# Date……………. Prénom……………………………… Nom……………………...

# QCM Première journée Formation EFT EquilibreSante®

1. **Grâce à l’EFT il est simple de se libérer du stress :**

* OUI
* NON

1. **Les 3 principales phases du stress sont :**

* ALARME
* RESISTANCE
* DETENTE
* ADAPTATION
* EPUISEMENT

1. **Le cadre de références appartient uniquement à certaines personnes :**

* VRAI
* FAUX

1. **L’EFT permet de se libérer de tous les types de stress :**

* VRAI
* FAUX

1. **Les pensées naissent à partir du système de croyances :**

* VRAI
* FAUX

1. **Les émotions naissent à partir des pensées :**

* VRAI
* FAUX

1. **Pour être efficace en EFT, il convient de s’occuper :**

* DU PROBLEME QUI CREE LE STRESS
* DU RESSENTI DE LA PERSONNE

1. **L’EFT est une méthode de :**

* PSYCHOTHERAPIE CLASSIQUE
* PSYCHO ENERGETIQUE

1. **En EFT il faut toujours connaître la cause du problème :**

* VRAI
* FAUX