



Les dix séances qu'il ne fallait pas rater

Rester investi, vendre en panique, attendre le bon moment : ce que coûte chaque réflexe, chiffres en main

+2 944 %

C'est ce qu'a rapporté le S&P 500, dividendes compris, du 4 janvier 1988 au 12 octobre 2026, à qui a raté ses dix meilleures séances.

Resté investi tout du long : +6 741 %.

Le revers : rester investi, c'était aussi traverser un recul de -55,3 % entre le 9 octobre 2007 et le 9 mars 2009. Indice américain, en dollars, avant impôts et frais.

Ceci n'est pas un conseil en investissement.
Les performances passées ne préjugent pas
des performances futures.

Investir en actions expose à une perte en
capital.

Avant de commencer

Ce document s'adresse à qui a de l'épargne placée en Bourse, ou s'apprête à en avoir, et se pose une question simple : faut-il sortir quand ça va mal, et rentrer quand ça va mieux ? La réponse tient en quelques chiffres. Ils sont tous recalculés pour ce document, et chacun est donné avec son revers.

D'où viennent les chiffres

La plupart portent sur le S&P 500, un indice : le panier des 500 plus grandes sociétés américaines, dont on suit la valeur. « Dividendes compris » veut dire que l'argent versé chaque année aux actionnaires, une part du bénéfice, est réinvesti, comme le ferait un fonds qui le garde. Les cours sont les clôtures quotidiennes publiées par Yahoo Finance, du 4 janvier 1988 au 12 octobre 2026 ; la même source fournit les indices japonais et français cités en section 4.

Les durées longues viennent des rendements annuels de 1928 à 2025 compilés par Aswath Damodaran, professeur à l'université de New York, ramenés en pouvoir d'achat avec l'indice des prix américain du Bureau of Labor Statistics. Les règles testées, comme « vendre après une baisse de 30 % », sont décrites là où elles servent. Une règle testée s'applique toujours à la clôture de la séance suivant le signal : on ne trade jamais au prix qui a déclenché la décision.

CE QUE VALENT CES CHIFFRES

Ils décrivent le passé d'un seul pays, les États-Unis, le grand gagnant du XXe siècle, en dollars, avant impôts et frais. Les règles de vente, d'attente et d'étalement sont des simulations : personne ne les a suivies avec de l'argent sur toute la période. Les performances passées, réelles ou simulées, ne préjugent pas des performances futures. Investir en actions expose à une perte en capital, qui peut être lourde pendant plusieurs années.

1

Attendre le bon moment coûte cher

-18 %

C'est ce qu'a coûté la règle « j'attends une baisse de 10 % avant d'investir », par rapport à investir chaque mois sans attendre.

S&P 500 dividendes compris, du 3 janvier 1989 au 12 octobre 2026 ; l'argent en attente rapporte le taux des bons du Trésor américains. Simulation : elle ne préjuge pas des performances futures.

Le réflexe est sage en apparence. On met de côté la même somme chaque mois, mais on ne l'investit que lorsque la Bourse a « assez baissé » : ici, quand l'indice tombe à 10 % sous son plus haut de l'année écoulée. En attendant, l'argent dort sur un placement sans risque, les bons du Trésor, ces prêts à court terme à l'État américain.

De 1989 à 2026, avec 90 800 dollars versés au total, investir sans attendre aboutissait à 1 185 227 dollars. Attendre une baisse de 10 % donnait 972 249 dollars. Attendre une baisse de 20 % en donnait 749 230, soit -37 %. Dans les trois cas, l'épargnant a traversé en chemin la crise de 2008, où l'indice a reculé de -55,3 %.

Ce que font la plupart des gens

Ils attendent un meilleur prix. Il arrive, parfois. Le plus souvent, la Bourse monte sans eux pendant des mois, et la baisse attendue part d'un niveau déjà plus haut que leur prix de départ.

