois points essentiels : la motivation, la concentration et la forme. Nous verrons comment optimiser chacun de ces trois éléments cruciaux. Un joueur en forme, bien concentré

et motivé, jouera mieux que bien des joueurs ayant plus de skill mais qui ne joueraient pas leur A-game. Il est donc au moins aussi important d'améliorer sa capacité à jouer son A-game que son skill et j'espère que la lecture de cet article et du suivant vous sera Ev+.

NB : j'ai une assez longue expérience de coaching, non pas au poker, mais au jeu d'échecs, ayant formé, entraîné et coaché notamment plusieurs champions de France jeunes ou encore l'équipe championne de France féminine. C'est principalement de cette expérience que me viennent mes réflexions. Evidemment, j'ai pris soin de les reconsidérer et de les adapter au poker avant de vous les présenter.

Poker et psychologie : comment aborder un poker gagnant



18 septembre 2013

Freddz

9722

49 Commentaires

Pour fêter ses 10 000 messages postés sur le forum, le membre Fred.dz a concocté aux membres de Poker-Académie un article sur la psychologie au poker. Vous voulez savoir comment aborder le poker de manière gagnante et optimal ? Cet article est fait pour vous..

Préambule

JamesN m'a demandé il y a déjà quelques mois un article qui ne traite pas de la technique du poker, mais plutôt de la façon d'aborder ce jeu. Je vous livre donc quelques réflexions.

Choisir la bonne limite

Gestion de bankroll

Tous les bouquins de poker ou presque commence par une partie sur la gestion de bankroll, c'est sûrement un peu lourd pour les plus habitués. Je vais quand même faire la même chose.

Sur les sites internet la gestion de bankroll est souvent présentée comme une règle très rigide du genre « up en NL100 avec 5000€, redescendre en NL50 avec 3000€ ». C'est une bonne base, ça évite de faire intervenir des paramètres subjectifs et ça évite qu'un tilt lors d'un shoot avec 20 caves (ou moins) vienne ruiner vos efforts des 6 derniers mois (ou plus).

Quand on commence à être lucide sur son niveau et sur celui de ses adversaires, il peut être bon de laisser un peu tomber ce genre de règles ultra strictes. Si un énorme fish se présente à une limite pour laquelle vous n'avez que 15 caves, il peut quand même être intéressant de prendre sa chance.

On lit souvent sur les forums que la gestion de bankroll est plus importante que tout, je serais tenté de dire que la sélection de table est plus importante que tout. Comme le dit le célèbre dicton, ça ne sert à rien d'être le 9ème meilleur joueur du monde si vous êtes à la table des 8 meilleurs.

J'avais lu un post hyper pertinent qui disait en résumé que le plus important n'est pas de savoir quand monter de limite, mais de savoir redescendre si les choses tournent mal. Au final quand on sait redescendre de limite une bankroll de 20 caves de notre limite représente beaucoup plus de 20 caves. Prenons une gestion où on doit avoir 20 caves de la plus haute limite à laquelle on joue. Si on a 250€ soit 25 caves de NL10. On perd 6 caves de NL10, on redescend en NL4 on perd 30 caves de NL4 on redescend en NL2 et il nous reste 35 caves. En partant de notre bankroll de 25 caves, il nous faut en fait perdre 70 caves pour se broke. On est large quoi. Mon conseil serait donc d'oublier la règle des 100 caves ou des 50 caves. Ce genre de truc est valable pour se lancer dans des batailles de reg où il n'est pas évident de déterminer si on a un edge, pas tellement pour aller jouer une bonne table. Dans la réalité il faudrait plutôt établir des règles comme : 15 caves suffissent pour shoot une table avec 2 gros fishs, 20 pour une table avec un très gros fish, 30 pour une table avec un fish, 40 caves pour une table avec 2 regfish, etc...

Sélection de tables

Je l'ai déjà abordé plus haut, je vais détailler. Pour gagner de l'argent au poker il faut jouer contre des joueurs moins bon que soit (ou chatter, mais sur le long terme ça ne marche pas). La plupart des gens l'ont compris.

Sélectionner ses tables au moment où on ouvre le lobby, je pense que tout le monde le fait. Là où certains peuvent progresser c'est je pense en gardant un œil sur le lobby en permanence, voire même s'asseoir à une table vide dans l'espoir qu'un fish arrive. Garder un œil sur ses tables en vérifiant qu'il y a bien toujours des fishs sur chacune d'entre elles.

Mais plus encore avoir la sagesse de ne pas rentrer dans une guerre avec un reg qui vous a un peu tilté et rester à sa table pour prendre sa revanche alors qu'il n'y a plus de fish. Il arrive aussi lors de shoots de perdre de l'argent et d'avoir envie de rester pour se refaire, malgré le départ du fish, c'est la chose la plus dangereuse qu'il soit pour votre bankroll. Il vaut mieux en rester à 1 ou 2 caves perdues dans une situation EV+, plutôt que de perdre 5 caves après avoir passé les $\frac{3}{4}$ de votre temps à jouer dans une situation EV0 voire EV-. Il faut vraiment se mettre en tête que, mentalement, chaque cave perdue fait bien plus mal que ce qu'une cave gagnée nous fait du bien. Revenir even n'est pas la priorité.

