

*République Algérienne Démocratique et Populaire*  
*Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche*  
*scientifique*

*Centre Universitaire Abdelhafid Boussouf-Mila*

*Institut des lettres et des langues étrangères*

*Département des lettres et langues étrangères- français*

**Niveau :** 3<sup>ème</sup> année Licence –Français-  
**Matière :** [Sciences de la communication](#)  
**Enseignant :** Dr. AZZOUZI.Tarek  
**Semestre :** 06

**Année universitaire :** [2024/2025](#)

## Cours N° 5: Motivation, émotions et écoute active

### □ Introduction

La motivation, les émotions et l'écoute active influencent la manière dont les apprenants interagissent avec le contenu, les autres et eux-mêmes. Comprendre ces dimensions permet d'optimiser l'environnement d'apprentissage et d'améliorer la performance des apprenants. Selon Deci et Ryan (1985), la motivation intrinsèque favorise l'engagement et la persévérance, tandis que les émotions, positives ou négatives, affectent significativement les comportements d'apprentissage (Pekrun, 2006). L'écoute active et l'empathie sont essentielles pour une communication efficace et un climat d'apprentissage favorable (Brownell, 2012).

### □ Apprentissage

#### ▪ La motivation et son rôle dans l'apprentissage

La motivation influence l'engagement, la persévérance et la réussite des apprenants. Considérée comme un moteur interne ou externe orientant les comportements vers des objectifs, elle contribue au processus d'apprentissage. Comprendre ses mécanismes permet aux enseignants de concevoir des environnements éducatifs favorables. Cet article examine les types de motivation, les principales théories et leurs applications pédagogiques.

#### □ Motivation intrinsèque /extrinsèque

##### ○ Qu'est-ce que la motivation intrinsèque et extrinsèque ?

Selon Deci et Ryan (1985), la motivation intrinsèque réfère à un élan naturel pour réaliser une tâche par intérêt ou plaisir, sans attente de récompense externe. *Par exemple*, un élève qui étudie un sujet parce qu'il trouve le contenu fascinant agit sous l'effet de cette forme de motivation. En revanche, la motivation extrinsèque repose sur des facteurs extérieurs, tels que les récompenses ou les sanctions.

Bien que ces deux formes de motivation soient souvent présentées comme opposées, elles peuvent être complémentaires. Ryan et Deci (2000) expliquent que la motivation extrinsèque peut initier un comportement, tandis que la motivation intrinsèque en soutient la durée et la qualité.

##### ○ Avantages et limites

La motivation intrinsèque favorise un apprentissage durable et approfondi, car elle repose sur un intérêt sincère. Cependant, elle peut être difficile à stimuler dans des contextes où les apprenants ne ressentent pas de lien personnel avec la matière enseignée. La motivation extrinsèque, bien qu'éphémère, peut être utile pour amorcer l'engagement.

##### ○ Exemple pédagogique

Dans une classe de littérature, un enseignant peut utiliser une récompense (motivation extrinsèque) pour inciter les élèves à lire un texte complexe, puis organiser un débat interactif qui suscite un intérêt authentique (motivation intrinsèque).

▪ **Théories de la motivation**

▫ **La théorie de l'autodétermination**

La théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985) propose que la motivation humaine est influencée par la satisfaction de trois besoins fondamentaux :

- **Autonomie** : se sentir maître de ses choix et actions.
- **Compétence** : ressentir de la maîtrise et de l'efficacité dans une tâche.
- **Relations sociales** : être connecté et soutenu par autrui.

Lorsque ces besoins sont satisfaits, les apprenants sont plus susceptibles d'être intrinsèquement motivés.

○ **Exemple pédagogique**

Un enseignant en sciences pourrait permettre aux élèves de choisir un sujet de recherche (autonomie), fournir un feedback positif (compétence) et encourager le travail en groupe (relations sociales).

▪ **Théorie du contrôle et de la valeur**

La théorie du contrôle et de la valeur (Pekrun, 2006) met en avant l'importance des émotions dans la motivation. Les émotions positives, comme l'espoir et la fierté, encouragent l'engagement, tandis que les émotions négatives, comme l'anxiété, peuvent le freiner. Cette théorie souligne la nécessité d'éviter un climat d'apprentissage stressant.

○ **Exemple pédagogique**

Un enseignant qui fixe des objectifs réalistes et reconnaît les efforts individuels réduit l'anxiété des élèves et renforce leur motivation.

