

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

Eightfold Path to poker Enlightenment

by Tommy Angelo



Traduit et synthétisé par Simon sanchez, aka Pe4nut

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

Avertissement

En Janvier 2008 je commence mon premier mois de grind "sérieux", et sous les conseils de Ludovic Lacay (Cuts) je lis Elements of Poker de Tommy Angelo. Je suis clairement enthousiasmé par ce livre et le style d'Angelo: je sens que ce type perçoit le poker différemment de la très grande majorité des joueurs. Surtout, il a l'air de vivre sa vie de joueur de façon bien plus calme, agréable et heureuse que moi. Je relis le livre et j'avoue me sentir "mieux" lors de mes sessions qu'avant la lecture.

Cependant, je suis très loin d'une quelconque stabilité psychologique: je suis euphorique quand je gagne bien, j'ai envie de tuer un lapin quand je bad run, et je passe mon temps à penser à mes erreurs, à me projeter dans le futur, à douter, stresser, etc... Le temps passe et heureusement les choses vont de mieux en mieux, et j'envoie il y a quelques mois un mail à Tommy Angelo qui me répond très rapidement, et on a un échange rapide de 2/3 mails. Il me dit alors qu'il va sortir une série sur Deucescracked appelée Eightfold Path to poker enlightenment. Assez heureux de la nouvelle, je me jette sur les 8 épisodes une fois sortis, et je les revois tous plusieurs fois. A chaque fois qu'un épisode d'une heure s'arrêtait, je me sentais plus serein, plus heureux, de meilleur humeur.

J'ai alors eu envie de faire partager cette série, et je me suis dit que traduire et synthétiser le tout me forcera à comprendre plus en profondeur les concepts abordés. Merci donc à vous tous de m'avoir fait des retours positifs sur les premiers épisodes traduits, je ne sais pas si j'aurai eu la motivation de tous les faire sans ça! :)

Je tiens cependant à préciser plusieurs choses avant de démarrer... Cette série est avant tout une série de vidéos/audio, et ma traduction/synthèse ne remplace certainement le temps passé à regarder les vidéos originales qui sont bien plus agréables et développées (à voir sur <http://www.deucescracked.com/>).

Ceci est une synthèse, c'est donc absolument subjectif: j'ai volontairement coupé certains passages que je jugeais peu ou pas intéressants dans un esprit de synthèse efficace, et j'ai pris énormément de libertés sur la traduction et la sélection des idées. Parfois certains exemples cités sont arrangés à ma sauce, voire montés de toute pièce. Je vous encourage donc vraiment vivement à aller mettre le nez directement dans le contenu original!

J'espère que malgré tout ça vous prendrez autant de plaisir que moi à découvrir la pensée que Tommy Angelo propose pour le poker. Il est clairement orienté bouddhisme, ce qui est très largement critiquable, et peut même rebuter certains. Cependant même si l'on n'est pas d'accord avec lui, sa pensée est suffisamment riche pour que cela soit productif de le lire ou de le contredire.

Ce travail est totalement amateur, je ne prétends à absolument rien à part vous faire profiter d'une ressource pokeristique assez méconnue et qui m'a bien aidée. Je serai donc ravi de recevoir des critiques sur la traduction, la forme générale de la présentation et/ou des questions quelconques. Si vous me choppez pas sur le forum, vous pouvez m'envoyer un mail à sanchezsim@gmail.com, ou me laisser un message sur mon blog à cette adresse : <http://www.limpers.com/blogs/pe4nuts/>

Enjoy!

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

• Episode 1 - Right view

RIGHT VIEW ET TILT

La right view est tout ce qui n'est pas de la wrong view : l'idée est de voir la réalité comme elle est, sans porter de jugement. Un bon exemple de la wrong view est par exemple le fait d'être result oriented. Dès lors, être dans la right view consiste à ne pas être result oriented.

Avant de développer, on va faire une petite parenthèse sur ce que l'on va appeler "*tilt*" tout au long de cette série. "*Tilt is any non A-game performance*": Cela signifie qu'à chaque fois que nous ne sommes pas en train de pratiquer notre A-game, c'est à dire notre façon de jouer la plus optimale, nous considérerons ça comme du tilt. L'intensité de ce tilt peut donc évidemment varier selon plusieurs paramètres (fatigue, émotionnellement distrait, parce qu'on est underrollé, etc etc...).

Fermons donc cette parenthèse pour l'instant, et affirmons qu'être result oriented entraîne du tilt. Prenons un exemple assez classique: nous sommes à la river, et vilain bet. On essaie alors de se demander s'il bluff ou pas pour savoir si un call serait ev+.

En évaluant ceci sous l'aune de notre A-game, tout nous porte à croire qu'il bluff assez souvent (son betting pattern, notre analyse de sa range, etc...), et le call nous apparaît donc ev+. On call et vilain montre les nuts. Ici, le fait d'être result oriented va immédiatement affecter l'évaluation de notre play: on va penser qu'on a fait un plus mauvais call qu'il n'y paraît, simplement parce que ça n'a pas marché cette fois-ci. Cela peut directement dégrader notre jeu et nous faire perdre notre A-game, puisqu'une des nombreuses causes du tilt est de penser qu'on a fait un mauvais play.

Ainsi pendant peut-être ¼ d'heure, on va râler et se dire "*mon dieu, j'aurai pas du call ce fish, j'ai encore perdu un gros pot en faisant un mauvais call, je le fais tout le temps, etc...*".

Voilà comment on se retrouve à avoir joué notre A-game (on a fait un call dont on pensait de façon très calme et posée qu'il était bon), à tilter parce qu'on est result oriented en se disant qu'en fait notre call était mauvais (ce qui reste possible, mais sur le coup on pensait de façon très lucide que le call était bon). En fait, notre call était sûrement neutral ev, slightly ev+ ou slightly ev-, mais jamais aussi mauvais qu'on le pense quand on est en plein tilt parce qu'on est alors result oriented. En plus de perdre notre concentration, nous sommes directement enclins à entrer dans un mauvais état d'esprit pour la suite de la session.

Être result oriented est vraiment un des meilleurs exemples de la wrong view et on comprend facilement pourquoi il faut se forcer à être très objectif quand on analyse une main, sur le maximum de paramètres possibles.

THE PROFESSIONAL

Ce concept est censé nous aider à tendre à jouer notre A-game le plus souvent possible. L'idée est de s'imaginer un joueur qui n'a pas le choix: il doit gagner le plus d'argent possible au poker, ou alors il meurt. Du coup, toutes ces décisions de vie seront reliées au poker: ce qu'il mange, combien de temps il dort, ce qu'il pense, son contrôle émotionnel, sa capacité de concentration, etc... Il mettra toute son énergie possible à essayer de maximiser ses gains au poker. Si le *professional* est énervé pendant sa session parce qu'un fish vient de lui prendre une cave sur un immonde suckout, il n'a aucun intérêt à râler ou à penser au coup pendant plusieurs minutes en se disant "*mon dieu, c'est fou que j'ai encore perdu mon 80/20, etc etc...*". Parce qu'il sait que plus il passe de temps à penser à ça,

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

moins il passe de temps à se concentrer sur la table, et donc il ne joue pas du tout son A game, et ne maximise pas son profit. Il va bien plutôt tenter de se calmer, et une fois la session finie il réfléchira à pourquoi est-ce qu'il a été autant énervé quand il a pris ce suckout.

Cet exemple est évidemment caricatural, mais il faut toujours essayer de tendre à être dans la peau de ce *professional* lorsqu'on joue au poker si on veut optimiser notre winrate, notre confiance, et être dans un bon état d'esprit. Il faut fréquemment se demander "*Ok, si j'étais ce Professional, et que je risquais ma vie en jouant au poker de façon ev-, est-ce que j'aurai vraiment fait ce call/push/fold?*"

WRONG VIEW: UN EXEMPLE

On va prendre l'exemple de quelqu'un qui raconte une main jouée, et pointer du doigt tout ce qui est de la wrong view:

– "*J'ai joué une main complètement sick hier...*". La main n'a sûrement rien de complètement sick, soit on a mal joué, soit on a tilté, soit on a pris un suckout plus ou moins atypique... Dans tous les cas, il vaut mieux considérer qu'on a juste "joué une main" et s'exprimer ainsi.

– "*Je touchais rien depuis un bon moment, et j'ai finalement eu KK...*". L'idée de dire "finalement" est vraiment mauvaise. A chaque fois qu'on se dit qu'on a ENFIN une main, on y attache plus d'importance, on risque d'être plus en tilt si on perd, etc... Chaque coup est distinct l'un de l'autre et il faut vraiment garder ça à l'esprit pour éviter de penser en cycles, en good ou bad run.

– "*Il y avait un huge fish à la table...*". Il ne faut pas se représenter nos adversaires comme des fishs, des lagtard, donk ou quelque autre qualificatif péjoratif que ce soit. La meilleure façon de voir notre adversaire, c'est comme un arbre sur un parcours de golf: ils sont sur notre route, et sont des obstacles qui nous empêchent de tourner à 12,5 BB/100.

– "*Et ce fish a encore limp avec une de ses mains pourries...*". Notre jugement n'est vraiment pas objectif, aussi bien cette fois il a limp AJ ou AA parce qu'il est 40/3.

– "*Bref, il paye mon open raise, et comme d'habitude un A tombe au flop, comme à chaque fois que j'ai une grosse paire ...*". Aucun besoin de commenter, on voit déjà qu'on n'est dans une mauvaise disposition pour réfléchir calmement à la meilleure façon de jouer notre KK sur un board Ace high.

– "*Il donk bet le flop, je call, turn la flush tombe et ça check/check, et évidemment river il tombe comme j'en avais bien peur la pire carte, qui fait 4card to a flush alors que j'ai pas le King de la couleur et il donk bet encore...*". Encore une fois, il faut voir la réalité comme telle. Il n'y a pas à avoir peur qu'une carte tombe. River, une carte tombe comme à chaque fois que la turn a été payée. Ici on est juste river avec KK face à un donk bet, sur un board à 4card to a flush, et on a 2nd paire. Mais on ne doit pas avoir peur ou s'énervé, il faut juste voir les choses comme elles sont pour être capable de prendre la meilleure décision.

Il faut se forcer à penser à nos mains jouées comme une analyse stratégique, pas comme un jugement agressif/passionnel qui brouille notre perception des choses et nous met dans un mauvais état d'esprit.

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

THE GRAY AREA

On va utiliser ce terme pour désigner au poker les situations où on ne peut pas déterminer quel est le meilleur play, non pas par ignorance, mais simplement parce qu'on ne pourra jamais le savoir. On peut relier cette idée avec cette citation "*The decisions that bother us the most matter the least*"; littéralement: "*Les décisions qui nous posent le plus de problèmes sont celles qui ont le moins d'importance*". Par "le moins d'importance", il faut comprendre que ce sont des décisions où la différence d'ev sera très faible.

Imaginons une main où l'EV entre un check et un bet est exactement la même. On check et on laisse une freecard à vilain au flop, qui du coup paye turn et fait finalement backdoor flush river alors qu'il avait en réalité total air au flop et qu'il aurait fold sur un bet. On va peut-être poster la main, et se demander ce qui était le mieux, remettre en question notre move de façon radicale... Peut-être aussi que 20 super pros du poker vont répondre à notre main, et 10 vont conseiller le check, 10 vont conseiller le bet. Et ce qui est intéressant ça n'est pas vraiment le fait que les avis soient partagés à 50% entre le check et le bet. Ce qui est intéressant c'est qu'en fait très peu de ces joueurs vont simplement répondre: l'EV entre le bet et le check sont pareilles, aucun des deux n'est mal joué, aucun des deux n'est bien joué non plus. La plupart des joueurs vont être très convaincus que la meilleure décision est un check ou un bet.

L'esprit humain est tout simplement fait de façon à trancher les choses, à se décider pour un choix A ou B, mais le doute est dur à accepter: on veut une réponse nette. Mais en réalité, on ne peut jamais déterminer de façon ultra précise si l'EV entre un bet ou un check est exactement la même (50/50). Même dans une situation où on estime qu'il y a une différence de 55/45, on ne peut pas être sûr à 100% de cette estimation, simplement parce qu'il y a trop d'informations qui nous manquent (dynamique qui modifie notre appréciation des ranges, tilt ou pas de vilain, notre image à la table, etc...).

Ce qu'il est important de comprendre, c'est que pendant une session il est très mauvais de ne pas savoir reconnaître un spot close en Ev, et de laisser notre esprit réfléchir dans la *gray area* à la main pendant plusieurs minutes. Parce que pendant ce temps de réflexion et de doute, évidemment on n'est pas concentré à 100% sur nos mains jouées en direct, et on perd également un peu confiance, on laisse notre esprit dans le doute. Il faut s'entraîner à reconnaître les spots à *gray area* et se dire très rapidement "ok, l'ev est très close entre la décision que j'ai prise et une autre; je n'y pense plus et je passe à autre chose parce que si je voulais une réponse nette il faudrait avoir une infinité d'informations qui ne sont pas disponibles quand je joue". Ainsi, on sera moins tilty, moins préoccupé et en doute.

Il faut accepter qu'au poker il y aura des fois où on ne pourra pas du tout savoir quelle est la meilleure décision, parce que la décision est très très close, et que le poker est un jeu à informations manquantes. Pour décider clairement ce qu'est la meilleure décision, il nous faudrait ces infos, on ne les a pas et on ne pourra jamais les avoir, donc stop, passons à autre chose.

Le concept de gray area nous permet de comprendre qu'il est parfois impossible de dire quel est la meilleure line dans certains spots très close. Il faut simplement accepter ça, et ne pas chercher à tout pris à avoir une réponse claire pour se rassurer. Le doute sur certains spots au poker ne vient pas de nous, c'est juste une partie inhérente de ce jeu. Plus nous saurons reconnaître ces spots à gray area avec acuité, le plus nous aurons l'esprit libre pour penser à tous les autres spots bien plus importants.

RIGHT VIEW: JUDGE VERSUS EVALUATE

– Notre "métier" de joueur de poker, c'est d'être bon pour déterminer les situations les plus év+ possibles. Du coup, il faut être bon pour évaluer tous les critères dont ces situations év+ dépendent: notre niveau de jeu évidemment, notre confiance et notre état d'esprit, notre capacité à table select, etc... En se basant sur ces critères, on va pouvoir se dire: J'ai clairement un edge à jouer maintenant, donc je devrais le faire. Ceci, c'est évaluer.

– Juger, cela plutôt être lorsque nous dirons des mots ou idées comme "je suis meilleur qu'eux", "ils sont nuls", "cette table est pleine de fish, trop bon!" etc... Parce qu'une fois qu'on est attachés à ce type de jugement, ça nous empêche d'évaluer correctement, et donc d'optimiser notre év. Un exemple: on joue contre un vilain qu'on ne connaît pas du tout à la table. On le joue 50 mains puis il leave, et au cours de ce temps de jeu, on l'a vu spew, faire des mauvais plays, etc..., et on en a conclu qu'il était nul et qu'on le crushait facilement. Mais imaginons que ce joueur là était un reg en total tilt, mais quand il joue son A-game, il est en réalité bien meilleur que nous. Si on le rejoue 2 jours après et qu'il est calmé, on va être tellement être attaché à notre premier jugement selon lequel il est spewy/donkey aggro, que notre esprit va avoir énormément de mal à évaluer correctement le niveau réel du vilain, et on va être énervé contre nous-même et en tilt parce qu'on ne comprendra pas ce qui se passe.

Juger est un raccourci de l'esprit qui a deux conséquences désastreuses au poker: Cela nuit à notre capacité d'évaluation (et donc à notre év), et cela fait entrer en jeu notre ego, qui aura du mal à rectifier ce jugement et à le remettre en cause sans ressentir une douleur intérieure de honte/culpabilité/résistance, etc..., ce qui mène assez rapidement à du tilt.

