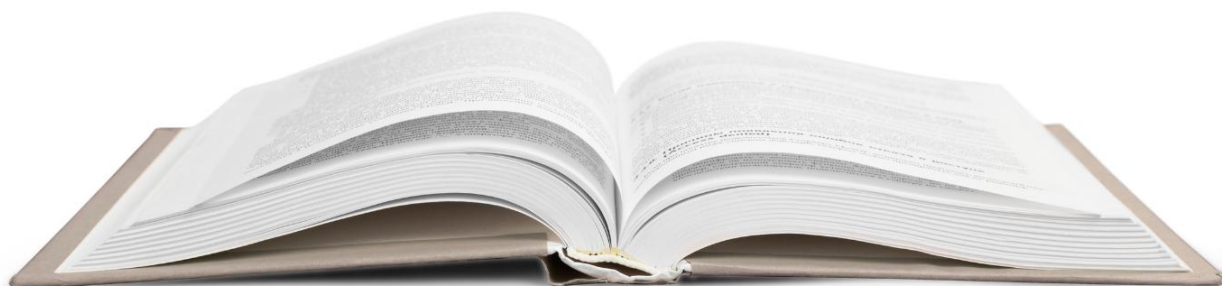


LA RÉVOLUTIONNAIRE MÉTHODE
D.I.F. DURÉE
INTENSITÉ
FRÉQUENCE
PLAN DE COURS



MODULE 1

MODULE 1

La méthode D.I.F. (Durée-intensité-fréquence)



Pour rendre cela simple et concret, dans le présent programme, nous nous concentrerons sur l'objectif d'atteindre l'équilibre émotionnel, gérer nos émotions, en travaillant sur trois piliers : l'intensité, la durée et la fréquence.

- Module 1.1 – Une croyance répandue
- Module 1.2 – Changer ses émotions – Provenance des émotions
- Module 1.3 – Avantages et inconvénients à changer ses idées
- Module 1.4 – Les comportements appropriés
- Module 1.5 – Nommer l'émotion (**Outil d'intégration no 1**)
- Module 1.6 – La perception (**Outil d'intégration no 2**)
- Module 1.7 – Êtes-vous prêt à tenter le coup
- Module 1.8 – Formulaire de confrontation
- Module 1.9 – Horloge émotionnelle (Pilier durée) (**Outil d'intégration no 3**)
- Module 1.91 – Radar émotionnel (Pilier fréquence) (**Outil d'intégration no 4**)
- Module 1.92 – Des idées aux émotions
- Module 1.93 – Le questionnement socratique
- Module 1.94 – Les idées irréalistes

MODULE 2

MODULE 2

L'échelle de la catastrophe



L'objectif principal de ce module est de vous apprendre à dédramatiser une situation.

- Module 2.1 – L'échelle de la catastrophe (Ce qui va bien versus ce qui n'est pas encore parfait)
- Module 2.2 – L'échelle de la catastrophe (**Outil d'intégration no 5**)

MODULE 3

MODULE 3 L'anxiété



Ce module met en lumière le lien direct entre un niveau trop élevé de stress ou d'anxiété et l'apparition de problèmes de santé.

Il souligne l'importance de réduire leur intensité au quotidien et rappelle que nos idées sont à l'origine de nos émotions et donc de notre stress.

- Module 3.1 – L'anxiété (Définition d'une catastrophe et le lâcher-prise)
- Module 3.2 – L'anxiété (Les crises de panique et des solutions)

MODULE 4

MODULE 4 La jalousie et le sentiment d'infériorité



Nous abordons la jalousie et le sentiment d'infériorité dans un même module, car ces deux émotions sont étroitement liées.

La jalousie découle en grande partie du sentiment d'infériorité.

- Module 4.1 – La jalousie et le sentiment d'infériorité
- Module 4.2 – L'estime de soi et le questionnaire sur l'estime de soi
- Module 4.3 – Résultat du questionnaire sur l'estime de soi
- Module 4.4 – En route vers la reconstruction de l'estime de soi (Imperfections et forces)
- Module 4.5 – Le contrat et les garde-fous
- Module 4.6 – Réévaluer ses croyances- Test sur la jalousie

MODULE 5

MODULE 5

La culpabilité



La culpabilité, bien qu'elle ronge une multitude de personnes, est une émotion totalement inutile et nous verrons pourquoi dans ce module.

- Module 5.1 – La culpabilité
- Module 5.2 – La culpabilité et les délits fictifs

MODULE 6

MODULE 6

La colère



Depuis le début de ce programme, nous avons vu que nos émotions prennent racine dans nos pensées.

La colère n'échappe pas à cette règle.

Dans ce module, nous allons donc explorer ensemble les sources de la colère et les stratégies concrètes pour l'exprimer et la transformer de manière saine et constructive.

- Module 6.1 – La colère – Refouler sa colère
- Module 6.2 – Génétique et conseils pour gérer sa colère
- Module 6.3 – Comment réagir à la colère des autres
- Module 6.4 – Les besoins essentiels à mon bonheur (**Outil d'intégration no 6**)

MODULE 7

MODULE 7 La tristesse



Dans ce module, nous allons voir comment nos pensées façonnent la tristesse et comment se poser les bonnes questions peut nous amener à y répondre de manière à transformer notre état émotionnel.

- Module 7 – La tristesse

MODULE 8

MODULE 8 La révolte



Dans ce module, nous allons voir comment identifier les sources de la révolte, faire la différence entre ce que nous pouvons changer et ce que nous devons accepter, et transformer cette émotion en action constructive ou en lâcher-prise.

- Module 8 – La révolte

MODULE 9

MODULE 9 Le découragement



Dans ce module, nous allons apprendre à identifier ces pensées, à remettre en question les mots que nous utilisons et à remplacer les formulations décourageantes par un dialogue intérieur plus constructif, ouvrant ainsi la voie à des solutions.

- Module 9 – Le découragement

MODULE 10

MODULE 10

Les croyances dynamisantes et limitatives



Tout au long de ce programme, nous avons vu que nos émotions prennent racine dans les idées que nous entretenons à propos des événements, des situations et des personnes qui nous entourent. Mais pourquoi certains parviennent-ils plus facilement à voir le bon côté des choses, à maintenir un meilleur équilibre émotionnel et à vivre une vie plus épanouissante ?

Pour répondre à cette question, nous allons explorer le thème des croyances.

Module 10.1 – Les croyances dynamisantes et limitatives

Module 10.2 – Les types de croyances et de la croyance à la conviction

Module 10.3 – Briser une croyance limitative (**Outil d'intégration no 7**)

Bon programme !



Pour toute demande, veuillez nous contacter à l'adresse

question@stephaniemilot.com ou par téléphone au (450) 978-2725

Du lundi au vendredi, entre 9 h et 17 h (heure du Québec)