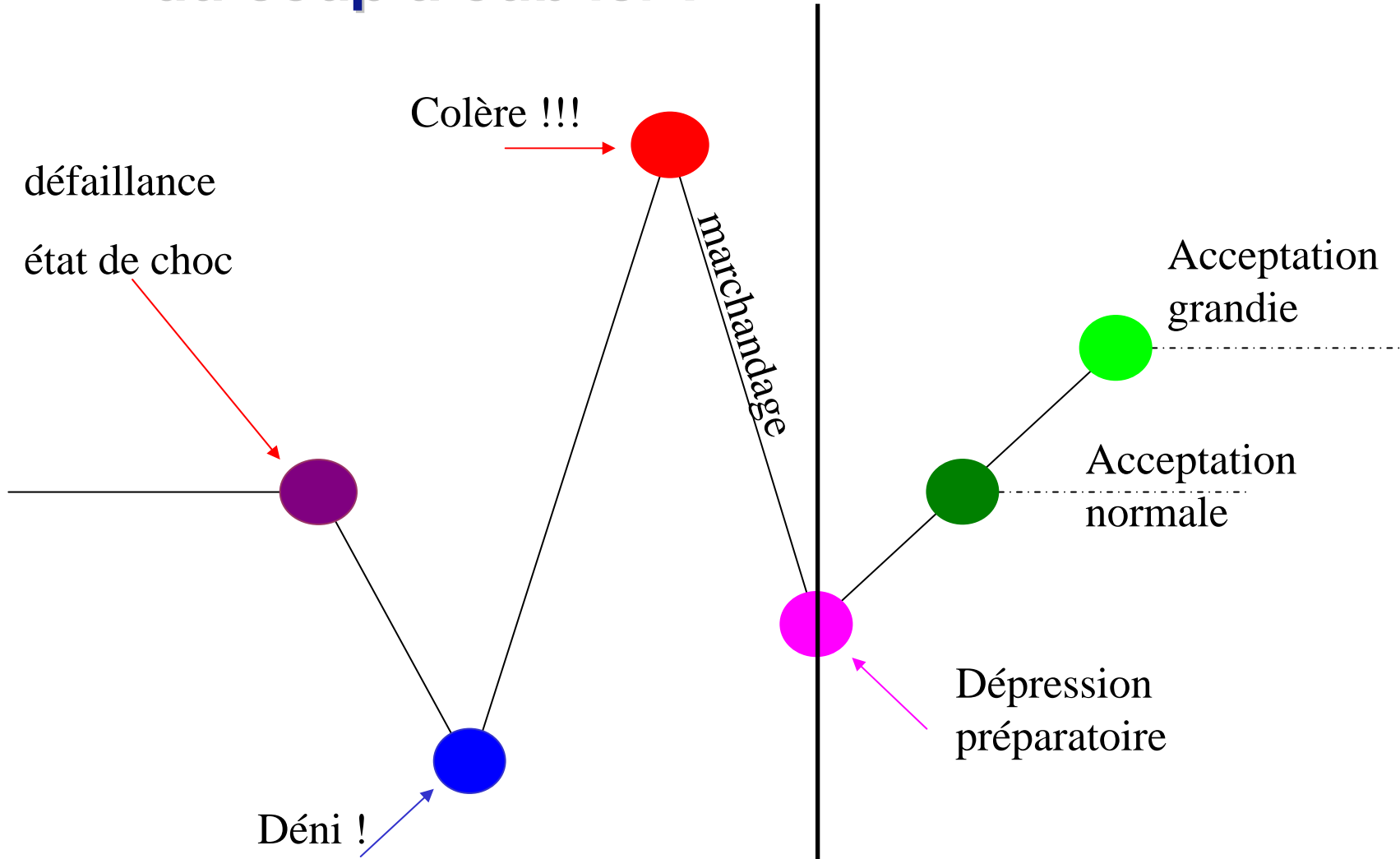


Clé n° 1 du golfeur malin



Les phases de deuil du parcours, du trou, du coup à oublier !



Les phases de deuil en détail

- Doivent être toutes vécues
- Perte d'un point, d'un swing, échec sur un trou, sur un parcours, ligne non lue, plus de 3 putts ...
- État de choc : physique, émotionnel, mental, alimentaire..
- Dénier : ce n'est pas moi qui ai joué, ce n'est pas possible...
- Colère : vers l'extérieur ou contre soi
- Marchandage : et si on réécrivait le trou...
- Dépression préparatoire : accepter la réalité
- Acceptation : apprendre à vivre avec
- Acceptation grandie : capitalisation du feed-back
- Et vous quel deuil avez-vous à faire ? Trou mal joué? Club oublié?