Ce que montrent les données

Exiger une petite baisse, 5 %, ne change presque rien : -0,6 %. Plus on exige une grosse baisse, plus on attend longtemps, et plus l'écart se creuse.

Les investisseurs réels font la même chose sans règle écrite. Morningstar mesure chaque année l'écart entre ce que rapportent les fonds et ce que gagnent ceux qui les détiennent. Sur dix ans, l'investisseur moyen a fait 1,2 point par an de moins que son propre fonds, parce qu'il entre et sort au mauvais moment (étude « Mind the Gap », édition 2025).

« Plus on exige une grosse baisse pour entrer, plus on regarde la Bourse monter sans soi. »

À FAIRE

- Investir l'épargne du mois à date fixe, sans attendre de signal.
- Si l'attente rassure, la limiter à une petite baisse : au-delà, elle coûte cher.

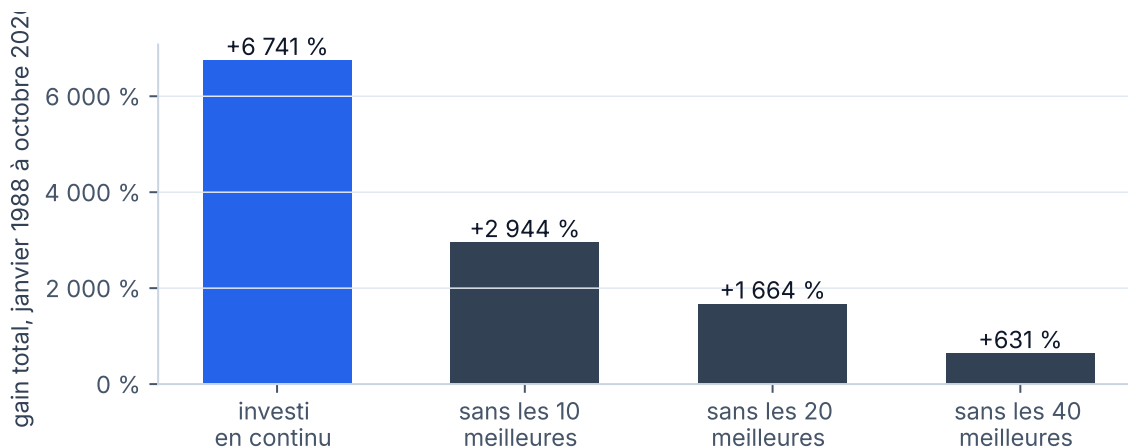
Les meilleures séances tombent au pire moment

19/20

Des vingt meilleures séances du S&P 500 depuis 1988, 19 sont tombées alors que l'indice était à plus de 10 % sous son dernier sommet.

Cours de clôture quotidiens, dividendes compris, du 4 janvier 1988 au 12 octobre 2026.

Une séance, c'est une journée de Bourse. Les plus fortes hausses d'une journée ne surviennent presque jamais quand tout va bien. Elles arrivent au milieu des paniques, quand les prix ont trop baissé et rebondissent d'un coup. Le jour où l'on a le plus envie de vendre est souvent la veille d'une de ces séances.



Gain total du S&P 500, dividendes compris, du 4 janvier 1988 au 12 octobre 2026, en restant investi ou en ratant les 10, 20 ou 40 meilleures séances. En dollars, avant impôts et frais. Calcul : chaque séance retirée compte pour zéro.

Le calcul est connu, et il frappe. Resté investi de 1988 à 2026, on gagnait +6 741 %. Sans les dix meilleures séances, il ne restait que +2 944 %. Sans les vingt meilleures, +1 664 %. Sans les quarante meilleures, +631 %. Dix journées ont donc fait plus de la moitié du résultat. Celui qui est resté investi a aussi traversé un recul de -55,3 % en 2008-2009 (section 4).

La Bourse passe aussi l'essentiel de son temps près de ses sommets : sur la même période, 72 % des séances ont fini à moins de 10 % du plus haut précédent. Les baisses sont rares, violentes, et ce sont elles qui portent les rebonds.