Vous avez joué quelque chose de proche de votre A-game à une table fishy ? Vous avez gagné de l'argent ! Perdre de l'argent à une table fishy n'est pas un problème, d'autres fishs débarqueront demain. Pas la peine de forcer les choses. On a souvent ce mauvais réflexe de se mettre dans des spots EV- dans l'espoir de regagner ce qu'on vient de perdre... Paradoxale (/stupide) n'est-ce pas ?

Se préparer à jouer à la bonne limite

Qu'attendez-vous du poker ?

Il est important de se demander pourquoi vous jouez, quels sont vos objectifs. Gagner un peu d'argent, devenir pro, vous amusez, avoir votre dose d'adrénaline, la reconnaissance, devenir le meilleur, être considéré comme le meilleur, ... C'est souvent un mélange de tout ça et ces éléments sont un peu liés entre eux, on prend plus de plaisir quand on gagne de l'argent, ça fait toujours plaisir d'avoir de la reconnaissance et pour obtenir de la reconnaissance gagner de l'argent aide pas mal.

Cela dit quand on se fixe pour objectif de gagner de l'argent, l'aspect plaisir est d'une certaine façon mis de côté, il serait sûrement plus sympa de jouer 60/45 avec 20% de 3bet en 6max, mais c'est sûrement pas la meilleure façon de gagner de l'argent.

Je suppose que si vous êtes en train de me lire c'est que votre objectif premier est de faire de l'argent et de progresser.

Qu'est-ce que gagner de l'argent pour vous ?

Encore faut-il définir ce que veut dire gagner de l'argent pour vous. Est-ce que vous pouvez vous contenter de gagner 10k€ ? Ou attendez-vous plutôt une somme qui changera votre vie ? Définir votre objectif vous permettra de faire ce qu'il faut pour l'atteindre. Bien sûr il n'est pas interdit de redéfinir ses objectifs en cours de route.

Choisir sa limite en fonction de son objectif

J'ai longtemps fait l'erreur de jouer en NL100 alors que mon objectif a toujours été de gagner un montant qui me permette de changer ma vie. Je multitaillais beaucoup, j'étais complètement overrollé et était au final peu impliqué dans ce que je faisais et jouais mon C-game. Jouer à une limite ne correspondant pas à mes objectifs s'est au final avéré être une perte de temps.

Quand j'ai réalisé ça, j'ai commencé à grinder en NL200, NL400 et à prendre des shoots en NL600. J'ai retrouvé le plaisir de jouer et mon A-game. Tout ça pour dire qu'il faut jouer à une limite en concordance avec vos objectifs. Et que jouer trop bas peut aussi nuire à votre qualité de jeu.

Psychologie

Dans cette partie je vais essayer de traiter des aspects psychologiques en m'appuyant sur mon expérience personnelle. J'ai fait et observer des erreurs chez certains joueurs, je vais essayer de donner quelques conseils afin de les éviter et de gagner du temps. J'ai essayé de donner quelques pistes afin de vous aider à choisir votre limite dans la partie précédente, encore faut-il arriver à y jouer son A-game. Je ne parlerais pas du tilt comme on l'entend habituellement.

Comment éviter d'être scared money ?

Scared money... ou pas

Je pense qu'il y a 2 raisons qui font qu'on ne sent pas à l'aise avec les montants misés quand on monte de limite. La première et la plus souvent invoquée, c'est le montant en euros, qui représente à vos yeux une somme trop importante. La deuxième est plus subtile. Je pense que personne n'est réellement scared money en NL10, les montants sont faibles, et je pense que pour la plupart des gens même perdre 10 caves soit 100€ lors d'une session catastrophe n'est pas un gros problème. Pourtant beaucoup de joueurs (et j'en ai fait partie) se retrouvent à ne pas jouer leur A-game en montant même à une limite aussi basse que la NL10.

Je pense que c'est plus lié à la peur de perdre en peu de temps ce qu'on a mis plusieurs mois à gagner. On s'est donné tellement de mal à gagner cet argent qu'on s'y attache. Cette deuxième forme d'attitude scared money est sûrement moins problématique, mais peut-être plus compliquée à éliminer.

Se « soigner »

En effet pour la première forme je vois une solution simple. Si les sommes engagées sont à vos yeux réellement trop importantes, il faut cash out et revenir à une limite plus acceptable à vos yeux.. Il est sûrement temps de mener une réflexion sur vos objectifs. Soit vous avez atteint votre objectif, soit votre objectif que vous vous êtes fixé est trop élevé, peut-être que vous vous rendez compte que votre objectif a évolué, ou peut être que vous rendez compte qu'il faut à tout prix en passant par cette limite pour atteindre votre objectif vous permettra de ne plus être scared money.

Si vous vous rendez compte que votre objectif n'est pas encore atteint, ou que vous souffrez de la deuxième forme d'attitude scared money, il faut essayer de se dire que vous n'avez encore rien

gagné, que ce que vous avez dans le « cashier » est juste ce qui vous permettra d'atteindre cet objectif. C'est comme partir pour 20km de course à pied, 10km aller, 10km retour. Une fois que vous avez fait les 10 premiers km, vous ne pouvez pas dire « j'en peux plus, je m'arrête là », il faut rentrer chez vous. Ici rentrer à la maison c'est soit atteindre son objectif soit se broke. L'argent que vous avez déjà gagné n'a pas d'importance tant que vous n'avez pas atteint votre objectif, ce n'est pas ça que vous voulez. Cash out ne vous apporterait pas ce que vous voulez. Et il faut arriver à se convaincre que malgré les 100€ perdus, vous avez pris de l'expérience et peut être même qu'en réalité jouer cette session vous a fait gagner de l'argent, parce que ce que vous avez fait était EV+.

