La plus grande détresse, peur et anxiété, le plus grand inconfort jamais ressenti	100
Extrêmement anxieux, détresse extrême	90
Très anxieux, grande détresse, incapacité à se concentrer	80
Anxiété et détresse prononcée, interférence avec la performance	70
	60
Anxiété et détresse modérées, inconfortable, mais peut continuer à être performant	50
	40
Anxiété et détresse moyennes, pas d'interférence avec la performance	30
Anxiété et détresse minimales	20
Alerte et éveillé, bien concentré	10
Totalement relaxé	0