IMPROVING FROM THE TOP UP AND THE BOTTOM UP

Notre idée en général pour progresser est de travailler notre jeu, pour améliorer notre A-game. C'est ce qu'on peut appeler *improving from the top up*. Mais l'idée *improving from the bottom up* est de bosser également en même temps notre C-game (le C game est envisagé comme notre pire façon de jouer). Mais travailler notre C-game consiste en réalité à essayer de l'éviter, et de détecter les signes avant coureur de notre C-game: pourquoi est-ce que par exemple en 10 minutes on est devenu tilty, et on ne fait plus tous les bons moves de notre A-game? Evidemment, pour répondre à la question il faut être capable de "voir" notre C-game tel qu'il est.

SEEING YOUR C-GAME

Il faut simplement, une fois de plus, accepter simplement la réalité de notre C-game. Imaginons qu'on remarque qu'en plein tilt, on commence à jouer beaucoup plus loose. Dans ce cas-là, il faut vraiment éviter de se voiler la face et simplement se dire: "*Ok, quand je suis tilty je joue trop loose, donc maintenant dès que je me sens un peu en tilt, je vais essayer de m'obliger à jouer plus tight.*"

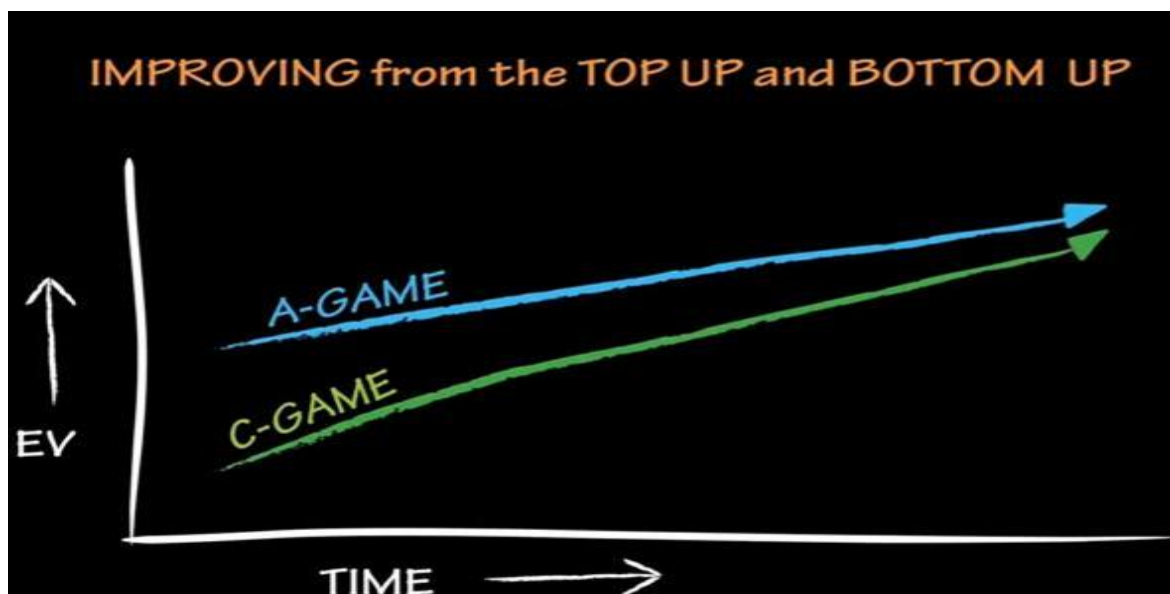
Le problème est de réussir à réellement appliquer ça, parce que la plupart du temps on refuse totalement de faire l'effort énorme de devenir plus tight dans ce cas, parce qu'on se sent vexé de devoir se remettre en cause de suite. Notre esprit résiste constamment au changement, qui est souvent vécu comme une douleur, un effort, surtout lorsqu'on est en tilt et qu'on a juste envie de se défouler et de détruire tout (s'auto-détruire aussi).

Tout va alors consister à être assez lucide pour accepter la réalité, et "redresser la barre" par notre

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

seule volonté. C'est évidemment très difficile, et il y aura beaucoup plus de détails sur ça dans les prochains épisodes, mais il faut déjà commencer à accepter et être convaincu qu'il est dramatique pour notre winrate de jouer notre C-game. Et qu'il est donc crucial de tout faire pour l'éviter.

En étant convaincus que jouer notre C-game nous cause trop de souffrances (tilt, winrate qui baisse, manque de confiance, culpabilité après la session, etc...), on prend déjà le chemin qui consiste à détecter tous les manifestations directes de notre C-games: par exemple jouer trop loose, cliquer super vite sans réfléchir, devenir spewy, stack off bien trop light preflop, et bien d'autres manifestations spécifiques à chacun.



MYSELF / MY OPPONENTS / MY PLAY

- Il faut s'entraîner à s'analyser soi-même sans mauvaise foi, et s'auto-évaluer le plus possible de façon objective. Pas besoin de se culpabiliser ou de se prendre la tête pendant 10 minutes quand on est en tilt par exemple. Simplement se dire: ok, là je suis en tilt, si dans 1 minute je suis pas calmé, j'arrête de suite ma session, parce que je vais jouer mon C-game. Il n'y a rien de mal à être en tilt, il faut simplement s'entraîner à le contrôler, le limiter, et l'anticiper.
- On en a déjà parlé plus haut, mais en gros il faut traiter nos adversaires comme des obstacles à être le plus ev+ possible. Pas la peine de les juger en les traitant d'abrutis, de big donkeys ou autre. Ca va juste nous rendre humainement désagréable et risque de nous mettre dans un mauvais état d'esprit.
- Il faut être conscient qu'on a plusieurs niveaux de performance: A-game / B-game / C-game. La *right view* consiste à nous faire accepter ça, et comprendre qu'il faut travailler tous ces niveaux de performance, et les améliorer pour réussir à passer le plus de temps possible à jouer notre A-game.

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

UN EXEMPLE DE RIGHT VIEW DANS UNE MAIN

*Voilà une main que j'ai jouée hier. J'avais JJ UTG et j'open *3BB, et tout le monde a fold sauf le SB qui complète. C'est un joueur perdant mais que je n'ai jamais vu spew/tilt, il est très loose et assez calling-station. Flop vient A62 avec flush draw, et il check. Je Cbet simplement pour value, il hésite et call (je peux pas dire s'il hésitait parce qu'il voulait raise ou fold). Turn vient un 6 qui complète pas la flush, et je décide de checkback, pensant que prendre de la value sur un 2barel était trop thin. River tombe un T qui complète toujours pas la flush et il bet 3/5 du pot. J'ai du mal à savoir ce qu'il a, mais en même temps ma main est très sous-représentée alors je décide de payer et il retourne TT. J'étais devant tout le long et il m'a 2 outé, mais je suis content de mon play, parce que je sais que j'ai bien fait de pas bet turn, il aurait trop souvent laché, alors que j'aurais pu prendre 1/2 pot de value river s'il avait pas hit son 2outer.*

Ici, la main est racontée de façon tellement posée/calme et objective, qu'on en oublie presque qu'on s'est fait 2 outé. L'idée est vraiment de s'obliger à changer notre façon de voir les choses et d'en parler, pour nous mettre dans une bonne disposition psychologique.

CONCLUSION

La *right view* consiste vraiment à nous permettre de voir les choses telles qu'elles sont, afin d'éviter un jugement très souvent mauvais, et qui nous met dans un mauvais état d'esprit. De même, et c'est un point très important, il ne faut pas culpabiliser quand on n'arrive pas à jouer notre A-game et qu'on tilt une énième fois. Là encore, culpabiliser serait se juger soi-même comme ayant une faible volonté, comme étant stupide ou autre. Non, les choses sont plus simples et moins douloureuses: j'ai encore tilté, je vais essayer de comprendre pourquoi pour éviter ça à l'avenir. Tout autre jugement sur nous-même, positif ou négatif, ne ferait que freiner notre progression et notre compréhension de nous-même.

• Episode 2 – Right Thinking

LOPPING OFF THE C GAME

On va essayer de travailler à améliorer notre C-game. Dans un premier temps, nous allons nous concentrer sur les façons d'être dans un bon état d'esprit avant même de commencer à jouer. Il faut comprendre que notre état d'esprit dépendra aussi de notre condition physique. Si nous sommes détendus, éveillés, repus, on se doute bien qu'on est dans de bien meilleures dispositions que lorsque nous sommes nerveux, comateux, avec la faim au ventre. Cela peut paraître très basique, mais pourtant combien de fois on peut entendre des phrases du style "Je n'aurai pas du jouer au réveil aujourd'hui, hier j'ai fait la fête et j'ai trop bu, j'étais encore comateux" ou encore "J'aurai bien mieux fait de me reposer au lieu de jouer fatigué, j'avais pas la foi d'analyser les ranges, et j'ai fait que spew", etc...

Pour commencer, il peut être intéressant de ne pas jouer dès le levé. Mieux vaut prendre le temps de se réveiller, manger tranquillement un bout en se détendant et en faisant quelque chose qui n'a rien à voir avec le poker (regarder une série qu'on aime, faire un peu de jeux vidéos, lire le journal, se doucher, chatter...). Bref, l'idée est de laisser passer un temps entre le levé du lit et le moment où l'on joue, temps nécessaire à notre esprit pour s'éveiller en douceur.

[J'ajoute ici un petit développement personnel, que vous ne trouverz pas dans la vidéo de Tommy Angelo. Je suis tombé sur un article intéressant sur un dénommé Boywonder, un joueur qui a totalement crush la NL400 et NL600, qui faisait du 8-Tabling sans HUD. Voici le lien sur le blog d'Nzo de la team limpers qui résume son parcours: <http://www.limpers.com/blogs/nzo/476-crushing-mid-stake-hud-feat-boywonder.html>.

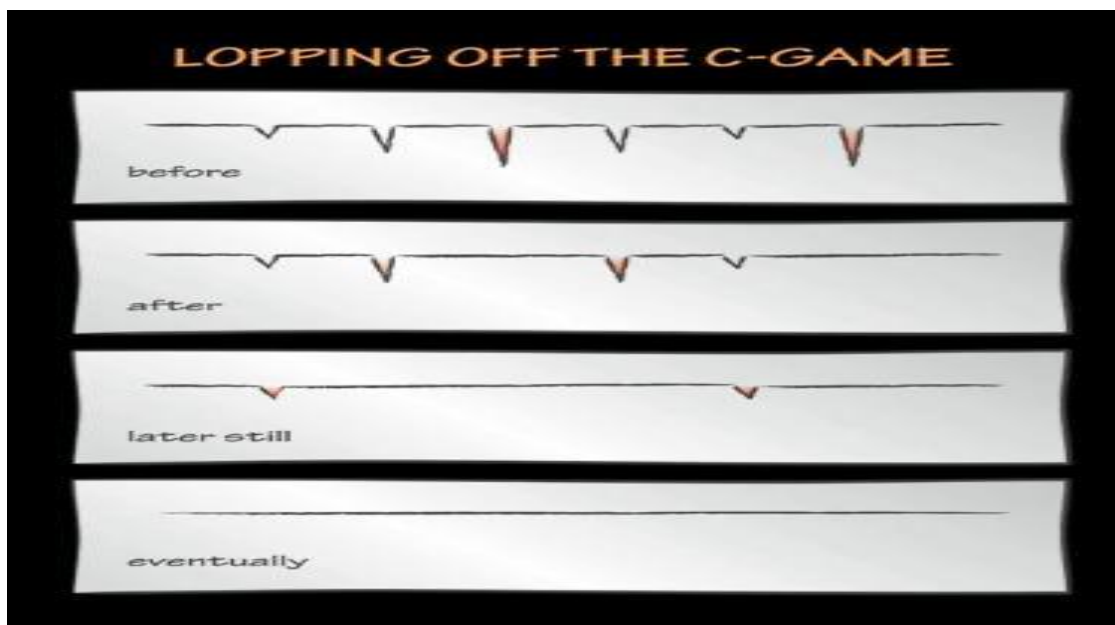
Ce qui est intéressant si vous lisez son well sur 2+2 (<http://forumserver.twoplustwo.com/54/poker-beats-brags-variance/destroyed-3-6-time-move-up-graph-286574/index8.html>) c'est que ce joueur accorde une énorme place au contrôle émotionnel, et à son état d'esprit lorsqu'il joue. Je vous conseille vivement la lecture des deux liens, vous y trouverez forcément des idées positives pour votre jeu. Notamment, Boywonder faisait systématiquement une fois dans la journée une analyse des autres regulars. Il ouvrait pokertracker, et tapait le nom de 2/3 regulars du moment qui lui posaient problème. Il décortiquait leur style de jeu, et tentait d'en déduire des styles spécifiques (% de 2bare, %went to showdown, comparaison entre leur fold to 3bet et leur %4bet, etc...). Mais ce qui était le plus important pour lui dans cette démarche, ça n'était pas seulement les reads qu'il en tirait, et la longueur d'avance qu'il prenait sur tous les autres regs paresseux qui ne faisaient pas ça, mais aussi et surtout la confiance qu'il en tirait, la satisfaction d'avoir fait un effort que 95% des regs ne font pas en NL400/NL600. Ca le mettait dans un bon état d'esprit, confiant et sûr d'avoir une longueur d'avance sur son field de regs dans la quantité de travail fournie. J'arrête ici ce petit développement, et si vous n'avez pas la force de lire tout le well du 2nd link que je vous ai donné ici, lisez simplement sur la page 8, au milieu, le développement qu'il fait sur le jeu en 6 max vs les autre regs, ça démontre très bien son état d'esprit et donne de bonnes pistes de réflexion.]

Pour revenir à notre sujet, *Lopping off the C-game* ne veut pas dire qu'on va convertir directement ce C-game en un A+ game. Ce dont on parle, c'est d'éviter de retomber dans notre pire C-game possible. Imaginons qu'on prenne sur le dernier mois notre pire session de tilt et donc notre C-game absolu. Notre objectif sera simplement de ne plus jamais retomber dans un C-game aussi extrême. Et ce qui va tout simplement se passer si on atteint cet objectif, c'est que notre B-game devient notre nouveau C game. C'est ce qu'exprime le tableau ci-dessous: la ligne droite est le A-

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

game, le petit pic le B-game, et le gros pic rouge le C-game.

Au final on aura toujours un C-game, mais il est à chaque fois moins désastreux qu'avant. C'est ce dont on parlait dans le premier épisode lorsqu'on disait *improving from the bottom up*. Ce qu'on oublie vraiment trop souvent au poker, c'est que perdre moins est une forme de gain. On passe énormément de temps à réfléchir à certains spots qu'on rencontre rarement, pour savoir si on doit value bet thin ou pas, etc... Mais on passe rarement du temps à réfléchir à éviter notre C-game, qui a des conséquences sur notre winrate bien plus désastreuses que si l'on oublie de value bet thin ou autre 4bet light.



Pour réussir cet exercice, il va vraiment falloir faire preuve de lucidité pour détecter ce qui provoque ce C-game (causes), mais également les mauvais moves de ce C-game pendant la session (effets).

