© Joueurs Info Service - 8 septembre 2026

Forums pour les joueurs

pertes bourse et déprime sévère

Par Profil supprimé Posté le 11/10/2021 à 22h55

Bonjour,
Je souhaiterais vous faire part de mon expérience et des conséquences sur ma vie au quotidien.
J'ai 41 ans et depuis mes 18 ans, j'investis sur les marchés. De 1998 à 2007 j'ai gagné pour environ 100 k€ et acheté un appartement. Cela commençait plutôt bien. Au debut, je jouais mes salaires gagnés via des jobs d'etudiant le weekend ou l'été. Puis j'ai emprunté pour investir et j'ai donc bien réussi. J'ai donc reconstitué un nouveau portefeuille, gagné encore. Puis à partir d'un moment, j'ai pris plus de risques, acheté des produits dérivés (warrant…) et j'ai connu des pertes. J'ai donc remis de l'argent et pris encore des risques pour regagner en traitant au srd (découvert avec effet de levier). Et là tout s'est enchainé. Mes gains au comptant présents et passés étaient absorbés peu à peu.
Je me suis retrouvé à 0 (les 100k€ gagné avaient ete reperdus). Et j'ai continué à prendre encore des risque. je suis descendu à -100k€. Pendant la cris COVID, j'ai regagné 60k€. Ma perte etait ramené à -40k€ donc. J'ai decidé de tout vendre pour arreter avant l'ete (la bourse etant baissiere l'ete). j'avais meme ouvert un PEL pour bloquer l'argent et j'avais evoqué une interdiction de SRD à mettre en place. Finalement, je n'ai pas suivi mon plan, j'ai tout réinvesti pour l'ete et passé des vacances stressantes à essayer de recuperer les 40k€ pour revenir à 0. Resultat : 40 k€ de pertes entre le 01/08 et le 01/10 à cause de positions court termistes au SRD. je suis de nouveau à -85k€ et desesperé de n'avoir pas sur être raisonnable pour arreter et reduire la taille de mon portefeuille…
J'ai vendu tout mes titres en panique au moment de corrections importantes (au pire moment) en agravant mes pertes de 25k€ en septembre.
Plus aucune confiance, du stress, le sentiment d'être un moins que rien. Et quand je vois que les valeurs bancaires et parapetrolieres remontent depuis 1 mois (et que j'ai tout vendu par peur de tout perdre) je déprime encore plus.
Je pense avoir compris que je suis accroc à l'adrénaline des marchés. Cela m'a fait perdre beaucoup (plus d'1 an de salaire).
Il ne reste rien de positif hormis l'appartement financé à 30% avec des gains et que je loue depuis 2011.
Mais mon résultats sur les marchés est vraiment catastrophique : 85k€ de perte. Je regrette de ne pas avoir placé cet argent sur un produit sans risque…. (alors que je fuyais et dénigrais ce type de placement il y a peu).
Je ne sais pas quoi faire pour oublier….
J'aimerais tout arrêter et ne plus vouloir me refaire (mais cette perte me hante).
Plus de 20 ans de bourse pour arrêter sur une telle perte.
Je ne dors plus depuis 3 semaines… ma compagne essaie de me rassurer mais rien n'y fait.
Je n'ai pas de solution…