

Date 28/10/19 Prénom ODILE Nom STACHÉ

QCM Première journée Formation EFT EquilibreSanté®

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

- ☐ OUI
- ☒ NON

2. Les 3 principales phases du stress sont :

- ☒ ALARME
- ☒ RESISTANCE
- ☐ DETENTE
- ☐ ADAPTATION
- ☒ EPUISEMENT

3. Le cadre de références appartient uniquement à certaines personnes :

- ☐ VRAI
- ☒ FAUX

4. L'EFT permet de se libérer de tous les types de stress :

- ☐ VRAI
- ☒ FAUX

5. Les pensées naissent à partir du système de croyances :

- ☒ VRAI
- ☐ FAUX

6. Les émotions naissent à partir des pensées :

- ☒ VRAI
- ☐ FAUX

7. Pour être efficace en EFT, il convient de s'occuper :

- ☐ DU PROBLEME QUI CREE LE STRESS
- ☒ DU RESSENTI DE LA PERSONNE

8. L'EFT est une méthode de :

- ☐ PSYCHOTHERAPIE CLASSIQUE
- ☒ PSYCHO ENERGETIQUE

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

- ☐ VRAI
- ☒ FAUX