

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

23 Commentaires

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 replayer 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 inexistant au tabac. **La cigarette agit alors comme un porte-bonheur** : le fumeur recrée ses conditions de la concentration et effectivement, « ça marche ».

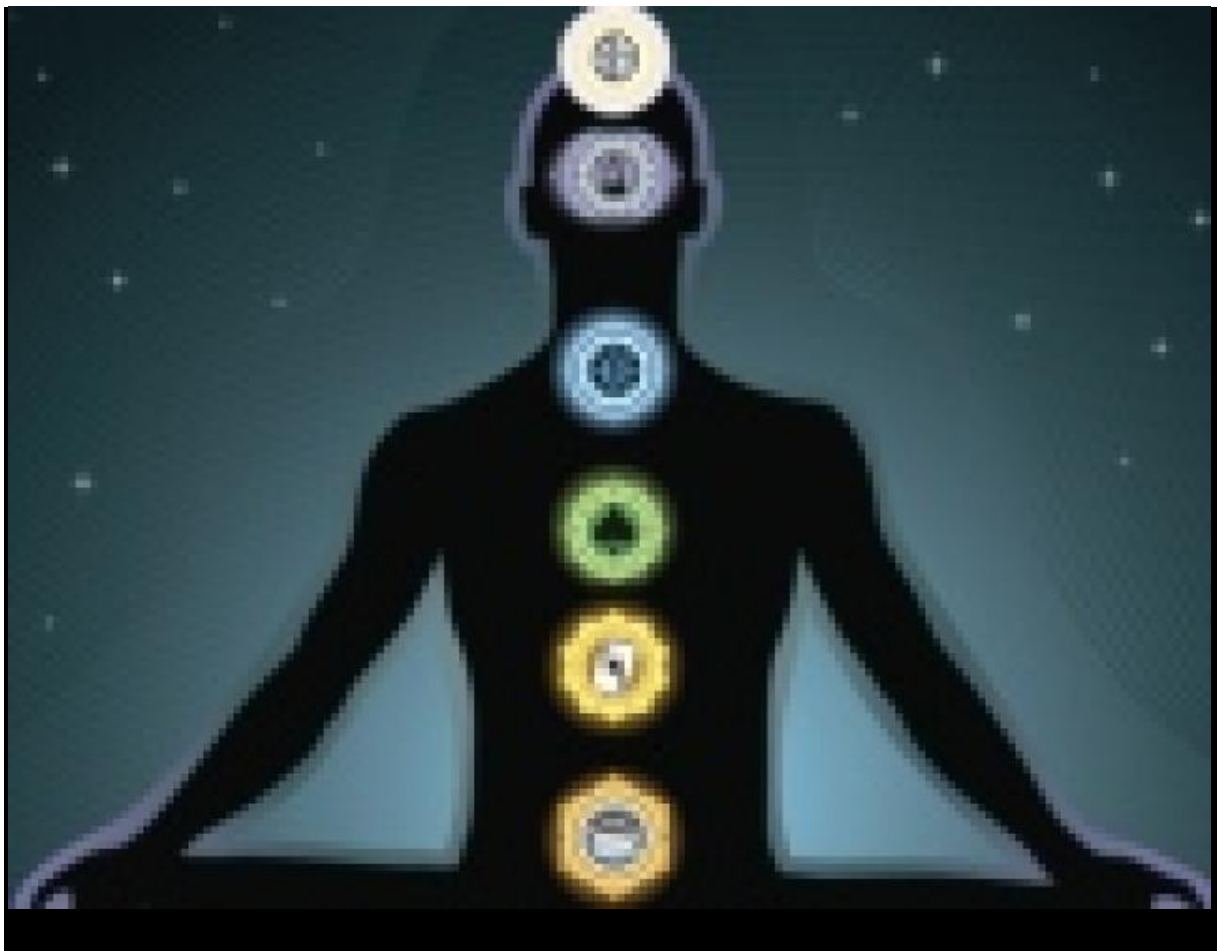
Sans cet effet, le fumeur ne pourrait au mieux que retrouver le niveau de concentration d'une personne ne souffrant pas du manque de nicotine, c'est-à-dire d'un non-fumeur. Mais grâce à cet effet « porte-bonheur », **un fumeur peut véritablement atteindre un niveau de concentration**

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.

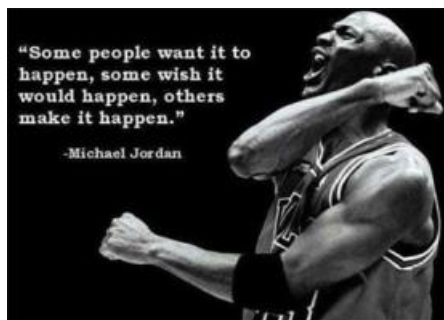
Il m'a toujours étonné de voir à quel point le mental était délaissé dans ces réflexions. En effet, ce jeu si injuste, si violent, si démoralisant, si tiltant se joue de votre mental : frustration, joie, stress, démotivation, déconcentration, perte ou excès de confiance, tout y passe !

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 tilterait 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. Adepte 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 inconscients 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.

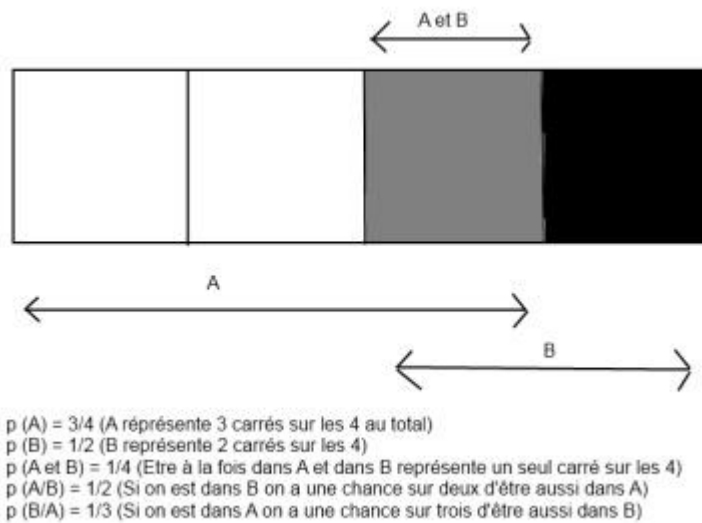
Mais la question est : quelle est la probabilité qu'il triche, sachant que vous avez perdu le premier match ?

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.

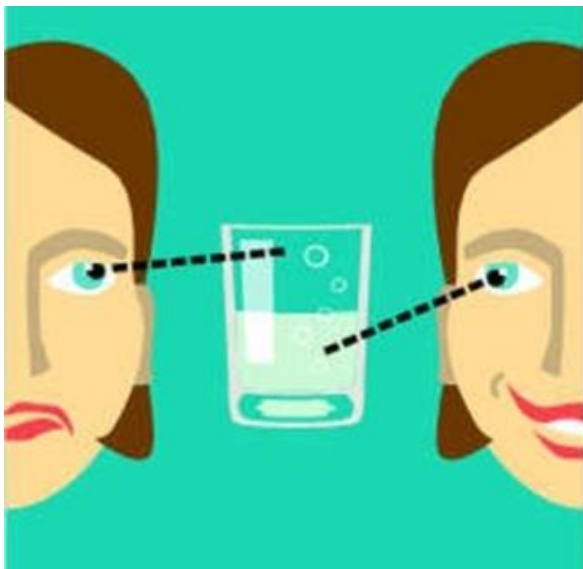
Aussi une session est une session, une limite artificielle dans votre temps de jeu et peu importe la gagne puisqu'au bout du compte ça ne change rien aux gains dans la durée (je vous renvoie là vers les articles [sur la gestion de bankroll](#)). Si l'on s'arrête à une session alors les conséquences peuvent 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 investi 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 murmurerait "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.

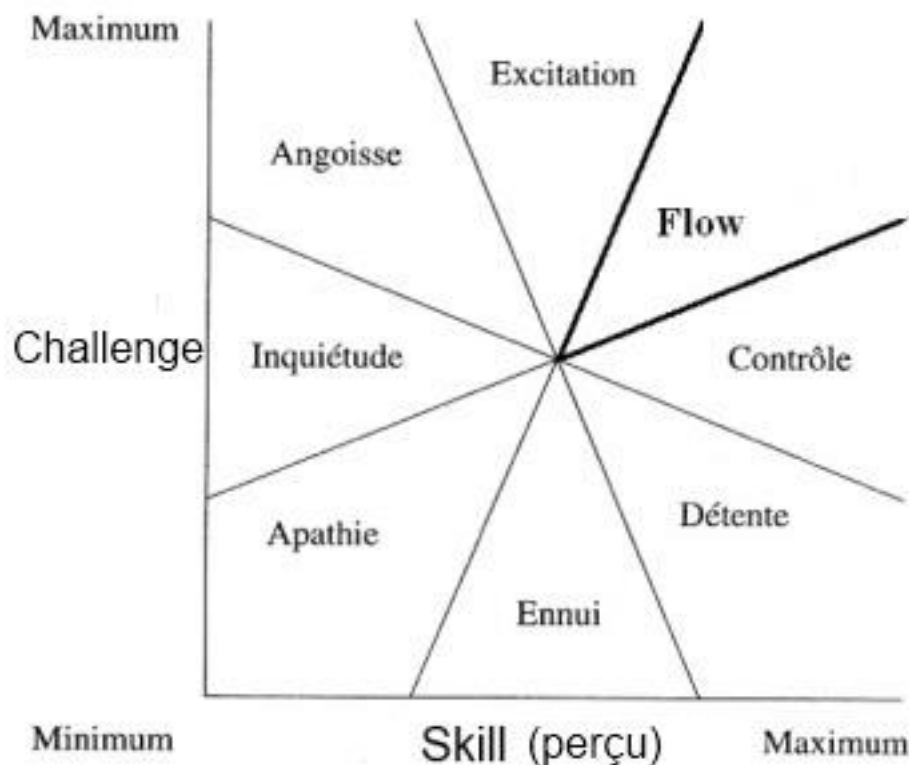
Une différence essentielle entre le poker et les autres sports est l'étendue du niveau des adversaires que l'on rencontre.

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.

