

D	A	Je suis de bonne humeur :
3	0	Jamais
2	1	Rarement
1	2	Assez souvent
0	3	La plupart du temps
		Je peux rester tranquillement assis à ne rien faire et me sentir décontracté :
	0	Oui, quoi qu'il arrive
	1	Oui, en général
	2	Rarement
	3	Jamais
D	A	J'ai l'impression de fonctionner au ralenti :
3	0	Presque toujours
2	1	Très souvent
1	2	Parfois
0	3	Jamais
		J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué :
	0	Jamais
	1	Parfois
	2	Assez souvent
	3	Très souvent
D	A	Je ne m'intéresse plus à mon apparence :
3	0	Plus du tout
2	1	Je n'y accorde pas autant d'attention que je le devrais
1	2	Il se peut que je n'y fasse plus autant attention
0	3	J'y prête autant d'attention que par le passé
		J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place :
	0	Oui, c'est tout-à-fait le cas
	1	Un peu
	2	Pas tellement
	3	Pas du tout
D	A	Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses :
0	0	Autant qu'avant
1	1	Un peu moins qu'avant
2	2	Bien moins qu'avant
3	3	Presque jamais
		J'éprouve des sensations soudaines de panique :
	0	Vraiment très souvent
	1	Assez souvent
	2	Pas très souvent
	3	Jamais
D	A	Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission radio ou de télévision :
0	0	Souvent
1	1	Parfois
2	2	Rarement
3	3	Très rarement

Maintenant vérifiez que vous avez répondu à toutes les questions