



Facteurs socio-affectifs en contexte éducatif entre emotion et communication non violente

Socio-affective factors in an educational context: between emotion
 and nonviolent communication

Oumaïma HANTAT أميمة هنتات

oumaïma.hantat@gmail.com

Pr Mohammed Yassine SIBENALI

yassine.sibenali@hotmail.fr

Abdelilah BELBACHIR

abdelilah.belbachir@gmail.com

Pr Malika RAFIQ

rafiq.malika2101@gmail.com

Laboratoire multidisciplinaire des sciences de l'éducation et de l'ingénierie de formation (LMSEIF)

Ecole Normale Supérieure de Casablanca, Université Hassan II. Maroc

Résumé

Ce travail examine le rapport entre l'émotion de la colère et la communication non violente (CNV) en contexte professionnel et éducatif. Après une revue théorique des notions d'émotion, de colère et de CNV, l'étude explore leurs interactions au sein d'une équipe pédagogique, via une enquête qualitative fondée sur des entretiens semi-directifs auprès d'enseignants et de coordinateurs pédagogiques d'un institut français. L'objectif est d'identifier les manifestations et la fréquence de la colère, ainsi que ses effets sur le processus communicationnel, afin de mesurer son impact sur la réussite de la CNV. L'étude explore également des pistes de gestion permettant de transformer cette émotion en levier de communication constructive. Elle contribue ainsi à une meilleure compréhension du lien entre régulation émotionnelle et pratiques de communication non violente en milieu éducatif.

Mots clé : Communication non violente (CNV), l'émotion, l'émotion de la colère, le processus de communication non violente, éducation.





Abstract

This study examines the relationship between the emotion of anger and nonviolent communication (NVC) in a professional and educational context. Following a theoretical review of emotion, anger, and NVC, the study explores their interactions within an educational team through a qualitative survey based on semi-structured interviews with teachers and educational coordinators at a French institute. The aim is to identify the manifestations and frequency of anger and its effects on the communication process, in order to assess its impact on the success of NVC. The study also explores management strategies for transforming this emotion into a tool for constructive communication. It thus contributes to a better understanding of the link between emotional regulation and nonviolent communication practices in educational settings.

Keywords : anger, emotion, nonviolent communication (NVC), emotional regulation, educational context, communication process

Introduction

L'enseignement-apprentissage des langues étrangères ne saurait être appréhendé comme un processus exclusivement cognitif. Les recherches en sciences de l'éducation et en neurosciences affectives soulignent depuis plusieurs décennies l'imbrication entre les processus émotionnels et les processus d'apprentissage, sans oublier la place déterminante de la dimension affective dans la qualité des interactions pédagogiques (Immordino-Yang & Damasio, 2007). L'enseignant, loin d'être un simple transmetteur de savoirs, est constamment exposé à des sollicitations émotionnelles issues de ses interactions avec les apprenants et avec ses pairs. Parmi ces émotions, la colère reflète un élément significatif : peu valorisée en contexte professionnel, elle demeure néanmoins fréquente face aux défis relationnels et institutionnels du quotidien des enseignants.

C'est dans ce cadre que s'inscrit la présente étude, consacrée aux facteurs socio-affectifs à l'œuvre en contexte éducatif, envisagés à travers le prisme de l'émotion et de la communication non violente (CNV). Telle que théorisée par Rosenberg (2003, 2018), la CNV constitue un cadre conceptuel et pratique qui valorise l'expression authentique des émotions et l'inscrit dans une visée relationnelle constructive. Or, la manière dont les enseignants parviennent (ou non, dans la mesure du possible) à concilier gestion émotionnelle et communication non violente demeure peu explorée sur un point de vue empirique, en particulier dans le contexte de l'enseignement du français langue étrangère (FLE) au Maroc.