▪ **Applications pédagogiques**

▫ **Comprendre les besoins des apprenants**

Les enseignants doivent identifier les intérêts et préoccupations des élèves pour personnaliser leurs approches. Ryan et Deci (2000) recommandent de proposer des activités variées et adaptées.

○ **Exemple**

Dans une leçon d'histoire, l'enseignant pourrait permettre aux élèves de choisir entre la création d'une vidéo, une présentation orale ou un essai écrit pour présenter un événement historique.

▫ **Stimuler l'engagement avec des tâches pertinentes**

Selon Hidi et Harackiewicz (2000), des tâches stimulantes et signifiantes renforcent l'engagement.

○ **Exemple**

En classe de mathématiques, un enseignant pourrait proposer un projet sur l'utilisation des statistiques pour analyser des problèmes réels, comme le changement climatique.

▫ **Promouvoir l'autonomie**

Accorder plus de liberté aux apprenants dans leurs choix favorise leur motivation intrinsèque.

○ **Exemple**

Permettre aux élèves de définir leurs propres objectifs d'apprentissage dans le cadre d'un projet individuel ou collectif.

▫ **Créer un environnement soutenant**

Un environnement bienveillant favorise la confiance et la motivation. Les interactions positives entre élèves et enseignants influencent significativement l'apprentissage.

○ **Exemple**

L'utilisation de cercles de discussion pour résoudre les conflits et renforcer la cohésion de groupe.

La motivation influence l'apprentissage, l'engagement et la qualité des résultats. Les théories de l'autodétermination et du contrôle et de la valeur offrent des cadres pour comprendre et améliorer les pratiques éducatives. En adaptant leurs méthodes aux besoins des apprenants et en favorisant un environnement soutenant, les enseignants peuvent renforcer la motivation et enrichir l'expérience d'apprentissage. La réflexion sur ces stratégies reste pertinente dans un contexte éducatif en constante évolution.

□ **Les émotions et leur influence sur l'apprentissage**

Les émotions influencent la manière dont les individus traitent les informations et s'engagent dans leurs tâches académiques. Elles affectent non seulement la motivation et la concentration, mais aussi la performance globale des apprenants.

▪ **Émotions et engagement**

Les émotions influencent le processus d'apprentissage et affectent la manière dont les individus s'engagent dans les activités scolaires. Selon Pekrun (2006), les émotions positives, telles que l'enthousiasme et l'intérêt, facilitent la concentration, la mémorisation et l'engagement dans les tâches. *Par exemple*, un étudiant passionné par un sujet, comme la biologie, aura tendance à consacrer plus de temps à étudier et à s'investir pleinement dans ses recherches. Cela augmente sa capacité à comprendre et retenir les informations, grâce à son intérêt authentique pour la matière. En revanche, les émotions négatives, comme l'anxiété ou la tristesse, peuvent nuire à la performance académique et au bien-être des apprenants. Un étudiant qui ressent de l'angoisse avant un examen peut se retrouver incapable de se concentrer, malgré une préparation suffisante. L'anxiété diminue la capacité de mémorisation et la prise de décision sous pression, ce qui affecte négativement la performance.

▪ **La gestion des émotions dans l'apprentissage**

La régulation émotionnelle influence l'apprentissage, car elle permet aux apprenants de maintenir leur motivation et de faire face aux défis académiques. Gross (2002) souligne l'importance de la gestion des émotions pour soutenir une attitude positive face aux difficultés. *Par exemple*, lorsqu'un étudiant échoue à un examen, la capacité à réguler sa frustration en adoptant une attitude constructive est cruciale. L'utilisation de stratégies telles que la restructuration cognitive (qui consiste à reconsidérer un échec comme une opportunité

d'apprentissage) ou la pleine conscience (qui aide à prendre du recul face aux émotions négatives) permet de surmonter l'échec avec plus de résilience. Zeidner, Matthews & Roberts (2009) évoquent également l'importance de ces techniques dans la gestion du stress et de l'anxiété, qui peuvent autrement paralyser l'apprenant. *Par exemple*, un étudiant qui pratique la pleine conscience avant un exposé public peut mieux gérer son stress, se concentrer et être plus efficace lors de la présentation.