« Le jour où l'on a le plus envie de vendre est souvent la veille d'une des meilleures séances. »

À FAIRE

- Ne jamais vendre un placement de long terme le jour d'une forte baisse : attendre au moins une semaine avant toute décision.

3

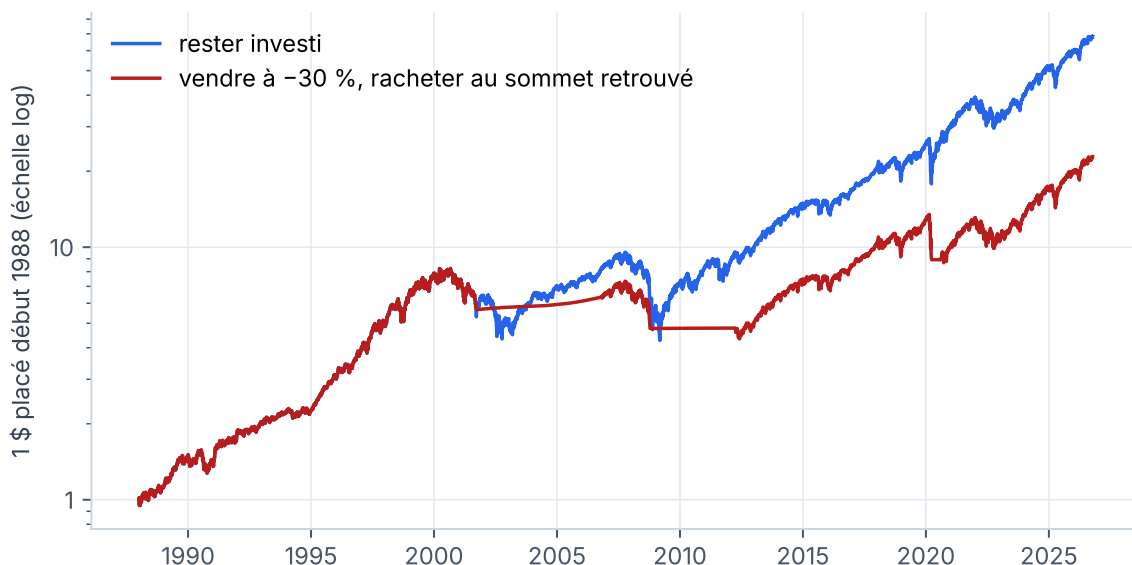
Vendre en panique : le recul évité, le rebond manqué

par an pour qui vendait dès que l'indice perdait 30 % et ne rachetait qu'une fois l'ancien sommet retrouvé, contre 11,5 % par an en restant investi.

8,4 %

Simulation sur le S&P 500 dividendes compris, du 4 janvier 1988 au 12 octobre 2026 ; ordres à la clôture de la séance suivant le signal ; bons du Trésor entre la vente et le rachat. Elle ne préjuge pas des performances futures.

Voici la règle que beaucoup appliquent sans l'écrire : « Si ça baisse de 30 %, je vends. Je reviendrai quand le marché aura prouvé qu'il est reparti. » Elle a l'air prudente. Testée de 1988 à 2026, elle a déclenché 6 ordres d'achat ou de vente, et coûté cher.



Un dollar placé dans le S&P 500, dividendes compris, le 4 janvier 1988 : en restant investi, ou en vendant à -30 % sous le sommet et en rachetant au sommet retrouvé. Échelle logarithmique : un même écart vertical représente une même multiplication. Simulation, en dollars, avant impôts et frais.

Celui qui est resté investi a fini avec 3,0 fois plus d'argent que celui qui a suivi la règle. Pire : la règle ne l'a presque pas protégé. Son plus mauvais moment reste un recul de -47,3 %, contre -55,3 % en restant investi. Vendre à -30 % ne protège pas des trente premiers pour cent. Et racheter au sommet retrouvé fait manquer tout le rebond, celui qui contient les meilleures séances.