Cette recherche interroge ainsi dans quelle mesure l'émotion, et plus particulièrement la colère, peut mener à une communication non violente en contexte pédagogique, en examinant ses impacts éventuels chez les enseignants ainsi que les modalités de sa gestion. Elle vise notamment





à repérer les facteurs déclencheurs de la colère, à étudier son rapport avec la communication non violente, et à explorer les pratiques propices à sa gestion en contexte pédagogique.

Pour ce faire, nous avons opté pour une démarche mixte à dominante qualitative, mise en œuvre auprès d'un échantillon d'enseignants et de coordinateurs pédagogiques exerçant à l'Institut français au Maroc. Les données ont été recueillies par entretiens semi-directifs et observation participante, puis analysées selon une analyse thématique fondée sur un codage progressif, la triangulation des outils permettant de renforcer la validité des résultats.

1. La notion de l'émotion

L'étude de l'émotion a fait l'objet d'une panoplie d'études et d'investigations scientifiques. Les émotions dites primaires résident dans : La peur, joie, dégoût, tristesse, colère, surprise. La présente étude concerne notamment la colère, ses aspects et son rapport avec la communication pédagogique. D'emblée, l'émotion réfère à la racine "motion" selon Le Robert (1993). Il s'agit principalement d'une nomination apparue au XVI^e siècle par le biais du terme "esmotion". Ainsi, l'émotion réfère à un état de conscience complexe, généralement brusque et momentané, accompagné de signes physiologiques (par exemple : rougissement, sudation).

L'émotion est également vue comme "mode de comportement" (Claparède, 1931) reliée à la notion d'adaptation pour la vie, et avec la notion de « conduite de l'émotion » prônée par Janet (1929). Étant donné la dimension réactionnelle attribuée à l'émotion par l'Encyclopædia Universalis, l'étude du contexte aussi bien personnel que social s'avère intéressante. C'est dans ce sens que nous inscrivons cette étude où nous nous intéresserons particulièrement aux réactions des personnes face à des situations divergentes dans un contexte pédagogique. Cet aspect dévoile des exemples concrets auprès des enseignants.

La notion de l'émotion a donc été vue sous différentes formes et aspects. Il s'agit d'un principe dont « *Les affects ou les émotions sont de plus en plus perçus comme une manière de penser l'objet* » ou encore « *comme un processus qui comporte en lui-même une dimension de représentation et de communication* » Golse (pp. 103, 105). De surcroît, elle est considérée comme le produit de la vie relationnelle, notamment au niveau de la perspective de Greenberg par rapport à l'approche cognitive. L'émotion est également reliée à la satisfaction (ou à la non satisfaction) des besoins tacites ou exprimés des individus. (Rosenberg).

La présente étude nous permet de relever plus en détail les éléments de réponse relatifs aux questions suivantes :





- Dans quelle mesure l'émotion pourrait-elle mener à une communication non violente ?
- Quels sont les impacts éventuels de la colère dans un contexte pédagogique (cas des enseignants) ?
- Quelles sont les modalités de gestion de la colère dans un cadre pédagogique ?

2. La communication non violente

Il convient de citer que l'objectif de cet article réside principalement dans l'identifier des divers aspects de la colère et de la communication non violente dans un contexte pédagogique. Cette étude se focalise donc sur diverses questions qui convergent vers un centre commun des aspects de l'émotion dans un contexte pédagogique. Cela nécessite l'étude de la perception des enseignants sur la notion de la colère, le degré de présence de cette émotion et ses éventuelles répercussions sur le volet de la communication non violente. Dans ce sens, Marshall Rosenberg représente une référence par rapport au sujet de la communication non violente. En effet, il décrit le processus de la communication non violente sur quatre principales étapes. Cette approche met l'accent sur la notion des rapports de force instaurés dans un système donné, en l'occurrence le volet éducatif. Ce rapport de force mène donc à une dimension conflictuelle qui exige une intervention telle que celle de la communication non violente. La colère et l'irritabilité font partie d'un trouble récemment intégré dans le DSM-5, celui du trouble disruptif de dysrégulation émotionnelle (TDDE). Ce concept est relié à celui de l'estime de soi. Et ce, vu que les deux notions représentent des facteurs liés pour assimiler les variables du comportement de l'humain. Ainsi, c'est en analysant la manière à travers laquelle un individu s'accepte, se respecte comme preuve d'estime de soi (HARTER, 1998) que la colère devient explicable voire contrôlable. Il est donc question du degré de considération, image de soi mesurés par des critères bien déterminés (Harter, 1988 ; Marsh & Shavelson, 1985)

