

mental poker training

Maîtriser son mindset, gérer ses émotions et prendre
de meilleures décisions à la table

Tobias y0ungp0kerg0d

mentions légales

« Tobias y0ungp0kerg0d » est représenté par :

Tobias Florek

Hagedorn 14

59929 Brilon

Allemagne

ISBN : 9789403894676

Copyright © Tobias Florek 2026

Publié et imprimé via Bookmundo

Cette œuvre, y compris l'ensemble de ses parties,
est protégée par le droit d'auteur.

Toute utilisation sans l'accord
de l'auteur est interdite.

table des matières

Introduction : Le pouvoir caché du mindset au poker	1
Auto-évaluation: où en êtes-vous mentalement ?	5
Les plus grands blocages mentaux au poker	11
Contrôler sa voix intérieure: les dialogues internes à la table de poker	18
Gestion des émotions: du tilt au triomphe	25
Focus et concentration: développer l'endurance mentale	32
Maîtriser les processus de décision sous pression	36
L'ABC de l'analyse des adversaires sans « tells »	41
Reconnaître et exploiter les états mentaux	45
La psychologie du bluff et du fait de se faire bluffer	50
Fear & Greed: les deux plus grands adversaires émotionnels	55
Routines de préparation mentale: la clé de la constance	61
Gestion de crise: stratégies mentales d'urgence	68
Reviews de session: l'art de l'auto-réflexion	75
Le plan de transformation mentale en 30 jours	82
Psychologie de bankroll: stabilité mentale grâce à la gestion financière	86
La psychologie des différents formats de jeu	91
Sélection mentale des parties: l'art de choisir le bon jeu	96
Intégration au mode de vie: le mindset poker au quotidien	101
Conclusion: le chemin vers la maîtrise mentale	105

introduction : le pouvoir caché du mindset au poker

Phil Ivey vient de perdre un million de dollars sur une seule main. Les caméras de l'émission *High Stakes Poker* sont braquées sur son visage. Sa réaction ? Un léger signe de tête, un bref haussement de sourcils. Aucune trace d'émotion. Deux mains plus tard, il remporte un pot encore plus important grâce à un bluff brillant. Sa réaction ? La même.

Ce que vous venez de lire n'est pas un conte sur une maîtrise de soi surhumaine. C'est le résultat d'un mindset entraîné — d'un cadre mental qui n'est pas inné, mais qui se développe. Un cadre que vous allez apprendre à construire, étape par étape, au fil des prochains chapitres.

La différence invisible

Observons deux joueurs de poker. Tous les deux connaissent les règles. Tous les deux comprennent les cotes du pot. Tous les deux savent analyser leurs adversaires. Pourtant, l'un gagne régulièrement, tandis que l'autre joue au mieux à l'équilibre. La différence ? Ce n'est pas la connaissance technique. C'est l'approche mentale.

L'histoire du poker regorge d'exemples : des joueurs dotés d'une excellente compréhension technique, mais qui échouent à cause de leurs faiblesses mentales. Et d'autres qui, malgré des compétences techniques moyennes, dominent grâce à une force mentale exceptionnelle. La conclusion est claire : la force mentale est souvent le facteur décisif entre la réussite et la médiocrité.

Le grand malentendu

Être « mentalement fort » ne signifie pas ne ressentir aucune émotion. Cela ne signifie pas jouer comme un robot ni accepter chaque perte avec une froideur stoïque.

Être mentalement fort signifie :

- percevoir ses émotions avant qu'elles n'influencent ses décisions ;
- utiliser le stress comme une ressource plutôt que comme un obstacle ;
- prendre des décisions claires lorsque les autres deviennent émotionnels ;
- tirer les bonnes leçons des défaites ;
- utiliser les succès sans devenir trop confiant.

Ce qui vous attend dans ce livre

Ce livre n'est pas un énième ouvrage sur les stratégies de poker. Ce n'est pas un livre sur le jeu GTO ou les ajustements exploitants. C'est un livre sur l'aspect le plus important de votre jeu : votre état mental.

