

# La gestion du stress, une donnée nouvelle

*L'âge d'or du trading est passé. Les « golden boys » des années 90 ont laissé la place à une nouvelle génération vivant dans une finance restructurée, devant assumer les erreurs du passé tout en allant de l'avant. Difficile dans ces conditions de ne pas éprouver du stress devant ce challenge. Surtout si l'on ajoute les crises financières et scandales récents provoqués par des traders aux salaires exorbitants qui achèvent de dégrader l'image des marchés financiers dans l'opinion publique.*

Les conditions générales de l'environnement du trader n'ont cessé de se dégrader depuis une bonne dizaine d'années : la concurrence est plus forte, les marchés plus volatiles, les marges en baisse, on note aussi une pression générale venant des médias, de l'opinion publique et par ricochet de la classe politique. Le métier est si dévalorisé que certains traders auraient de la peine à avouer leur profession dans leur cadre privé. Mais il ne faut pas non plus oublier les licenciements massifs liés au contexte économique et à l'automatisation du processus de décision. Tous ces éléments peuvent provoquer du stress chez l'être humain, au point de ne plus pouvoir faire son travail rationnellement.

La crise a eu comme conséquence une perte de confiance générale. Nous gérons des marchés plus difficiles à appréhender désormais, souvent plus baissiers ; les jours noirs sont plus nombreux, et renforcent une spirale négative ou il devient de plus en plus compliqué de vendre ou d'acheter et dans laquelle la liquidité fait cruellement défaut. Alors que les traders ont de moins en moins de moyens, le contexte économique dégrade encore plus leurs espérances, ce qui nuit à la performance générale.

En effet, depuis le 11 septembre la façon d'appréhender le risque a changé. Cet événement inattendu a perturbé l'économie mondiale et a entraîné des graves conséquences. Depuis ce jour, nous nous sommes persuadés que le pire peut arriver à tout instant, ce qui sape la motivation et donc l'efficacité. Les efforts fournis ne sont souvent pas assez récompensés, désormais éviter une perte est presque aussi important que d'obtenir un gain.

Toutefois, le métier de trader n'est pas non plus privé de toute motivation, certains s'en sortent mieux que d'autres : ceux qui savent garder leur sang-froid dans des situations de stress intense, ceux qui ont une maîtrise de soi suffisante pour créer une atmosphère de travail avec leurs collègues constructive... Les plus anciens traders, ceux qui ont traversé les différentes crises avec des pertes minimales sont aujourd'hui ceux qui montrent l'exemple en obtenant les meilleurs résultats. L'expérience qu'ils possèdent leur a appris à gérer leur stress et d'adapter aux circonstances nouvelles.

La nouvelle génération de traders, pour se rapprocher de ces « anciens » à la grande expérience doit être formée en conséquence aux dangers que peut apporter le stress dans une salle de marché. Si l'on souhaite qu'elle garde sa motivation et rapproche son efficacité des résultats passés, il faut lui donner tous les atouts dont elle aura besoin, et pas seulement sur le plan technique.