#### ▪ **Impact des émotions sur la motivation**

Les émotions et la motivation sont intrinsèquement liées. Dweck (2006) explique que les émotions peuvent soit stimuler, soit inhiber la motivation. Prenons *l'exemple* d'un élève qui ressent de la frustration en travaillant sur un projet de mathématiques difficile. Cette frustration peut amener l'élève à abandonner plus rapidement la tâche, diminuant ainsi sa motivation à continuer. À l'inverse, la satisfaction d'avoir résolu une équation complexe peut renforcer son désir de poursuivre l'apprentissage et d'affronter de nouvelles difficultés. La reconnaissance de ces émotions par l'enseignant est primordiale. *Par exemple*, un enseignant qui remarque la frustration d'un étudiant lors d'un exercice complexe peut l'encourager en lui offrant du soutien ou en redéfinissant les attentes de manière à ce que la tâche semble plus accessible. Ce soutien permet à l'élève de se sentir capable de surmonter l'obstacle, ce qui augmente sa motivation à persévérer.

Les émotions ne sont pas seulement des réactions passives à des événements externes, mais des forces actives qui façonnent et influencent l'engagement, la gestion des difficultés et la motivation des apprenants dans leur parcours éducatif. Un enseignement qui reconnaît et gère l'impact des émotions peut améliorer significativement l'expérience d'apprentissage et le bien-être des élèves.

#### □ **L'écoute active et l'empathie dans l'apprentissage**

L'écoute active et l'empathie influencent le processus d'apprentissage. Ces compétences interpersonnelles favorisent non seulement une meilleure compréhension mutuelle entre l'enseignant et l'élève, mais aussi un environnement d'apprentissage plus engageant et plus efficace.

#### ▪ **Définition de l'écoute active**

L'écoute active, telle que définie par Rogers et Farson (1957), est une technique de communication qui implique une attention totale et concentrée portée à l'interlocuteur. Cela va au-delà de l'écoute passive : l'objectif est de comprendre profondément les préoccupations et les émotions de l'autre. Dans un contexte éducatif, l'écoute active permet à l'enseignant de mieux comprendre les besoins cognitifs et émotionnels des apprenants, et de répondre de manière plus ciblée et appropriée. *Par exemple*, un enseignant qui pratique l'écoute active pourra percevoir non seulement les réponses intellectuelles de l'élève, mais aussi détecter d'éventuels signes de stress ou de confusion, ce qui l'aidera à adapter ses méthodes pédagogiques et à offrir un soutien personnalisé.

### ▪ **L'importance de l'empathie dans la communication**

L'empathie, selon Goleman (1995), influence la communication pédagogique. Un enseignant empathique est capable de se mettre à la place de ses élèves et de comprendre leurs émotions, leurs préoccupations et leurs difficultés. Cette compréhension renforce la relation enseignant-élève et crée un environnement où les apprenants se sentent soutenus et respectés. L'empathie permet également de répondre de manière constructive aux défis rencontrés par les élèves, en leur offrant des solutions adaptées à leurs besoins. *Par exemple*, un enseignant empathique pourra ajuster son discours pour rassurer un élève anxieux avant une évaluation ou apporter un soutien supplémentaire à un étudiant en difficulté, renforçant ainsi sa confiance en lui-même. Elle contribue également à instaurer un climat d'apprentissage positif, où les élèves se sentent libres d'exprimer leurs idées et d'expérimenter sans crainte de jugement.

### ▪ **L'impact sur l'apprentissage**

Les recherches ont démontré que l'écoute active et l'empathie ont un impact direct sur la qualité de l'apprentissage. Selon Goleman (1995), les élèves qui se sentent écoutés et compris sont plus motivés à participer activement aux discussions de classe. Ces élèves sont également plus enclins à prendre des risques cognitifs, comme poser des questions ou proposer des idées nouvelles, car ils se sentent soutenus dans leurs efforts d'apprentissage. Un étudiant qui perçoit son enseignant comme un interlocuteur attentif et empathique est plus à même de se sentir engagé et investi dans son parcours académique. Cela se traduit par une plus grande participation en classe, une meilleure rétention des informations et une amélioration globale de la performance académique.

L'écoute active et l'empathie sont des moyens pour favoriser un apprentissage efficace. Elles permettent de créer une atmosphère de confiance et de soutien, importante pour l'épanouissement des apprenants, et contribuent à améliorer la motivation, l'engagement et la performance des élèves. Un enseignant qui maîtrise ces compétences peut transformer l'expérience d'apprentissage de ses élèves, en répondant à la fois à leurs besoins émotionnels et intellectuels.

