Le continuum de la relation à la tâche

Niveau de réussite	Moins de 8 sur 10		8 sur 10	Plus de 8 sur 10	
Relation	Relation négative à la tâche		Relation optimale à la tâche	Désintérêt à la tâche	
État affectif	BEURK	OUF	WOW	BOF	
État psycho-logique	Anxiété		✓Gratification ✓Confiance ✓Compétence	Ennui	
	Lourde	Légère		Léger	Majeur
Solutions	Baisser les exigences		Maintenir cette zone	Augmenter le défi	
Thérapies	DÉBEURKER		WOWISER	DÉBOFFER	