

Echelle de Flow			très peu d'accord	un peu d'accord	Moyenne ment d'accord	Assez d'accord	Fortement d'accord	tout à fait d'accord
		Note 1 à 7	2	3	4	5	6	7
1	Je me sens capable de faire face aux exigences élevées de la situation							
2	Je suis totalement absorbé(e) par ce que je fais							
3	Je ne suis pas préoccupé par ce que les autres pourraient penser de moi							
4	J'ai le sentiment de vivre un moment enthousiasmant							
5	Je sens que je contrôle parfaitement mes actions							
6	Je ne vois pas le temps passer							
7	Je ne suis pas préoccupé par le jugement des autres							
8	Cette activité me procure beaucoup de bien-être							
9	A chaque étape, je sais ce que je dois faire							
10	Je suis profondément concentré(e) sur ce que je fais							
11	Je ne suis pas inquiet de ce que les autres peuvent penser de moi							
12	Quand j'évoque ces activités, je ressens une émotion que j'ai envie de partager							