Ne pas avoir peur du gap

Je pense qu'on a souvent tendance à surestimer le gap entre 2 limites. C'est vrai qu'en général les regs sont un peu plus forts en moyenne, mais pas tant que ça. Les fishs sont un peu moins nombreux (un peu moins mauvais aussi parfois), mais si vous prenez les shoots au bon moment, ça ne sera pas le cas. De plus il ne faut pas oublier que le cap étant atteint plus rapidement, le rake en bb/100 est moins élevé, ce qui au final compense bien la différence de niveau entre les limites (ceci doit commencer à être vrai vers la NL100, avant le cap est trop peu souvent atteint). Ce que je veux dire c'est que si vous êtes un bon reg de NL10, il ne vous manque pas grand-chose pour être un bon reg de NL100 au final. Il vous faudra peut-être apprendre à envoyer un 3barrel bluff plus souvent dans les bons spots, apprendre exploiter encore un peu mieux le fish, être un peu plus à l'aise en 3bet pot, être un peu plus attentif aux sizing tell ou tilter de manière moins régulière.

D'ailleurs c'est souvent ce dernier point qui aura le plus gros impact sur votre winrate. Enfin, le jeu reste le même peu importe la limite.

On s'imagine souvent en montant de limite qu'on va rencontrer des regs bien plus aggro, avec des raisonnements bien plus poussés, etc... Au final on finit plus par se level qu'autre chose. Jouez comme vous en avez l'habitude, attendez d'avoir un sample un peu conséquent contre les regs afin de vous faire une idée claire et de vous adapter. Pas la peine d'arriver à table et de caller tous les 3barrel d'un joueur qui vous semble être un regular, ou de vouloir caser des 4bet ou 5bet bluff au premier 3bet ou 4bet que vous vous prenez.

Comment s'améliorer au poker ?

Qu'est-ce qui fait la différence au poker ? La réponse définitive doit être quelque chose comme « être meilleur que son adversaire moyen ». Dans les pages précédentes j'ai déjà un peu parlé de comment faire pour minimiser le niveau moyen de ses adversaires, à savoir sélectionner ses tables.

Maintenant on peut s'interroger sur « comment devenir meilleur ».

Techniquement

Je ne vais pas trop m'attarder sur « comment devenir techniquement meilleur », parce que je pense que tout le monde connaît à peu près toutes les solutions disponibles : articles, vidéos, forums, coachings, ... Après chacun à sa préférence pour un support et essaye d'optimiser au mieux entre le temps passé à jouer et le temps passer à apprendre.

Je fais partie de ceux qui considèrent qu'on apprend peu en jouant, ou en tout cas que jouer contre les meilleurs n'est pas tellement une méthode efficace pour apprendre. En effet pour pouvoir apprendre il est important de connaître en profondeur le raisonnement qui a mené à telle ou telle décision. Hors simplement en jouant contre un excellent joueur on n'a pas accès à ce raisonnement et on risque de reproduire la même ligne dans un contexte légèrement différent qui va faire que c'est totalement mauvais. Si un joueur est meilleur que nous c'est certainement qu'il adopte des raisonnements différents des nôtres, donc il est certainement compliqué pour nous de déduire ses raisonnements. D'autant plus que même un excellent joueur ne joue pas toutes les mains à la perfection.

Ce n'est que ma façon de voir les choses, je sais que de très bons joueurs ne sont pas de cet avis, mais personnellement je ne me sens pas capable de tirer les bonnes conclusions simplement en regardant jouer un excellent joueur.

Mentalement

J'en reviens un peu au point abordé plus tôt, à savoir que les regs ne sont pas forcément de plus en plus aggro en montant de limite. En effet en observant les profils en High Stakes (NL1k et NL2k) on observe en gros 3 profils :

- Le fish : si, si ça existe à ces limites, même si ce sont rarement des profils 80/5 comme en microlimites, mais plus souvent des profils type 40/30 ou 30/15.

- Le reg standard qui ne spew jamais : en gros il ne fait rien de plus (/mieux) qu'un bon reg de NL100/NL200, mais il ne tilt pas, ne fait jamais de livraison. On ne se dit pas « waouh,

c'est trop ouf', comme il est fort, il est totalement injouable », mais sa régularité fait qu'on lui prend difficilement de l'argent sur le long terme. En général il ne se livre pas à des batailles d'ego et sit out quand il n'y a plus de fish. Je me mettrais dans cette catégorie.

- Le reg aggro : il 3bet beaucoup, barrel beaucoup, c/r un peu plus que la moyenne, ...Il est un peu chiant à jouer, mais vous donne parfois l'impression de faire des livraisons. Pareil pas grand-chose à lui prendre.

En gros la conclusion que je veux tirer de ça, c'est qu'il y a 2 façons de faire la différence : faire des choses un peu hors du commun, être un peu plus aggro que la moyenne ou tout simplement faire des choses plutôt basiques, répéter ses gammes inlassablement et sans jamais flancher. Au final je ne pense pas qu'une des 2 catégories ait un winrate plus élevé que l'autre (je n'ai pas fait d'études statistiques là-dessus donc ça reste à vérifier). Ce que je veux dire c'est qu'il n'y a pas besoin d'être un génie et être capable de caser des bluffs absolument dingues ou des hero call 9 high pour arriver à ces limites, être bon et très discipliné fait l'affaire.

