

3. Perdre au Poker : comment éviter de tout perdre au Poker ?

Tout le monde s'accorde pour dire que le Poker est un jeu de l'esprit, un peu comme les échecs, il devient facile de perdre si la concentration n'est pas là. La psychologie derrière le Poker est très complexe et entrer dans le jeu avec le bon état d'esprit est l'avantage d'un gagnant. Une compréhension de base de certains principes psychologiques est tout ce qu'il faut pour construire votre stratégie et apprendre à lire le jeu des opposants lorsqu'ils gagnent dans un tournoi. L'un des aspects le plus souvent négligés au Poker est la psychologie de la défaite qui, malheureusement, vous empêchera de tout perdre. Reconnaître ce qui vous arrive physiquement et psychologiquement quand vous êtes en train de perdre au Poker est une stratégie de bonne santé mentale pour prévenir la dépendance et pour apprendre à vous concentrer davantage. Perdre n'est pas une sensation agréable ; vous vous sentez gêné, votre estomac se serre, la tension artérielle augmente et l'anxiété mentale s'installe. La réaction automatique de vouloir gagner rapidement survient et dès lors, vous êtes plus en contrôle. Se précipiter dans un nouveau jeu pour surmonter la perte est généralement le début de la dépendance. Vous devez rester détaché de la partie, rester calme et positif. La patience est un autre élément clé du Poker et ce, peu importe votre situation. La maîtrise de vos réactions pendant le jeu peut prévenir l'apparition d'influences négatives et vous permettra de prendre des décisions logiques, y compris une réponse logique à une partie perdue. Si vous souhaitez régler vos attentes concernant le jeu, conservez une trace de vos jeux et toutes les statistiques. De cette façon, vous pourrez bloquer les attentes élevées qui amplifient la psychologie négative d'une partie de Poker que vous venez de perdre, et parvenir à un équilibre aussi bien mental que personnel.

About the Author

[Damien Videau](#) est un webmaster passionné de poker.

Je vous propose un rapport gratuit si vous désirez en savoir plus sur l'histoire du poker ["Introduction au poker histoire et anecdotes"](#). Bonne lecture.

Cordialement Damien