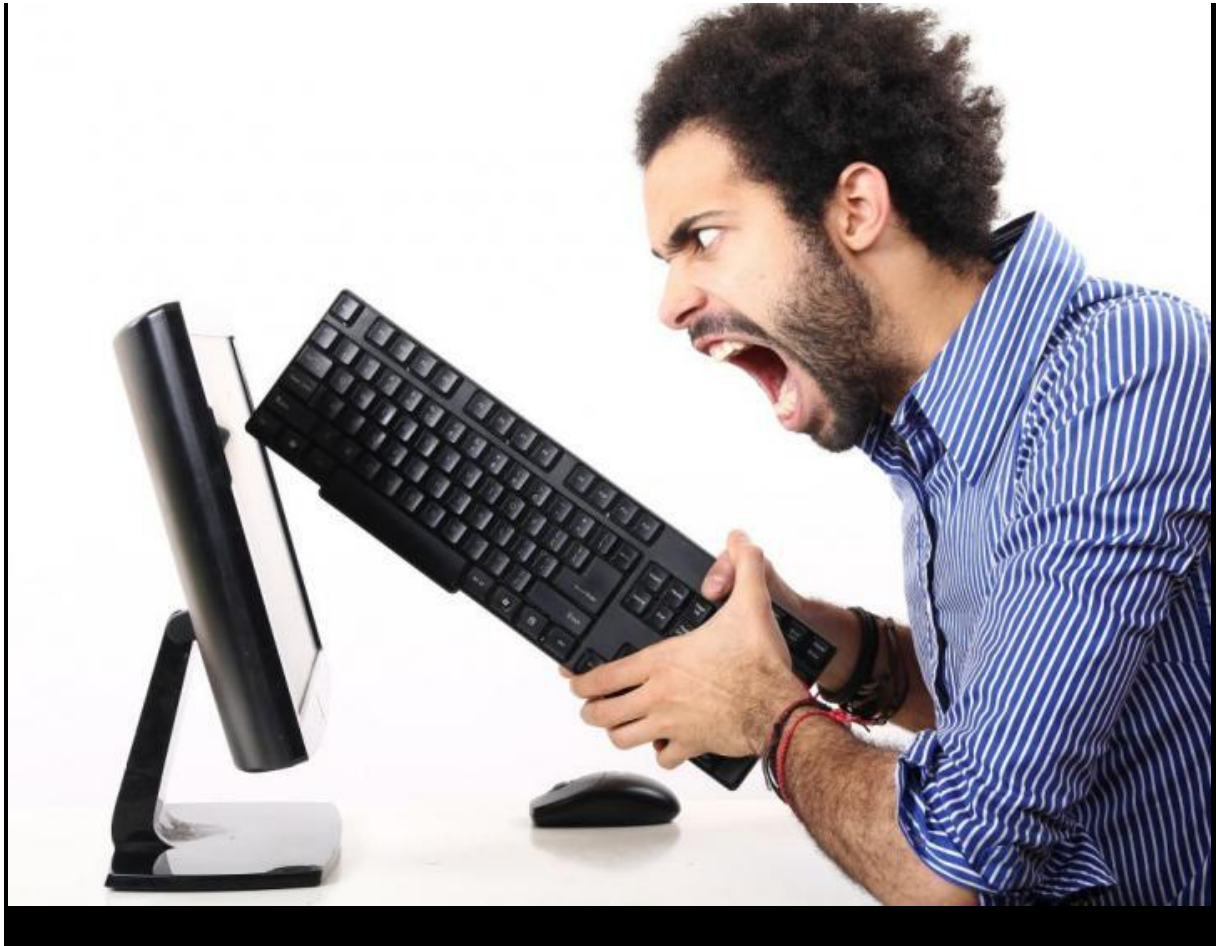
Détente : vous faites une soirée poker avec vos potes regs. Le but n'est pas de se prendre de l'argent et les limites sont dérisoires. Ça joue plutôt bien et vous devez faire appel à votre skill. Cependant, vous ne jouerez pas votre A-game, mais en "mode à la cool".

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

vuuuonng

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.

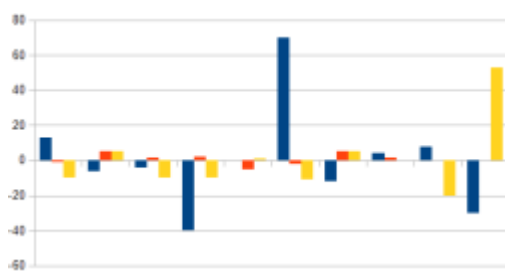
Imaginons que :

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 surement plus sympa de jouer 60/45 avec 20% de 3bet en 6max, mais c'est surement 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.

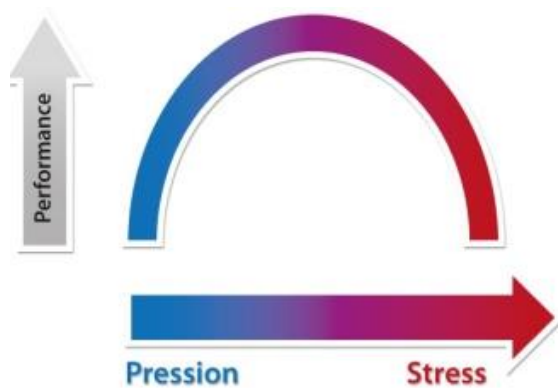
Concentration pour être seul dans sa bulle



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.

Les fondamentaux au poker : pourquoi miser ?



20 février 2014

PokerAcadémie

14577

[10 Commentaires](#)

Vous êtes joueur débutant et vous souhaitez vous améliorer en cernant rapidement les concepts fondamentaux du poker ? Alors cet article est fait pour vous ! Découvrez la notion la plus basique de ce jeu mais maîtrisée totalement que par très peu de joueur : Quand miser et pourquoi ?

Pourquoi miser au poker



Le poker a beaucoup évolué ces dernières années. Les parties sont devenues généralement très agressives, tout particulièrement sur Internet. Bien que l'agressivité soit essentielle pour être gagnant au poker, miser et relancer sans raison de le faire est le meilleur moyen de finir ruiné. Vous jouerez souvent contre des adversaires expérimentés qui misent et relancent sans réellement savoir pourquoi. La plupart du temps, cela s'avèrera être une erreur.

Dans cet article, nous allons revoir les deux raisons fondamentales pour lesquelles miser. Nous partirons du principe que nous sommes à la River durant une partie de hold'em. Le pot fait 100€, et vous affrontez un seul joueur qui vient juste de check avant vous. Vous vous demandez alors si vous devez ou non miser vos derniers 70€.

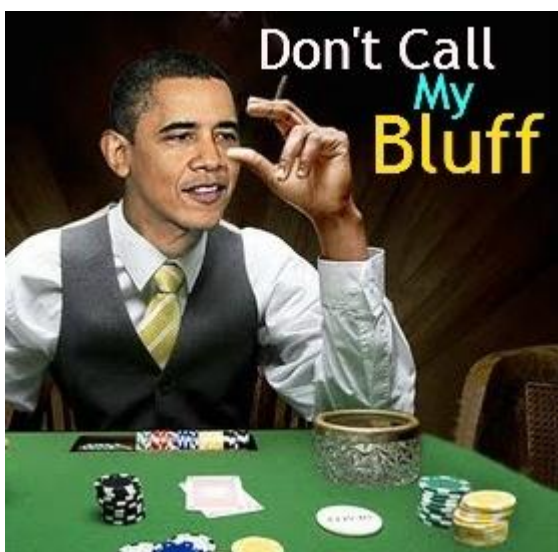
Dans ce cas précis, il existe deux, et uniquement deux, raisons de miser.

Car vous pensez que votre adversaire vous suivra avec une main inférieure



Dans le jargon pokeristique, cela s'appelle une mise pour valeur, ou value bet, l'objectif étant de tenter d'extraire de l'argent avec une main forte. Vous noterez que votre main ne doit pas nécessairement battre l'ensemble du range adverse pour justifier un value bet. En fait, vous miserez quand vous estimerez que votre adversaire suivra suffisamment souvent pour vous offrir une espérance de gain positive. Comme il ne peut pas vous relancer, les calculs deviennent très simples : misez quand vous pensez que votre adversaire sera battu au moins 50% du temps. Pour plus de détails, regardez l'article « Les fondamentaux au poker : la mise pour valeur ».

Pour faire coucher une meilleure main



Faire coucher une meilleure main est un bluff. La plupart des joueurs sont déjà familiarisés avec ce concept, nous ne le développerons donc pas

davantage. Il est néanmoins intéressant de remarquer que des joueurs décident parfois de bluffer avec des mains qui ont des chances correctes de remporter le pot si elles sont check, mais qui risquent de le perdre après une mise et un call. Bien que miser puisse être profitable sous certaines conditions, ce sera généralement une grosse erreur dans ce cas précis. La plupart du temps, le bluff doit se restreindre aux mains qui n'ont aucune chance de remporter le coup à l'abattage (par exemple, un tirage raté).

Miser au poker : conclusion

Bien que la situation que nous venons de décrire dans cet article soit particulière, elle se présente en pratique assez souvent, et est généralement mal appréhendée. Il est essentiel de comprendre que dans ces conditions précises, ne pas réussir à déterminer si vous misez pour valeur ou en bluff, est probablement le signe que vous commettez une erreur.

Les fondamentaux au poker : pourquoi miser ?



20 février 2014

PokerAcadémie

14577

[10 Commentaires](#)

Vous êtes joueur débutant et vous souhaitez vous améliorer en cernant rapidement les concepts fondamentaux du poker ? Alors cet article est fait pour vous ! Découvrez la notion la plus basique de ce jeu mais maîtrisée totalement que par très peu de joueur : Quand miser et pourquoi ?

Pourquoi miser au poker



Le poker a beaucoup évolué ces dernières années. Les parties sont devenues généralement très agressives, tout particulièrement sur Internet. Bien que l'agressivité soit essentielle pour être gagnant au poker, miser et relancer sans raison de le faire est le meilleur moyen de finir ruiné. Vous jouerez souvent contre des adversaires expérimentés qui misent et relancent sans réellement savoir pourquoi. La plupart du temps, cela s'avèrera être une erreur.

Dans cet article, nous allons revoir les deux raisons fondamentales pour lesquelles miser. Nous partirons du principe que nous sommes à la River durant une partie de hold'em. Le pot fait 100€, et vous affrontez un seul joueur qui vient juste de check avant vous. Vous vous demandez alors si vous devez ou non miser vos derniers 70€.

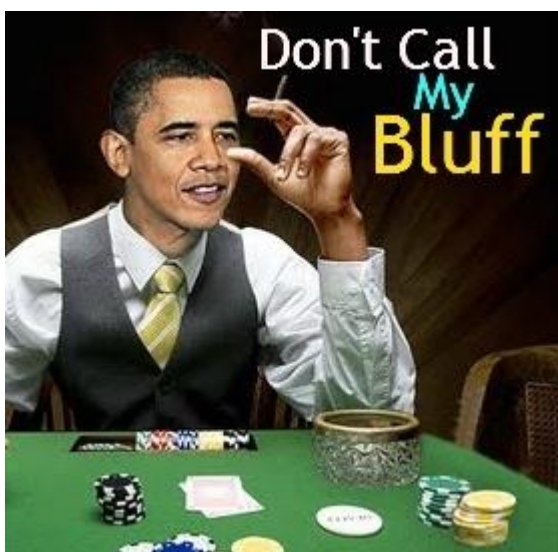
Dans ce cas précis, il existe deux, et uniquement deux, raisons de miser.

Car vous pensez que votre adversaire vous suivra avec une main inférieure



Dans le jargon pokeristique, cela s'appelle une mise pour valeur, ou value bet, l'objectif étant de tenter d'extraire de l'argent avec une main forte. Vous noterez que votre main ne doit pas nécessairement battre l'ensemble du range adverse pour justifier un value bet. En fait, vous miserez quand vous estimerez que votre adversaire suivra suffisamment souvent pour vous offrir une espérance de gain positive. Comme il ne peut pas vous relancer, les calculs deviennent très simples : misez quand vous pensez que votre adversaire sera battu au moins 50% du temps. Pour plus de détails, regardez l'article « Les fondamentaux au poker : la mise pour valeur ».

Pour faire coucher une meilleure main



Faire coucher une meilleure main est un bluff. La plupart des joueurs sont déjà familiarisés avec ce concept, nous ne le développerons donc pas

davantage. Il est néanmoins intéressant de remarquer que des joueurs décident parfois de bluffer avec des mains qui ont des chances correctes de remporter le pot si elles sont check, mais qui risquent de le perdre après une mise et un call. Bien que miser puisse être profitable sous certaines conditions, ce sera généralement une grosse erreur dans ce cas précis. La plupart du temps, le bluff doit se restreindre aux mains qui n'ont aucune chance de remporter le coup à l'abattage (par exemple, un tirage raté).

Miser au poker : conclusion

Bien que la situation que nous venons de décrire dans cet article soit particulière, elle se présente en pratique assez souvent, et est généralement mal appréhendée. Il est essentiel de comprendre que dans ces conditions précises, ne pas réussir à déterminer si vous misez pour valeur ou en bluff, est probablement le signe que vous commettez une erreur.

Le processus de décision au poker



21 novembre 2007

Nico_1963

31995

[4 Commentaires](#)

Nous le savons tous, le poker est un jeu à information partielle. Quelque soit la forme de poker que vous pratiquez, vous aurez toujours une incertitude sur la valeur réelle des mains de vos adversaires... jusqu'à l'abattage final.

Et c'est parce que cette incertitude est au coeur du jeu de poker qu'il nous faudra utiliser tous les outils techniques à notre disposition pour en restreindre ses effets.