Ceci ne vous explique pas vraiment comment arriver à obtenir cette rigueur, je ne suis pas coach mental, mais ça peut vous motiver pour progresser dans ce domaine.

Ne pas se précipiter

Quelque chose qui n'est environ jamais abordé mais qui me semble avoir son importance est de prendre son temps dès que la décision « n'est pas évidente ». Je pense qu'il peut être bien de toujours attendre au moins la moitié du timer quand on fait face à un 3bet, quand on arrive à la turn voire à la river ou quand on fait face à un raise peu importe la street. On se donne le temps de regarder les stats de vilain, de bien déterminer sa range de la manière la plus précise et enfin on se décide. Déjà ça évite d'avoir des gros timing tells et puis ne pas agir dans la précipitation vous permettra d'éviter certaines erreurs, de prendre une décision peut être un peu plus EV+.

L'air de rien ce n'est pas forcément la chose la plus facile à faire, quand on commence à tilter un peu, on a tendance à jouer un peu plus vite. Ne plus être capable d'observer ce temps de réflexion peut d'ailleurs être un bon signe qu'il faut arrêter la session.

S'arrêter au bon moment

Arrêter sa session est très certainement la meilleure réponse au tilt (à court terme tout du moins). En théorie on devrait arrêter sa session à partir du moment où notre niveau de jeu est tellement dégradé qu'on ne peut plus jouer de manière EV+. Dans la pratique il est quand même bien difficile de se rendre compte très précisément de notre EV à l'instant T. C'est pour ça que je préfère me fier à des indices objectifs afin de savoir si je suis en tilt. J'appelle tilt tout ce qui fait que je ne joue pas mon A-game (énervement, fatigue, manque de concentration, ...)

Comme je l'ai dit dans le chapitre précédent, le fait de ne plus être capable de prendre mon

temps pour une décision est un indice de tilt d'énervement. Je sais que c'est une de mes réactions quand je suis énervé, si je détecte ce signe j'ai tout intérêt à arrêter. Je sais que chez moi le tilt d'énervement peut coûter cher.

J'ai un indice aussi pour le tilt de fatigue/manque de concentration : ma courbe de nonshowdown winnings. Habituellement (quand je joue mon A-game), je sais qu'elle est even en gros. Quand je commence à fatiguer, elle commence à plonger, parce que je joue 100% ABC, je sais que mon winrate en prend un petit coup, que si la table n'en vaut pas vraiment la peine c'est mieux d'arrêter.

Un autre indice de tilt c'est que je deviens fainéant sur la prise de note. Ce n'est pas vraiment spécifique d'un type de tilt, mais disons que si je me rends compte de ça, je peux commencer à m'interroger.

Voilà quelques exemples personnels. Je pense que pas mal de gens peuvent les appliqués sur eux, mais le principal à retenir c'est qu'il existe des indices qui vous disent que vous êtes en tilt, peut-être même qu'ils apparaissent avant même que ce tilt vous ait fait faire une seule erreur. Demandez vous quels sont ces indices chez vous, et rentabilisez cette réflexion en quittant la table au bon moment.

Si je devais transposer une technique de PNL (je sais que la PNL porte à débat, discussions, etc..., mais bon comme tout le monde en parle j'ai lu un certain nombre de livre là-dessus et il y a des bonnes choses à en ressortir) au poker, je vous conseillerais de brandir le point levé et de crier un grand « Yes » quand vous arrivez à quitter la table alors que vous sentiez le tilt monter en vous.

Conclusion

Le principal message que j'aimerais passer c'est que le poker est avant tout un jeu de patience. Quand on sait stopper une session, on peut se permettre des shoots avec un BRM assez tendu, même si bien évidemment, ça impose de passer par des phases encore plus compliqué psychologiquement (perdre 10 à 20% de sa BR en une journée peut arriver et à partir d'une certaine limite ça peut faire mal : <https://www.poker-academie.com/forum/votre-activite-poker/478039-pourquoi-je-peux-pas-run-normal-quand-je-shoot.html>)

On gratte quelques bb/100 par-ci, par-là. Alors il faut se mettre en tête qu'une grosse erreur toutes les 1000 mains ruine vos efforts. S'arrêter et jouer 200 mains de moins que prévu est souvent mieux que de continuer dans un mauvais état d'esprit. L'argent qu'on ne perd pas est de l'argent gagné.

Le poker n'est au final pas si compliqué, quand on simplifie les choses en jouant dans les meilleures conditions à savoir : des adversaires faibles, une attitude positive et une concentration maximale.

Poker et psychologie : Le mental des champions



17 juin 2014

LEGARREC30

9247

26 Commentaires

Nous continuons la diffusion des articles qui ont été récompensés pour le concours du mois de mai. Cette fois-ci le coach Legarrec30, qui a terminé 2ème de cette édition, nous parle de l'importance du mental au poker et comment s'inspirer de celui des grands champions sportifs pour améliorer nos résultats.

"Le talent gagne les matches, mais le mental gagne les championnats" : **Mickaël Jordan**

"La partie essentielle du tennis est l'aspect mental" : **Boris Becker**

Introduction



L'aspect mental du poker fait partie intégrante du processus d'entraînement et de compétition. 99% des joueurs professionnels de poker s'accordent à penser que le facteur mental est la clé finale pour accéder à la performance. Les écuries professionnelles recrutent des coachs sportifs et mentaux, au sein de leur groupe, et les blogs de joueurs pro du poker sont de plus en plus "mental-oriented"

Je suis convaincu que la notion mentale est très peu appréhendée par beaucoup de joueurs qui n'en perçoivent que la partie immergée de l'iceberg.