Si on commence une session fatigué et énervé, on se doute que ce sera sûrement une cause déterminante nous amenant à jouer notre C game bien plus rapidement: au premier coin flip perdu, on sera en plein tilt alors que d'habitude ça nous atteint peu ou pas. Ensuite, l'effet peut être alors de jouer trop de mains, ou plutôt de jouer des spots trop tendus. Cette idée est importante. Imaginez que d'habitude le bottom de votre range quand vous jouez votre A-game pour 5bet shove sur un 4bet en blind vs blind contre un certain type de vilain est 88, Axs+, Kxs+. Mais quand vous jouez votre C-game, il vous est arrivé de 5bet shove avec total trash style J3o ou autre T6o. Et bien, en remarquant ça, et en vous forçant à l'éviter la prochaine fois, vous êtes en train de créer un C-game qui est moins spewy, parce que vous mettez une limite aux effets ev- de votre C-game. Ainsi, très concrètement, en plein C-game vous pourrez vous dire "Ok, je suis en tilt, alors il faut que je fasse attention à ne pas rendre ma range de 5bet shove trop light, et garder mes ranges de A-game." Et si vous n'y arrivez pas, et que vous le faites malgré tout et perdez une cave, quittez la table, allez faire autre chose, vous êtes dans le pire état d'esprit pour jouer au poker. Pas la peine de vous culpabiliser, si vous relisez ça fréquemment, et faites réellement l'effort, vous tomberez de moins en moins souvent dans votre C-game.

Il faut donc détecter notre pire façon de jouer (C-game), et essayer de ne plus retomber dedans en enlevant à chaque fois un petit leak de ce C-game qu'on a pu remarquer. Pour ça, il faut donc en

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

détecter la cause, et travailler à l'éliminer. Peut-être qu'au bout de 6 mois d'efforts, notre C-game sera devenu meilleur que notre ancien B game. Evidemment à chacun d'être prêt à faire l'effort d'accepter la réalité de ses erreurs (jouer bourré, fatigué, stressé, trop longtemps, etc...) et de travailler à les éliminer.

DOOR A DOOR B

Ce concept consiste à voir n'importe quel choix comme toujours relié à un autre, et non pas isolé. Ainsi quand quelqu'un nous demande par exemple "*Est-ce que j'aurai du bet turn?*", il faut en réalité automatiquement penser "*Est-ce qu'il aurait du bet turn, par rapport à check turn?*". On compare toujours un bet par rapport à un check, ou par rapport à un fold, on compare toujours un fold par rapport à un call, etc...

Il faut toujours penser à un choix comme comparativement à un autre choix. Et dans notre cas de joueur de poker, le but est de voir n'importe quel choix qui a un rapport avec le poker en comparaison à d'autre, mais pas seulement au niveau de la technique de poker pure, mais de façon plus large: seat selection (prendre tel seat par rapport à un autre), room selection (pokerstars ou full tilt?), quand jouer (le soir tard ou l'après-midi?), combien de temps grinder par session (2 sessions de 2h30 ou 3 sessions de 1h30?), etc... Tout est un choix, et on a toujours d'autres options. Ainsi, si on continue de jouer alors qu'on est en plein C-game, c'est un choix, celui de la "porte A", et derrière on sait qu'on risque encore plus de tilt, des pertes d'argent énormes, un manque de confiance. Si on arrête de jouer alors qu'on est en plein C-game depuis un moment, c'est aussi un choix, celui de "la porte B", et on sait que les choses ne pourront pas empirer, et qu'on aura un espace-temps pour se détendre, reprendre ses esprits et rejouer dès qu'on sera calmés.

Tout au poker est affaire de décisions, et il y a toujours des alternatives, à nous de savoir lesquelles prendre pour optimiser notre Ev et notre état d'esprit.

POSITION

Parler en dernier est comme prendre un verre d'eau, on n'a pas besoin de comprendre pourquoi est-ce que c'est bon pour nous pour savoir que ça l'est. La position est un avantage vraiment énorme, et il faut comprendre à quel point. Si on est au CO avec KQ, et qu'on est payé par le bouton qui a KJ, on a beau dominer la main qui nous paye, on va être bien plus inconfortable vu qu'on sera OOP, et l'adversaire aura un edge sur la main jouée bien que notre main soit meilleure.

Bien sûr ces concepts nous paraissent à tous extrêmement basiques, mais il faut relier ça au tilt et à notre C-game. Plus on est en tilt, plus nos erreurs hors de position nous coûteront cher.

Si on sent qu'on n'est pas du tout dans notre A-game et qu'on est sujet à spew, il peut être bon de réduire la fréquence de nos coups joués hors position le temps de se calmer.

ANTICIPATION

Si on bet ou qu'on raise, et que vilain nous raise/reraise et qu'on n'y est pas préparé, alors on a déjà fait une énorme erreur, et on a forcément mal joué la street. Tout simplement pour cette raison: quand on bet ou raise, si vilain fold, la main est finie, il n'y a rien plus rien à anticiper. S'il call, on n'a plus rien d'autre à faire jusqu'à la street d'après. La seule chose qu'on doit anticiper quand on bet/raise dans une street, c'est quand on se fait raiser. En théorie, si on est bon en anticipation, on ne devrait jamais, mais vraiment jamais être surpris de se faire raiser. Si vilain check, et qu'on bet, et

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

qu'il check/raise, on devrait (en théorie) avoir une décision automatique puisqu'on a anticipé et déjà décidé quoi faire.

De plus, si on a déjà prévu par exemple de bet/fold, et que notre Cbet se fait raiser, on va se fold sans hésitation parce qu'on n'aura aucun attachement émotionnel à notre main. Alors que si on ne l'a pas prévu, on va attendre pour savoir quoi faire, se sentir frustré et râler en se disant "*Mon dieu, je vais encore devoir lacher dans ce spot??*", etc... Et peut-être qu'on va du coup faire un mauvais call parce qu'on ne veut pas, sur le coup, lacher notre main parce qu'on est surpris/énervé de se faire raiser. Si on a anticipé le coup, on peut snap fold sans aucun regret, et en atténuant largement la "douleur" que nous cause ce fold par rapport à si on avait timé 20 secondes en étant surpris.

Ceci est très important, et ça prend évidemment du temps à mettre en place. Mais le fait d'anticiper toujours le fait d'être raisé/reraisé, nous permet de ne pas être surpris, et donc d'être dans notre zone de confort, de ne pas partir en tilt pour un rien. Ça nous rend meilleur en ev pure, mais ça nous rend aussi plus calme, plus lucide, plus concentré et moins enclin au tilt...

GOALS AND TARGET

[J'ai ici volontairement mal traduit target, pour accentuer la distinction, et j'ai choisi "résolution".]

Un but est quelque chose que l'on veut atteindre, et une fois que c'est le cas, on se fixe un autre but. Une résolution est une décision qui, une fois atteinte, accomplie, demande à être renouvelée indéfiniment.

Ainsi au poker, on passe pas mal de temps à penser au futur et à ce qu'on aimerait atteindre/améliorer. Mais le problème de penser en terme de "but", est qu'on est conditionné à deux choix: 1. On atteint notre but, et c'est un succès ; 2. On n'atteint pas notre but, et c'est un échec. Mais penser comme ceci n'a pas vraiment d'intérêt pour notre poker: on va être trop confiant quand on atteint le but (et notre ego sera "blessé" au prochain downswing parce qu'on aura été trop confiant), et on va être trop culpabilisé quand on ne l'atteindra pas. Surtout dans le dernier cas évidemment, on y perd énormément. Qui plus est, un but met une pression, et jouer sous pression au poker est rarement profitable puisqu'on est dans un état d'esprit trop tendu.

Encore, se fixer un but nous fait toujours nous projeter dans le futur, alors qu'une résolution est toujours à mettre à l'épreuve, là maintenant, de suite. Et ce qu'on veut, c'est jouer notre A-game dans le présent, sur l'instant, sur cette main et cette street. Une résolution peut être un flux constant d'une tentative présente "*A target can be a constant stream of present tense attempts.*" Ainsi, il faut se focaliser à avoir des résolutions (jouer mon A game, bosser mon C-game, éviter de me mettre dans des situations qui me tiltent, jouer dès qu'on est disponibles pour). Et non pas avoir des buts (jouer 50k mains par mois, avoir 3ptbb/100, move up dans 2 mois, gagner 100k dans l'année, etc...). Cela demande beaucoup d'efforts, mais on se rend compte que si on se tient fermement à nos résolutions comme jouer notre A-game la plupart du temps, jouer dès qu'on est dans un bon état d'esprit pour, etc..., on progressera finalement plus vite, et on gagnera donc plus d'argent sur le long terme. Peut-être qu'on fera 10k mains de moins par mois que ce qu'on espérait au début, et qu'on sera à la limite supérieure avec 1 mois de retard (ce qui n'est évidemment pas sûr), mais c'est pas si important, parce qu'au final on aura mieux vécu notre poker, notre progression, et notre winrate sera forcément meilleur.

THE FOUR NOBLE TRUTHS OF C-GAME

On va énoncer ici 4 vérités simples sur le C-GAME:

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

– **Le C-game existe.** Si on est un joueur de poker, on a un C-game, et on ne peut pas l'éliminer totalement.

– **Il y a des causes du C-game:**

1. *L'attachement* (à une main, un nombre de buy-ins perdus, etc...)
2. *Le désir* (de finir even alors qu'on est down de 5 buy-ins), ce qui nous mène à la frustration (j'ai fini down 10 buy-ins en plein tilt et je savais que j'aurai du arrêté à -5)
3. *La culpabilité* (je suis nul, j'ai encore répété mon schéma destructeur)
4. *La douleur psychique* (j'ai même pas envie d'aller boire un coup avec mes potes, je veux mourir...)

– **On peut donc éliminer le plus possible les causes de ce C-game:** Il faut être détaché émotionnellement, lucide, et résolu à progresser à ce niveau-là.

– **Pour arriver à déceler et atténuer ces causes, il faut travailler sur un ensemble de choses:** Penser de façon juste, voir les choses de façon juste, être discipliné, désirer des choses tangibles, ne pas espérer, etc etc...

Ceci est une présentation super générale du schéma à adopter, et les épisodes futurs aideront à travailler ça.

• Episode 3 – Mindfulness

MINDFULNESS & MINDLESSNESS

On pourrait traduire *Mindfulness* par "l'attention", littéralement "pleine conscience, être attentif à ...". Le but est d'observer comme un témoin extérieur nos pensées et nos sensations en notre esprit. On passe très peu de temps à prendre conscience de ce que l'on pense ou ressent. On le vit, mais sans faire un retour dessus. L'idée est juste de faire attention, d'être conscient de ce que l'on fait et ressent/pense, que ce soit pendant une session de poker, bien sûr, mais ceci dans notre vie en général. La *Mindlessness*, c'est à dire de ne pas faire attention à ce que l'on fait/pense, est en réalité notre état normal. Par exemple, lorsqu'on ouvre une porte, on ne se dit pas "ok, je suis en train d'ouvrir une porte avec ma main." On l'ouvre sans y penser, et c'est évidemment notre état normal.

Mindfulness is intentional awareness. C'est à dire qu'on va intentionnellement prendre conscience d'un fait ou acte, même si ça n'est pas un désastre, ou qu'on n'en ressent pas le besoin a priori. Imaginons que quelqu'un fasse quelque chose qui nous énerve trop, et on ressent cette colère en nous: on ne fait que l'attiser, on est en pleine *mindlessness*. Mais si on observe cette colère sans porter de jugement et qu'on se dit simplement: "*ok, je suis énervé en ce moment même*", on est dans la *mindfulness*, ce qui nous permet bien plus rapidement de laisser la colère s'atténuer.

L'avantage c'est qu'on va voir que ceci peut s'appliquer pendant qu'on joue au poker. Mais si on s'entraîne déjà à moins "tilter" dans la vie de tous les jours, ça nous sera bien plus facile également de moins tilter au poker. Prenons donc l'exemple de quelque chose qui nous "tilt" dans le quotidien: par exemple, être en retard à un rendez-vous avec notre copine au restaurant nous met en tilt. On est donc un peu en retard à un rendez-vous, et pendant qu'on conduit pour s'y rendre, un camion bloque le passage sur la route ce qui nous retarde de 20 minutes de plus. Ainsi on arrive bien tilté, et on n'apprécie pas notre repas, à cause de ce camion qu'on ne se prive pas d'insulter.

[Petite note perso: Vous l'aurez compris, Tommy Angelo est assez fan du bouddhisme, zen attitude, etc... Ce qui va suivre peut être ennuyeux pour certains, et vous pourrez peut-être être très réfractaires à sa pensée parce que vous risquez de trouver ça trop "sectaire" ou "extrême". Mais je vous encourage à essayer de lire ce qui suit sans trop d'a priori, on n'est pas obligé d'adhérer non plus à 100% à ce qu'il dit... Mais il y a, à mon avis, de très bon conseils pour tout le monde, et des choses à essayer, ça ne coûtera vraiment rien (personnellement j'ai l'impression de mon côté d'être bien plus "relax", même sans suivre ces conseils, tout simplement en sachant qu'il y a des possibilités de voir et vivre les choses autrement)]

BREATHING

Apprendre à contrôler notre respiration et/ou en être conscient est un très bon outil pour être dans la *mindfulness*, tout simplement parce que nous sommes toujours dans un processus de respiration (expirer ou inspirer). Pour faire du *mindful breathing*, c'est à dire être conscient de notre respiration, il y a deux voies possibles: a) compter nos respirations ; b) être attentif à notre respiration et la "suivre" en se concentrant.

a) On compte tout bêtement chaque inspiration et chaque expiration. 1. Je respire, je pense à n'importe quoi, je shove mon AK et 2. j'expire l'air que je viens de respirer; je post ma BB et je

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

close l'autre table et 3. Je respire une nouvelle fois, etc... jusqu'à arriver à 10, et on recommence ainsi autant qu'on le souhaite.

B) On respire, et en même temps qu'on respire, on force notre esprit à ne penser qu'à ceci: "*Je suis conscient d'être en train de respirer en ce moment même.*" Et pareil lorsqu'on expire, "*Je suis conscient d'être en train d'expirer.*"

Ainsi si on veut s'entraîner à être *mindful* dans plein d'actions de la vie quotidienne, ceci est le meilleur entraînement, parce qu'on peut toujours le faire n'importe où.

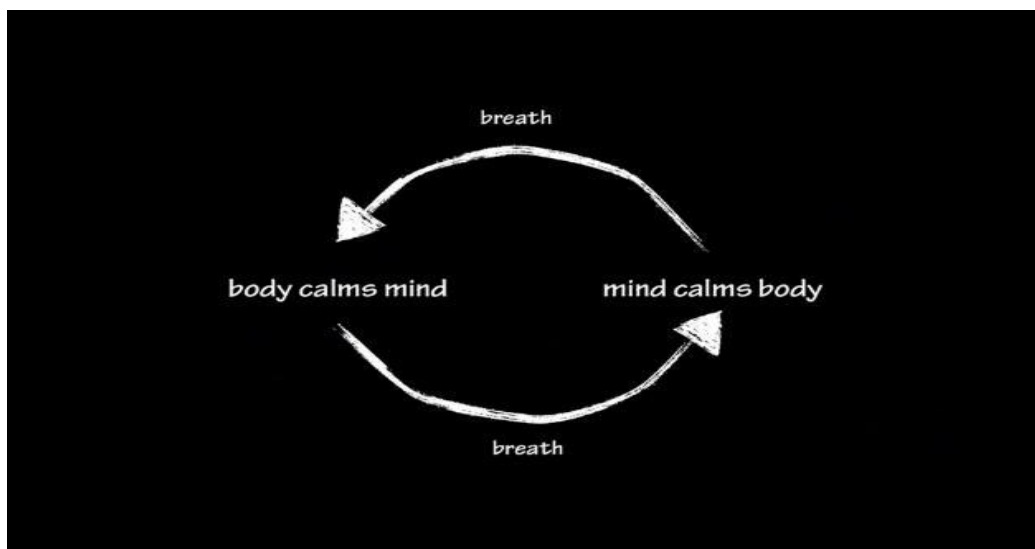
MINDFUL BREATHING

L'avantage lorsqu'on fait du *mindful breathing*, c'est qu'on se force à penser à une seule chose, et ça nous empêche du même coup de penser à autre chose de perturbant (que ce fish nous a encore suckout, ou qu'on a fait un mauvais call). Le mieux est encore de compter "1" pour chaque inspiration/expiration et d'essayer d'arriver jusqu'à 10 en ne se concentrant que sur ça. Et si on n'y arrive pas, qu'on perd le compte ou qu'on pense à autre chose en même temps, c'est tout simplement le signe qu'on est troublés par autre chose. En fait notre esprit est tellement attaché à d'autres idées (colère, frustration, envie de double up...) qu'on n'est même pas capable de compter calmement jusqu'à 10 en ne se concentrant que sur ça.