L'article s'adresse aux joueurs de niveau intermédiaire. Son objet est de comprendre quels sont les leviers d'information à notre disposition, fonction des données partielles disponibles, afin de décider de la meilleure action à entreprendre. Il n'entre évidemment pas dans le détail des concepts, il n'a pour objectif que d'éclairer le lecteur sur les éléments qu'il doit prendre en compte dans ses analyses au moment de décider du coup à jouer.

Toutes les actions que nous sommes amenés à réaliser sur un coup (Bet de valeur, blocking bet, check-raise bluff, floating, raise pour freecard etc..) , répondent à trois grandes classes de potentiel.

- Le potentiel direct de gain fonction de la force relative de notre main, hors amélioration.
- Le potentiel de gain par intimidation fonction de la "fold équité", la probabilité qu'une relance de notre part face coucher notre adversaire.
- Le potentiel de gain par amélioration fonction des différentes côtes (cote offerte par le pôt, cote implicite, cote inversée)

La combinaison de ces trois potentiels nous permet de décider quelle action entreprendre et/ou quel plan de jeu mener. Tout l'art du poker résidera en l'estimation de ces différents potentiels. Vous ne parviendrez jamais à l'excellence si vous ne maîtrisez pas les processus d'analyse qui mènent au raffinement de ces différents potentiels. Les qualités essentielles requises sont le sens du calcul, l'analyse rétrograde, l'empathie, l'observation, rigueur et sang froid. Un pot peut ne pas offrir suffisamment de cote directe. Mais ajoutée à une cote indirecte raisonnable et une fold équité intéressante en cas de relance, votre décision peut alors basculer du simple fold à la ... sur-relance. Il n'est en effet pas rare de voir un excellent joueur de Hold'em sur-relancer en semi bluff au flop avec juste deux overcards et un tirage gutshot. La cote directe et insuffisante, mais la fold équité ajoutée à la cote implicite peuvent rendre ce genre de mouvement profitable sur le long terme. Encore faut il bien connaître son client pour juger de cette fameuse fold équité (est il serré, timoré ou au contraire loose).

Les informations de base à notre disposition.

Nous l'avons dit, le poker est un jeu à information partielle. Il existe des données connues et fiables, d'autres qui sont de nature approximative ou déduite comme les éléments de profiling ou les tells. Quelles sont ces données de base ? La force de votre main et votre position relative dans le coup

C'est la composante numéro 1. C'est une évidence, elle est une donnée de base pour qualifier la combinaison que représentera notre main complétée par les cartes du tableau. Si vous êtes de style serré agressif, vous saurez exactement quoi faire avec votre main en premier de parole. Une main faible devra être jetée, une main intermédiaire (consécutive, petite paire, main marginale) devra être soit jetée, limpée ou attaquée en fonction de votre position sur la table (position avancé, late position, bouton..).

Le tableau (board) Ce sont les cartes visibles qui s'affichent sur la table (stud, hold'em, omaha). (flop, turn, river). C'est une donnée de base, partagée par tous les joueurs. Le tableau nous renseigne sur la force intrinsèque de notre main mais également sur les potentialités adverses. Ces informations vous permettent en effet d'en savoir plus sur votre combinaison et/ou sur les chances d'obtenir une main très forte. Elles doivent également nous aider à comprendre, en fonction des actions précédentes sur le coup en cours, quelles sont les possibilités adverses. Ex: vous pouvez avoir la top paire au flop, si celui est très connecté et montre des tirages couleurs (ex: trois coeurs sur le board), il y a fort à parier que votre main n'est pas bonne à jouer. Une bonne lecture du board est donc essentielle.

Le nombre de joueurs

C'est une information importante, elle doit être immédiatement "captée" pour mieux comprendre ce que vaut notre main. Nous savons tous que les hautes paires perdent en valeur s'il y a trop de joueurs impliqués dans le coup, contrairement aux petites paires et consécutives assorties qui elles prennent en potentiel si le nombre de joueur engagés dans le coup augmente. Cette information nous aidera également à mieux situer notre adversaire. Un joueur avec plusieurs adversaires à parler derrière, n'entrera dans le coup qu'avec un jeu a priori légitime. Ce facteur est donc très important.

La position relative dans le coup

Parfois sous-estimée, la position peut être pourtant un facteur déterminant pour décider de l'action à mener sur un coup. Allié avec le nombre de joueurs impliqués dans le coup, elle aide à déterminer la force d'une main adverse. Une relance en position avancée est signe d'un fort jeu tandis qu'une relance près du bouton peut être effectuée avec une main plus marginale. La position relative sur un coup joue sur la fold équité et sur la cote implicite. Hors de position, votre cote implicite est mauvaise. Avec la position, vous gagnez en fold équité car votre adversaire aura à se prononcer avant vous.

Le profiling et les tells

Après une heure de jeu, vous en apprendrez forcément beaucoup sur le style de vos adversaires et leur attitude sur la table. C'est donc une information capitale à prendre en considération pour devenir un joueur accompli et gagnant.

Les profondeurs de tapis

C'est une information connue qui peut influencer votre façon d'aborder les coups. Elle peut aider à juger s'il est profitable d'entrer ou non dans le coup si vous pensez que la situation est dangereuse ou au contraire prometteuse. Également sous-estimée par les débutants, la profondeur des tapis respectifs doit systématiquement être pris en compte dans les calculs. Le niveau de relance (important pour les potentiels de gain direct et l'intimidation) s'ajuste par rapport à cette donnée. La cote implicite dépend aussi fonctionnellement de cette valeur. Si le tapis de votre adversaire (ou le votre) est réduit, il en va de même pour votre cote implicite. Vous perdez aussi en fold équité si le tapis adverse est petit et que le pot est déjà de taille conséquente.

La côte offerte par le pot

Le poker est un jeu d'argent, la valeur du pot doit être interprétée justement: combien êtes-vous disposé à engager sur la table pour gagner cette somme et combien pouvez-vous espérer en gagner encore derrière si le coup se poursuit. Ce sont les fameux outils de calcul de côtes qui nous permettront ici de décider au plus juste notre décision. La côte offerte par le pot est une information évidemment vitale que vous devrez mettre en rapport avec vos probabilités d'améliorer en une main gagnante.

Ex: si vous devez engager 10\$ pour en gagner 20\$ (votre adversaire étant à tapis) et que vous n'avez qu'une chance sur 5 de toucher votre couleur... le fold est facile.

Utiliser les outils pour limiter le champ des inconnues

Le poker est une équation complexe avec deux principales variables inconnues, les cartes à venir (flop, turn, river, échange de cartes pour le poker fermé etc...) et les mains adverses.

Les cartes à venir: utiliser les outils de probabilités et de côtes pour maîtriser le hasard

La première variable est celle sur laquelle nous avons le moins de prise, nous ne pouvons pas deviner quelles seront les cartes qui vont venir mais nous pouvons en limiter les effets voir en tirer avantage en surfant sur les côtes offertes par le pot, les côtes implicites et les côtes inversées.

Les outs

Les cartes visibles sur la table ajoutées à celles de votre main vont vous permettre de calculer le nombre d'outs (les cartes) qui peuvent vous faire gagner. Le ratio entre la probabilité qu'une de ces cartes arrive et la cote offerte par le pot doivent vous permettre de décider dans la plupart des cas. Ce n'est cependant pas si simple car une carte "améliorante" peut se révéler très mauvaise en réalité. Un exemple simple: le roi de cœur peut vous faire toucher une suite mais une couleur à cœur chez votre adversaire. Il est donc essentiel que vous ayez une bonne "lecture" des cartes affichées et que vous classifiez les outs en outs "solide" et fragiles. Les outs en général sont utilisés pour calculer les côtes directes et les côtes implicites, les outs fragiles sont utilisés pour comprendre votre cote inversée. Si votre décision est limite, "borderline", au regard des côtes directe et implicite et que la cote inversée est mauvaise, la décision est facile - on ne poursuit pas le coup.

Le range des mains adverses

Nous pouvons limiter l'incertitude pesant sur cette variable par déduction. Certains experts arrivent à cerner leur adversaire et le spectre de leur main de façon remarquable. Quels sont les outils ici à notre disposition sur lesquels nous pouvons compter.

La position du joueur

Si le joueur a attaqué fortement le pot en position avancée, nous pouvons l'imaginer sur un panel de mains fortes (range de mains). Un joueur UTG qui attaque le pot en premier de parole au texas hold'em sur une table à 10 joueurs a certainement une main du top ten.

Le nombre de joueurs impliqués dans le coup et la position relative. Si plusieurs joueurs impliqués dans le coup sont relancés par un joueur hors de position, nous pouvons également imaginer ce joueur sur une forte main.

Le déroulement du coup lui même

Au fur et à mesure que le coup avance (flop, turn..), l'action engagée par les parties permet par analyse de déterminer davantage le range des mains adverses. La relance par exemple permet, à défaut de gagner le coup directement, de gagner en information. Votre adversaire ne paiera "sec" une forte relance que s'il a une main concrète ou à fort potentiel.

Le profiling

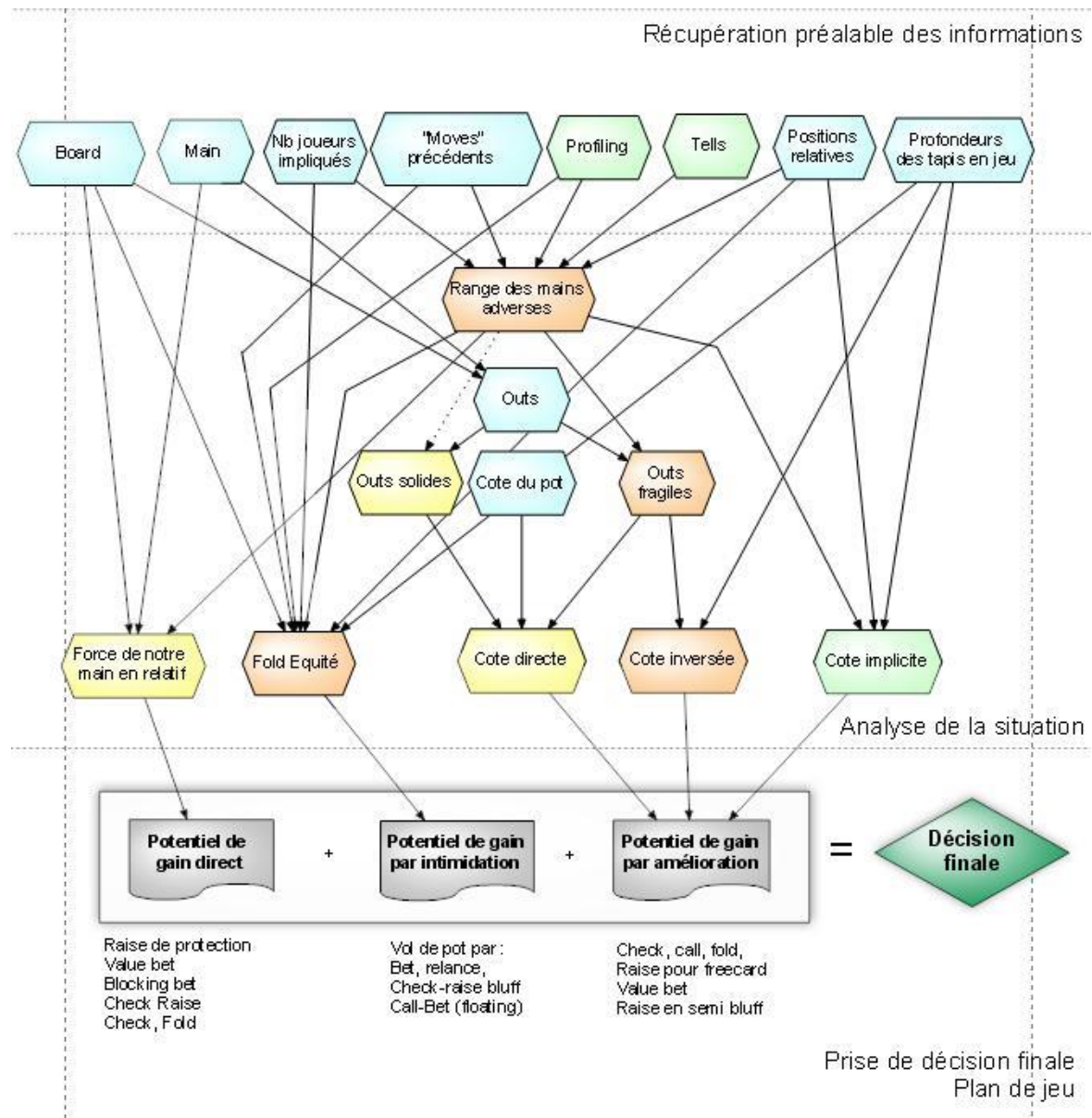
C'est ici l'analyse que vous devez avoir au regard des coups précédents sur la session. Comment catégorisez vous ces joueurs (serré, large, passif, agressif) au regard de ce que vous avez constaté en terme de relance, call, les mains à l'abattage. Un joueur n'entrant de façon volontaire que dans 10% des coups ne joue visiblement que les mains du top 10, les petites paires et les consécutives assorties...