### □ **Techniques d'écoute active et d'empathie**

L'écoute active et l'empathie sont des compétences fondamentales pour établir une relation de confiance et de compréhension entre l'enseignant et l'apprenant. Ces techniques permettent non seulement de renforcer la communication, mais aussi de favoriser un environnement d'apprentissage où les élèves se sentent soutenus et engagés. Voici un aperçu détaillé des techniques principales : *le miroir émotionnel, la reformulation et le silence actif*.

### ▪ **Le miroir émotionnel**

Le miroir émotionnel consiste à refléter les émotions exprimées par l'interlocuteur, de manière à lui montrer que ses sentiments ont été entendus et compris. Rogers (1961) indique que cette technique favorise une atmosphère de compréhension mutuelle, indispensable pour instaurer une communication efficace. Le but est de permettre à l'élève de se sentir validé dans ses émotions, ce qui peut renforcer sa confiance en soi et en l'enseignant, tout en l'encourageant à poursuivre l'échange.

○ **Exemple :**

Un élève pourrait dire : « Je suis vraiment frustré parce que je ne comprends toujours pas ce concept après plusieurs explications. » L'enseignant, en utilisant le miroir émotionnel, pourrait répondre : « Tu sembles très frustré par cette situation, ce qui est compréhensible, surtout après avoir essayé de nombreuses fois. » Ainsi, l'enseignant reflète non seulement l'émotion, mais montre également de l'empathie et valide les sentiments de l'élève. Cela crée un espace de confiance où l'élève se sent en sécurité pour exprimer davantage ses difficultés, tout en permettant à l'enseignant d'ajuster son approche pour mieux soutenir l'élève.

▪ **La reformulation**

La reformulation est une technique qui consiste à répéter ou reformuler ce que l'autre a dit, dans le but de clarifier et d'affiner la compréhension du message. Cette technique permet d'éviter les malentendus et d'ouvrir un dialogue constructif. Brownell (2012) explique que la reformulation aide l'interlocuteur à mieux comprendre ce qu'il a exprimé et à pousser la réflexion plus loin. Cela permet également de renforcer la relation en montrant à l'élève que ses propos sont pris au sérieux.

○ **Exemple :**

Si un élève dit : « J'ai du mal à comprendre ce que signifie cette formule en mathématiques, même après avoir relu mes notes. » L'enseignant pourrait reformuler : « Il semble que tu aies du mal à saisir cette formule malgré ta révision. Peut-être que nous pourrions l'examiner sous un autre angle ou revoir les étapes une à une ? » Cette reformulation permet à l'élève de se sentir compris tout en orientant la discussion vers une solution concrète. De plus, cela montre que l'enseignant est attentif aux difficultés spécifiques de l'élève et qu'il est prêt à adapter son approche pédagogique en conséquence.

▪ **Le silence actif**

Le silence actif est une technique d'écoute dans laquelle l'enseignant utilise le silence de manière réfléchie pour encourager la réflexion, donner à l'élève le temps de formuler sa pensée et de traiter les informations. Brownell (2012) suggère que le silence, utilisé judicieusement, crée un espace pour l'introspection et la réflexion profonde, ce qui permet aux apprenants de mieux organiser leurs idées et de s'exprimer plus clairement. En outre, il offre un répit émotionnel dans des situations d'apprentissage stressantes ou émotionnellement chargées.

○ **Exemple :**

Si un élève a du mal à répondre à une question complexe ou semble émotionnellement perturbé, un enseignant pourrait poser la question, puis laisser un silence d'un ou deux instants. Ce silence encourage l'élève à réfléchir profondément, à reprendre son calme, et à formuler sa réponse ou à exprimer ses préoccupations sans se sentir pressé par le temps. Un enseignant pourrait aussi, après avoir posé une question difficile, laisser quelques secondes de silence pour permettre à l'élève de traiter l'information et de rassembler ses pensées avant de répondre. Cela montre de l'empathie et de la patience, tout en offrant à l'élève l'opportunité de s'engager de manière plus réfléchie.

De plus, le silence actif intervient lors de discussions émotionnellement chargées. *Par exemple*, si un élève est en proie à une frustration ou à de l'anxiété, le silence permet de ne pas interrompre ses pensées et lui offre un espace pour exprimer ses émotions sans jugement. L'enseignant, après un moment de silence, peut alors répondre avec empathie, en créant un environnement sécurisant où l'élève se sent libre de parler.