Il est en effet très difficile de faire cet effort de concentration. Essayez simplement de faire l'exercice en comptant une série de 5 respirations complètes (inspiration + expiration). Essayez de ne vous concentrez que sur votre corps, votre respiration et le décompte. Mais comme vous n'êtes pas entraînés, il y a de grande chances que vous soyez distraits par d'autres pensées. Essayez de compter combien de fois vous perdez concentration pendant ces 5 respirations (vous pensez à autre chose, une image vous vient à l'esprit, etc...). Vous allez voir que ça n'est pas facile, mais plus on le pratique, plus on y arrive.

Imaginez avoir la capacité, quand vous vous prenez un bad beat et que vous sentez le tilt monter, de réagir de cette façon et de vous dire: "*je suis conscient d'être énervé, je vais me calmer et compter 5 respirations, et ne me concentrer que sur ça*".

En étant capable de faire ça, on élimine et bloque nécessairement un flux de pensées négatives et on réagit forcément d'une bien meilleure façon.



Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

Cela agit comme un filtre qui empêche beaucoup de causes du tilt de "passer", et d'arriver à notre esprit. causes du tilt de "passer", et d'arriver à notre esprit. On se calme alors bien plus naturellement.

Respirer permet à notre corps de calmer notre esprit, pour respirer ensuite de façon encore plus posée et concentrée, ce qui va encore plus apaiser notre esprit, et ainsi de suite. On pourrait dire que *"la respiration est le lien entre le corps et l'esprit."* [Oui, je sais ça fait un peu secte raélienne, mais faites encore un effort, sinon je vais vous perdre! ;)].

Il faut être conscient que *"les moments où nous sommes le plus agités sont exactement les moments où on est le plus perdus dans nos pensées et notre esprit."* Il faut donc entraîner notre esprit à ne pas être en perturbé/tilté et à se concentrer sur notre respiration.

Reprenons l'exemple du rendez-vous en retard. On est énervés, on est en retard et on conduit. Le camion nous bloque. A ce moment là, à nous de nous arrêter et de prendre conscience: *"ok, je suis déjà énervé, et cet évènement malchanceux m'énerve encore plus. Mais je n'y peux rien, il faut accepter la réalité et attendre. C'est pas grave, je vais être bien en retard, mais je passerai quand même une bonne soirée parce que ma copine comprendra et en me voyant malgré tout de bonne humeur mon retard passera vraiment pour un détail sans importance."*

Pour être concret, à une table de poker, à nous d'avoir la force de s'entraîner à être capable, dans un moment de tilt, d'arrêter nos pensées qui vont être cause de souffrance, et évidemment de tilt et de C-game. On respire, on compte, on se concentre. Si on n'y arrive pas, on essaie encore, et si ne serait-ce que penser à faire ça nous tilt complètement, le mieux est sûrement d'arrêter la session parce que cela signifie qu'on a du mal à être lucide et calme.

La première étape est vraiment de prendre conscience de notre colère et notre frustration. Ensuite, on essaie, ne serait-ce qu'une fois, de se concentrer et de respirer très longuement, calmement, et d'expirer aussi longtemps et calmement. Pas forcément besoin de se focaliser à en faire 5 séries. Le faire une fois est déjà largement mieux que rien, et si ça nous fait du bien, on peut le refaire autant de fois qu'on veut.

Pour reparler du concept de la 2ème vidéo (Lopping off the C-game), si on choisit de ne pas contrôler nos pensées/émotions sur le coup du bad beat, on fait le choix de la "porte A", celle qui va nous tilter sûrement bien plus que la "porte B", où on se force à respirer profondément et à ne se concentrer que sur notre respiration pour éviter d'avoir des pensées qui nous mettent dans un mauvais état d'esprit. On sera forcément plus heureux en prenant la "porte B", c'est un fait. Bien sûr, il faut s'entraîner à ça, et reproduire le schéma le plus souvent possible. Rien ne dit qu'on ne tiltera plus du tout, mais on tiltera très certainement moins.

MEDITATION ; THE FOUR POSTURES ; SINGLETASKING & ONLINE POKER

Le synonyme le plus proche de "meditation" est "concentration". Et c'est exactement ça: à chaque fois qu'on se concentre sur une seule chose, on empêche notre esprit de penser au passé, au futur, à nos craintes et nos espoirs (*"incroyable le set overset d'il y a 10 minutes"* ; *"Mon dieu si ça continue je vais me broke"* ; *"Je vais faire mon worst day ever"* ; *"J'espère que je vais finir even"...*).

On est toujours, dans notre vie, soit allongé, soit assis, soit debout, soit en train de marcher. Si on veut améliorer notre *mindfulness*, on peut s'entraîner dans n'importe laquelle de ces postures pour se concentrer sur notre respiration. Mais en tant que joueur de poker, c'est en étant assis qu'on veut être le plus concentré possible. La posture et la respiration doivent être travaillées ensemble. On remarque souvent que lorsqu'on joue affalé dans notre chaise, on est moins concentrés. Souvent quand on est motivés et dans un bon état d'esprit, on est assis bien droit, les yeux rivés sur l'écran,

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

presque comme un joueur de tennis qui attend un service, prêt à taper la balle au bon moment.

Tous ces efforts vont permettre d'être plus concentré et donc de faire plus attention à ce qui se passe aux tables (un gars qui a limp, se rappeler qui est l'initial raiseur dans ce 4way, est-ce que vilain s'est fait suckout sur une autre table la main d'avant, etc...). Nous aurons aussi plus d'énergie à dépenser également pour anticiper les raise adverses, et ce que l'on va faire selon telle ou telle carte river...

Multitabler peut très bien être considéré comme une seule et même tâche. En revanche, si pendant qu'on multitable, on a msn, ou qu'on parle avec un pote qui vient d'arriver, ou qu'on répond au téléphone, on perd forcément énormément de capacité de concentration sur ce qui se passe à l'écran.

Basiquement, quand vous jouez, fermez toute fenêtre, et absolument toute application autre que le tracker et le lobby de la room. Toute autre application vous fera perdre concentration et vous jouerez tout simplement moins bien, et serez bien plus enclins au tilt.

Pour s'entraîner, on peut choisir les situations de la vie de tous les jours qui nous énervent le plus, et faire l'effort de concentration et de *mindfulness* à ce moment-là. Cet exercice est forcément très difficile à exécuter, et c'est un effort permanent qui demande à être renouvelé, et qui ne marche pas "d'un coup" et à coup sûr. Mais quand on voit l'argent qu'on perd en jouant notre C-game, en faisant un tilt-shove ou autre, ça vaut forcément le coup d'essayer! :)

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

• Episode 4 - Reciprocity

It's not about what you do. It's not about what they do. It's both

Je ne vais pas traduire le terme de *reciprocity*, parce que "réciprocité" serait une erreur, et il n'y a pas de bon équivalent dans la langue française. Dans *Elements of Poker* Tommy Angelo écrit: "*In the world of reciprocity, it's not what you do that matters most, and it's not what they do. It's both.*" C'est à dire: "*Dans le monde de la reciprocity ce n'est pas ce que vous faites qui est le plus important, ni ce qu'ils font. Ce sont les deux à la fois.*"

L'idée est de ne pas voir une décision comme isolée, mais toujours reliée à une autre. On ne peut pas dire dans le monde de la *reciprocity*, "*j'ai fait un 2/3 bet pot river, et c'était un bon bet.*"

Il faut confronter ce bet à une autre action possible et se demander plutôt: J'ai fait ce bet gagnant, mais mon adversaire aurait-il fait exactement le même? Si la réponse est oui, alors en réalité l'argent ne bouge pas. Du coup on peut dire: "*Reciprocity says that when you and your opponents would do the same thing in a given situation, no money moves, and when you do something different, it does*" ; soit: "*La reciprocity dit que quand vous ou un adversaires feriez la même chose dans une situation donnée, aucun argent ne bouge, et quand vous faites quelque chose de différent, l'argent bouge.*"

INFORMATION RECIPROCALITY

Dans ce paragraphe on va appliquer la *reciprocity* au niveau des informations. Cela consiste tout simplement à ne pas donner d'information aux autres dans une situation, là où eux vous en donneront. Imaginons en tournoi live qu'on a une pocket paire et qu'on flop un set, puis la main finit mal: on se fait suckout river et on perd un énorme pot. Je secoue ma tête et je prends un air dégoûté, et je jette mes cartes de façon frustrée au dealer. A ce moment là, je donne à tout le monde l'info que je me suis pris un suckout, que je suis énervé, et donc bien plus sujet au tilt que la main d'avant.

Mais, imaginons le même scénario avec le même adversaire, sauf que c'est lui qui flop le set et se fait suckout. Sauf que lui ne montre aucun signe d'énervement, il muck sa main calmement et ne dit rien. Il gagne. Il gagne par rapport à nous, parce qu'il nous donnera déjà l'impression d'être difficile à faire tilter, il nous renverra une image solide, alors que de notre côté, ça n'a pas du tout été le cas. Finalement, ne pas réagir face à un bad beat est profitable, tout simplement parce que la plupart des gens y réagissent.

Il faut bien comprendre que ce qui définit le concept de *reciprocity* c'est vraiment le fait de faire quelque chose de différent de l'autre. Pour l'exemple des informations, il faut bien comprendre également qu'il y a toujours deux types d'informations: celles qu'on donne, et celles qu'on reçoit. Du coup si on donne moins d'informations que les autres, mais qu'on en reçoit plus (parce qu'on est plus attentif, et que nos adversaires en donnent plus), on crée une grosse différence, et donc un gain.

THE INFORMATION WAR

Si on donne moins d'informations que les autres, mais qu'on reçoit plus d'informations que les autres, on gagne forcément plus d'informations que les autres, et donc on gagne "la guerre des informations". Et comme le poker est un jeu de décisions à informations manquantes, notre edge est

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

évidemment énormément boosté si on gagne déjà sur ce point.

Dans le jeu live l'exemple est assez frappant: si on veut gagner la guerre des infos, il faut bouger moins que les autres et de façon plus précise (faire le même mouvement quelque soit notre bet, même expression de visage, ne pas parler, respirer toujours régulièrement). En bougeant moins, non seulement on donne moins d'informations que les autres, mais on en reçoit plus aussi, parce qu'on est moins agité, donc plus concentré et attentif. Même sur internet, le fait de moins "bouger" (sur sa chaise, avec sa souris, cliquer partout sur des fenêtres, msn, parler à un pote dans la pièce, etc...) nous permet d'être plus concentré et donc de recevoir plus d'infos que les autres. Imaginons deux grinder qui font du 6 tablings. Le premier grinder reçoit un popup d'un nouveau message sur msn, il y répond, et ferme la fenêtre ¼ d'heure après, ayant échangé 20 lignes de conversation. Le second grinder reçoit un popup d'un nouveau message sur msn, et il décide de ne même pas ouvrir la fenêtre, et close msn. Le deuxième grinder crée une différence positive par rapport au premier grinder. Cela peut paraître un détail, mais ça n'est qu'un exemple, et plein de détails de ce style font au final une énorme différence dans la concentration et le fait de jouer notre A-game le maximum du temps.

THE CAUSE OF PROFIT AT POKER

Il y a un article sur le blog de Tommy Angelo qui est intéressant à ce sujet: www.tommyangelo.com/articles/reciprocity.htm. Il explique que la *reciprocity* est la seule cause du profit au poker. Si on pose la question à différents joueurs, beaucoup vont dire que la cause du profit au poker est de bien jouer, ne pas tilter, etc... Mais en réalité ça ne veut rien dire. L'argent vient du fait de jouer différemment du field qu'on joue. Si on joue bien, mais que tout notre field joue bien aussi, aucun argent ne bouge et donc aucun profit n'est créé. Si on joue bien mais que quelqu'un joue un peu moins bien, alors là on gagnera un peu, parce qu'il y a "un peu" de différence entre notre A-game et celui de l'adversaire. Ainsi la source de l'argent au poker est nécessairement un différentiel. De même pour le tilt, si on ne tilt pas du tout mais que nos adversaires ne tiltent pas du tout non plus, on n'en tirera aucun avantage.

Imaginons qu'on joue au poker avec un HUD, contre quelqu'un qui n'en a pas. D'un simple point de vue des informations, on en a plus que l'autre, et donc en terme de *reciprocity*, la différence est positive de notre côté, donc il y a un edge, donc un gain. Ici le sujet n'est pas de savoir si vilain joue mieux que nous ou pas avec un HUD, mais plutôt de constater que d'un simple point de vue objectif, on possède a priori plus d'informations que lui et que c'est une différence positive en notre faveur.

Ce concept de *reciprocity* s'applique pour tout concept du poker, et pas seulement pour la qualité de notre A-game en lui-même, d'un simple point de vue technique. Si on tilt moins que les autres, il y a différence et on gagne, pareil si on table select mieux, si on gère notre bankroll mieux, etc... Il faut comprendre que la raison qui fait que l'on crée du profit au poker n'est pas seulement le fait d'avoir une meilleure *betting strategy* que notre adversaire.

THE ORIGIN OF RECIPROCALITY

Si on comprend que le profit au poker vient des différences dans les décisions (et n'importe quel type de décision), il faut essayer d'amplifier ces différences, et les développer pour prendre le plus d'edge possible. Il faut vraiment essayer de chercher ce qui est trop commun, et être capable de créativité, pour amplifier les différences qui sont profitables (lisez et relisez les articles sur boywonder que je vous ai donné, il parle de ça). Il faut "*mine for reciprocal gold inside any*

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

decision that impacts your poker game", c'est à dire "extraire l'or que crée la reciprocality à l'intérieur de chaque décision qui a un impact sur notre jeu."

Il faut toujours se demander: qu'est-ce que je peux faire de différent des autres, et qui est profitable, qui crée une situation ev+ que les autres n'auraient pas faite? Un très bon exemple de ce concept est le 3bet. Au tout début du NLHE, peu ou personne n'avait du 3bet light dans sa range de façon régulière. Et c'est pour ça que c'était à l'époque extrêmement profitable de 3bet light + Cbet au flop parce que les vilains jouaient nitty preflop (énorme fold vs 3bet), et jouaient fit or fold au flop. Ensuite, les gens ont commencé à tous faire ça, et on a fait du 4bet light, etc...

RECIPROCALITY QTo vs AA

Si on se penche un peu sur les mains qui sont les plus jouées différemment par les regs de façon générale, on va penser assez vite à ce type de mains (QTo, K9, J8s, etc...). Ce sont peut-être ces mains qui sont les plus mal jouées (ou pas jouées du tout par certains selon position ou autre). C'est alors à nous savoir tirer plus de value que les autres dans ces spots, et perdre moins lorsqu'on est derrière.