Les tells

Dans les parties live, vous pourrez - si vous avez repéré des "aberrations" de comportement - placer vos adversaires sur des bluffs ou des mains très fortes. Sur vos parties online, c'est par exemple la rapidité avec laquelle un joueur est entré dans l'action: ex: un call rapide, un bet rapide, une relance après une longue réflexion. Mais aussi les "patterns" de relance. Ex en poker fermé, vous avez peut être repéré qu'un joueur X attaquant de 2BB en utg représente très souvent une paire et non un jeu plus fort. Toutes ces informations récoltées doivent donc vous aider à préciser le spectre des mains adverses. Si vous ne le faites pas, vous jouerez dans un perpétuel brouillard et vous serez clairement perdant sur le long terme.

Conclusion: Nous l'avons vu, l'objet de cet article n'est pas de préciser ces éléments dans le détail et le méandre des cas particuliers - un livre entier ne suffirait pas. Il a pour but d'éclairer sur tous les éléments à prendre en considération dans vos décisions. Autant d'éléments qu'il

vous faudra travailler, pratiquer et travailler encore si vous désirez un jour atteindre l'excellence.
Le poker est un art, il est aussi une science.



Adaptation



28 mai 2007

Eloi

12510

[6 Commentaires](#)

Quel est le meilleur coup au poker ? Aux échecs ou au backgammon, une analyse approfondie de la position nous donnera une réponse très fiable. Au poker, le problème est bien plus complexe et la réponse à une situation pourrait être de la forme suivante: 60% relance, 35% payé et 5% passe.

Les implications de cette réponse sont plutôt surprenantes...

Une première remarque: le meilleur coup n'existe pas! Bien sûr il y a l'action qui maximise notre espérance de gain, en l'occurrence la relance. Alors pourquoi en profiter uniquement dans 60% des cas et non pas dans 100% des cas? Tout simplement pour ne pas devenir prévisible et dévaloriser le mystère qui plane autour de la valeur de notre relance.

Un exemple tout simple, un joueur qui essaie toujours de bluffer après la river sera payé voire relancé très souvent. En revanche un joueur "serrure" sera bien plus respecté et, par ses relances, poussera ses adversaires à jeter des jeux moyens. Donc le bluff ne prend son sens que lorsqu'il est utilisé en faible quantité. Le principe est un peu de "discipliner " nos adversaires. Si, à chaque fois qu'ils paient pour voir notre jeu, ils découvrent une main forte, les adversaires finiront par ne plus payer. Nous commencerons alors à bluffer... C'est un cercle sans fin d'adaptation mutuelle et d'observation constante entre les joueurs de la table. Attention: n'oublions pas que le jeu solide reste la base et consiste donc à effectuer l'action qui maximise l'espérance de gain (dans notre exemple initial: la relance) sans tenir compte de l'adaptation.

L'adaptation est une des clés du jeu. Au poker, vous devez avoir une opinion sur tous les joueurs, c'est la base. Vous devez reconnaître les serrures, les flambeurs, les pros et les clients et savoir comment maximiser les gains contre les profils typiques. Ensuite, arrive une réflexion de second niveau pour optimiser nos décisions: nous devons imaginer ce que nos adversaires pensent de nous. Si un joueurs nous paye tout le temps (alors qu'il joue solide contre le reste de la table), il ne nous respecte pas et nous considère comme un flambeur. Profitons en, ne le bluffons pas mais descendons la hauteur moyenne de notre value bet contre lui...

C'est un sujet presque sans limite puisque nous pouvons ensuite imaginer une **anticipation** à plusieurs niveaux de profondeurs. Mais dès que vous ferez des analyses qui commencent par : "il sait que je pense qu'il peut bluffer ce coup donc... ", alors vous ferez partie des meilleurs joueurs du monde.

Patience !



19 janvier 2013

Eloi

15917

[2 Commentaires](#)

ARTICLES LIÉS

[Choisir sa table \(partie 1\)](#)

[Choisir sa table \(partie 2\)](#)

Savoir être patient

Jouer sur plusieurs tables

Quelle que soit la forme de poker que vous choisirez, il y a des principes de base qui sont indispensables. Un des plus important: ne pas laisser ses émotions prendre le pas sur la technique. On ne force pas les cartes, on les suit, on les attends et on les utilise au mieux. La patience est la vertu la plus fondamentale du poker.

Il ne faut pas changer sa façon de jouer

Les débutants au poker font très souvent la même erreur: ils craquent! Ils commencent bien, appliqués, sérieux et solides, puis finissent toujours par perdre patience et par donner leur argent. Pourquoi? Deux facteurs conjoncturels peuvent provoquer cette baisse de niveau:

- ils viennent de gagner plusieurs coups consécutifs et considèrent que ça va continuer, ils jouent alors trop de mains de départs, sans les sélectionner et en oubliant la plus élémentaire prudence.
- ils n'ont pas joué un coup depuis deux tours (car ils n'ont pas de jeu !) et commencent à jouer les mains faibles.

Un bon joueur ne perd jamais patience et reste fidèle à la ligne de jeu gagnante (répétons le encore un fois, le style serré-agressif). Il faut savoir attendre et laisser passer l'orage en attendant de meilleures cartes: ne commettez jamais les erreurs des débutants!

Il faut savoir se lever perdant

Vous l'avez compris, il ne faut jamais tenter de se refaire à tout prix. Une dernière erreur très fréquente: vouloir continuer à jouer alors que la soirée se passe très mal. Poussez par le réflexe classique: «je ne peux pas perdre toute la soirée, la chance va tourner...», vous décidez de changer de tarif et vous commencez à jouer plus cher. On ne compte plus le nombre de joueurs qui dans un accès de rage sont passés à la vitesse supérieure et ont perdu en l'espace d'une soirée le fruit de toutes les victoires passées.

Si votre soirée se passe mal, il y a deux conséquences immédiates :

- vous jouez moins bien (c'est vrai même pour les meilleurs joueurs)
- vos adversaires sont en confiance (donc jouent mieux)

Dans ces conditions, la solution la plus sage est clairement de revenir le lendemain avec un nouveau souffle...

Élargir votre spectre de mains en position avancée



10 février 2010

PokerAcadémie

12312

ARTICLES LIES

Comment définir et catégoriser la range de mains adverse

La bonne approche, pour la plupart des débutants au poker, est de garder les choses simples et donc de jouer serré. Ceci est particulièrement vrai, quand vous êtes le premier à rentrer dans le coup, à partir d'une position avancée. Après un certain temps, et après l'acquisition d'une certaine expérience, il est très tentant d'élargir un petit peu votre spectre de mains.

Ceci est particulièrement important quand vous allez vous retrouver avec des profondeurs de tapis plus importantes, avoir un spectre de main trop serré, en position précoce, va vous conduire invariablement à des décisions postflop difficiles. Beaucoup d'amateurs éclairés comprennent l'utilité d'élargir leur spectre de mains, mais commettent des erreurs dans le choix des mains qu'ils incorporent à leur spectre.

Les mains composées de grosses cartes

Si vous êtes un joueur serré, vos adversaires s'attendent à ce que votre spectre de mains se répartisse entre des gros broadways et des paires (surtout les grosses). Vos adversaires ne seront que peu surpris, lorsque vous leurs montrerez AQ ou KK / AA, si vous leur avez donné beaucoup d'action, sur un board dame haut à la rivière.

Généralement, vos adversaires vont se comporter prudemment lorsque le board possédera une ou deux grosses cartes, parce qu'il est fort probable que cela ait touché votre spectre de mains preflop. Donc sur ce type de flop, on ne vous donnera de l'action qu'avec top paire/bon kicker ou mieux, ainsi qu'avec de gros tirages.

Par voie de conséquence, ajouter des mains composées d'une carte forte et d'une carte faible dans votre spectre ne fonctionnera pas bien, lorsque vous allez toucher top paire, vous ne serez pas en mesure d'extraire de la valeur.

Prenons comme exemple AJ dépareillé en première position (UTG), en 6-max, cette main peut être jouée, mais elle est bien plus borderline (limite) que ne l'imagine de nombreux débutants.

(Pour un joueur serré, cette main se comporte assez mal dans la plupart des pots qui vont au-delà du flop, vous ne ferez que peu d'argent avec dans les situations favorables alors que vous risquez de perdre des gros pots en cas de situation défavorable)

Comment diversifier votre spectre de mains

Quand vous allez vous diriger vers des parties avec de grosses profondeurs de tapis, jouer trop serré depuis les positions précoces risque d'être préjudiciable, en effet vous allez devenir la cible des "small-balleurs" qui vont vous payer en position avant le flop. Si votre spectre de mains est trop serré, ces adversaires vont vous exploiter de deux manières:

- Ils vont payer (preflop) avec des mains spéculatives comme des petites paires et des petits connecteurs assortis, sachant que votre spectre est composé de jeux très forts, vous leur donnez de très bonnes côtes implicites, sur les flops composés d'une ou deux grosses cartes.
- Ils vont vous mettre une grosse pression sur les flops composés de petites cartes (les babies) et de cartes moyennes comme 9-8-5, parce qu'ils savent que ces flops ont peu touché (impacté) votre spectre de mains. Ils ont pu payer preflop avec des mains comme 9-8 ou 6-5, contre la première main (avec un flop 9 8 5) vous êtes loin derrière, avec la seconde leur équité est bonne même si vous détenez une over-paire.

Pour résumer, vos adversaires auront un gros avantage informationnel sur vous, avec trois "street" pour vous exploiter et la position de surcroît. Ils pourront vous floater et vous bluffer facilement sur des boards montrant des petites cartes.

Ajouter des broadways moins forts à votre spectre ne va pas détruire l'avantage informationnel que vos adversaires possèdent. Ajouter AJ dépareillé à un spectre composé de 77+, AQ+, KQ+ ne va pas beaucoup changer la nature de ce spectre. Dans une situation similaire, vous feriez bien mieux d'ajouter des mains comme 8-7s à votre spectre plutôt que AJo. La raison en est simple: votre adversaire ne sera jamais très surpris de trouver AJo dans votre spectre, si vous êtes un joueur serré, par contre il ne s'attendra sûrement pas à vous voir jouer des connecteurs assortis.

Conclusion: Lorsque vous élargissez votre spectre de mains, vous devriez avoir tendance à ajouter plus de mains "surprises" que le premier Broadway que vous ne jouez pas habituellement. Vous allez "galérer" à essayer de rentabiliser K-10o, d'une position précoce parce que vos adversaires s'attendent à ce type de mains, à l'inverse jouer une main aussi faible que 6-4s peut vous rapporter occasionnellement des pots monstres contre un joueur qui essayera de vous bluffer sur un flop composé de petites cartes. Ajouter des mains étranges afin de mixer votre spectre, de le rendre plus flou, va vous simplifier la vie postflop.