On constate d'emblée à travers ces termes que les registres psychologique et somatique sont directement liés ; les émotions primaires sont aussi directement liées à un antécédent temporel précis (Cosnier, 1994), il y a donc un point de départ environnemental à l'expression émotionnelle. On notera qu'une vue rapide des différentes théories courantes et publications concernant le nombre, la nature et la délimitation des émotions montre très vite que l'expression émotionnelle possède un nombre important de termes qu'il est difficile de réduire aux émotions primaires. D'ailleurs, il n'existe aucune preuve empirique de l'existence d'un nombre limité d'émotions biologiquement déterminées.





3. Le lien entre les notions précitées

Dans le contexte de l'enseignement et de l'apprentissage du français au Maroc, le lien est remarquable entre émotion, motivation et communication non violente : les émotions que l'on peut qualifier d'émotions positives, comme la motivation et l'empathie, mettent en évidence l'engagement des élèves et leur motivation en classe de langue (le français dans le cas de la présente étude). D'autre part, les situations dans lesquelles les élèves éprouvent du stress ou de la frustration risquent de porter préjudice à leur motivation à communiquer. Cette dynamique liée au côté affectif peut être également liée à des pratiques pédagogiques centrées sur l'apprenant. Dans ce sens, envisager des stratégies de régulation émotionnelle favorise un contexte d'apprentissage propice à l'acquisition des compétences linguistiques à l'oral et à l'écrit. Il serait donc profitable d'harmoniser l'émotion, la motivation et la communication non violente, notamment au niveau d'un système éducatif en mutation, en soutenant le développement socio-affectif.

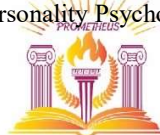
Lien entre émotions et communication non violente

La communication non violente (CNV) se base sur l'identification, l'expression et la régulation des émotions. Cette dynamique représente les conditions d'une interaction authentique et constructive. Selon Rosenberg (2003), les émotions représentent d'emblée des indicateurs des besoins importants satisfaits ou insatisfaits chez l'individu. Cette reconnaissance consciente permet de dépasser les réactions agressives et de donner lieu à un enclin vers un échange empathique. Les recherches concernant la psychologie affective confirment que les émotions ont un effet direct sur les processus cognitifs impliqués dans la communication, notamment l'attention, l'interprétation des messages et la prise de décision (Damasio, 1994)¹⁶⁶. Dans cette perspective, la CNV s'inscrit dans une approche neuropsychologique selon laquelle la verbalisation des émotions favorise l'autorégulation des émotions et réduit les comportements conflictuels (Immordino-Yang & Damasio, 2007)¹⁶⁷. Dans notre contexte éducatif, plusieurs études montrent que l'intégration d'une pédagogie basée sur l'expression émotionnelle et l'empathie améliore la qualité des interactions verbales et le climat relationnel, en parallèle avec le développement des compétences communicationnelles des apprenants (Brackett et al., 2011)¹⁶⁸. La CNV se présente donc en tant que cadre communicationnel qui permet de

¹⁶⁶ Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. Putnam.

¹⁶⁷ Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. (2007). We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education. *Mind, Brain, and Education*, 1(1), 3-10.

¹⁶⁸ Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103





transformer l'émotion, souvent perçue comme obstacle, en levier de compréhension et d'intégration dans un sens pédagogique propice aux apprentissages.