RECIPROCALITY – Acting last: how to create it

Si la position est un avantage énorme au poker, la reciprocality nous dit alors qu'il faudra jouer en position plus souvent que nos adversaires ne le font pour augmenter cet avantage. Les deux idées les plus naturelles qui nous viennent alors en tête sont de jouer plus du bouton, et de folder plus des blinds. *"If you can act last more than they do, you have created an advantage."*

Mais évidemment, il faut aussi considérer par exemple le CO et le Hijack. Est-ce qu'on est plus agressif que les autres et donc on se retrouve plus souvent en position au flop? Encore, si on est dans un 3way au flop et qu'on est second à parler, en raisant plus souvent que de coutume le premier joueur qui Cbet, on fera souvent fold celui qui parlait en dernier sur toutes les streets, et on prend ainsi la position pour la suite du coup. Bref, à chaque fois qu'on se retrouve en position dans un spot ev+, où l'on pense que les autres regs ne s'y seraient pas retrouvés, on y gagne.

BANKROLL RECIPROCALITY

Tout joueur de poker a 4 bankroll:

1. **Notre argent net** au total, si on réunit absolument tout nos biens, revenus, etc...
2. **Poker bankroll**: la portion de tout notre argent total qui est dédiée au poker dans notre esprit, ou qui est concrètement séparée dans différentes rooms et banques en ligne.
3. **Pocket bankroll**: l'argent qu'on a disponible **IMMEDIATEMENT** pour jouer au poker. On peut avoir placé par exemple 10 000€ sur un compte bancaire français se disant que ça reste de l'argent dédié au poker, mais on ne peut pas l'avoir disponible instantanément sur notre room parce qu'il y a une limite de dépôt, etc...
4. **Table bankroll**: tout l'argent qu'on a de disponible à nos tables en ce moment même.

Même dans le bankroll management il y a des différences qui font qu'on peut être plus gagnant ou pas qu'un autre. Imaginons qu'on se retrouve 500 deep à une table avec un autre joueur 500 deep qui a la position sur nous et contre lequel on est légèrement ev- (table bankroll). Si on quitte, on prendra moins de risque de perdre 5BI d'un coup que celui qui reste assis. Inversement si on est en position

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

contre un joueur contre lequel on est très ev+ et qu'on décide de rester bien qu'il y ait d'autres bons regs à la table.

Encore, imaginons qu'on soit le genre de joueur, lorsqu'il bad run et perd 10 BI, à aller jouer en NL2k alors que d'habitude on ne joue qu'en NL200. Si on ne garde sur notre room que 20BI de notre limite habituelle, il ne nous restera qu'un seul BI à aller tilter en NL2K. Alors qu'un joueur qui est sujet au même genre de tilt mais qui a sa full bankroll sur le site risque de tilter et perdre énormément en high stakes puisque tout son argent est sur la room.

Dernier exemple plus standard et basique mais qui peut avoir son importance. On suppose que la plupart des regs, lorsqu'ils shotent une limite, s'accordent 10 buy-ins, mais que lorsqu'ils les perdent, ils sont peu ou pas capable de move down immédiatement, et perdent souvent quelques buy-ins de plus. Ou alors ils movent down de suite mais tiltent à mort sur leur ancienne limite. Si on est capable de ne s'accorder que 5BI de pertes lorsqu'on shot une limite pare qu'on sait qu'on tiltera au-dessus, on y gagne encore par rapport aux autres regs. On perd moins de confiance quand le shot se passe mal, et on réduit notre possibilité de tilt quand on doit move down.

TILT RECIPROCALITY

Ce qui est bien avec le tilt, c'est que tout le monde y est sujet. N'oublions pas que le tilt c'est simplement de ne pas jouer son A-game. Imaginons que dans l'instant même où on fait un move spewy on est capable de se lever de sa chaise, aller dans le salon 3 minutes en respirant un coup et de revenir aux tables ensuite. La plupart des gens ne feront pas ça, et vont spew 20 minutes à la table et perdre donc bien plus et risquer d'aggraver leur tilt. Cela peut paraître être un détail, mais si on ajoute toutes les autres nombreuses causes du tilt (fatigue, frustration, envie de se refaire, etc...), ça fait une énorme différence cumulée. *"Tilt reciprocity is anytime you tilt less than your opponent would in the same situation."* Ainsi l'idée n'est pas de ne plus tilter du tout pour avoir un edge sur nos adversaires, mais de tilter moins que nos adversaires dans une situations similaire. *"To make money from tilt, you don't need to be tiltless. But you do have to tilt less."* *"Pour gagner de l'argent provenant du tilt, on n'a pas besoin de ne plus tilter du tout. On doit simplement tilter moins."*

"There's no absolute right or wrong way to play poker, ever. It's entirely dependent on what other people are doing." : "Il n'y a aucune bonne ou mauvaise façon de jouer au poker. Cela dépend entièrement de ce que les autres joueurs font." Et c'est évidemment pour ça qu'au poker, il est primordial de savoir s'adapter.

SUCKOUT RECIPROCALITY

Il y a des fois où le bouton fold peut nous aider à ne pas souffrir. On se plaint toujours des bad beat, même si on run bien de façon générale ou qu'on a un bon win rate. En réalité, plus le % qu'à vilain de gagner est faible, plus on est énervé lorsqu'il gagne. Si un fish nous paye un all-in turn avec low paire + gut shot et qu'il hit, ça nous rend complètement fou. Pourtant, on doit être capable d'anticiper ça. Si on joue contre des joueurs vraiment moins bons, ils vont mal jouer et donc payer de façon générale avec une equity très faible. Il y aura fatalement des fois où on se prendra des bad beats.

Mais si on se force vraiment à anticiper à chaque instant le fait qu'on va se prendre un bad beat, on recule énormément le moment où on va beaucoup tilter. Peut-être que d'habitude pendant une session, au 3ème gros suckout dans la demi-heure, on part en gros tilt. Mais peut-être aussi qu'en anticipant à chaque fois qu'on peut se prendre un bad beat sur telle ou telle main, ça n'est qu'après 5 suckouts dans la demi-heure qu'on va partir en gros tilt. Plus on augment ce seuil de tolérance aux

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

bad beat, plus il sera rare qu'on parte en gros tilt. Il sera rare qu'on parte en gros tilt puisque les situations où on se prendra x bad beat d'affilée (puis $x + 1$, $x + 2$, etc...) seront de moins en moins fréquentes.

MINDFULNESS RECIPROCALITY

Si notre objectif est d'augmenter notre profit au poker par la betting reciprocity, la tilt reciprocity, la bankroll reciprocity et tous les autres aspects, alors il faut comprendre que notre progression au poker doit être globale et toucher à bien plus de sphères que celle de notre betting strategy. On en revient au concept de mindfulness, c'est à dire d'être conscient de tout ce qui se passe en ce moment même. Il faut donc penser à la mindfulness reciprocity, le fait d'être plus "aware" et conscient que les autres joueurs de ce qu'il se passe dans le monde du poker, à tous les niveaux.

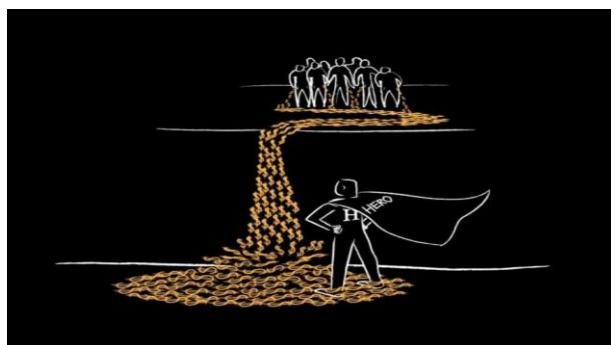
Il faut détecter les moments où être mindful est vraiment plus rentable que ne pas l'être. Et pour être mindful, on sait qu'il faut être très concentré et imperturbable. Si donc on met toute notre énergie à être concentré, à réfléchir au moment présent, toujours et toujours, on aura un énorme avantage, et surtout, on aura fait tout ce qui est en notre pouvoir pour progresser et gagner le maximum. Et on saura aussi qu'on ne peut pas faire plus, on se sentira satisfait, plus confiant. [note perso: regardez à quel point Ivey, Cunningham, Antonius ou Durr ont l'air concentrés, presque fous et autistes quand ils jouent une main.] Il faut voir la mindfulness comme une sorte d'énergie, une capacité qui est la première chose à avoir pour être capable d'optimiser au maximum notre progression et donc notre profit. Cela réduira notre souffrance au poker, cela nous rendra plus heureux et fiers de nous-même, et on sera satisfaits de notre vie.

"Before anything flows, there must be a difference. Between different elevations, water flows. Between different pressures, air flows. Between different poker players, money flows."

Avant que quelque chose circule, il faut une différence. Entre différentes altitudes, l'eau circule. Entre différentes pressions, l'air circule. Entre différents joueurs de poker, l'argent circule.

"You can mine for reciprocal gold anywhere in the poker universe. Pick a topic, any topic. It can be as general as "food selection" or as specific as "AK in the big blind at no limit hold'em." You dig for gold by looking for things that you could do differently in the future, things that will create or increase advantageous differences between you and your opponents, and thereby cause theoretical money to flow from them to you."

On peut extraire du "reciprocal gold" de partout dans l'univers du poker. Prenez un sujet, n'importe quel sujet. Ca peut être aussi général que ce que l'on décide de manger ou notre heure de coucher et de levé, ou aussi spécifique que "AK du big blind au NLHE". On extrait de l'argent en cherchant les choses qu'on pourrait faire différemment dans le futur, les choses qui vont créer ou augmenter à notre avantage les différences entre nos adversaires et nous, et par là créer de l'argent théorique qui circule d'eux à nous.



• Episode 5 - Quitting

QUITTING AS A POKER TOPIC

L'idée est de réussir à détacher tout ce qui concerne le poker de notre vie, et particulièrement lorsqu'il s'agit de quitter la table. Il faut comprendre que le fait de quitter les tables de poker est la délimitation qu'il y a entre notre vraie vie et notre vie de joueur de poker. *"Quitting is the one poker topic that touches our regular lives most directly and most often"* ; *"Quitter les tables est un sujet de poker qui touche à notre vie de tous les jours le plus directement et le plus souvent."* C'est la démarcation entre le "poker" et le "non-poker". Ainsi, quand on quitte les tables d'une mauvaise façon, ça aura un impact négatif sur notre vie.

TOUGHING IT OUT

Il y a des moments où on ne peut pas se permettre de simplement quitter parce qu'on ne le sent pas ou qu'on a un peu la flemme de continuer à jouer. Il faut aussi savoir grinder, et il peut y avoir des games super juicy qu'on ne peut pas se permettre de quitter. Le but n'est pas de quitter dès qu'on ne joue plus notre A-game, il faut aussi s'entraîner à remettre notre A-game sur pied. *"This whole quitting topic is deeply complex because each person is different, and each person is changing all the time."* Soit: *"Ce sujet du quitting est profondément complexe parce que chaque personne est différente, et chaque personne change tout le temps."*

TAKING BREAKS

Prendre un break est toujours une opportunité pour nous de recharger nos batteries alors même qu'on est en train de jouer notre A-game. Il y a plusieurs choses qu'on peut faire pendant un break et *"walking away is easy. The hard part is standing up"*, c'est à dire qu'il est facile d'aller marcher, mais ce qui est difficile c'est de se lever. Il faut voir le *quitting* comme un nouveau challenge, il faut s'entraîner à prendre des breaks, pour conditionner notre corps physiquement à se lever de devant la table, qu'on en sente le besoin ou pas. *"Remove yourself from the game. Physically, and mentally"*, soit *"Il faut se retirer du jeu. Physiquement et mentalement."* Cela demande évidemment beaucoup d'efforts. Une fois qu'on n'est plus devant les tables, il faut essayer de se concentrer sur le moment présent, et ne pas penser à ce qui vient de se passer directement aux tables du style (*"cool je suis up de 5 buy-ins, putain si le fish m'avait pas suckout ce gros pots j'aurai \$1k de plus, etc..."*).

Respirer lentement comme on en a parlé plusieurs fois aide énormément à se concentrer sur autre chose que le poker lorsqu'on est en plein break. Ainsi il ne vaut mieux pas jouer plus d'une heure ou une heure et demi d'affilée. Il vaut mieux s'arrêter au bout d'une heure et prendre un petit break de respiration, ou alors faire des exercices basiques, du style des pompes ou tractions. Cela ne peut durer que 5 minutes, mais c'est un bénéfice énorme pour notre concentration. En faisant des petits exercices d'étirement, il faut toujours essayer de se concentrer sur sa respiration, parce que ça nous entraînera pour le faire plus souvent et de façon plus efficace plus tard.

On peut très bien avoir démarré la session très frais, jouer son A-game et se sentir très à l'aise, mais avoir perdu cet état 1 heure après, simplement parce que le fait même de jouer au poker "épuise" notre état de départ qui était optimal. Les coups joués et des différentes situations s'accumulent dans notre esprit, et c'est bien pour ça qu'il faut en quelque sorte faire "table rase",

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

"vider" notre esprit pendant un break, afin de repartir à zéro, se sentir frais de nouveau. Dès qu'on arrive à stopper le flux de toutes nos pensées liées au poker, même un court instant, on se donne une chance supplémentaire de repartir à 0, de faire un "fresh start", et jouer à nouveau le A-game qu'on avait au début de la session.

Du coup il est important de prendre des breaks même lorsqu'on se sent bien. On a une tendance naturelle à prendre un break lorsque ça va pas et qu'on se sent tilty. Mais ça n'est pas la peine d'attendre le dernier moment, d'être vraiment en tilt et stuck pour prendre ce break, parce qu'il sera alors plus dur de repartir à 0 pour jouer notre A-game, notre esprit sera trop chargé de pensées négatives. N'oubliez pas, se mettre sit out pour simplement se lever de la chaise, aller dans le salon faire quelques exercices peut être suffisant.

TAKING BREAKS TO PRACTICE QUITTING

Le fait même de prendre un break est une forme de "quitting". Et plus on arrivera à prendre un break, plus ça nous entraînera au *quitting*. Du coup il faut essayer de prendre un break dans des moments qui nous paraissent contre intuitifs afin de s'entraîner: au milieu d'une bonne session, quand on en n'a pas envie, etc... Faire ceci, même 5 minutes, entraîne notre esprit et notre corps à se détacher des tables de poker et à penser à autre chose. C'est très difficile d'arrêter, surtout quand on est stuck, en tilt, addict, qu'on veut se refaire, etc..., et il faut donc vraiment s'entraîner à être un bon *quitter*. C'est donc lorsque c'est difficile de quitter qu'il faut s'entraîner à le faire.

Au lieu de se dire pendant la journée que notre objectif est simplement de prendre le plus d'argent et de jouer notre A-game, on peut se donner comme seul objectif de s'entraîner à quitter la session plusieurs fois pour une courte durée.

LOPPING OFF THE C GAME

Eviter de jouer notre C-game a d'énormes effets sur le long terme. Cela joue sur notre humeur, nos gains, notre tilt... Du coup si on est bien entraînés pour le *quitting*, on devrait pouvoir être capable d'arrêter la session dès qu'on sent qu'on ne pourra plus jouer notre A-game, et ainsi changer totalement notre winrate et notre qualité de jeu sur le long terme.

Ainsi le *quitting* devient le meilleur outil pour éviter de tomber dans notre C-game, qui apparaît souvent à la fin de nos sessions, quand on est un peu fatigués et moins concentrés. Il ne faut pas oublier que notre C-game est simplement notre pire façon de jouer, mais cela peut-être tout de même un jeu gagnant, s'il se trouve qu'on ne part jamais en réel huge tilt. Mais même si en jouant notre C-game on reste profitable, il y a malgré tout dans notre jeu des choses qu'on veut supprimer ou éviter. On peut rester gagnant mais être dans un mauvais état d'esprit et souhaiter éviter que cette situation se renouvelle, tout comme on peut avoir été gagnant en jouant notre C-game une demi-heure, mais on pense malgré tout avoir fait une livraison qu'on aurait pu éviter. Surtout, jouer notre C-game est la porte ouverte à perdre confiance, culpabiliser, ne pas être fier de soi, céder à la faiblesse...