Les sizings (stratégie de base et standard)



06 mars 2013

vuuuong

16926

[9 Commentaires](#)

Vuuuonng nous explique dans cet article quels sont les meilleurs sizings à adopter. Sachant que chaque mise et chaque relance au montant inadapté impliquent une baisse de l'Ev, découvrez sans plus attendre comment optimiser vos gains sur le long terme.



Trouver le bon sizing n'est pas trivial si l'on ne possède pas de bonnes bases. En effet il est très important de choisir le bon montant en fonction des spots et du board. Premièrement pour ne pas être lisible, et donc exploitable, deuxièmement pour avoir des ranges balancées, et troisièmement pour ne pas faire d'erreur en laissant une carte pour un trop bon prix.

Les choix de sizing à adopter diffèrent en fonction des types de spots. Pour cet article, nous traiterons des single raise pots (un pot ouvert par un joueur, suivi par X joueurs), les pots 3b, puis les pots 4b. Les sizings au bouton ont déjà été traités dans [un précédent article](#). Les sizings évoqués dans cet article sont ceux que j'utilise généralement. Je vais, selon chaque type de pot, expliquer mes choix afin de comprendre pourquoi telle ou telle mise est préférable, selon moi.

I. Les mises

1) Les single raise pots (SRP)

Il est important de bien choisir ses sizings en fonction des spots dans les SRP. En effet, ce sont les pots les plus récurrents, et, bien qu'en terme de blinds ils soient moins importants que les pots 3b, faire des petites erreurs coûtera plus cher sur le long terme.

Lorsque vous êtes l'open raiseur (OR) et n'êtes suivi que par un seul joueur, un sizing standard serait compris entre 2/3 et 3/4 du pot. Il peut arriver de ne miser que 2/3 voire moins sur les boards très dry, sur lesquels votre adversaire va devoir folder une grosse partie de sa range. A la turn, en fonction de votre range et de celle de l'adversaire, je vais généralement miser 2/3 du pot, si ma range contient des mains qui doivent bet pour value, puis fold sur un raise (évidemment notre range contient également des mains qui peuvent bet/shove ou bet/call).

Par exemple, TT sur J75ss6 que je décide de bet/fold contre tel adversaire.

Je vais au contraire, bet 3/4 du pot à la turn avec presque toute ma range si j'estime que vilain aura plus tendance à check/call ou check/fold que check/raise. Je pense que théoriquement, bet 1/2 pot turn avec une main moyenne n'est pas optimal, car trop face-up. De plus, bet 1/2 pot à la turn avec une main très forte fait perdre de la value comparé à 2/3 ou 3/4.

Arrivé à la river, plusieurs choix sont possibles. La range du défenseur est réduite et également plus lisible, le choix du sizing dépend du vilain et du read. On peut choisir de bet 2/3 en tant que standard, mais choisir 3/4 ou overbet le pot peut tout à fait être meilleur. A vous de choisir en fonction de vos reads, mais également de votre image et de votre range perçue par rapport à l'historique avec vilain.

En multiway pot, sachant que les ranges perçues sont plus fortes, je vais généralement choisir un sizing avoisinant les 2/3 du pot, car le bet/fold est plus fréquent.

2) Les pots 3b

Les sizings dans les pots 3b sont différents. De base à 100bb deep, le sizing approprié sera plus proche du demi pot, que du 2/3 ou 3/4. Le 3betteur ayant une range plus orientée nuts, et le pot étant déjà important, il est inutile de sizer fort pour aller à tapis à la river (voir article sur le PSB). Les sizings de base que j'utilise sont les suivants:

- Sur un open à 3bb, je 3b à 9.5bb ip, et 10.5bb oop (car jouer le pot hors de position est plus difficile, et sizer un peu plus fort coûte un peu plus cher à vilain s'il souhaite jouer un pot ip).

Au flop je vais ensuite miser un peu plus que le demi pot, généralement 1bb ou 2bb de plus. Mon standard est de miser 12.5bb flop, puis 25bb à la turn afin de shove river. En utilisant ces sizings, le shove river avoisine les 54bb dans un pot de 100bb soit 1/2 pot. Ce risk/reward est très profitable si notre range river est équilibrée et contient des bluffs, mais également des mains pour value évidemment, et que l'on possède une bonne FE lorsque l'on possède air.

- Sur un open à 2.5bb, je 3b à 9bb généralement. Puis je cbet à 10.5bb au flop, puis 23bb à la turn.
- Sur un minraise au bouton, je 3b à 7.5bb, puis 9bb au flop, puis 21bb à la turn. River, à 100bb de stack effectif au début du coup, le pot avoisine les 70bb et nous possédons 60bb de stacks effectif (ces montants sont approximatifs). Le risk/reward en bluff est beaucoup moins intéressant.

Les sizings que j'utilise augmentent lorsque l'on devient plus deep. Généralement, à 130bb+ j'augmente de 0.5bb le sizing que j'utilise, à 150bb+ 1bb, puis 2bb à 200bb+. Cette petite différence n'est pas obligatoire, mais permet d'avoir d'un peu meilleurs sizings sur chaque street par la suite.

3) Les pots 4b

Etant donné les stack to pot ratio (SPR) et la range du 4b à priori orientée très forte, le sizing du bet n'a pas besoin d'être important. Quelque soit votre range à ce moment là, si vous décidez de bet, 1/3 du pot au flop est largement suffisant, et permet un bon shove turn, ou un autre petit bet turn pour shove river.

Miser 1/2 pot peut également être une bonne solution, mais pour ma part je préfère miser plus petit, le risk/reward étant meilleur et largement suffisant lorsque notre stratégie inclu le fait de miser 90% de notre range de 4b au flop.

II. Les relances

1) Dans les SRP

Pour ma part, j'utilise un standard de 3x +1bb (environ) la mise de vilain pour check/raise ou raise ip, au flop comme à la turn. J'utilise ce sizing pour ne pas être exploitable et ne pas donner d'information sur mon sizing.

Par exemple, lorsque vilain mise 24e dans un pot de 36e, je relance à 76e (sur une 2/4).

2) Dans les pots 3b

Par rapport aux SPR, les relance dans les pots 3b sont plus faibles, et avoisinent les 2.3x ou 2.4x de la mise de vilain.

Par exemple, nous défendons 78ss face à un 3b, et le flop tombe Q46ss. Vilain mise 12.5bb dans un pot de 23bb. Pour ma part, si je décide de raise ce flop afin de voir comment s'adapte vilain dans ce genre de situation, j'opterais pour une relance à 28.5bb, puis de miser un peu plus que la moitié du pot à la turn si je décide de miser.

3) Dans les pots 4b.

Je n'ai pas vraiment de standard dans ce genre de pot, sachant qu'il est rare de call un 4b ip ou oop à 100bb deep, j'opterais, comme pour les pots 3b, des relances très petite, à 2.2bb la mise de vilain, ou check/shove si je suis hors de position.

Ce premier article assez basique vous donnera une première approche des sizings à utiliser. En effet, j'ai cru remarquer qu'une multitude de regs de basses limites commettent des erreurs à ce niveau là. Et il ne faut pas oublier que le bon choix de ses sizings est important et fait partie d'une bonne stratégie. Ne pas sizer correctement en single raise pot vous fera perdre de l'argent au long terme, et dans les pots 3b, avoir un standard de taille de mise ou de relance permet de ne pas donner d'information sur votre main.

Retrouvez [la suite de ce cours](#), consacrée aux situations plus complexes et avancées.

Les tells online



27 septembre 2012

PokerAcadémie

11537

[18 Commentaires](#)

Lors d'une partie en ligne, les tells sont bien moins nombreux qu'au cours d'une partie live. La quasi-totalité des tells décelables en ligne repose sur la rapidité d'action de vos adversaires.



La plupart des tells* en ligne repose sur la rapidité d'action

Lors d'une partie en ligne, les tells sont bien moins nombreux qu'au cours d'une partie live. La quasi-totalité des tells décelables en ligne repose sur la rapidité d'action de vos adversaires. Sur internet, vous pouvez par exemple utiliser le bouton « prochaine action », ou bien attendre que ce soit votre tour de jouer et prendre votre décision à cet instant. Lorsqu'il est utilisé, le bouton « prochaine action » permet à un joueur de sélectionner l'action « check/fold » ou « miser/relancer » avant que la parole ne lui revienne.

Ces deux façons de jouer entraînent une différence significative dans la rapidité d'action, ce qui, dans certaines situations, peut fournir de précieuses informations à un joueur quelque peu observateur.

La mise tardive

Généralement, les joueurs qui réfléchissent longuement avant de miser détiennent une main forte. Ils espèrent simuler de la faiblesse pour vous encourager à suivre ou relancer.

Le call instantané après une mise

Cette séquence de jeu trahit le plus fréquemment une main faible ne pouvant se permettre qu'un call. Les joueurs adoptant cette ligne de jeu tentent de représenter de la force et espèrent ainsi vous décourager de tirer une seconde salve.

Le check tardif

La plupart des joueurs laissant s'écouler de longues secondes avant de check souhaitent finalement ne pas vous voir miser. Ils pensent pouvoir simuler à vos yeux une main robuste préférant finalement un check, mais ayant considéré une mise en premier de parole comme une ligne de jeu envisageable.

La mise/la relance instantanée à la river

Les joueurs utilisant cette ligne détiennent généralement une main très forte. En misant ou relançant rapidement, ils tentent de représenter un bluff.

Le check instantané

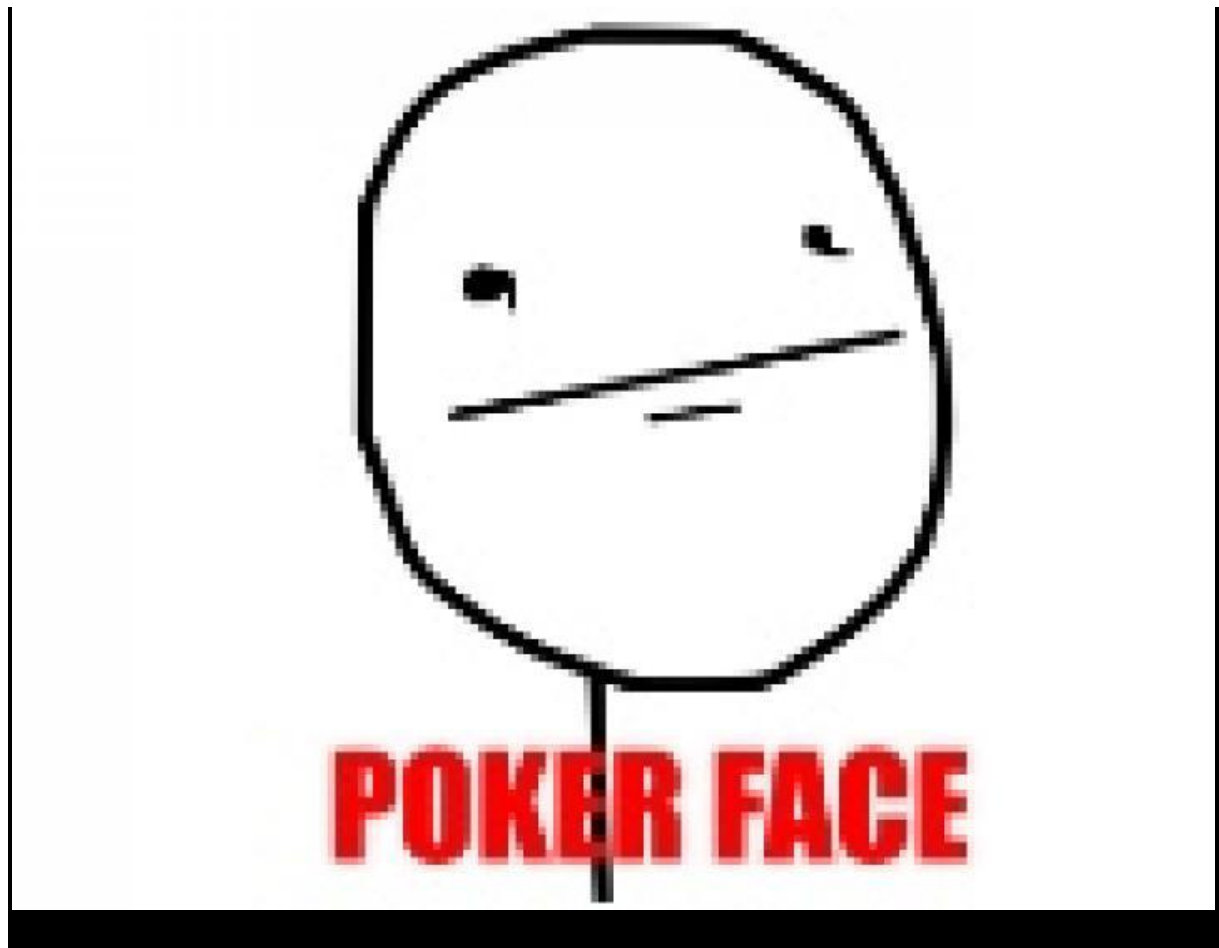
Un joueur en position tardive utilisant le bouton « prochaine action » en mode check/fold n'a presque jamais rien en main. Le plus souvent, c'est un multi-tableur espérant rationaliser son temps en automatisant ses actions. Bien que les tells décrits précédemment soient l'apanage exclusif de joueurs inexpérimentés, les connaître reste néanmoins intéressant puisque vous affronterez souvent ce type d'adversaire, notamment en tournoi.