Les données réelles des particuliers vont dans le même sens. Aux États-Unis, Barber et Odean ont suivi 66 465 ménages de 1991 à 1996 : les 20 % qui achetaient et vendaient le plus ont gagné 11,4 % par an, quand le marché faisait 17,9 % (« Trading Is Hazardous to Your Wealth », Journal of Finance, 2000).

À FAIRE

- Écrire aujourd'hui, à froid, sa règle de crise : « Je ne vends que si j'ai besoin de cet argent, jamais parce que le marché baisse. »
- La relire le jour où le portefeuille aura perdu 30 %.

4

Le revers : rester investi, c'est traverser des reculs de moitié

-55,3 %

C'est le recul qu'a traversé celui qui est resté investi, entre le 9 octobre 2007 et le 9 mars 2009. Il n'a retrouvé son sommet que le 2 avril 2012.

S&P 500 dividendes compris, en dollars, cours de clôture quotidiens.

Rester investi n'a rien de confortable. Il faut regarder son épargne fondre de moitié pendant la crise de 2008, puis attendre jusqu'en 2012 pour la retrouver. Personne ne vit cela sans douter. C'est précisément pour ce moment que la règle de crise doit être écrite à l'avance.

Ce que la durée change

Sur près d'un siècle de données américaines, la durée a fait la différence. Le tableau compte, pour chaque durée de détention, la part des périodes qui ont fini avec moins de pouvoir d'achat qu'au départ, une fois l'inflation déduite.

Durée de détention	100 % actions : périodes en perte	100 % actions : pire rendement par an	60 % actions : périodes en perte	60 % actions : pire rendement par an
1 an	32 %	-38,1 %	28 %	-24,1 %
5 ans	23 %	-10,3 %	12 %	-5,4 %
10 ans	12 %	-3,8 %	11 %	-2,7 %
20 ans	0 %	+0,6 %	1 %	-0,1 %

Actions américaines (S&P 500 dividendes compris) et obligations d'État américaines à 10 ans, rééquilibrées chaque année (on revient chaque 1er janvier aux proportions de départ), après inflation américaine ; toutes les périodes glissantes de 1928 à 2025. Source : Aswath Damodaran (NYU Stern), Bureau of Labor Statistics ; calculs du document.

Sur ces données, mesurées d'une fin d'année à l'autre et avant frais, aucune période de vingt ans d'actions américaines n'a fini en perte de pouvoir d'achat. Ce résultat tient à un fil. Le plus mauvais départ n'a rapporté que +0,6 % par an. Avec 1 % de frais par an, 2,5 % des périodes de vingt ans auraient fini en perte. Et celui qui avait tout acheté au sommet du 16 septembre 1929 avait encore, vingt ans plus tard, -7 % en pouvoir d'achat, dividendes compris. Sur un an, enfin, on perdait près d'une fois sur trois.

Les limites du calcul des meilleures séances

Le chiffre de la couverture est vrai. Il est aussi trompeur, pour trois raisons.

- **Personne ne rate seulement les meilleures séances.** Elles arrivent dans les mêmes semaines que les pires. Qui sort pendant une panique rate souvent les deux, ce qui coûte beaucoup moins que le calcul ne le dit. Notre série experte en anglais, « Timing the Market », défend ce point contre l'argument habituel. La mesure honnête est celle d'une règle complète, comme la vente à -30 % de la section précédente : elle a rapporté 8,4 % par an au lieu de 11,5 %. Le coût est réel, mais ce n'est pas la moitié du résultat.
- **C'est un pays, une monnaie, une époque.** Les États-Unis ont été la Bourse la plus généreuse du siècle. Ailleurs, rester investi a demandé bien plus de patience. L'indice japonais a connu un recul de -81,9 % après son sommet du 29 décembre 1989, et ne l'a retrouvé que le 22 février 2024. Le CAC 40 français a attendu jusqu'au 2 novembre 2021 son sommet du 4 septembre 2000. Ces deux indices ne comptent pas les dividendes, qui raccourcissent l'attente ; pour le Japon, elle reste de plusieurs décennies. Même en versant chaque mois à partir de janvier 1990, un Japonais est resté sous la somme qu'il avait versée 244 mois sur 442 (prix seuls).