PREPARING FOR THE WORST

Il faut essayer de détecter les signes avant coureurs de tilt ou de C-game, pour être capable de faire des breaks lorsqu'on se sent bien, et pas quand on est dans le rouge depuis 1h. En s'entraînant à faire ça, on réduit tout simplement la probabilité de jouer notre C-game. Cela rejoint l'idée du premier épisode où on parlait de progresser *from the bottom up*, "par le bas". Ici le fait de jouer notre C-game moins souvent parce qu'on prend des breaks à de meilleurs moments, est clairement

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

un exemple de progression "par le bas."

SIZE MATTERS

Si tout le monde a la table joue 100bb deep sauf nous et un fish à 200bb deep qui est directement à notre droite et sur qui on a donc la position, c'est parfait. Mais si c'est le contraire, et que la seule personne deep à la table qui est 200 deep comme nous est un reg qui est en position et a un edge sur nous, il vaut mieux quitter cette game et mettre notre ego de côté. Si on décide de rester malgré tout, parce qu'on veut s'entraîner à jouer ces situations deep et OOP, alors il faut anticiper clairement le fait qu'on risque de se faire déstacker, et ne pas partir en tilt lorsque c'est le cas.

STOP LOSSES

Il n'y a aucune règle pour le stop loss, ça dépend vraiment de chacun, et il faut savoir à partir de combien on devrait s'arrêter pour un moment. Mais ce qui est sûr c'est que tout le monde a une limite où, lorsqu'il l'atteint, n'arrive plus à jouer son A-game. Il faut constamment trouver cette limite, et s'arrêter juste avant de l'atteindre.

Les décisions de stop loss dépendent simplement de cette question: à combien serait notre bankroll si nous n'utilisions jamais de stop loss? Il paraît quand même assez évident que la plus grosse raison du tilt est en général d'être down de plusieurs buy-ins, donc le concept de stop loss est très important à appliquer.

On est très souvent result oriented lorsqu'il s'agit de *quitting decisions*, parce qu'on se dit souvent "j'aurai dû arrêter il y a une demi-heure quand j'étais up 3 buy-ins, maintenant je suis down 1 buy-in..." ; mais au contraire on peut des fois avoir envie de quitter alors qu'on est up 3 buy-ins, mais se retrouver une demi-heure après up de 6 buy-ins.

Même dans une game super fishy, il y a forcément un moment où on n'est plus capable de jouer de façon correcte, et il faut être capable de sentir ce moment, pour quitter légèrement avant. Mais une fois de plus, le plus important est de ne pas se mentir à soi-même et d'apprendre à connaître son fonctionnement.

PAIN, TILT, AND FEAR

Notre but devrait être de quitter de façon si habile et efficace afin d'être prêt à jouer rapidement ensuite sans souffrance, et avec envie. Le fait de savoir qu'on est un bon *quitter* nous donne en plus un sentiment de sécurité, puisqu'on sait qu'on sera capable de limiter la casse, et de ne pas se mettre dans un état de tilt ou de perte de confiance pas possible. Si on sait qu'on ne se mettra pas dans une situation d'énormes pertes, et/ou de tilt complet, ça enlève la peur de perdre beaucoup, et ça augmente notre confiance et notre sérénité, notre sentiment de sécurité, éléments fondamentaux pour pratiquer notre A-game.

"I think of quitting as a skill set unto itself, with branching subsets of skills for each type of quitting situation. There's knowing how to quit at limit games, and there's knowing how to quit at no-limit. There's knowing how to quit when you have a curfew, and when you don't. There's being able to quit when you're ahead, and when you're stuck. There's quitting when you feel good, and for when that doesn't happen, you need to know how to quit when you feel bad."

"Je pense au concept de quitting comme une compétence en elle-même, avec plusieurs

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

branches de compétences pour chaque type de situation de quitting. Il faut savoir comment quitter au LHE, et aussi savoir quitter au NLHE. Il y a savoir comment quitter quand on a un rendez-vous à une heure précise, ou quand ça n'est pas le cas. Encore, être capable de quitter lorsqu'on est gagnant, ou quand on est perdant. Il faut savoir quitter quand on se sent bien, et quand ça n'est pas le cas, savoir quitter si on se sent mal."

QUITTING TO NON-ATTACHMENT

Il faut essayer de ne pas s'attacher à notre argent lorsque l'on joue. La plupart du temps lorsqu'on est en tilt, c'est parce qu'on voit les autres jouer avec notre argent, celui qu'on avait il y a quelques minutes dans notre bankroll. Il faut essayer de relativiser ça, et ne pas voir les choses de façon fixe, mais toujours en mouvement.

TARGET PRACTICE

Ce qui est dur c'est qu'au No limit, on ne sait pas ce qui peut se passer dans les 10 prochaines minutes. Beaucoup de fois on se dit qu'on peut jouer encore un peu, parce qu'on espère prendre 2 tapis en très peu de temps, et on se dit qu'on se sentira bien mieux. Mais en réalité on a tous un gain horaire au poker, et on oublie totalement ça quand on reste jouer en tilt pour se refaire. En réalité, en une demi-heure on a en moyenne très peu de chances de prendre un buy-in (puisque gagner ½ buy-in par heure est déjà un excellent winrate). Mais surtout on joue mal et on risque de perdre plus, d'arriver encore moins à quitter, tilter et perdre à mort. Si donc on reste et qu'on perd de l'argent, la douleur que ça créera sera très souvent bien supérieure à la joie qu'on aura en gagnant un buy-in de plus dans la demi-heure qui suit.

• Episode 6 – Right Speech

Plein de fois les gens disent "nice hand", mais ils ne le pensent pas du tout, et il n'y a que du sarcasme dans leur phrase. Dans cet épisode on va essayer de voir ce qu'il est intéressant ou non de dire, et en quoi est-ce que ça peut rendre notre poker plus agréable et moins tiltant.

En employant le right speech (la façon juste de s'exprimer), on peut contrôler et atténuer ce qui nous vient à l'esprit, et donc réduire notre tilt; on peut calmer une situation agitée, la rendre plus "soft" ce qui nous aide à nous calmer, et à absorber la souffrance qu'on peut avoir.

SCARING THE FISH

Est-ce que ça peut nous coûter de l'argent de trash talk un fish dans le chat après un suckout ou pas? Est-ce que ça peut nous mettre encore plus en tilt s'il répond, est-ce qu'on risque de se mettre dans une situation encore plus agitée et propice au tilt ? La réponse à toutes ces questions est bien souvent un "oui". Le right speech peut nous permettre de libérer et d'apaiser notre esprit du "bad mojo", ce mauvais état d'esprit qui nous vient assez spontanément et qui monte en nous lorsqu'on commence à tilter.

CHATTING

Essayons de voir le fait de parler dans le chat de notre table de poker d'un simple point de vue d'EV pure. On risque de faire plus de missclick pendant qu'on tape ou qu'on est concentré sur le chat. On risque aussi de rater des infos importantes pour la suite d'un coup sur une autre table (UTG avait en fait limp, dans les blinds il y a de gros squeezers, etc...). On risque aussi de donner des infos aux autres regs qui observent le chat, alors qu'eux ne vont en donner aucune (on perd d'un point de vue de la reciprocity). Notre cerveau a une certaine capacité à se focus sur les choses, et en se concentrant sur le chat, on perd notre *focusing power* (pouvoir de concentration).

On peut défendre que chater peu nous permette de nous sentir bien parce que c'est agréable, ou de provoquer le fish pour qu'il tilt encore plus. Mais ces avantages risquent sur le long terme de ne pas combler ou compenser les effets négatifs. Il peut y avoir des exceptions, et il faut éviter les généralités, et peut être que certains s'en sortent parfaitement bien en chattant très rarement, et en sachant quand s'arrêter, ou en sachant quand est-ce que ça devient ev-. Mais si on ne sait pas trop où on se situe à ce niveau là, ne pas chatter du tout, ne pas taper un seul mot, ne peut jamais être désastreux, alors que chatter peut l'être.

POSTING ONLINE

On devrait souvent prendre une minute pour ne pas être aussi réactif quand il y a un post qui nous "attaque" ou nous choque sur un forum. La bonne action est bien souvent de ne même pas réagir. Si on a l'habitude de 2+2, il y a des tonnes de haters qui réagissent à nos post en disant qu'on est un total retard, qu'on est nuls, etc... Et si on est capable à ce moment là de ne pas réagir à ces réponses agressives, on y gagne en calme et sérénité. De toute façon, on se rend compte qu'en répondant on ne résout jamais le problème... On répond, l'autre reg répond, etc etc, jusqu'à ce qu'un des deux abandonne, mais la discussion n'aura pas évoluée. Si un type nous dit qu'on a joué la main comme un abruti, il faut s'entraîner à ne pas réagir à ça comme une attaque personnelle énorme, qui remet

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

en question tout notre ego. Ca n'est qu'une pensée d'une personne qu'on ne connaît bien souvent même pas, il faut savoir passer au-dessus. Ainsi au lieu de réagir en disant un truc du style "mais non c'est toi l'abruti, blablabla", il faut s'entraîner à éviter de réagir. C'est finalement encore un problème d'ego, puisque lorsqu'on répond on veut juste montrer qu'on a raison ou que c'est l'autre l'abruti, mais on répond rarement de façon posée en essayant calmement d'expliquer à l'autre notre point de vue. Et même si c'est le cas, souvent l'autre ne répond plus ou ne change pas d'avis.

Il faut bien être conscient que lorsque quelqu'un poste une réponse, c'est en général qu'il n'est pas d'accord. Et beaucoup de gens sont désagréables et hautains lorsqu'ils ne sont pas d'accord. Donc il faut s'attendre à des réactions de ce type à chaque fois qu'on poste, et être donc prêt à les ignorer. Si on tient à réagir malgré tout, alors il faut le faire de façon calme et non-agressive, sans sarcasme ou ironie. Il ne faut pas qu'on se dise que notre humeur peut dépendre de la simple réponse à notre post par un type agressif et hautain. Qui plus est, en restant calme et courtois, on aura bien plus de chances de voir d'autres personnes nous défendre alors que le hater se fera souvent calmé.

ONLINE ANONYMITY

Essayer de ne pas être en tilt à cause de ce que disent les gens est un élément fondamental pour ne pas perdre son calme et sa concentration. Le fait d'être anonyme sur internet peut nous mener à dire/faire des choses qui ne l'auraient jamais été en vrai. Or, l'idée est d'essayer de se comporter sur internet comme si nous étions face aux gens à qui l'on s'adresse. Au final, réagir de façon hyper agressive sur internet alors qu'on n'aurait rien dit en vrai nous donne une mauvaise sensation, on se sent mal et lâche. Le but de tous ces épisodes est d'essayer d'éviter le tilt, et en se comportant de façon agréable, posée et courtoise, on a bien plus de chances de se sentir bien et en paix avec nous-même. Dès qu'on rentre dans un conflit, on casse un équilibre quoiqu'il arrive, et ça peut entraîner du tilt si on joue dans les minutes/heures qui suivent.

STILNESS

Imaginons qu'on a un ampli en fond de 30 décibels qui fait du bruit. Mais derrière cet ampli il y en a un autre de 20 décibels. On ne va pas entendre les bruits de celui de 20 décibels... Nos esprits sont un peu comme ça, il y a toujours du bruit en fond dans notre tête, des images... Ainsi, si on garde notre esprit calme, disponible, et qu'il ne fait pas trop de "bruit", on se donne la possibilité d'entendre et d'être attentifs à des choses qui nous auraient échapper si on était dans un état de "bruit spirituel". Si on veut être bien supérieurs à nos adversaires dans la guerre des informations, il faut être capable d'être supérieurs à eux dans cette aptitude, et donc d'être plus calme et aware.

ON THE EXPECTED VALUE OF BEING AN ASSHOLE

Mike Caro a dit qu'une happy table est une gambling table. Donc si on met toute la table en tilt, on peut se dire qu'on va faire plus d'argent (comme Tony G peut le faire par exemple). Ainsi on soutient depuis tout à l'heure qu'il faut être quelqu'un de bien etc, mais n'a-t'on pas du profit à être imbuvable? On peut trouver des mots pour énerver très rapidement les joueurs à la table.

Mais il est rare qu'on soit capable de faire ça sans être à la fois dans un très mauvais état d'esprit. L'idée est de faire le maximum de choses en notre pouvoir pour éviter le tilt, et bien vivre notre poker pour maximiser notre profit. Hors, si on commence à avoir une image de type qui ennuie tout le monde, on va se faire trash talk à notre tour aussi très régulièrement, ce qui va nous mettre bien souvent en tilt, et nous faire nous sentir mal à l'aise, inconfortable... De plus, le jour où on aura envie de répit ou de soutien, personne ne voudra nous tendre la main parce qu'on aura eu un

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

comportement exécrable.

MUM POKER

C'est l'idée de jouer au poker sans parler, sans signifier ses émotions (mum = ne pas dire un mot). Il est très difficile de ne pas réagir quand quelqu'un nous parle à la fin d'une main pour nous demander ce qu'on avait ou quoi. On a toujours le droit de rester silencieux mais bien souvent on se dit que c'est plus fun, sympa, de parler un peu. Au final on risque de rater une information cruciale ou déterminante.

SIXTH STREET

La 6ème street est tout ce qui se passe après que la "betting action" soit finie. On en voit un bon exemple dans les show TV genre HSP, la 6th street continue souvent dans la main suivante. On peut faire une tonne d'argent à la 6ème street, en ne donnant aucune information mais en étant très attentif à ce que disent les autres. Parce que la plupart des gens donnent des infos à la 6ème street, sur leurs émotions, leurs mains, leur processus de pensée. Ce qui est intéressant c'est qu'à la 6ème street, tout le monde se relâche et se dit que c'est bon, on peut rigoler un peu puisque le coup est fini. Mais en fait la guerre des informations continue, et le plus on sera attentifs à ça, le plus on pourra avoir un avantage sur nos adversaires.

SHAMELESS SHOWDOWNS

Imaginons qu'on ait fait un play qu'on trouve horrible, et qu'on soit obligé river de retourner notre main. Pas la peine de dire "j'ai raté mon draw, j'ai mal joué, etc etc...". Sans aucune honte, il faut retourner notre main et accepter ce qu'il se passe. Une fois de plus, il faut accepter la réalité d'emblée et passer à autre chose. On a mal joué une main, les autres vont s'en rendre compte et il faut anticiper ce que l'on compte faire les prochaines fois pour s'adapter au mieux aux informations qu'on aura donné aux autres.

SHUTOFF ANSWERS

L'idée est de répondre "yes" quoi que l'adversaire nous demande. "*T'avais la flush?*" "*Oui*". "*Tu m'as encore bluffé? Oui...*", etc... Ca ne donne pas d'infos, et ça permet à la conversation de ne pas se développer. Pas la peine de le faire en paraissant hautain ou sarcastique, mais simplement le faire fréquemment pour que les autres comprennent qu'on n'est pas prêt à lâcher une seule parcelle d'information sur notre jeu.

UPGRADES

Si on a bien compris et appliqué la right view, le right speech doit suivre naturellement. Il y a des tonnes de choses qui nous causent de la souffrance et qui font qu'on en arrive à faire du "wrong speech". Par exemple l'idée de justice ou de mérite au poker, si on y est trop attaché parce qu'on n'est pas dans la right view, on va souffrir et produire également du wrong speech.