Je vous propose donc ce mois-ci, un article qui est une synthèse sous forme de check list des travaux et d'ouvrages récents :

- "**Le mental des Champions**", Hubert Ripoli: Ce dernier est le fondateur du premier laboratoire français de psychologie cognitive appliquée au sport, il a travaillé avec de nombreux champions olympiques.

- "**L'entraînement mental du sportif**" Hervé Le Deuff: Celui-ci a encadré et proposé à des sportifs de haut niveau des techniques permettant aux compétiteurs de se fixer, et d'atteindre leurs objectifs; tout en améliorant et renforçant leur qualité mentales.

Je laisse le soin à chacun de faire les analogies qu'il jugera pertinente avec la discipline pokeristique et ses propres ambitions. Je n'ai délibérément proposé aucune conclusion à cette article, afin de laisser à chaque lecteur le soin de la faire personnellement.

Shuffle up and Deal!

Des machines de travail



Le sentiment du travail bien fait.

Ce sentiment a été également souvent présenté lors des interviews de sportif de haut niveau

comme une source de satisfaction.

En effet, ces champions sont avant tout d'infatigables travailleurs, obsédés par la perfection, soucieux de ne rien laisser au hasard, et qui tirent plaisir du "travail bien fait". On évoque trop souvent, le don et l'on passe généralement sous silence le caractère ascétique de la pratique des champions.

"J'ai tout de suite pris conscience que pour y arriver il fallait travailler, on a dit dit "Guerlain est talentueux", je le pense aussi mais je travaille dur comme peu d'autres et toujours le double. L'entraînement fini, j'en remet encore, ne jamais arrêter. Ma réussite est l'aboutissement logique d'un gros travail **Guerlain Chicherit/ 5 fois champion du monde de ski freeride.**

" Ma mère m'a toujours dit que si l'on poursuit un projet en faisant le maximum, voire deux cents pour cent de ce qui est nécessaire, peu importe le résultat, on en tire toujours une satisfaction"

Laura Flessel

" Avoir le sentiment d'avoir tout donné a toujours été important. Même si la défaite était dure, je me disais "J'ai tout donné, OK. Le mec était meilleur, comment vais-je le battre la prochaine fois? Qu'est-ce que j'aurais pu faire de mieux? J'ai tout essayé, j'ai tout donné, j'ai fais le max avec mes capacités." C'était ça l'essentiel. Avoir le sentiment d'exploiter toutes ses qualités, c'est ça qui est important. On ne sait pas où ça va nous mener, mais ça t'enlève toute pression, c'est toi vis-à-vis de toi." Et puis on apprend à chaque défaite" **Thierry Tulasne- ancien numéro 10 de tennis/ entraîneur de l'Equipe de France en 2001 qui remporta la Coupe Davis**

"Aller de l'avant, s'entraîner pour progresser, ça a été mon moteur. Si l'on donne le meilleur de soi-même, il n'y a pas de honte à avoir perdu. L'important est de pouvoir se dire" J'ai donné le meilleur de moi-même donc pas de regret" **A. Boghossian**

La fixation des buts



On néglige souvent, lorsqu'on évoque le maintien de la motivation, l'importance et la fixation des buts.

En effet, le sportif évalue les conséquences de son action en la référant aux buts qu'il s'est fixés. Si le but n'est pas réalisé, il s'ensuivra forcément un sentiment dévalorisant en cas d'échec. Inversement, les sportifs qui ne se fixent pas d'objectifs suffisamment élevés ne se préparent pas au mieux à affronter la difficulté, et risque d'abandonner, dès que celle-ci devient trop importante. Ainsi la fixation des buts est une technique très efficace pour améliorer le mental, et il est important que les sportifs sachent formuler ceux-ci de manière optimale c'est-à-dire réaliste, en privilégiant les buts de maîtrise : progresser afin de donner le meilleur de soi-même, plutôt que des buts de performance, même si ces deux aspirations doivent être présentes.

Affronter et gérer l'échec



"Ce n'est pas dans les situations confortables mais dans les situations difficiles que je bâtis mes grandes victoires. Regarde le jeu, j'aurais pu être défoncé par tant d'injustice, j'aurais pu m'en prendre à l'arbitrage. Non, j'ai d'abord dit: j'aurai dû le mettre KO"* **Pascal Gentil**

*Les observateurs de ce match furent unanimes à admettre que Pascal Gentil a été volé de la victoire qui lui aurait ouvert les portes de la Finale.

Il s'agit d'une véritable stratégie de "faire face", que les Anglo-Saxons appellent le "coping".

Certains, comme Laura Flessel ont appris très tôt à utiliser cette stratégie. Lorsqu'on lui demande quelle est sa plus belle victoire, elle évoque ... sa première défaite:

"Le maître d'armes de Petit Bourg nous inculquait la gestion de la défaite avant celle de la victoire. J'ai rapidement fait une première compétition où j'ai terminé 4ème. Voire récompensées les trois premières, et rester au bas du podium a été une réelle frustration. Mon entraîneur m'a alors dit " Si tu veux gagner, tu dois m'écouter, et travailler très dur". Aussi, c'est bel et bien cette défaite qui à été constructive pour ma carrière d'escrimeuse".