- **Les impôts et les frais sont absents.** Ils réduisent tous les chiffres, et davantage ceux des stratégies qui achètent et vendent souvent.

À FAIRE

- N'investir en actions que l'argent dont on n'aura pas besoin avant au moins dix ans.
- Garder l'argent des projets à moins de cinq ans hors des actions.

5

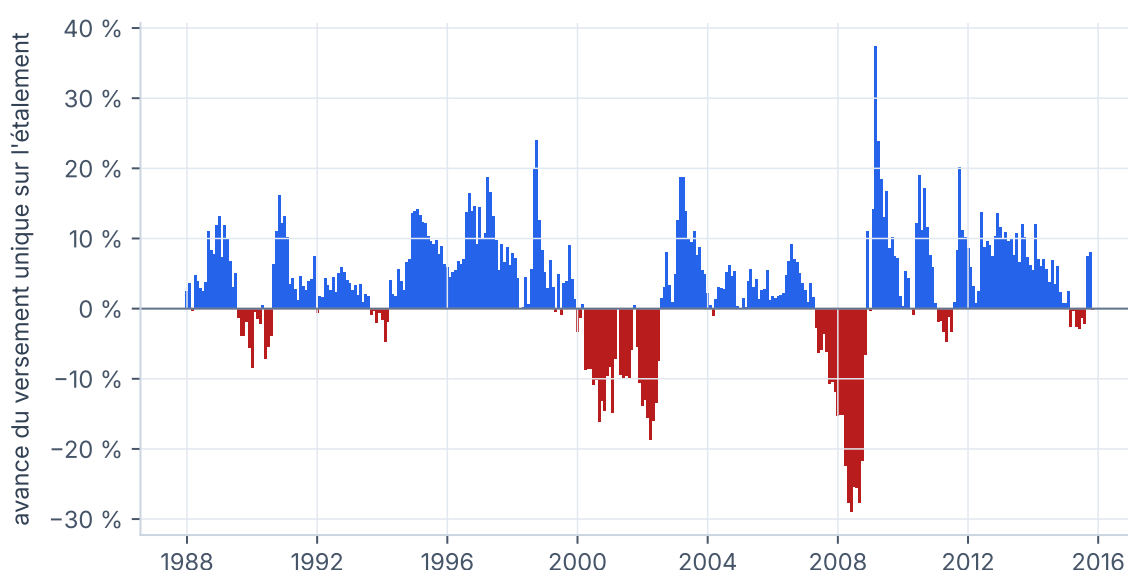
Tout investir d'un coup, ou petit à petit ?

74 %

des 335 mois de départ testés, investir une somme en une fois a fait mieux au bout de dix ans que l'étaler sur douze mois.

S&P 500 dividendes compris, départs mensuels de 1988 à 2015 ; l'argent en attente rapporte le taux des bons du Trésor américains. Simulation : elle ne préjuge pas des performances futures.

Un héritage, une prime, la vente d'un bien : la somme arrive d'un coup, et la question se pose. Tout placer aujourd'hui, ou en douze fois, un douzième par mois ? Puisque la Bourse monte plus souvent qu'elle ne baisse, placer tout de suite a gagné le plus souvent. L'écart médian, celui du milieu quand on range tous les cas, est de +3,9 % au bout de dix ans.



Écart au bout de dix ans entre un versement unique et le même montant étalé sur douze mois, selon le mois de départ, de 1988 à 2015. Au-dessus de zéro, le versement unique a fait mieux. S&P 500 dividendes compris, en dollars ; simulation.