Bien souvent quand on se prend un bad beat, on en souffre, notre ego en prend un coup, on se sent humilié qu'un fish prenne notre argent, alors on peut le trash talk, ou parler de lui comme si

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

c'était le dernier des abrutis au monde juste parce qu'on le méprise, et qu'on veut qu'il souffre lui aussi. On ne veut pas paraître stupide, et on veut pouvoir avoir quelque chose à dire lorsqu'on se prend un bad beat, parce que c'est bien plus facile que d'accepter la réalité et de ne rien dire du tout.

De façon générale quand on joue en live, il faut essayer d'être aimable en arrivant à la table en saluant tout le monde, et partir en disant bonsoir à tout le monde, mais avec le sourire et en le pensant. Ceci permet de nous mettre dans une bonne disposition et un bon état d'esprit. Parfois ça sera très dur de faire ça en étant sincère parce qu'on aura eu une session horrible, mais se forcer à être courtois malgré tout est déjà un énorme effort de relativisation, et ça nous permettra de mieux vivre cette session affreuse.

• Episode 7 – Right Action

CHANGING THE OBJECT OF THE GAME

A chaque fois qu'on s'assoit à nos tables de poker, notre objectif est d'essayer de faire le plus d'argent possible. Mais cette idée-là peut parfois bloquer notre progression. En faisant changer l'objectif de notre session de *"je veux faire le plus d'argent possible"* à *"je vais tenter dans cette session de ne me concentrer qu'à l'application de tel ou tel concept"*, on se donne l'opportunité de progresser. Par exemple, on a parlé beaucoup de seat selection, table selection. Ainsi on peut se dire: *"Aujourd'hui, mon seul objectif sera d'appliquer ces idées de selection, et je serai content de ma session si j'ai bien appliqué ça, sans tenir compte de mes gains/pertes éventuels."*

BANKROLLS

Dans l'épisode 4 sur la reciprocity nous avons défini quatre types de bankroll: notre argent net total, la poker bankroll, la pocket bankroll et enfin la table bankroll. Pour la plupart d'entre nous, notre poker bankroll est une fraction de notre argent net au total.

Dans les standards du poker on considère que 30 à 50 buy-ins de notre limite habituelle sont un bon montant pour être en sécurité. Mais cette idée ne veut rien dire, en réalité le bon montant de buy-ins pour une limite, c'est le montant qui nous permet de jouer notre A-game, et d'avoir une sécurité psychologique. Le but n'est pas de se protéger du risque d'être totalement broke, mais de se protéger de la situation qui fera qu'on ne joue plus notre A-game parce qu'on se sent stressé et qu'on perd confiance.

En effet, imaginons qu'on joue en NL200 et qu'on a 100 buy-ins, soit \$20 000. C'est a priori énorme, bien au-dessus de ce qui est "conseillé." Mais imaginons encore: On est le 15 du mois et on a prévu un voyage au début du mois prochain qui va nous coûter \$5k et on compte ne pas grinder du tout. On doit payer le loyer du mois en cours, et du mois pendant lequel on sera en voyage (2 fois \$1000). On n'a rien de côté, et ces \$20k sont tout ce qu'on a en ce moment même. Le scénario suivant se produit: On a un downswing de 10 buy-ins, on paye le loyer du mois en cours et du prochain, et on part en voyage se détendre et on ne grind pas. On perd 2000\$ + \$2000 + \$5000 = \$9000. On rentre de vacances et en un mois et demi on se retrouve avec une bankroll de \$11 000. Il y a peu de chances qu'on soit satisfaits de la situation, et qu'on soit dans de bonnes dispositions pour jouer notre A-game. Pourtant, on avait 100 buy-ins de notre limite qu'on est sûrs de battre. De plus, on n'a aucun risque de se broke a priori, vu qu'on garde toujours plus de 50 buy-ins de notre limite qu'on bat à 4ptbb.

Cependant, on est dans une mauvaise disposition pour jouer, parce qu'on était habitués à avoir 100 buy-ins, disons 80 au pire. Et si à ce moment là on a de nouveau un downswing de 10 buy-ins, il y a de fortes chances de partir totalement en life tilt et de se sentir mal, tout simplement parce qu'on aura vu notre bankroll divisée par deux en 1 mois et demi. La confiance est très importante au poker, et il faut donc se connaître très bien pour savoir ce qui nous convient ou non comme sécurité mentale.

MOVING UP

La plupart du temps on se dit qu'on va move up quand on aura x buy-ins. Mais cette simple limite ne suffit pas du tout, elle n'anticipe pas ce qui peut arriver. Si on joue et qu'on perd 2 buy-ins en 1h,

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

on se retrouve à $x-2$ buy-ins; est-ce que ça veut dire qu'on doit move down? Il faut toujours définir une range pour move up, et si le shot ne passe pas, une limite de pertes pour redescendre à notre limite habituelle sans être en tilt et en grosse perte de confiance.

Si on veut progresser le plus rapidement possible, il faut être capable de faire le plus souvent des shots, et donc d'être capable d'être discipliné dans l'application de notre stratégie. Dès qu'on a un certain montant qu'on juge acceptable pour shot, on y va. Et au moment même où on a perdu le montant de perte maximale fixée, on arrête. En faisant ça des tonnes de fois, on acquiert une expérience importante puisqu'on joue plus souvent que les autres regs à des limites supérieures, sans pour autant se mettre en danger, et en sachant où est la limite.

MOVING DOWN

Il faut comprendre que move down n'est pas une honte, et mal jouer non plus. Au contraire, il faut accepter la réalité et comprendre que tant move down que jouer mal/tilter sont des éléments qui font partie intégrante du poker. Tout le monde passe par là. Un dernier bel exemple de ça est durr qui après avoir perdu 6 millions contre Isildur a su redescendre et a pris 1 million et quelques en 3 semaines.

Chaque jour où on se lève notre bankroll est ce qu'elle est, et ce qui importe le plus ça n'est pas pourquoi elle est à un tel montant, mais plutôt déterminer la meilleure décision aujourd'hui même, étant donné le montant de notre bankroll. Il faut vraiment se forcer dans ce cas à mettre notre ego de côté, et être capable de prendre la meilleure décision sans se sentir blessé et sans en souffrir.

"Think of moving up as a skill set unto itself. Think about the challenges that will be common to all of your move-ups, and prepare. You might not survive forever at the higher level. You might need to employ one of the vital skills for moving up, which is moving down."

"Pensez au fait de move up comme une capacité en soi. Pensez aux challenges qui seront communs à toutes les fois où vous voudrez move up, et préparez vous. Vous pouvez très bien ne pas survivre indéfiniment au plus haut niveau. Vous aurez peut-être besoin de vous servir d'une des capacités vitale pour move up, qui est de savoir move down."

POCKET BANKROLL

Pour nous qui jouons online, la pocket bankroll est ce qu'on a sur notre/nos sites de poker. Mais il vaut mieux éviter que notre pocket bankroll soit équivalente à notre poker bankroll. Notre poker bankroll doit être plus grande que notre pocket bankroll, pour éviter de partir en tilt et de tout perdre sur un site. Il peut être intéressant par exemple d'avoir \$10k sur un site, \$15k sur un autre, et \$60k sur Neteller. Du coup si jamais on tilt, on ne perdra pas plus de \$15k, et on ne risque pas de faire un shot incencé 4 limites au-dessus et de tout perdre. Le simple fait de devoir aller sur Neteller pour redeposit sur le site nous fera prendre conscience de ce qui s'est passé, et nous empêchera de se rendre compte trop tard qu'on fait n'importe quoi de notre argent en tilt.

SELECTIONS

Il faut d'abord être sûr que la room sur laquelle on joue nous convient, en prenant compte les offres de rakeback, le design du site et si on s'y sent bien, le field qu'on joue, etc...

Mais une fois sur le site, il faut aussi se demander si on va faire du MTT, du HU, du 6max, du Omaha... Ca ne sert à rien de faire le sunday million parce qu'on se dit sans trop de conviction que

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

ça peut être bien, si en réfléchissant mieux on aurait été prêt à grinder 3 sessions de 2h de 6max le dimanche soir où le field est super fishy sur un autre site.

Pour faire de la table selection, il faut être capable aussi de rejeter des tables, savoir les quitter. Quand on fait de la table selection on cherche les tables les plus fishy, mais elles ne vont pas forcément rester fishy tout le temps de notre session, donc même si la table est encore pleine après que le fish soit parti et qu'il y a une autre table plus juicy, il faut être capable de pouvoir la quitter.

Il faut être capable aussi de sélectionner les stakes dans lesquelles on joue. Il faut pouvoir être capable de jouer une limite au-dessus de notre limite habituelle si on voit que les games sont par chance très juicy, quitte à se fixer un stop loss de 2 buy-ins.

Et évidemment la seat selection est très importante, si tant est qu'elle est possible sur notre room. Mais imaginons qu'on ne peut pas faire de seat selection sur notre room, en revanche on peut faire de la seat rejection. Si on avait un gros fish à notre gauche mais qu'il leave et qu'un très bon LAG s'assoit à notre gauche, on peut tout à fait quitter la table et éviter cette configuration, parce qu'on juge que notre seat est vraiment ev-, ou alors pas assez ev+ par rapport à d'autres qu'on peut trouver au même moment.

FIRSTLESSNESS

L'idée est d'essayer le plus souvent de ne pas être le premier à parler. On parle énormément du concept de défendre les blinds, parce que sinon on se fait voler trop d'argent sur le long terme. C'est une idée qui est sûrement trop overrated. Surtout qu'on ne parle jamais de défendre le bouton. Le bouton est la seule position où on sera toujours le dernier à parler, c'est donc celle-ci qu'il faut défendre le plus, et essayer de jouer le plus possible. Au contraire, il y a peu de chances qu'on perde énormément d'argent en foldant un peu plus dans les blinds, parce qu'on réduira alors le nombre de fois où on sera le premier à parler.

X = X

Il faut essayer de vivre dans l'instant, et ne pas être piégé par ce qui vient de se passer dans notre session. Notre humeur et notre état d'esprit dépendent trop, au milieu des sessions, de nos swings récents. On connaît tous très bien la sensation de revenir even alors qu'on était down 7 buy-ins. C'est une sensation qui peut être plus agréable que tomber de +7 à +1 buy-in. Pourtant dans le 2ème cas, on a gagné plus, on devrait ressentir plus de joie. Mais si ça n'est pas le cas, c'est parce qu'on vit trop dans le passé, et pas assez dans le moment présent. Il faut toujours se forcer à accepter la réalité même, le pur moment présent, ça nous évitera bien des souffrances et des distractions.

• Episode 8 – Tiltlessness

INTRO

Il faut garder en tête qu'il n'y a jamais et il n'y aura jamais de moment où on sera débarrassé du tilt. L'idée est de jouer notre A-game le plus souvent possible, c'est un objectif vers lequel il faut tendre, mais il est impossible à atteindre à vie.

WHY IS TILT : THE GRAND DELUSION

Tommy Angelo joue depuis plus de 10 ans, il a beaucoup joué en live, et il dit de son propre aveu qu'il était un violent tilter. Il y a plein de causes à ce tilt, et on se dit que ces causes de tilt sont souvent extérieures, qu'elles nous "arrivent". Mais en fait c'est une illusion, on pense que c'est parce qu'on a perdu quelque chose qu'on se met à tilter. Mais en réalité c'est l'attachement à ce qu'on a perdu qui cause le tilt. Ca n'est pas la perte en elle-même! *"The actual cause of the tilt is the attachment to the thing we lost. It isn't the loss in itself."*

La plupart du temps on se sent mal lorsqu'on sent qu'on a tilté, on se dit qu'on a vraiment exagéré, on se culpabilise. Mais il faut essayer de se détacher de ça, accepter la réalité. Hier, on a tilté, et aujourd'hui on n'est pas en tilt pour l'instant, c'est tout. Il ne faut pas résister, ne pas s'attacher aux données passées. Si on commence à se dire "oh non, mon graph serait tellement mieux si j'enlevais tout le tilt" et des choses de ce style, on résiste à accepter la réalité, on crée une façon de voir les choses qui n'amène que de la souffrance. Il ne faut pas rentrer dans une spirale où on est trop attaché aux pertes, et de même pour les gains! C'est beaucoup trop éprouvant, cela ne cesse d'être *up & down*, ça ne crée aucune stabilité, aucune sérénité.

L'illusion est de croire que des choses extérieures vont nous rendre heureux/malheureux. Souvent on se dit qu'on sera heureux quand on aura tant de \$ dans notre bankroll, ou quand on arrivera à battre la NL1000, etc etc ... Mais en réalité lorsqu'on a atteint ce qu'on pensait capable de nous procurer le bonheur, on s'y habitue très rapidement (2 semaine tout au plus?) et de suite et on veut quelque chose d'autre, de plus grand, de plus loin...

Dans le malheur aussi, on se dit qu'on n'est pas heureux parce qu'on vient de tilt, de perdre 15 buy-ins. Mais tout ceci arrive parce qu'on est trop attachés aux choses. Le plus on arrive à se détacher des choses, le plus on a de facilités à être heureux. Tommy Angelo explique que beaucoup de clients sont venus le voir pour du coaching, et certains d'entre eux étaient très riches (et certains seulement grâce au poker). Et ils ont beau être partis de rien, ils ne sont pas heureux pour autant. Ces personnes-là pensaient pourtant, il y a 3 ans, qu'elle seraient heureuses en étant riche grâce au poker. Le monde du poker les respecte, ils ont des tonnes de \$, sont en bonne santé et avec une belle petite amie, et pourtant ils ne se disent pas "heureux".

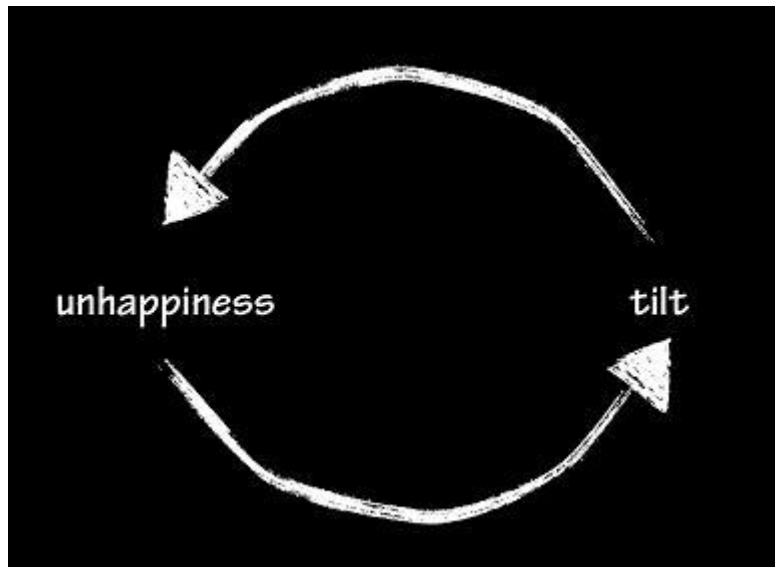
"There's no amount of accumulation that is going to give us peace of mind. It simply can't happen that way. And the delusion is that we go through our whole lives, despite the evidence, still believing that if only I had that one more thing, I would be happy."

"Il n'y a aucun montant accumulé qui nous procurera la tranquillité de l'esprit. Ça ne peut tout simplement pas se passer comme ça. Et l'illusion est que nous agissons de la sorte, malgré cette évidence, en continuant de croire que si seulement nous avions "un peu plus" nous serions heureux."

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

THE GRAND PREMISE

Ici l'idée est que nous voulons être plus heureux que nous le sommes actuellement, plus profondément heureux, et plus souvent. Et une des façons d'y arriver, c'est de souffrir moins. Et le tilt cause de la souffrance.



Le tilt est à la fois une cause et un effet.

"I figured if I ever went broke at poker, it wouldn't be because my best wasn't good enough to keep me afloat. It'd be because my worst was bad enough to sink me."