Les techniques d'écoute active, telles que le miroir émotionnel, la reformulation et le silence actif, améliorent la qualité de la communication entre enseignants et apprenants. Elles permettent de créer un climat de confiance et de soutien, favorisant l'engagement et l'apprentissage. En pratiquant ces techniques, les enseignants comprennent mieux les besoins émotionnels et cognitifs de leurs élèves, répondent de manière plus ciblée à leurs préoccupations et améliorent leur expérience d'apprentissage. Ces approches montrent que la communication va bien au-delà de la simple transmission de savoirs ; elle renforce l'empathie, la confiance et la motivation des apprenants.

#### □ Applications pratiques de l'écoute active et de l'empathie

L'écoute active et l'empathie ne se limitent pas aux interactions quotidiennes ; elles trouvent également des applications profondes dans les contextes scolaires et professionnels. Ces compétences améliorent la communication, renforcent l'engagement et favorisent la satisfaction dans divers environnements. Leur application permet d'optimiser les interactions et de créer des conditions propices à l'épanouissement des individus. Voici quelques *exemples* de leur utilisation dans l'environnement scolaire et le milieu professionnel.

##### ▪ Dans un cadre scolaire

Dans le domaine scolaire, l'écoute active et l'empathie permettent de mieux répondre aux besoins émotionnels et cognitifs des apprenants. L'établissement de relations positives entre enseignants et élèves favorise non seulement un meilleur apprentissage, mais aussi un bien-être émotionnel accru. Des études comme celles de Hidi et Harackiewicz (2000) montrent qu'un environnement d'apprentissage empathique renforce l'engagement des étudiants, augmentant ainsi leur motivation et leur réussite académique.

□ **Application concrète dans une salle de classe :** Imaginons une situation où un élève se sent découragé après avoir échoué à un examen. Un enseignant pratiquant l'écoute active pourrait remarquer la déception sur le visage de l'élève et initier une conversation. *Par exemple* : « Je vois que tu es déçu par ton résultat, pourrais-tu me dire ce qui t'a le plus frustré dans cet examen ? » Cette approche, qui repose sur l'écoute active, donne à l'élève la possibilité d'exprimer ses émotions, tout en ouvrant un dialogue constructif. Ensuite, l'enseignant pourrait reformuler ou offrir des encouragements adaptés : « Il est normal de se sentir déçu, mais cela peut aussi être une occasion d'identifier des points à améliorer. Travaillons ensemble sur ces difficultés pour t'aider à progresser. »

L'empathie, à travers des réactions chaleureuses et attentives, aide à minimiser le sentiment de rejet ou de jugement chez l'élève, créant ainsi un espace où il se sent en sécurité pour prendre des risques cognitifs. Les élèves qui se sentent écoutés et compris sont plus susceptibles de persévérer, même face à des difficultés académiques. *Par exemple*, un élève qui éprouve des



difficultés avec un concept mathématique pourrait bénéficier d'une aide supplémentaire si l'enseignant lui montre de la compréhension et un véritable intérêt pour sa situation.

▫ **Encourager la motivation et l'engagement :** Les recherches de Ryan et Deci (2000) sur la motivation intrinsèque montrent que la reconnaissance des émotions et des besoins des apprenants favorise l'autonomie et la motivation. Lorsque les enseignants adoptent une attitude empathique, ils renforcent le sentiment d'autonomie chez les élèves, car ces derniers sentent qu'ils sont traités avec respect et que leurs besoins sont pris en compte.

Les élèves sont également plus susceptibles d'être engagés dans le processus d'apprentissage lorsqu'ils perçoivent un intérêt sincère pour leur bien-être émotionnel. *Par exemple*, un enseignant qui observe un élève souffrant d'anxiété sociale pourrait intervenir de manière empathique, en offrant des encouragements discrets ou en réajustant la méthode d'enseignement pour que l'élève se sente plus à l'aise, notamment en proposant des solutions adaptées à son rythme.

▪ **Dans un cadre professionnel**

L'écoute active et l'empathie favorisent des relations de travail harmonieuses et productives dans le milieu professionnel. Scharmer (2009) souligne que l'écoute profonde et empathique aide à identifier les tensions sous-jacentes et à faciliter la collaboration entre collègues. Cette approche améliore la communication, contribue à une meilleure gestion des conflits et renforce la cohésion des équipes.

