

VARIANCE, BANKROLL ET MENTAL

Protéger le capital et la qualité des décisions

OBJECTIF

Conserver une bankroll et une qualité de décision solides lorsque les résultats deviennent instables.

Technique, capital et mental doivent avancer ensemble.

01

Comprendre la variance evite les fausses conclusions.

02

Une bankroll adaptee permet de rester dans le jeu.

03

Un protocole mental empeche le tilt de transformer le hasard en erreur.

REFLEXE HOUDINI

Protéger la prochaine bonne décision, pas le résultat de la dernière main.

Une bonne decision peut perdre

Le resultat d'une main ne juge pas sa qualite.

01

Une action EV+ peut perdre aujourd'hui.

02

Une action EV- peut gagner par chance.

03

Evaluer les ranges, les cotes et le plan, pas seulement la river.

REFLEXE HOUDINI

Protéger la prochaine bonne decision, pas le resultat de la derniere main.

A court terme, le signal technique peut être masqué.

01

Un joueur gagnant peut perdre sur plusieurs centaines de parties.

02

Un joueur perdant peut afficher une belle courbe temporaire.

03

Chercher des erreurs reproductibles avant de changer toute la stratégie.

REFLEXE HOUDINI

Protéger la prochaine bonne décision, pas le résultat de la dernière main.

Bankroll / prix d'entree = nombre de buy-ins disponibles.

01

Separer strictement capital de jeu et argent du quotidien.

02

Un debutant ou un format plus volatil demande plus de marge.

03

Definir aussi une limite de depot et de perte.

REFLEXE HOUDINI

Protéger la prochaine bonne décision, pas le résultat de la dernière main.

La bonne limite est celle qui conserve la qualite de decision.

01

Monter si bankroll, niveau et serenite sont reunis.

02

Rester si le volume est trop faible pour conclure.

03

Redescendre au seuil ecrit ou lorsque la peur modifie le jeu.

REFLEXE HOUDINI

Protéger la prochaine bonne décision, pas le résultat de la dernière main.

Le tilt peut être calme et invisible.

01

Signes physiques : tension, agitation, respiration courte.

02

Signes mentaux : injustice, impatience, envie de se refaire.

03

Signes de jeu : calls curieux, bluffs forcés, volume augmente.

REFLEXE HOUDINI

Protéger la prochaine bonne décision, pas le résultat de la dernière main.

Une reponse simple utilisable pendant la session.

01

S - Stopper l'ouverture de nouvelles tables.

02

T - Temporiser : respirer, boire, marcher.

03

O - Observer l'emotion et la decision degradee.

04

P - Planifier : reprendre plus leger ou terminer.

REFLEXE HOUDINI

Protéger la prochaine bonne décision, pas le résultat de la dernière main.

Preparer, jouer, marquer, puis revoir.

01

Avant : energie, duree, nombre de tables et objectif technique.

02

Pendant : jouer et marquer les spots difficiles.

03

Après : pause, puis review des decisions plutot que des seuls gros pots.

REFLEXE HOUDINI

Protéger la prochaine bonne décision, pas le résultat de la dernière main.

Tester une hypothese de volume sans confondre simulation et prediction.

01

Regler le nombre de Spins, le buy-in, la bankroll initiale, le ROI et le rakeback.

02

Utiliser la distribution Betclic des multiplicateurs, puis comparer gain median et intervalle 10-90 %.

03

Observer les sessions perdantes, le risque de ruine et le drawdown median.

04

Relancer plusieurs simulations : une seule trajectoire ne represente jamais le futur.

REFLEXE HOUDINI

Protéger la prochaine bonne décision, pas le résultat de la dernière main.

Decider a froid et proteger la prochaine bonne decision.

01

Ecrire les seuils de montee et de descente.

02

Arreter avant le pilote automatique.

03

Ne jamais jouer avec l'argent necessaire aux depenses essentielles.

04

Chercher de l'aide si le jeu devient difficile a controler.

REFLEXE HOUDINI

Protéger la prochaine bonne décision, pas le résultat de la dernière main.