"Je me suis dit que si jamais je finissais broke, ça n'aurait pas été parce que mon meilleur poker n'était pas assez bon pour me garder à flot. Ça aurait été parce que mon pire poker était suffisamment mauvais pour me couler."

BANKROLL AND BODIES

Il y a des jours de ce style: On fait une première session de 2h, et on est up 3 buy-ins. On est contents, puis on refait une session géniale derrière, et on a un très bon rush où on prend 6 buy-ins. Après une autre pause, on fait une dernière session le soir où on perd 4 buy-ins. On finit notre journée up de 5 buy-ins, mais pourtant on est déçus, on ne se sent pas heureux ou satisfait. Pourtant si au début de la journée on nous avait dit en nous réveillant: "Aujourd'hui, tu vas gagner 5 buy-ins", on aurait été très heureux et confiants!

Ce qui fait qu'on est déçu dans un tel exemple, c'est parce qu'on est trop attaché aux événements récents. On était up 9 buy-ins, et on était déjà attaché à ce montant d'argent dans notre bankroll, comme si on le possédait pour toujours.

Imaginons la prise/perte de poids. On aimerait peser 70 kg, mais on en pèse 80, on en "souffre", et ceci à chaque fois que ça nous vient à l'esprit. Imaginons qu'on perde 5 kg et pèse donc 75kg, on va se sentir super bien et confiant, satisfait! 2 mois après, on perd encore 5kg pour arriver à notre

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

objectif de 70kg, et on se sent vraiment parfaitement bien, on est pleinement content.

Mais si on reprend 2kg dans les deux semaines qui arrivent pour peser donc 72kg, on peut être très frustré, énervé, déçu, on se culpabilise... Pourtant, on est tout de même 8 kg en dessous de notre surpoids d'il y a quelques mois. On a même 3kg de moins que notre première perte de poids de 5kg. Mais on se sent malheureux malgré tout malheureux en pesant 72kg, alors qu'on était heureux d'être à 75kg quelques temps avant. Mais comme on s'est de suite attaché à notre poids de 70 kg (comme s'il allait rester tout le temps fixe dans le temps), on souffre énormément d'avoir grossi. C'est parce que lorsqu'on est heureux dans un état donné, on suppose qu'il va durer pour toujours, et que s'il change ça va être une perte ou une dégradation affreuse.

Et pour notre bankroll, c'est exactement le même problème! Imaginons que notre best month ever était de 10k. Le 1er Janvier on a 65k de bankroll, et à la fin de Mars, après 3 supers mois de grind et de good run, on a 118k et on se sent super. Mais le 1er Avril on "tombe" à 109k de roll et on va se sentir mal. Pourtant on a gagné 44k en 4 mois, soit en moyenne 4 mois qui sont supérieurs à notre best month ever. Mais comme on s'était attaché au montant de notre bankroll comme une norme fixe, dès qu'elle varie dans le négatif, on se sent mal. Il faut donc comprendre à quel point notre esprit conditionne notre moral et notre "bonheur" lorsqu'il s'attache trop aux choses. Il faut donc essayer de ne pas faire dépendre notre moral des variations de nos gains, sinon on est trop sujet à l'instabilité psychologique et surtout la souffrance.

DEFINING SUFFERING

La souffrance est une douleur, une peine qui arrive à notre esprit. Il y a plusieurs causes de la souffrance qu'on peut facilement identifier: l'anxiété, le regret, la peur, la colère, le stress, l'ennui, l'insatisfaction, le conflit, la panique, la nervosité, la dramatisation, le trouble...



Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

A FEW METAPHORS

On va essayer de voir notre esprit comme l'eau à la surface d'un lac. Parfois il y a du vent, de la pluie, et cela crée des mouvements sur la surface de ce lac. Quand on est énervé, en tilt, c'est comme si la surface de notre esprit était pleine de vagues et troublée, en pleine tempête. Ce dont on parlait dans les épisodes précédents à propos de la respiration est utile pour ramener le calme en notre esprit. Comme si l'on pouvait, en pleine tempête, empêcher le vent de souffler et permettre donc à la surface du lac de redevenir calme à nouveau.

Une autre métaphore pratique est celle de l'orchestre symphonique. Si la salle est remplie de dizaines de musiciens de génie qui jouent comme des virtuoses, ça sera inaudible s'ils ne sont pas accordés aussi forts soient-ils. Si on s'intéresse un peu à la méditation, on se rendra compte que ceux-là pratiquant font toujours une séance de méditation le matin au réveil, ce qui est une sorte de façon d'accorder notre esprit (tout comme on accorde un instrument) pour pouvoir bien s'en servir, l'utiliser de façon juste.

Pendant qu'on fait une session et qu'on part en tilt, on peut arrêter quelques minutes, prendre le temps de se lever de sa chaise, respirer, comme lorsqu'un musicien décide de prendre une pause entre deux chansons pour réaccorder sa guitare et être capable de jouer à nouveau de façon audible. Parfois notre esprit est comme un instrument de musique, il se désaccorde et il n'en sort rien de bon.

HOW TO HANDLE BAD BEATS

Le fait de "ne pas résister" est très important lorsqu'on subit un bad beat. Il faut s'entraîner à voir et surtout accepter la réalité du moment présent. Si on part à tapis AK contre AQ, la seule chose intéressante à faire est d'anticiper notre réaction si on se fait suckout. Le plus on s'entraîne à cette anticipation, le moins on souffre lorsque la carte qui nous fait perdre le pot tombe. C'est réellement une question d'entraînement mental. Il faut voir la réalité telle qu'elle est, et n'essayer de ne voir que ça: *"Je suis parti à tapis largement devant, et j'ai perdu de l'argent simplement parce qu'un de ses 3 outs est tombé."* Dès que l'on commence à se dire que *"mon dieu, ça fait 3 fois en 1h"* que *"c'est encore ma courbe d'EV qui va baisser"*, etc, on refuse en fait d'accepter la réalité, et on y résiste, ce qui ne fait qu'aggraver notre souffrance et vivre dans le passé.

"Move your awareness out a level, from your absorption with the injustice and the unfairness, and all the other thoughts. And it's all about awareness, it's about being aware of the actual mental activity in your mind, and calling it what it is, and saying the whole reality: The card came. I lost the pot. This is causing my mind to stir up..."

"Elevez votre conscience des choses d'un niveau, à commencer par votre conception de l'injustice et l'inégalité et toutes les autres pensées de ce style. Et tout est question de conscience des choses il faut être conscient de l'activité mentale de notre esprit, et appeler les choses par leur nom, et dire l'entière et exacte réalité: La carte est tombée. J'ai perdu le pot. Ca trouble et agite mon esprit..."

PLAYING BAD

Le fait de mal jouer est une énorme cause du tilt. Mais il ne faut pas vivre dans le passé et se lamenter ou se culpabiliser quand on a mal joué, mais simplement accepter la réalité et passer à autre chose. Et la meilleure façon de passer à autre chose, c'est de se concentrer à jouer notre A-game, faire de notre mieux à chaque instant. Si on pense vraiment qu'à un instant *t* faire de notre mieux signifie arrêter la session, respirer 1 minute calmement et aller marcher 10 minutes, alors il

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

faut le faire! Si on pense que faire de notre mieux dépend beaucoup de comment on dort, ce qu'on mange, la fréquence à laquelle on voit des amis et on sort, alors il faut se concentrer également sur ça. Faire de notre mieux au poker ne signifie absolument pas de seulement se concentrer sur notre stratégie de jeu pur. Si on sait vraiment au fond de nous qu'on a fait de notre mieux, on va souffrir beaucoup moins du fait d'avoir mal joué, parce qu'on saura d'instinct qu'on n'y peut strictement rien puisqu'on a fait de notre mieux. Si on fait de notre mieux, on n'aura pas de regrets. Mais si on pensait que le mieux pour nous était de prendre un day off et qu'on a joué malgré tout, on a tilté. Inversement, si on pensait qu'aujourd'hui on avait le temps de faire 3 sessions de 2h et qu'on en a fait que deux, on a également tilté.

THE BLAME GAME

Au poker comme dans la vie, on est très habitués à reprocher quelque chose aux gens, aux causes extérieures, ou à dire "c'est pas ma faute". On se dit qu'on a mal joué à cause de tel évènement qui nous a mis en tilt, à cause de potes qui font que passer à la maison, etc... Mais le fait de mettre la faute sur quelque chose ou quelqu'un d'autre est une grande cause de souffrance. Le ressenti, chercher un coupable, et toutes les attitudes de ce style nous coûte au final beaucoup d'énergie, et cause de la souffrance: ça trouble la surface du lac. Cela reste très difficile, mais il faut se forcer à ne jamais reprocher quoique ce soit aux gens, ça ne sert à rien à part causer de la souffrance. Même si on nous reproche quelque chose de faux, il faut essayer aussi de ne pas y réagir si ça n'a aucun intérêt. Le nombre de fois où dans le chat quelqu'un nous insulte, ou alors on se fait traiter de weak, lagtard, spewy, luckbox, abruti, etc... Ca n'a aucun intérêt de répondre à ça, si on nous fait des reproches, à nous de les laisser glisser, pour éviter de souffrir inutilement. Il faut passer au-dessus et simplement tirer les conséquences de ce qui vient de se passer.

INTERNET IRRITANTS

Jouer au poker sur internet nous expose à des évènements qui peuvent nous mettre en tilt. Perdre notre connexion par exemple.

Il faut profiter du fait de jouer devant notre ordinateur pour prendre beaucoup de breaks, c'est un des meilleurs moyens d'empêcher ou de réduire le tilt. Très souvent, les gens tiltent parce qu'ils jouent trop ou trop longtemps, mais pour certains c'est le contraire.

Certains se plaignent de ne pas jouer assez, et de faire trop peu de mains donc trop peu de profit! On a parlé dans les autres chapitres de s'entraîner à quitter les sessions lorsqu'on pense qu'on joue trop. Inversement, il faut s'entraîner à s'asseoir et à lancer des tables si on pense qu'on ne joue pas assez! C'est par ce moyen qu'on prendra l'habitude et qu'il nous semblera ensuite naturel de jouer suffisamment. Il ne faut pas se dire "je joue 1h ou 2h, ou je ne joue pas du tout". On peut ne jouer que 10 minutes et arrêter si on veut, mais à force de le faire régulièrement, on s'habitue et on jouera bien plus.

Se lever de la chaise et respirer est une "technique" qu'il faut vraiment acquérir. Surtout quand on est dans un cycle de "finger tilt", c'est à dire que notre doigt clique sur la souris avant même que notre cerveau ait pris une décision réfléchie. On en vient à prendre des décisions totalement stupides et on est donc très loin de jouer notre A-game. Se lever un instant de sa chaise quand on sent qu'on est dans ce "cycle" nous permet de créer une limite physique nous empêchant le finger tilt.

RUNNING BAD

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

Le fait de run bad n'est qu'une idée, qui existe parce qu'on vit dans le passé. Quand on a perdu 3 buy-ins en 10 minutes, il se trouve qu'à la seconde même qui suit le dernier suckout il n'y a pas de "run bad". Ce n'est que parce qu'on rassemble ces 30 dernières minutes en une seule idée qu'on pense qu'on run bad. Mais peut-être que même en prenant en compte ces 30 minutes de "bad run", il se trouve que sur les 10 dernières heures jouées en fait on run good parce qu'on est à 7ptbb alors qu'on a habituellement un winrate de 3ptbb sur le long terme. Tout dépend de quand est-ce qu'on décide de limiter dans le temps notre temps passé à jouer.

"This is all about you. If you think you should have taken the day off, or if you think you should have played at different stakes, or if you think you made a bad raise, then you tilted. Only you know when you knew better."

"Tout dépend de vous. Si vous pensez que vous auriez du prendre un day off, ou si vous pensez que vous auriez du jouer à une autre limite, ou encore que vous avez fait un mauvaise raise, alors vous avez tilté. Seul vous-même pouvez savoir ce qui était bon pour vous."

Imaginons qu'une situation survienne où l'on ne tilt pas, alors qu'on sait que ça nous aurait beaucoup tilté il y a quelques temps de ça. Il faut être conscient alors qu'en faisant des efforts, on a progressé et réussi à subir moins de souffrance. Non seulement on gagne dans le fait de ne pas tilter, mais on gagne une joie supplémentaire à se rendre compte qu'avant on aurait tilté, et que ça n'est plus le cas grâce à nos efforts.

LIVING IN THE MOVIE

Regarder un film est un énorme moyen d'oublier notre souffrance. Parce que nos yeux, nos oreilles, notre concentration et notre esprit sont dans le moment présent. On ne pense plus aux bad beats, à nos mauvais plays... Ceci est une preuve qu'en revenant toujours au moment présent, en évitant de vivre dans le passé ou de se projeter dans le futur, on évite la souffrance.

MEDITATION

La méditation peut nous permettre justement de sentir seulement le moment présent. Tout comme pour perdre du poids il faut moins manger, le fait de méditer nous fait perdre de la souffrance.

Sur le blog de Tommy Angelo vous pouvez trouver beaucoup d'éléments intéressants pour la méditation (http://tommyangelo.com/meditation_101.html). Il y a aussi des informations sur le yoga. Si on veut vraiment s'y mettre, il y a tout ce qu'il faut ici pour commencer. Le yoga est en fait une méditation.

En musique, deux éléments sont nécessaires: le rythme et les notes. On peut avoir de la musique sans notes (juste un rythme), mais on ne peut pas avoir seulement des notes, parce que si elles ne sont pas rythmées, c'est simplement des sons. Et le yoga est un peu pareil, deux éléments sont nécessaires: le stretching (étirements) et la respiration. Et la respiration est au rythme ce que les étirements sont aux notes. Si on fait des étirements sans se concentrer sur notre respiration, c'est n'importe quoi, comme des notes sans rythme. Mais on peut très bien faire du yoga sans absolument bouger, on peut simplement s'allonger sur le dos et se concentrer sur notre respiration.

BANDAIDS AND CURES

Want more Tommy? His book, Elements of Poker, contains his best advice in his distinctive style. You can buy personally inscribed from his website at TommyAngelo.com. Also at his website you can read Tommy's blog, and all of his old articles.

On passe pas mal de temps, entre joueurs de poker, à raconter des histoires de bad beat. Ce qui est relativement pathétique, étant donné que la plupart du temps (tout le temps?) tout le monde n'en a rien à faire et nous écoute en espérant que ça se finisse vite pour dire "*oh lala, pas de chance, sick!*"

Pour arrêter de raconter nos histoires de bad beat, il faut essayer de ne pas y penser. En réalité, si on habitue notre esprit à ne pas penser aux bad beat qu'on s'est pris parce qu'on sait que ça n'a aucun intérêt, on n'aura plus envie de les raconter.

"We play our new game, and the bad times come, and we remember to follow our breathing. In, and out. By doing so, we set aside our thoughts about what went wrong, and we step away from our thoughts about what might go wrong, and for that moment, when those thoughts are gone, so too is unhappiness. By eliminating the past, and eliminating the future, we give ourselves this present. We will practice this process of elimination, using our new game, and it will become for us a process of illumination. Let us play."

"On joue notre nouveau poker, et les mauvais temps arrivent, et on se rappelle qu'il faut faire attention à notre respiration. Respirer, expirer. En faisant ça, on met de côté nos pensées sur ce qui s'est mal passé, et on fait un pas de côté vis à vis de nos pensées concernant ce qui pourrait mal se passer, et en cet instant, quand ces pensées sont chassées, le malheur l'est aussi. En éliminant le passé et le futur, on se donne le présent. Nous pourrions pratiquer ce processus d'élimination des pensées, en utilisant notre nouvelle façon de jouer au poker, et cela deviendra un processus d'illumination. Jouons."