Dans les chapitres suivants, vous apprendrez :

- comment développer votre force mentale de manière systématique ;
- comment ne pas seulement contrôler le tilt, mais l'utiliser à votre avantage ;
- comment prendre des décisions optimales, même dans des situations extrêmes ;
- comment construire un mindset résilient, utile dans toutes les situations de la vie ;
- comment reconnaître et exploiter les faiblesses mentales de vos adversaires.

La différence avec les autres livres de poker

Je vous promets une chose : ce livre sera différent. Pas de longs exposés théoriques, pas de concepts abstraits.

À la place, vous recevrez :

- des techniques concrètes, immédiatement applicables ;

- des exemples réels issus de milliers de mains jouées ;
- des exercices pratiques pour votre prochaine session ;
- des routines mentales utilisées par les joueurs les plus performants ;
- un chemin structuré vers la maîtrise mentale.

La dure vérité

Soyons honnêtes : ce livre ne résoudra pas vos problèmes du jour au lendemain. L'entraînement mental est un processus. Il demande de l'engagement, de la pratique et surtout une réflexion honnête sur soi-même. Mais je vous promets ceci : si vous appliquez les principes de ce livre avec constance, vous ne deviendrez pas seulement un meilleur joueur de poker. Vous apprendrez aussi à développer une force mentale utile dans tous les domaines de votre vie.

Comment utiliser ce livre

Ne lisez pas simplement les chapitres les uns après les autres. Chaque chapitre contient des exercices pratiques et des questions de réflexion. Prenez le temps de les travailler sérieusement. Tenez un journal de poker dans lequel vous notez vos prises de conscience, vos difficultés et vos progrès. Et surtout : appliquez immédiatement ce que vous apprenez.

À la fin de chaque chapitre, vous trouverez :

- des actions concrètes à mettre en place ;
- des questions de réflexion ;
- des exercices pratiques ;
- des indicateurs de réussite.

Votre premier pas

Avant d'entrer dans le vif du sujet, je veux que vous preniez un moment pour répondre à la question suivante :

« Quelle est la plus grande erreur mentale que vous commettez régulièrement à la table de poker ? »

Écrivez votre réponse. Soyez honnête avec vous-même. Cette réponse sera votre point de départ. À la fin de ce livre, vous ne comprendrez pas seulement pourquoi vous commettez cette erreur — vous aurez aussi les outils nécessaires pour la surmonter.

Êtes-vous prêt ? Alors commençons.

Questions de réflexion pour commencer

- Que signifie la force mentale pour vous personnellement ?
- Dans quelles situations perdez-vous le plus souvent le contrôle mental ?
- Quelle a été jusqu'à présent votre plus grande victoire mentale à la table de poker ?
- Quel schéma mental souhaitez-vous briser grâce à ce livre ?
- À quoi ressemblerait votre jeu si vous aviez une maîtrise mentale absolue ?

Vos premières actions concrètes

- Mettez en place un journal de poker séparé.
- Documentez vos défis mentaux actuels.
- Fixez-vous trois objectifs mentaux concrets pour les 30 prochains jours.
- Trouvez un partenaire de suivi pour votre développement mental.
- Définissez vos propres indicateurs de réussite.

Le chemin vers la maîtrise mentale commence maintenant.

auto-évaluation: où en êtes-vous mentalement ?

Le High Roller à 100 000 \$ des WSOP. Daniel Negreanu vient de perdre un pot énorme. Sa réaction est diffusée en direct. Il se lève, respire profondément et dit calmement : « Nice hand. » Deux minutes plus tard, il continue à jouer avec précision, comme si rien ne s'était passé.

La question n'est pas de savoir si vous pouvez déjà faire la même chose. La vraie question est : où en êtes-vous exactement sur le chemin vers cette maîtrise mentale ?