Certains tells sont évidents

Robert entre dans un bar et aperçoit 5 hommes et un chien en train de disputer une partie de poker. Robert observe les joueurs pendant environ une heure et trouve ahurissant que le chien s'empare constamment des gros pots. A l'occasion d'une pause, Robert en profite pour approcher un des hommes et lui demander depuis combien de temps il affronte ce chien, ce à quoi il lui répond : « C'est le 12ème samedi consécutif que je joue contre lui, et il est ressorti victorieux de toutes ses sessions, exceptée une seule. Ce chien est incroyable ». Robert compatit au désespoir de son interlocuteur, et lui répond : « Ce chien est vraiment un bon joueur de poker, mais il ne devrait pas gagner aussi fréquemment. A chaque fois qu'il possède une main forte, il remue la queue.

** Tell : Indice comportemental permettant d'affiner son jugement sur le jeu de l'adversaire*

Les tells au poker : Savoir les dissimuler et les identifier



24 septembre 2014

OakBluff

16539

[25 Commentaires](#)

OakBluff, un des vainqueurs du concours des meilleurs articles de l'édition juillet/août nous présente les tells autour d'une table de poker live. Apprenez à les dissimuler en adoptant la parfaite pokerface, et découvrez les secrets pour repérer ceux de vos adversaires !

Introduction



Que se cache-t-il donc sous ce titre énigmatique ? Si vous avez déjà regardé des émissions de poker à la télévision, ou la célèbre série américaine Lie To Me, vous devriez déjà avoir entendu ce qu'est un tell.

Un tell au poker correspond à un changement dans le comportement ou l'attitude d'un joueur qui peut donner des informations capitales aux autres joueurs sur la force de sa main. Les tells peuvent se manifester de différentes manières. Ils sont plus ou moins fiables les uns des autres et plus ou moins fréquents. Je dresserai dans la deuxième partie de l'article une liste non exhaustive des tells les plus communs que l'on peut voir autour d'une table avec un minimum de concentration. Mais avant, voyons comment dissimuler un maximum nos propres tells et se défendre autour d'une table de poker. Il s'agit d'un point au moins aussi important, si ce n'est plus, que celui de savoir repérer et decrypter les tells adverses.

Dissimuler le plus possible ses propres tells



Etant donné que de nombreux joueurs connaissent l'existence de ces tells, savent les repérer et intelligemment s'en servir dans leurs lectures du jeu adverse, il est important d'essayer de les dissimuler. Gardez à l'esprit que vous ne parviendrez jamais à les supprimer complètement. Joe Navarro, un ancien agent du FBI, devenu spécialiste de la lecture des tells au poker, affirmait qu'il en avait repérés chez tous les meilleurs joueurs de poker au monde. Même chez Phil Ivey ou Chris Ferguson pourtant réputés pour ne rien laisser transparaître !

Quelle est la bonne attitude à avoir autour d'une table de poker pour dissimuler le plus possible nos tells ? L'idée est de répéter toujours et toujours les mêmes gestes, d'adopter un comportement robotique. Vos adversaires doivent se lasser de vous regarder jouer et se concentrer sur d'autres joueurs moins avertis. Il est important de garder une posture droite, d'être installé confortablement, les pieds posés bien à plat sur le sol. Après avoir regardé vos cartes, il est conseillé de cacher sa bouche avec ses deux mains et de légèrement baisser votre regard. Cela permettra à la fois de contrôler vos mains, de cacher votre bouche et vos yeux. Restez également discret et concentrez-vous tout au long de la main, essayez de parler le moins possible, seulement lorsque vous devez annoncer le montant d'une relance par exemple.

Un tell fréquent chez les personnes commençant à jouer en live, ou chez des personnes s'étant qualifiées pour des parties à gros Buy In est le tremblement (signe de force contrairement à ce que l'on pourrait croire à première vue). La meilleure solution pour les stopper est bien sûr de

s'habituer à ces enjeux, et aux tournois live. On peut aussi avancer notre pile de jetons en la plaquant contre le tapis et en l'avançant.

Enfin, une paire de lunettes de soleil est préférable pour jouer afin de masquer vos yeux. On peut aussi porter une écharpe pour que l'on n'aperçoive pas les battements de votre carotide. Je pense que ces deux accessoires sont suffisants. Je n'ai encore vu personne aux tables avec des gants de ski, une combinaison spéciale et un casque de moto sur la tête ^^

En résumé, quand vous jouez, il faut que vous répétiez toujours et toujours les mêmes gestes. Si vous êtes sur une table télévisé, il faut donner envie aux téléspectateurs de tout de suite zapper de chaîne quand ils vous regardent. Vous ne ferez pas le show devant tout le monde, mais au moins vous garderez votre argent ! Cela ne vous empêche bien évidemment pas d'être détendu, sociable et ouvert lorsque vous n'êtes pas impliqué dans un coup. Vous êtes ici pour passer du bon temps après tout.

Repérer et décrypter les tells de vos adversaires



Ce qu'il faut savoir : Avant de rentrer dans le

vif du sujet en présentant les tells les plus courants que l'on puisse observer, je tiens quand même à préciser trois choses. La première est qu'il faut garder à l'esprit qu'un tell repéré chez quelqu'un pendant le coup est juste un facteur supplémentaire qui s'ajoute à notre prise de

décision. Il ne faut en aucun cas reposer notre jeu que là-dessus.

C'est l'erreur que j'ai trouvée beaucoup de joueurs de poker live négligeant trop l'aspect technique et la lecture de la range adverse. Il faut faire attention de ne pas tomber dans ce piège.

J'ai entendu dire que les tells représentaient entre 10 et 20% du jeu live. Utiliser à bon escient la lecture des tells adverses vous confèrera un avantage non négligeable sur vos adversaires.

La deuxième chose est de faire attention aux faux tells. Certains joueurs moyens essaient de tromper leurs adversaires en émettant de faux tells, ils essaient de brouiller les pistes. Ces tells émis consciemment peuvent néanmoins être facilement repérés puisqu'ils sont en général trop exagérés (souvent trop long/appuyé) et pas très spontanés. Quand vous voyez une succession de deux tells contradictoires, le premier est en général le plus fiable. Enfin, méfiez-vous également du joueur débutant n'arrivant pas à évaluer correctement la force relative de sa main. Il peut se sentir confiant avec une simple paire d'as sur un board affichant déjà 4 carreaux.

Il existe des centaines et des centaines de tells au poker. Personne n'a dressé de liste complètement exhaustive de ces tells étant donné qu'il en existe énormément et que beaucoup n'ont pas encore été découverts. Je vais essayer de donner ceux que l'on voit le plus fréquemment autour d'une table de poker.

Lecture des jambes et des pieds

Tous ces tells ne sont pas aussi fiables les uns que les autres. Ceux sur lesquels on peut le plus s'appuyer sont ceux **des jambes et des pieds**.

Vous n'allez pas regarder sous la table pour examiner tour à tour les jambes de vos adversaires, on vous regarderait bizarrement. Mais vous pouvez quand même apercevoir celles de vos voisins directs.

- 1) Pieds sur la pointe : Intention : tell de force. (Fréquent)
- 2) Pieds qui s'étendent sous la table : Sérénité : tell de force (Fréquent)*
- 3) Pieds qui tremblent puis s'arrêtent de trembler : Stress : Faiblesse (Peu fréquent)
- 4) Pieds qui vont dans le sens opposés : Inconfort : Faiblesse (Peu Fréquent)
- 5) Pieds qui se touchent à la pointe : Inconfort : Faiblesse. (Peu Fréquent)
- 6) Pieds qui se croisent en arrière : Stress : Faiblesse (Peu Fréquent)
- 7) A l'extérieur des pieds de la chaise : Inconfort : Faiblesse (Peu Fréquent)

* A noter que cela ne concerne pas que les jambes. En général quand une personne s'étend avec ces mains, sur la table, et que le volume qu'il occupe augmente... il s'agit d'un tell de force.

Lecture des mains

Les tells des mains ont le double avantage d'être assez visible par le joueur assis en face de lui et d'être assez fiables. Bien qu'ils restent un peu moins fiables que ceux des jambes. En voici quelques-uns :

- 1) Tapotement rythmique des doigts sur la table dans l'attente d'un call : Stress positif : Force (Fréquent)
- 2) Mains qui sont sur les genoux, les cuisses : Bluff/Stress : Faiblesse (Fréquent).
- 3) Mains qui se frottent les cuisses : Stress : Faiblesse (Peu fréquent mais assez fiable)
- 4) Les deux mains derrière la tête d'un style détendu, « position du patron » : Sérénité : Force (Fréquent)
- 5) Début de tremblement en général juste avant de miser : Stress Positif : Force (Fréquent et fiable)
- 6) Mains qui s'avancent sur la table (Force) contrairement à des mains se retirent hors de la table puis se cachent.
- 7) Pouces dans la poche : Inconfort : Faiblesse (Fréquent)
- 8) Mains en forme de flèches : Sérénité : Force (Peu Fréquent)
- 9) Mains entrelacées (et souvent posées sur la table) : Pseudo-serein : Faiblesse (Fréquent)
- 10) Main qui passe sur la nuque, se gratte le cou... : Stress : Faiblesse.
- 11) Main qui touche le collier/bijou (en général chez les femmes) : Stress : Faiblesse (Peu Fréquent)

Lecture du visage

Les tells du visage sont beaucoup moins fiables que ceux des mains et des pieds mais avec un peu d'entraînement il est assez facile de distinguer les faux tells que peut potentiellement émettre notre adversaire pour nous tromper, et les vrais tells. Ces derniers sont plus spontanés et furtifs. Un bon joueur arrive également à bien dissimuler ses propres expressions faciales même si elles ne disparaissent jamais totalement.

Commençons par les tells de la bouche et des lèvres :

- 1) Vrai sourire : plissage du muscle près de l'œil et du visage entier, apparition des pattes d'oie. Les yeux sourient. (cf article du Club Poker) : Sérénité : Force (Fréquent et Fiable)
- 2) Faux sourire : L'œil est vide, ne sourit pas et seul le muscle de la bouche bouge :

Inconfort/Bluff (Fréquent et Fiable)

3) Souffler avec ostentation : Acteur Weak : Force (Peu Fréquent)

4) Humidification des lèvres par la langue : Stress : Faiblesse (Fréquent).