3. L'émotion et l'apprentissage

« Dans les Écritures, il est écrit : "Au commencement Était le Verbe." »

Non ! Au commencement était l'émotion. Le Verbe est venu ensuite pour remplacer l'émotion. »¹⁶⁹

Louis-Ferdinand Céline vous parle, 1957.

En sciences d'éducation, les recherches soulignent que l'apprentissage ne peut être dissocié de la dimension émotionnelle dans la mesure où les émotions orientent l'attention, la motivation, donc l'implication cognitive des apprenants. L'émotion intervient comme un médiateur du rapport au savoir, elle influence en effet à la fois l'engagement dans l'activité d'apprentissage et la construction du sens (Immordino-Yang & Damasio, 2007). Les émotions ressenties par les acteurs éducatifs façonnent alors le climat d'apprentissage et conditionnent la qualité des interactions pédagogiques, lesquelles jouent un rôle important dans les processus d'appropriation des savoirs (Brackett et al., 2011). Lorsque les émotions sont reconnues et régulées, elles peuvent soutenir les apprentissages. Cependant, des émotions intenses et non maîtrisées, telles que la colère, peuvent entraver la disponibilité cognitive et nuire aux échanges pédagogiques¹⁷⁰ (Damasio, 1994). Ainsi, la prise en compte de l'émotion se présente un enjeu

dans la réflexion sur les pratiques éducatives et les conditions propices à l'apprentissage.

II. Etude de cas au Maroc : Matériel et méthodologie

Pour mener cette recherche tout en concrétisant et en étayant les propos susmentionnés, nous visons à repérer les facteurs déclencheurs de la colère chez les enseignants. Nous jugeons important d'étudier également le rapport entre l'émotion et la communication non violente. Ainsi, nous visons l'exploration des pratiques propices à la gestion de l'émotion dans un contexte pédagogique.

¹⁶⁹ Céline, L.-F. (1957). *Louis-Ferdinand Céline vous parle*. Paris

¹⁷⁰ Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. Putnam.





Les questions suivantes nous ont servi en guise de support qui oriente l'aboutissement de cette recherche :

- Quels sont les impacts de l'émotion sur la communication ? (Cas des enseignants)
- Quels sont les aspects de la colère chez les enseignants ?
- Quels sont les facteurs qui déclenchent la colère dans certains contextes pédagogiques ?
- Quelles sont les modalités de gestion de l'émotion ?
- Quelles sont les pratiques adoptées par les enseignants en vue d'assurer une communication non violente indépendamment de l'émotion éprouvée ?
- À quel point les enseignants pourraient-ils communiquer sans pour autant être violents ?

Pour atteindre les objectifs de recherche susdits, la démarche choisie réside dans une étude mixte dans laquelle nous visons principalement l'étude des modalités de la gestion de la colère, sa canalisation et la prise de conscience des enseignants par rapport à leur émotion au travail et ses aspects respectifs. Cela consiste en des outils différents et variés pour garantir l'exactitude des résultats, tels qu'une observation participante. Le choix de ces outils de collecte des données en particulier est approprié à la présente recherche. Nous estimons qu'il rime avec la démarche interprétative qui sert à explorer et analyser l'impact des pratiques pédagogiques relatives à l'émotion chez les enseignants en relation avec le processus de la communication non violente au Maroc, plus précisément au lycée français.

L'enquête a été menée auprès des enseignants, sélectionnés selon des critères précis, notamment l'exercice effectif en contexte pédagogique, l'expérience professionnelle et la volonté de participer à la recherche. La taille de l'échantillon a été arrêtée conformément au principe de saturation des données dès que la collecte représente des résultats significatifs.

Les données ont été collectées au moyen d'entretiens semi-directifs, d'une durée moyenne dans l'intervalle entre 30 et 45 minutes. Ces entretiens se sont déroulés dans un cadre qui favorise la confidentialité et qui permet aux participants d'aborder leur rapport aux émotions, en particulier la colère, et leurs pratiques de communication non violente en contexte pédagogique.