Des images mentales plein la tête



Il n'est pas exagéré de dire que les sportifs ont des images mentales plein la tête, des images de mouvement, des images d'environnement, des images de victoire. L'image est en quelques sorte le principal outil sur lequel repose la construction des victoires, leur motivation au quotidien dans leur programme d'entraînement.

- *Imagerie Mentale* : Mythe ou réalité?

Les images mentales, commencent dès l'Antiquité à intéresser les philosophes mais leur étude ne prend une dimension scientifique qu'au 19ème siècle, chez les premiers chercheurs qui s'intéressent aux fonctions mentales. La démonstration du fonctionnement nerveux associé à l'imagerie mentale ne fut fournie que très récemment, dans les années 90, grâce aux techniques d'imagerie cérébrale. Celles-ci ont démontré que certaines zones du cortex, activées pendant la représentation mentale d'une action, correspondent bien aux territoires corticaux activés pendant l'action réelle.

Ainsi, l'efficacité de l'imagerie mentale, tient au fait qu'elle met en oeuvre " un entraînement à vide.." mais la tête pleine. Ceci, les entraîneurs et les sportifs l'ont compris depuis longtemps et bon nombre d'entre eux utilisent l'imagerie mentale de manière systématique.

L'Imagerie Mentale est utilisée comme technique de visualisation afin d'ancrer des gestes, ou de mémoriser certains schémas. Elle est utilisée également pour se mettre dans un état de confiance, et optimiser son état d'esprit pendant les entraînements et lors des compétitions.

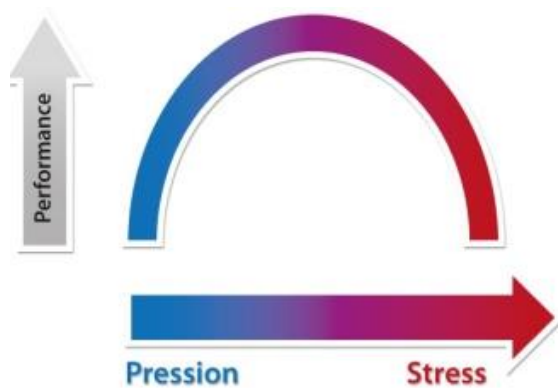
Concentration pour être seul dans sa bulle



Il est particulièrement intéressant de constater que tous les champions interviewés, quel que soit le sport pratiqué, évoquent cette notion de bulle qui caractérise l'état mental dans lequel ils se mettent au moment d'entrer en scène. Il s'agit d'un état favorable à la mise en jeu d'une attention sans faille. Ces pratiques se sont construites par un travail mental.

La dernière particularité des champions concerne leur capacité à maintenir un niveau d'attention optimal tout au long de la compétition, on le voit bien lorsqu'un sportif "explose" littéralement par faute de concentration. Il dit qu'il était ailleurs, débordé par les coups, la balle, l'adversaire; tout ici est affaire de concentration et d'attention. On croit en effet à tort qu'il faut être concentré et attentif tout le temps. Rien, n'est plus faux, car ceci est tout simplement impossible. En effet, les activités sportives ont ceci de particulier qu'elles saturent rapidement les capacités de concentration tant elles sont complexes. Ainsi, il faut faire attention aux moments les plus importants, et relâcher son attention le reste du temps. Ceci est un art, mais un art qui s'apprend.

La pression comme booster



Loin de les bloquer, comme le sportif moyen, le

stress dope les champions. Ils le perçoivent comme un agent décuplant leurs forces mentales, et ils ressentent la pression comme le véritable booster de l'action. Comme le disent certains d'entre eux, le stress exacerbe les sensations:

"Si on à pas de stress, on a pas cette niaque, cette peur qui augmente la concentration. Cette pression qui monte fait qu'il y a du stress et que l'on arrive à se concentrer " **A Boghossian**

La plupart de ces champions, ont déjà été perturbés par le stress et ont dû apprivoiser ce stress.

-Les mécanismes du Stress

Le stress résulte généralement d'un déséquilibre entre un objectif et la capacité à le réaliser. Tout non alignement de la demande aux possibilités réelles, toute dissonance, est source de stress et provoque l'anxiété. Qu'entend-on par demande? Il s'agit des objectifs de victoire, et le stress guette si ceux-ci sont surévalués. Cette demande est déterminée soit par l'individu lui-même, soit par l'environnement social, plus généralement par une combinaison des deux.

L'autre source de stress est le surinvestissement que l'on porte à l'enjeu, en relation avec son égo, et les conséquences de la victoire ou de la défaite, notamment quand on attribue à la victoire une vertu rédemptrice : le renforcement d'une image, l'affirmation du moi profond.

Il existe une relation entre l'activation physiologique du système nerveux central, l'anxiété et la performance. Ainsi, chaque individu a une zone de confort pour laquelle sa performance est maximale, et une baisse de la performance dès que le niveau d'activation sort de cette zone. Les fonctions psychiques notamment la concentration, l'attention, la réactivité aux informations pertinentes, et d'une manière générale toutes les informations impliquées dans le raisonnement et la prise de décision. Il lui convient de connaître cette zone de confort, d'une part pour y rester, dès que celle-ci est atteinte, et d'autre part pour éviter de passer au-delà, dans la zone rouge, qui conduit à subir les effets dévastateurs du stress.

Cette connaissance est très subtile et ne s'acquiert comme confirme les sportifs de haut niveau qu'après de très longues années de travail et de tâtonnements.