▫ **Application concrète dans une équipe professionnelle :** Imaginons un environnement de travail où un membre de l'équipe semble constamment en retard dans ses livrables et montre des signes de stress. Un responsable qui pratique l'écoute active pourrait lui accorder un moment pour discuter de ses difficultés : « J'ai remarqué que tu sembles avoir du mal à respecter les délais dernièrement. Est-ce qu'il y a quelque chose qui te pose problème ou qui t'empêche d'avancer comme tu le souhaites ? » En utilisant l'écoute active, le responsable donne au collaborateur l'espace pour exprimer ses préoccupations, qu'elles soient d'ordre professionnel ou personnel.

Cette approche montre à l'employé que ses difficultés sont prises au sérieux et qu'il existe un soutien pour l'aider à surmonter ses obstacles. *Par exemple*, si l'employé explique qu'il rencontre des difficultés familiales ou personnelles qui affectent son travail, un manager empathique pourrait proposer des solutions concrètes, telles que la réorganisation de certaines tâches ou un soutien pour alléger la charge de travail pendant une période difficile. Ce type d'approche renforce non seulement la relation de travail, mais permet aussi de résoudre rapidement les problèmes avant qu'ils ne s'aggravent.

▫ **Gérer les conflits de manière constructive :** L'empathie facilite la gestion des conflits professionnels. *Par exemple*, dans une situation où deux collègues sont en désaccord sur une approche de projet, un manager utilisant l'écoute active peut intervenir en écoutant les deux parties sans jugement. En reformulant les préoccupations de chacun et en encourageant une discussion respectueuse, il aide à clarifier les malentendus et à trouver un terrain d'entente. Ce processus de médiation, fondé sur l'empathie, transforme un conflit en une opportunité de collaboration renforcée.

L'écoute active et l'empathie favorisent également un environnement de travail où la communication est fluide et où les employés se sentent respectés. Cela instaure un climat de confiance propice à la créativité, à l'innovation et à la productivité. Lorsqu'un employé se sent compris, il est plus enclin à partager ses idées et à contribuer positivement aux objectifs communs.

□ **Favoriser un environnement de bien-être et de collaboration :** Dans un cadre professionnel, le bien-être des employés contribue à la réussite organisationnelle. Des recherches montrent que les employés qui se sentent écoutés et soutenus par leurs responsables sont plus motivés et engagés dans leur travail. Ils sont également moins susceptibles de souffrir de stress chronique, d'épuisement professionnel ou de burnout, des problèmes qui surviennent lorsque les tensions émotionnelles sont ignorées ou mal gérées.

L'écoute active et l'empathie trouvent de nombreuses applications dans les contextes scolaire et professionnel. Dans le cadre scolaire, elles favorisent l'engagement des élèves, renforcent leur motivation et soutiennent leur réussite académique. Dans le milieu professionnel, elles facilitent la résolution des conflits, améliorent la collaboration et renforcent la cohésion des équipes. En intégrant ces pratiques, les enseignants et les managers créent des environnements respectueux et constructifs, où la communication est optimisée, les émotions sont prises en compte et les résultats améliorés.

#### □ **Conclusion**

La motivation, les émotions et l'écoute active sont des éléments indissociables dans le processus d'apprentissage. Leur gestion efficace permet de créer un environnement où les apprenants se sentent soutenus, respectés et motivés. L'intégration de techniques d'écoute active et d'empathie dans les pratiques pédagogiques et professionnelles favorise la réussite et améliore les relations interpersonnelles. Comme le souligne Goleman (1995), la capacité à comprendre et à répondre aux émotions des autres est un facteur clé pour créer un environnement d'apprentissage et de travail positif et productif.

### □ Références bibliographiques

- Brownell, J. (2012). *Listening: Attitudes, principles, and skills*. Pearson Higher Ed.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Dweck, C. S. (2010). *Changer d'état d'esprit : Une nouvelle psychologie de la réussite*. Éditions Michel Lafon. (Traduction de *Mindset: The New Psychology of Success*, 2006)
- Goleman, D. (1997). *L'intelligence émotionnelle*. Éditions Robert Laffont. (Traduction de *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, 1995)
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Hidi, S., & Harackiewicz, J. M. (2000). Motivating the academically unmotivated: A critical review of the research. *Review of Educational Research*, 70(2), 151–179.
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315–341.
- Rogers, C. R. (1966). *Le développement de la personne*. Dunod. (Traduction de *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, 1961)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Scharmer, C. O. (2013). *Théorie U : Diriger à partir du futur qui émerge*. Éditions Trédaniel.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2009). *What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health*. MIT Press.