Le bilan de votre état mental actuel

Avant d'entrer en profondeur dans l'entraînement mental, nous devons comprendre précisément où vous vous situez aujourd'hui. Ce guide d'auto-évaluation va vous donner une image claire de vos forces mentales actuelles et des domaines dans lesquels vous pouvez encore progresser.

Les quatre piliers de la force mentale au poker

1. Le contrôle émotionnel

Répondez honnêtement :

À quelle fréquence partez-vous en tilt au cours d'une session ?

Jamais, rarement, parfois, souvent ?

Combien de temps vous faut-il pour vous remettre d'un bad beat ?

Les gros gains influencent-ils vos décisions suivantes ?

Pouvez-vous prendre votre décision suivante de manière totalement neutre après avoir perdu une main ?

. . .

2. Le focus et la concentration

Vérifiez :

À quelle fréquence consultez-vous votre téléphone pendant une main ?

Pouvez-vous encore vous souvenir, après deux heures de jeu, des détails des premières mains ?

Savez-vous à chaque main qui a misé combien, et pourquoi ?

Suivez-vous aussi attentivement les mains dans lesquelles vous n'êtes pas impliqué ?

3. La capacité de décision sous pression

Analysez :

Vos décisions changent-elles lorsqu'il y a beaucoup d'argent dans le pot ?

Jouez-vous différemment lorsque vous êtes perdant ?

À quel point vous sentez-vous sûr de vous lorsque vous devez prendre une décision pour un montant important ?

Regrettez-vous souvent vos décisions juste après les avoir prises ?

4. L'endurance mentale

Observez :

À quel point la qualité de votre jeu fluctue-t-elle au cours d'une session ?

Pouvez-vous encore prendre des décisions claires après huit heures de jeu ?

À quelle fréquence prenez-vous de vraies pauses ?



RECONNAISSEZ-VOUS le moment où votre énergie mentale commence à diminuer ?

. . .

LE TEST d'auto-évaluation

Évaluez chaque affirmation de 1 à 5 :

1 signifie : ne s'applique jamais.

5 signifie : s'applique toujours.

Contrôle émotionnel

Je peux immédiatement tourner mentalement la page après un bad beat.

Mes décisions sont indépendantes des mains précédentes.

Les pertes n'influencent pas ma façon de jouer.

Je reste calme même face aux provocations.

Les gros gains ne me rendent pas trop confiant.

Focus

Je connais toujours la taille exacte du stack de mes adversaires.

Je suis attentivement chaque main à la table.

Les distractions extérieures n'influencent pas mon jeu.

Je peux rester pleinement concentré pendant plusieurs heures.

Je remarque les changements subtils dans le comportement de jeu de mes adversaires.

Capacité de décision

Je prends des décisions optimales même sous pression temporelle.

La taille du pot n'influence pas la clarté de ma réflexion.

J'assume mes décisions, même lorsqu'elles n'étaient pas optimales.

Je peux identifier immédiatement les spots importants.

La qualité de mes décisions ne dépend pas de mon résultat actuel.

. . .

ENDURANCE

Je reconnais lorsque ma performance commence à baisser.

Je prends régulièrement des pauses mentales.

La qualité de mon jeu reste constante pendant plusieurs heures.

Je peux penser clairement même lors de longues sessions.

Je sais exactement quand je devrais mettre fin à une session.

L'évaluation

Additionnez vos points pour chaque catégorie :

21 à 25 points : excellent

16 à 20 points : solide

11 à 15 points : moyen

6 à 10 points : besoin de développement

0 à 5 points : besoin de développement critique

Votre matrice mentale

Classez vos résultats dans les catégories suivantes :

Forces

Domaines avec 20 points ou plus.

Ces domaines sont vos ancrages mentaux.

Utilisez-les activement dans les situations difficiles.

Appuyez-vous sur ces forces pour continuer à progresser.

Domaines de développement

Domaines entre 11 et 19 points.

C'est ici que se trouve votre plus grand potentiel d'amélioration.

Ces domaines nécessitent un entraînement ciblé.

Commencez petit, mais travaillez avec régularité.