5) Mordillement de la lèvre (qui doit être très léger) : Stress : Faiblesse (Peu Fréquent).

6) Lèvres qui font la moue : Inconfort (Peu Fréquent)

Ceux du nez et des yeux

7) Se toucher le Nez : Inconfort : Faiblesse (Fréquent, moyennement fiable)

8) Constriction de la pupille, plisser les yeux (!) : Passivité : Faiblesse (Fréquent)

9) Dilatation de la pupille, ouvrir grand les yeux : Intention : Force (Fréquent)

10) Sur la nictation des yeux (fréquence de clignement des yeux plus importante à la découverte d'une carte/d'un flop). Difficile de repérer car tout le monde n'a pas la même fréquence de clignement des yeux à la base et cela peut dépendre de facteurs extérieurs (port de lentilles de contact/le fait d'être fatigué qui rend les yeux secs...). Ce tell dure rarement plus de 10 secondes.

Illustration du tell 10 en vidéo :

11) Regard impressionnant, défiant du better initial : Acteur Strong : Faiblesse (Fréquent)

12) Regard silencieux, fixe de la table en position pour encourager un bet : Acteur Weak : Force (Fréquent)

13) Regard furtif des cartes vers les jetons : Intention : Force (Fréquent)

14) Persistant de vos jetons : analyse de la possibilité de bluff : Pseudo-serein : Faiblesse (Peu fréquent)

15) Regard prolongé du board quand une nouvelle carte sort : analyse de la range adverse et de ce qu'à l'adversaire: Plutôt faiblesse. (Fréquent). Un joueur lambda ne se posera pas de question avec les pure nuts quand une nouvelle carte tombera puisqu'il sait qu'il va miser quelque soit la carte. Il va plus regarde rapidement le pot puis ses jetons.

16) Sourcils qui s'arquent, plissement du front : Sérénité : Force

Illustration vidéo du tell 16 (à 2'15)

La posture de votre adversaire est également importante : une personne droite et penchée sur la table a en général une meilleure main qu'une personne avachie sur chaise, loin de la table et loin de ses cartes. Vous devriez aussi vous coucher tout de suite si vous voyez votre adversaire se lever de sa chaise (qui est un gros tell de force), s'il se redresse ou sursaute légèrement sur sa chaise.

Certains joueurs parlent beaucoup lors du déroulement de la main et lorsque c'est à l'adversaire de prendre une décision. On trouve également plusieurs tells dans le discours qu'une personne peut nous faire : - un discours plus fluide et rapide que d'ordinaire trahit une certaine sérénité et une certaine force contrairement à un discours plus haché et lent. Une personne à l'aise et prolixe face aux questions aura en règle générale une main plus forte. Une personne qui vous répondra de façon très amicale essaye de paraître serein : tell de faiblesse.

Lecture sur la façon de manier les jetons

Enfin, il existe certains tells dans la façon dont vous lancez les jetons pour miser ou votre rapport avec vos cartes. Hé oui, un bon joueur live ne vous lâchera pas et surveillera le moindre de vos gestes. Ces tells sur le jet de jetons ne sont néanmoins ni fréquents ni très fiables. Voici ceux sur lesquels l'on peut aisément se fier :

- 1) Lancer ses jetons en hauteur en forme d'arc en ciel : Sérénité : Force.
- 2) Jet violent dépassant le pot et/ou avant-bras tendus : Acteur Strong : Faiblesse.
- 3) Cartes presque jetées en position pour encourager un bet : Acteur Weak : Force (Peu fréquent)
- 4) A l'inverse : prêt à dévoiler ses cartes avec ostentation : Acteur Strong : Faiblesse (Peu fréquent)
- 5) Surprotéger ses cartes/se rapprocher d'elles : Sérénité : Force (Peu Fréquent)

Beaucoup de personnes essayent de faire croire à leurs adversaires qu'ils détiennent une bonne ou une mauvaise main en émettant plusieurs tells. Ils essayent de paraître weak alors qu'ils ne le sont pas et n'espère qu'une seule chose : que vous payiez.

De nombreux ouvrages sur les tells ont été écrits au poker, si vous souhaitez creuser un peu plus je vous conseillerais de lire le livre de Joe Navarro et d'Ekman qui sont assez complets et très bien faits. Celui de Mike Caro peut également convenir.

Les sizings (situations complexes et avancées)



05 mars 2013

vuuuong

11044

[19 Commentaires](#)

Dans cette suite de son cours sur les sizings, Vuuuong nous explique comment adapter le montant de nos mises et relances dans des situations plus complexes. Maîtriser ce cours est tout simplement Ev+ contre les regs.



Après avoir étudié les différentes possibilités de sizer nos mises en fonction des types de boards, et appliqué des [sizings standards](#) afin de ne pas être exploitable par rapport à notre range, nous allons nous intéresser aux spots moins fréquents, plutôt vilain dépendant et voir comment tirer à notre avantage cette notion de bet sizing en fonction de telle ou telle situation. Les exemples qui suivent ne sont pas à appliquer régulièrement, mais doivent être utilisés à bon escient, contre de bons joueurs réguliers.

L'underbet

Il peut arriver dans certains spots qu'une mise encore plus petite que $\frac{2}{3}$ du pot soit le meilleur choix, pour notre range, et celle de l'adversaire. C'est par exemple le cas sur un board très dry.

Underbet Exemple 1

Flop: 55Tr (pot=14)

vilain checks, hero bets 5.

Il m'arrivait d'effectuer ce genre de mise, quelque soit ma range ici (en value Tx, 5x, 99+) mais également avec air, ou des backdoors draws type 67ss.

Sachant que vilain va souvent devoir abandonner le coup, au flop ou à la turn, et que ma range pour underbet le pot est équilibrée et contient également des trips, ce genre de mise est tout à fait honnête et permet de diminuer notre risk/reward.

Underbet Exemple 2

Hero opens 6, vilain raises to 20, Hero calls 68hh

Flop: T45r (pot=42)

Vilain bet 26, Hero calls 26

Turn: T45r – 5 (pot=94)

Vilain checks, Hero bets 42

Ici, vilain est un joueur TAG. Il aurait sans doute continué à miser s'il possédait une value hand forte. Son check laisse penser qu'il n'a juste AK/AQ, ou une main assez random, pas assez forte pour miser.

L'idéal pour Hero est de miser petit, qui a presque le même effet qu'une mise standard, mais qui encore une fois permet de diminuer notre risk pour le même reward. Bien entendu, si nous décidons d'utiliser cette stratégie, il faut également miser nos brelan et nos overpaires slowplayées occasionnellement dans ce spot de la même manière.

De plus, ce genre d'underbet turn peuvent inciter vilain à nous float A high, qu'il va sûrement passer sur un shove nearly pot river.

Ce genre de play peut amener vilain à faire des moves particuliers par "frustration" face à ce genre de mise qui sort du standard. Il faut donc connaître vilain un minimum et avoir des reads (savoir s'il est créatif, passif, agressif et donc savoir comment réagir s'il nous relance).

Etude d'une main jouée en haute limite.

Dans cette main, je suis en head's up avec vilain sur plusieurs tables. Cela fait quelques jours que nous jouons. La dynamique est normale pour un match de NL1000: minraise au bouton, agressivité constante. De plus, vilain est un très bon joueur de haute limite, grindeur régulier et depuis longtemps, très agressif, n'aimant pas folder, et pourtant...

Les tapis effectifs sont de 120bb, et j'ouvre au bouton.

Hero raises to 20 with Q8cc, Vilain calls

Flop: 469hhc (pot=40)

Vilain checks, Hero bets 30, Vilains calls

Ici la range de vilain étant particulièrement large et n'aimant pas folder des mains telles que A high ou n'importe quelle paire, et sachant qu'il est équilibré un minimum entre c/c et c/r turn ses mains fortes, je n'ai pas d'informations particulière sur sa main.

Turn: 469hhc - Jc (pot=100)

Vilain checks, Hero bets 75, Vilain raises to 248.50, Hero calls

Je soupçonne vilain de tirer plus souvent un draw, que de posséder une main faite. Cependant, je sais qu'il est capable de raise une top paire ici, pour se protéger et value contre des draws ou des paires plus faibles. Ce genre de raise nécessite une bonne lecture de son adversaire, dont vilain est capable. Possédant un draw plutôt bon, je décide de payer et de bluffer n'importe quelle carte qui améliore ma range, et elles sont nombreuses.

River: 469hhc -Jc – 5h (pot=597)

Vilain checks

Lorsque vilain check, il possède souvent une main relativement faible comparée au board et à l'action qui s'est déroulée.

Cependant, je n'oublie pas sa capacité à checker une main aussi forte que flush, pensant que je vais souvent transformer une main faite, en bluff. De mon point de vue, j'aime l'idée de check une bonne main dans ce spot, 25% du temps, si je jouais contre moi même, ou un autre joueur capable de ce genre de move.

Etant conscient que la range de vilain contient des TP (relativement faible à présent), des draws ratés et des slowplays, et qu'il est capable de me hero call, je décide de bluffer pour pas cher.

Une petite mise de ma part peut également le conduire à penser que je cherche à me faire payer, tout en sachant que je possède une range plutôt orientée forte, et la sienne faible.

Hero bets 200, vilain folds

Ce genre de play n'est pas mon standard, j'aurais généralement opté pour une mise plus forte, avoisinant les 3/4 du pot. Mais dans ce spot précis, j'avais le sentiment que ma fold equity était plus forte en misant faible, plutôt qu'en misant fort. De plus cela me coûte moins cher, et si vilain avait décidé de c/c avec une main relativement moyenne, je perds moins sur ce coup. Il ne faut pas oublier que ce spot dépend réellement de vilain ici, et des reads que j'ai sur lui à ce moment de la partie, ainsi que la dynamique.

L'overbet

Malheureusement, je ne saurais pas expliquer tout aussi bien l'overbet que le grand maître coach sur Poker-Academie, adepte de ce move, Basou. Discutant régulièrement avec lui, et l'ayant vu effectuer ce genre de mise régulièrement, je vais essayer d'en toucher deux mots. L'overbet est une arme efficace. Dans quelles situations l'utiliser ?

L'overbet Exemple 1

Vilain est un fish, qui a défendu sa blinde hors de position contre notre ouverture du bouton. Il a check/call 2 fois nos barrells, et nous sommes certains qu'il possède une top paire, peu importe le kicker.

Dealt to Hero : 5h5c

River: 5K9r -Tr – 4r (pot=64)

Hero bets 92, Vilain call and muck K8hh

L'overbet est une bonne méthode pour effectuer une grosse mise de value, notamment contre un fish calling station, incapable de passer sa main. On peut au contraire, utiliser l'overbet pour faire passer un joueur plutôt faible, et "lui faire peur", car une grosse mise a pour effet d'intimider l'adversaire, et augmente notre fold equity. Mais là n'est pas la meilleure situation.

L'overbet Exemple 2

Vilain est un régulier des mid/high stakes, ayant une bonne compréhension du jeu. Il ouvre au CO et nous décidons de défendre KTdd au bouton. Les blinds ne sont pas des happy squeezers et notre main est assez forte pour jouer un pot en position. Les tapis sont de 100bb effectifs.

Flop: T84dd (pot=45)

Vilain bets 30, Hero calls

Call standard avec TPGK+FD ici. On peut également raise/shove afin d'équilibrer la partie de notre range contenant des draws, avoir une range de stackoff forte sur ce type de board. J'ai cependant décidé de me contenter de payer et aviser à la turn.

Turn: T84dd – 5r (pot=105)

Vilain bets 72, Hero calls

Toujours dans la même optique qu'au flop, je décide de payer, pensant avoir la meilleure main assez souvent, et n'être payé que par mieux si je mise. De plus si vilain possède un draw faible tel que paire+gs (56 par exemple) ou QJ, il va souvent miser la river. De plus il peut également bluffer les cartes qui améliore notre main, telles que les carreaux, ou un K.