Tout d'un coup

Gagne trois fois sur quatre. Mais le pire départ, en juin 2008, a fini 29 % derrière l'étalement après dix ans : l'indice a reculé de -50,1 % jusqu'au 9 mars 2009.

Petit à petit

Gagne une fois sur quatre et rapporte un peu moins en moyenne. Mais il évite le pire scénario, celui où la somme entière entre juste avant un krach et où l'on vend ensuite, par dépit.

Le bon choix dépend donc moins des chiffres que de vous. Si une baisse de 30 % juste après avoir tout placé vous ferait vendre, étalez. Le coût moyen est faible, et l'erreur qui coûte vraiment cher, vendre au fond, devient moins probable. C'est une règle de prudence, tirée de l'expérience, pas un résultat de test.

À FAIRE

- Somme modeste au regard de votre épargne : la placer en une fois.
- Somme importante qui vous empêcherait de dormir : l'étaler sur six à douze mois, avec des dates fixées à l'avance.

6

La méthode, en cinq gestes

Rien de ce qui précède ne demande de prévoir la Bourse. Tout demande de se protéger contre soi-même, surtout les jours de panique. Cinq gestes y suffisent. Les deux derniers s'appuient sur les tests de ce document ; les trois premiers sont des règles de prudence que l'expérience recommande.

- 1 **Un coussin avant tout.** Trois à six mois de dépenses sur un livret, disponibles en quelques jours. Sans coussin, la première dépense imprévue oblige à vendre, et souvent au plus mauvais moment.
- 2 **Un versement automatique.** La même somme, le même jour chaque mois, programmée chez son courtier ou son assureur. On ne décide plus quand investir : la question de la section 1 disparaît.
- 3 **Une règle de crise écrite.** « Je ne vends que si j'ai besoin de cet argent, jamais parce que le marché baisse. » Écrite à froid, signée, relue le jour où le portefeuille a perdu 30 %.
- 4 **La bonne durée pour chaque somme.** L'argent utile dans moins de cinq ans reste hors des actions : sur cinq ans, 23 % des périodes d'actions américaines ont fini en perte après inflation. L'argent du long terme peut y aller.

5

Regarder une fois par an, pas tous les jours. Plus on regarde, plus on agit ; plus on agit, plus on perd, comme l'ont montré Barber et Odean. Une revue annuelle suffit : vérifier les versements, la répartition et les frais.

« On ne gagne pas en devinant la prochaine baisse. On gagne en survivant à toutes. »

À FAIRE CETTE SEMAINE

- Programmer un versement mensuel, même petit.
- Écrire sa règle de crise et la ranger avec ses relevés.

Construire un plan pour les vingt prochaines années

La série gratuite « Investir en bon père de famille », en cinq parties, reprend la méthode pas à pas : épargne de base, fonds indiciels, dividendes, plan d'action.

articles.dailytickers.com/series/bon-pere-de-famille/ →

DailyTickers publie des analyses de marché en français : séries pédagogiques, fiches de valeurs, scans quotidiens. Ce livre blanc est édité par DailyTickers, articles.dailytickers.com.

Ceci n'est pas un conseil en investissement ni une incitation à acheter ou vendre un instrument financier. Il ne tient compte ni de votre situation, ni de vos objectifs, ni de votre capacité à supporter des pertes. Investir en actions comporte un risque de perte en capital, qui peut être importante et durer plusieurs années. Les performances passées, réelles ou simulées, ne préjugent pas des performances futures ; les résultats simulés ne tiennent compte ni des impôts, ni des frais, ni de toutes les conditions d'exécution réelles. Les chiffres portent surtout sur un indice américain, en dollars. Données arrêtées au 12 octobre 2026 ; sources et méthode en page 1. Rédigé avec l'aide d'une intelligence artificielle, sur des données vérifiées, et relu par des agents d'intelligence artificielle instruits par l'éditeur.