- Le plaisir du travail bien fait pour canaliser son stress

La plupart de ces champions ont une motivation de progrès, et plusieurs d'entre eux le disent et utilisent curieusement la même image:

S'ils apprécient la cerise de la réussite, ils goûtent tout autant le gâteau de l'entraînement". C'est précisément de cette inclinaison motivationnelle qu'ils tirent leur force et leur sécurité par rapport aux ravages destructeurs du stress. Ils ne sont pas épargnés par la pression, c'est par une gestion saine de celle-ci qu'ils apprennent à l'appivoiser.

En se sécurisant par un travail acharné, sans aucune faille, car ce sont d'infatigables travailleurs, c'est précisément ce travail qui, au-delà de la source de progrès qu'il entraîne, est source de sécurité.

En d'autres termes, la résistance au stress passe par des techniques de renforcement de la confiance que ces champions développent par un travail opiniâtre.

La confiance



C'est aussi cette formidable confiance en eux qui leur permet de se sortir des circonstances les plus difficiles, même lorsqu'il s'agit de gérer un échec qui produit des ravages.

*" En fait, j'ai toujours pensé que j'allais m'en sortir, et même quand je suis retombé à Whistler et que je suis sorti de la compétition pendant 18 longs mois, je me suis dit que ce n'était pas si grave que cela , qu'il n'y avait pas mort d'homme, que ce n'était pas dramatique. Je me suis aussi violenté en me disant "C'est simple, soit tu restes au fond et tu arrêtes ta carrière, soit tu as des couilles, tu t'en sors et tu reviens plus fort" Ça a marché puisque 18 mois plus tard, j'ai survolé le championnat du monde qui a suivi" **Guerlain Chicherit***

- Toujours Positiver

Une autre technique qu'utilisent tous ces champions consiste à positiver toutes les conséquences des échecs, mêmes les plus défavorables:

" J'ai appris à positiver les moments de pression, en me disant que les gens qui font du stress un facteur inhibant, c'est qu'ils ne l'acceptent pas, parce qu'ils n'ont pas confiance en eux. J'ai appris à ce que ça me dope, et je me dis "Mon p'tit père, tu vas en chier, tu vas avoir mal partout c'est génial tes adversaires sont super forts, tu vas faire 6 combats, mais c'est une journée qui en vaut la peine."

Et comme ça, ça passe, les adversaires stressent autant que toi, on est tous face à nos démons, on se connaît, on veut briller, et de toute façon on n'a pas le droit de décevoir les gens." **P Gentil**

"J'ai travaillé la confiance en moi en utilisant des images positives et les techniques d'imagerie mentale, en apprenant à relativiser, à ne pas se traiter de nul en cas d'erreur sur une manche, afin de se faire confiance pour se reprendre, et de se remobiliser" **Nicolas Huguet/ champion du mode de planche à voile 2005**

"Pour gérer le stress, j'ai appris à me reformuler positivement les choses. Par exemple, s'il y a du vent ne pas se dire "Ça va être difficile, mais "Mon adversaire va avoir des problèmes, ou s'il fait chaud, se dire "Il fait très chaud, mais moi je tiens mieux que lui, il va souffrir. Pour combattre le stress, il faut, à chaque difficulté, regarder le côté positif de la situation, même quand l'enjeu est très important, même pour des grands matchs, même pour beaucoup d'argent. Tout au long d'une carrière, l'enjeu est de plus en plus important mais pour moi la pression était la même, voire moins importante pour moi qu'à mes débuts parce qu'avec mon travail sur la gestion du stress, j'arrivais de mieux en mieux à le gérer" **Thierry Tuslane**

L'état de grâce



"A SYDNEY en 2000, j'ai été touché par la grâce, peut-être la grâce de Dieu, béni des dieux, sur un nuage, intouchable, réglé comme une feuille de papier à musique." **P Gentil**

"Tout était exceptionnel, l'environnement, ma préparation, ma concentration, l'échauffement, le combat. Sur le ring j'ai été sur un nuage, dans un état d'extra lucidité. Au repos, tout en écoutant mon entraîneur m'expliquer les schémas tactiques, je voyais mon adversaire, je sentais sa respiration, je voyais également les juges, et j'arrivais presque à savoir, à leur attitude, s'ils m'avaient accordé le round ou non. Ce n'était pas de la dispersion, non, c'était une lucidité exceptionnelle".

Mahyar Monshipour/ 6 titres de champion du monde de boxe

"C'est venu progressivement, j'ai connu un état exceptionnel de concentration, pour la première fois de ma carrière, à NEW YORK en 2004, j'ai d'abord perdu le premier set, puis au deuxième set, c'est comme si j'étais en pilotage automatique. Je me suis totalement libéré, et j'ai senti que rien ne pouvait m'arriver. L'autre en face, commençait à ne plus comprendre. Pourtant c'était ma bête noire. Quand je retrouve cet état de relâchement et d'attention optimale, je frôle la perfection, je suis comme sur un nuage, je survole la partie et je prends de la hauteur, j'éprouve un état euphorique, plus aucune retenue, je prends du plaisir." **Thierry Tulasne.**

" J'ai connu l'état de grâce pour la médaille d'Or à Sydney avec une intensité de la première balle, à la dernière balle, avec un engagement total, une sensibilité extrême, rien ne m'échappait, je voyais toutes les moindres alarmes, les plus petites alertes. J'étais dans la zone rouge, j'ai joué avec le feu à la limite tout le temps, mais consciemment. Quand on est dans la zone rouge, on sait que si on va un tout petit peu plus loin, on paye la taxe, mais j'ai toujours été à la limite, joueur, calculateur. Pour être joueur, il faut de l'imagination, et j'ai contrôlé tout cela sans faille. J'étais dans une phase de pleine lucidité, mes émotions phénoménales étaient vécues pleinement. C'est après, lorsque je suis revenu dans un état normal que j'ai compris dans quel état j'étais à ce moment là". **Franck**