River: T84dd – 5r – 2d (pot=249)

Vilain checks

Lorsque villain check, je le mets principalement sur une main faite, qui peut trouver un hero call. Je sais qu'une mise standard de 180 l'inciterait à payer après quelques secondes de réflexion, mais qu'en est-il de l'overbet afin de maximiser notre value ici ? Villain est un bon joueur de la limite, il ne veut pas se faire exploiter, et passer la meilleure main ici serait un désastre. Etant conscient qu'il me sait capable de bluffer fréquemment ce spot, je décide de me polariser: réduire ma range à deux types de mains, des bluffs, et des mains très fortes telles que quinte, flush et set. Je décide donc d'overbet.

Hero bets 352, villain calls muck JJ

On peut ensuite commencer à overbet mergé, et donc inclure des mains qui value de façon plus thin contre certains types d'adversaire, conscient que de base, l'overbet est souvent polarisé. On peut donc overbet une TP sur des boards avec draws, afin d'être payé par 2nd ou 3eme paire. Cependant, il faut connaître particulièrement bien villain, et savoir jusqu'à quel type de main il est capable d'hero call.

L'over-raise

Ce genre de raise s'applique surtout contre de très bons joueurs, capables de réévaluer leurs très bonnes mains, et de relativiser par rapport au board, aux ranges, et à villain. Attention à ne pas utiliser ce genre de move contre n'importe quel adversaire. Cette stratégie est plutôt déconseillée en small/middle stakes.

Villain est un excellent reg, capable de jouer jusqu'en NL10k et plus, sur le .com . Il est meilleur que moi mais mon ego le pousse à le jouer, malheureusement...

Il est très agressif, capable de faire des hero calls monstrueux, et m'outplay sur une multitude de spot. Cependant cette session se passe étrangement bien, je suis up de quelques buy-in.

Hero (5200) Villain (4800)

Deal to Hero 32hh

Hero raises 40, Villain calls.

Flop: A5Jdhdc (pot=80)

Villain checks, Hero bets 60, Villain calls

Vilain étant particulièrement agressif, il check/raise une multitude de flop. Cependant son check/call ne réduit pas sa range à des mains faibles/moyennes. Il est tout à fait capable de c/c un draw ou un set, et de c/r turn voir river.

Turn: A5Jhcd – 8d (pot=200)

Vilain checks, Hero bets 150, vilain calls

River: A5Jhcd – 8d – 9h (pot=500)

Vilain checks, Hero bets 350, vilain raises to 1050, Hero raises to 4550 and is all-in

Cet over raise s'appuie sur plusieurs facteurs. Premièrement vilain peut raise très thin pour value, des mains types 59s qu'il défend, ou avoir des mains relativement fortes telles que J8, A8, A9, 55-88-99 pour value. Vilain se doit de slowplay des mains aussi fortes que les sets ou double paire de temps en temps, pour inclure des c/r river en value et donc équilibrer sa range de raise bluff river fréquente. Deuxièmement, vilain étant super agressif, il est capable de tourner une main en bluff, telle que 56dd qu'il aurait décidé de c/c flop et turn et aviser river. Dernièrement, vilain ne peut pas avoir "la nuts" dans sa range, avec 76. Il aurait c/r avec ce type de main avec des backdoors. Je retire donc les straights de sa range, ainsi que AA et JJ qu'il aurait 3b preflop. Vilain possède également une image assez passif de moi, en effet j'ai souvent passé sur ses raises river et il ne s'attend pas à ce que je shove en bluff aussi deep. Ma range pour reshove étant plus orientée nuts que la sienne, et le sachant capable de tourner une meilleure main que la mienne en bluff, telle que n'importe quelle paire, capable de raise thin pour value DP faible, et capable de raise un set pour value, et ré aviser sur un re-raise, je décide d'over-raise shove, afin de me polariser au maximum. Vilain utilise son timer, je suis en stress et mon coeur bat vite, je n'espère qu'une chose, c'est qu'il passe. Arrivé à la fin de son timer supplémentaire, vilain fold. A froid, je pense qu'un simple raise à 2400 suffirait pour faire passer une grande partie de sa range, telles que DP. Je ne pense pas que vilain passe réellement set dans ce spot, je n'en ai, honnêtement aucune idée. Théoriquement je pense qu'à ce moment du match, le fold était bon, mais en pratique je en sais pas si vilain l'aurait fait.

Bluffer : l'approche aléatoire vs l'approche temporelle



17 février 2014

PokerAcadémie

5874

[6 Commentaires](#)

Le bluff est une des armes les plus connues dans le milieu du poker, à tel point que le mot est sorti du contexte du jeu pour rentrer dans le langage courant. Mais c'est également une des

notions les plus dures à maîtriser car extrêmement large. Nous allons vous donner quelques conseils dans cet article technique pour savoir comment bien l'utiliser.

Les différentes approches du bluff :

Préambule



Au lieu de décider aléatoirement quand bluffer, de nombreux très bons joueurs préfèrent s'appuyer sur leurs cartes pour prendre cette décision. L'idée est de présélectionner une série de mains trop faibles pour être jouées, et les transformer en bluff en misant ou en relançant.

Utiliser ses deux cartes pour décider quand bluffer offre plusieurs avantages :

- En choisissant judicieusement vos mains, il vous sera possible de jouer sur l'effet « card removal » pour améliorer la profitabilité de vos bluffs.
- En comptant les combinaisons de mains, il devient simple de bluffer à une fréquence fixe et préétablie.
- Comme ces mains apparaîtront aléatoirement, aucun indice ne viendra trahir votre fréquence de bluff.

Vous pouvez adopter deux approches : l'approche aléatoire, ou l'approche temporelle.

L'approche aléatoire



Dans une partie à 6 joueurs avec des tapis effectifs de 100 BB, UTG ouvre préflop. Vous êtes au Bouton, et savez que le joueur UTG se couche trop face à vos 3-bet. Vous voulez donc le piéger souvent, mais comme ce joueur est intelligent et capable d'adaptation, vous ne souhaitez pas que votre range de sur-relance ne contienne trop de bluffs. Partons du principe que vous voulez atteindre 3% à 4% de fréquence de bluff. Une façon simple d'y arriver est de sélectionner certaines mains. Dans notre exemple, si vous décidez de 3-bet avec A2o-A5o, vous obtiendrez 48 combinaisons de mains de départ, soit une fréquence de 3.62%*. De plus, en utilisant des mains contenant déjà un As, vous vous assurez que le range adverse contienne moins d'AA et d'AK.

Dans ce cas précis, cette méthode basée sur vos cartes vous permet de parfaitement équilibrer votre range de sur-relance entre bluff et valeur sans trop d'effort.

L'approche temporelle



Parfois, votre fréquence de relance va littéralement s'effondrer. Reprenons l'exemple précédent, en considérant maintenant que vous avez déjà joué 100 mains au cours de cette session. Vous avez traversé un véritable désert de cartes, et bluffer commence sérieusement à vous démanger. Vous pensez également que votre adversaire a remarqué que vous jouiez particulièrement « serré » aujourd'hui. Ce n'est pas le cas, mais ce joueur ne peut pas le savoir, et vous souhaitez en tirer avantage.

Dans ce type de situation, votre image va rendre votre bluff très profitable, et vous pourrez donc élargir considérablement votre range. Dans certains cas, vous pourrez même bluffer n'importe quelles cartes la prochaine fois que votre cible relancera UTG**. Cette approche est particulièrement efficace contre les adversaires ne vous connaissant pas, car les informations dont ils disposent à cet instant suggèrent que votre fréquence de bluff est très faible.

Une faille intéressante du bluff temporel



Cette tentative de capitaliser sur une image

serrée s'accompagne d'une faille qui peut être intéressante à exploiter. Reprenons le même exemple, et admettons que le joueur qui souhaite bluffer a été très tranquille pendant toute la session, et voudrait maintenant exploiter cette situation en étoffant son range de bluff. En plus des habituels A2o-A5o, il ajoute tout les Rois assortis de K2s jusqu'à K9s, ainsi que tout les connecteurs assortis avec 1 trou de T8s jusqu'à 75s (ce qui représente 48 combinaisons supplémentaires). La prochaine fois que ce joueur relancera, son éventail de mains contiendra deux fois plus de bluffs qu'habituellement. Ce changement devient suffisant pour déséquilibrer son range et offrir une opportunité extrêmement profitable de 4-bet bluff au joueur UTG.

Cet exemple nous sert à montrer qu'un joueur beaucoup moins actif qu'à son habitude pendant une session aura plus de chance de bluffer lors de sa prochaine relance, à condition qu'il soit suffisamment bon et conscient de son image pour ajuster son jeu. En considérant que sa stratégie est initialement assez équilibrée, son range "adapté" contiendra assez de bluffs pour que vous puissiez en tirer profit en le relançant.

Dans la pratique, ce cas se présente souvent pendant des heads-up. Beaucoup de joueurs s'impatientent après une période sans opportunité de 3-bet depuis la Grosse Blinde. Quand vous avez identifié cette période de calme, et si votre adversaire est un joueur décent, vous pourrez le 4-bet light la prochaine fois qu'il vous sur-relancera.

Bien évidemment, si la Grosse Blinde est juste un nit fish, sa fréquence de 3-bet sera par définition très faible. Et tout ce qui précède ne s'applique plus.

*Ce chiffre n'est pas tout à fait exact, dans la mesure où il y aura parfois une sur-relance entre UTG et vous.

**Tout particulièrement si UTG joue fit-or-fold, auquel cas la force de votre main n'a aucune importance (mais l'effet "card removal" toujours autant).

Overbet: Arme de destruction massive - 1ère partie



30 janvier 2012

basouli

12737

3 Commentaires

L'overbet est un coup de poker qui consiste à miser plus que le montant du pot. Ce "move" commence à se démocratiser à tous les tarifs. Du fish de NL2 qui va envoyer 2 dollars dans un pot de 15 centimes pour protéger sa double paire au flop, au fameux isildur1 qui envoie 200.000 dollars dans un pot de 100.000 avec hauteur 4 à la river, tout le monde a ses raisons d'overbetter ! Encore faut-il savoir ce que vous cherchez à en faire...

Préflop

Le jeu se déroule heads-up. "Jurgent", notre adversaire du jour, est au bouton. Il opte pour une relance standard à 2,5BB. Mon élève, "From 00 to Hero" paye hors de position.

Flop



"From 00 to Hero" décide de slow player son brelan. Il check. "Jurgent" mise à hauteur du pot (5\$) et c'est payé par "From 00 to Hero".

Turn



"From 00 to Hero" poursuit son slowplay en checkant de nouveau. "Jurgent" mise 13\$, soit presque le pot et "From 00 to Hero" paie.

River



“From 00 to Hero” check encore. “Jurgent” overbet à 58\$ et “From 00 to Hero” paie sa mise. “Jurgent” retourne une paire de Valets pour le full max. “From 00 to Hero” et son brelan de dix, perdent le coup.

Vous pouvez retrouver la deuxième partie de l'article: [Overbet: Arme de destruction massive - 2ème partie](#)

Vous pouvez télécharger l'article complet [Overbet: Arme de destruction massive - 1ère partie par Basou](#). Celui-ci est paru dans le [Poker VIP](#) de Juillet 2010(n°31).



Basil, dit “[Basou](#)”, est le plus jeune prof du site de coaching Poker Académie et il n’est pas pour autant, l’un des moins talentueux.

Régulier des NL2K et 5K, spécialiste du short handed et surtout du heads-up, “Basou” a rejoint l’équipe des chroniqueurs de Poker VIP en mars dernier. Pur joueur internet, Basou ne compte qu’un seul tournoi live à son actif : le Warm-Up des EFOP 2010 à l’Aviation Club de France, pour une prometteuse 5ème place.