Dumoulin

" La première fois, c'était en 1998. Je combattais pour un titre européen. J'ai eu le sentiment d'être en hélicoptère et de tourner autour de mes proies. J'avais la sensation, d'être au-dessus de mes adversaires, porté par quelque chose, avec une incroyable sensation de légèreté" Alexandre

Biamonti/ 6 fois champion du monde de Karaté

Cette capacité à entrer dans un autre espace-temps, et à atteindre un état modifié de conscience (également appelé "*flow*") est une forte distinction entre les champions et les autres sportifs.

- Atteindre un état modifié de conscience

Il s'agit d'un état que connaissent les grands champions, et que les psychologues appellent un état modifié de conscience. Dans son livre qu'elle consacre à ces états, Christine Le Scanff (*La conscience modifiée*, Payot), les qualifie ainsi : "*un certain nombre d'états seconds, au cours desquels le sujet vit une modification plus ou moins profonde de son état ordinaire de conscience, de sa perception, de l'espace et de sa propre identité*".

Certaines pratiques religieuses, ou mystiques conduisent à un état quasi extatique comme le bouddhisme, le soufisme ou la kabbale. On décrit également l'irruption de ces états sous l'effet de l'hypnose, de l'absorption de drogues ou de psychotropes. Ils sont également associés, mais seulement chez les grands maîtres, à des techniques cognitivo-corporelles, comme le yoga ou certaines formes de relaxation. Il existe néanmoins une différence essentielle entre les états mentaux provoqués par les pratiques spirituelles, cognitivo-corporelles, ou l'absorption de substances chimiques, et les états mentaux observés en sport. En effet, ces pratiques visent à une forme d'isolement du monde, alors que le sportif entre dans cet état modifié de conscience tout en faisant preuve d'une extra-lucidité.

- Les mécanismes de l'état de grâce

La question importante est de savoir pourquoi un tel fonctionnement psychique qu'un individu connaît dans des conditions exceptionnelles, une première fois, peut être si facilement reproduit. La réponse est à chercher du côté du fonctionnement du système nerveux et des effets sur le

psychisme.

Comme on ne peut pas, lors d'une finale olympique, mettre des électrodes sur le crâne d'un champion, on ne peut se limiter à établir des ponts entre le comportement des champions, et certains processus.

Une première explication est de nature électro-physiologique. Une récente étude réalisée sur des moines bouddhistes a en effet noté, pendant la méditation, une très forte augmentation des ondes gamma de leurs électro-encéphalogrammes. Les enregistrements ont également montré une plus grande activité de la partie gauche du cortex cérébral, qui est le siège des émotions positives, submergeant ainsi l'activité de la partie droite, centre des émotions négatives et de l'anxiété.

Une deuxième raison, peut être attribuée à la circuiterie nerveuse. Chaque expérience laisse effectivement une trace dans le système nerveux qui peut être représentée sous forme d'un réseau mettant en relation des centres nerveux spécifiques.

- Une fois cet état mémorisé, celui-ci peut être reproduit:

"Ça prend beaucoup de temps et de travail pour trouver cet état. Ça vient progressivement. J'utilise des techniques d'imageries mentales sur des compétitions qui ont bien fonctionné afin d'en tirer le maximum. Et puis j'affine mes routines, au fur et à mesure pour y parvenir". S Levet

Ainsi, la particularité de ces états mentaux est de pouvoir être activés quasiment à la demande, dès lors que l'on possède les clés. N'est-il pas fascinant de constater la capacité des champions du moment à être toujours les premiers, ne serait-ce que d'un millième de seconde en ski, ou de toujours gagner la balle décisive en tennis?

En effet, ce qui est remarquable est le fait que la différence entre le premier et ses suivants est souvent minime, mais l'ordre du classement est presque toujours respecté. Lorsque nous demandons à Thierry Tulasne s'il avait une explication à cette observation, celui-ci n'a pas hésité une seconde:

Cette capacité mentale, c'est le truc de la réussite. Basculer d'un état à l'autre et être très très bon quasiment à la demande. C'est nécessaire car le match peut se jouer à des détails. La

différence, c'est la confiance en soi, et la capacité de concentration. Les meilleurs ça les rend meilleurs, et les moyens ont tendance à se crispier. Et la balance penche du côté du meilleur. C'est beaucoup dans la tête. Complètement dans la tête".

- Orchestrer l'apparition de ses états de grâce

Il faut alors, pour provoquer l'état désiré que les champions rencontrent, le contexte favorable, afin que, tel un starter, il enclenche la réaction souhaitée. L'amorce n'est souvent qu'un infime détail, une odeur, une couleur, une chanson. Bien sûr, ceci n'arrive pas par hasard et les champions provoquent de façon non consciente cet état plutôt qu'il le subissent.

L'affinage des pratiques rituelles (routine de préparation / l'auto hypnose/ la méditation) associées à la bonne gestion des ensembles des éléments précédents (fixation d'objectifs/ apprivoisement du stress/ confiance en soi/ travail acharné/ prise de plaisir à l'entraînement) favorisent grandement à le déclenchement de l'état modifié de conscience.