L'analyse des données recueillies s'est appuyée principalement sur une analyse thématique basée sur un processus de codage progressif. Après transcription des entretiens en entier, un codage premier a permis d'identifier des unités de sens en lien avec les émotions, les manifestations de la colère, les facteurs déclencheurs et les modalités de gestion émotionnelle.



Ces unités ont ensuite été regroupées en catégories et thèmes interprétatifs. Nous avons également pensé à une triangulation des données à travers le croisement des résultats issus des entretiens et des observations pour renforcer la validité.

Résultats de la recherche

Les premières questions du questionnaire interrogent les enseignants par rapport à la présence de la colère lors de leurs pratiques pédagogiques en contact avec les collègues et les apprenants. Ce volet révèle que la majorité des enseignants, 81,8%, confirment la présence de la colère au sein de leurs diverses activités professionnelles, alors que 18,2% infirment cela.

Dans le cadre de vos activités pédagogiques, faites-vous face à des émotions telles que la colère ?



Figure 1: L'expression de l'émotion dans le cadre pédagogique

Le second axe de questionnement concerne l'extériorisation du mouvement de colère lors des activités pratiquées dans le cadre éducatif par les enseignants. Cette question incarne le point focal de l'expression de l'émotion par les enseignants. Cette partie met en exergue le mécanisme de dissimulation et d'atténuation procédé par les enseignants. 63,6% des enseignants assument qu'ils n'extériorisent pas leurs émotions face aux collègues et apprenants. Tandis que 36,4% confirment le recours à l'expression directe de l'émotion.

Certains déclarent que l'utilité de cette expression est consciente et réside dans un rapport de clarté et d'authenticité qu'ils souhaitent instaurer avec les apprenants.

D'autres avouent que cette expression s'opère lorsqu'ils sont emportés par l'émotion, qui sort donc de manière machinale. Les deux catégories assument la responsabilité du contrôle de l'émotion quel que soit le catalyseur. Ils veillent donc à éviter le mode de la communication non violente.

Pensez-vous que vous exprimez vos émotions de manière de manière claire et convenable au travail?

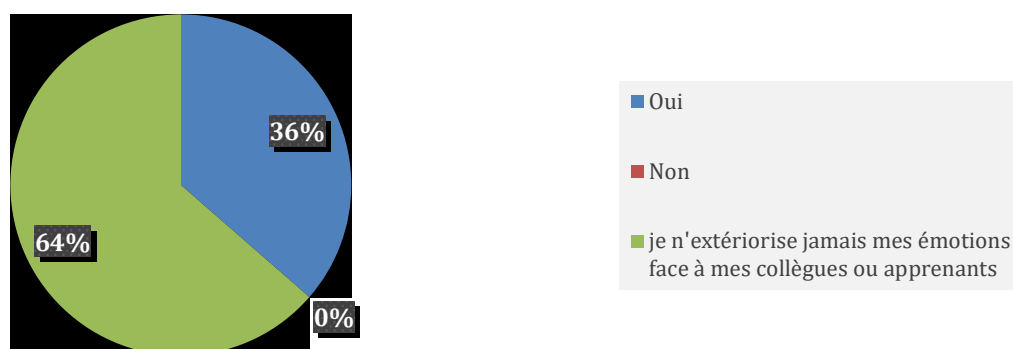


Figure 2: Les signes physiques de la colère selon la perception des enseignants.

Cette question vise à explorer les aspects apparents de la colère et la conscience des enseignants par rapport à ces “mouvements internes” et leurs signes physiques. 72,7% affirment la présence des signes physiques lors des moments de colère, cependant une minorité, 27,3%, déclare l’absence de ces signes physiques de colère.

Selon vous, l'émotion pourrait-elle impacter l'efficacité du processus de communication ?

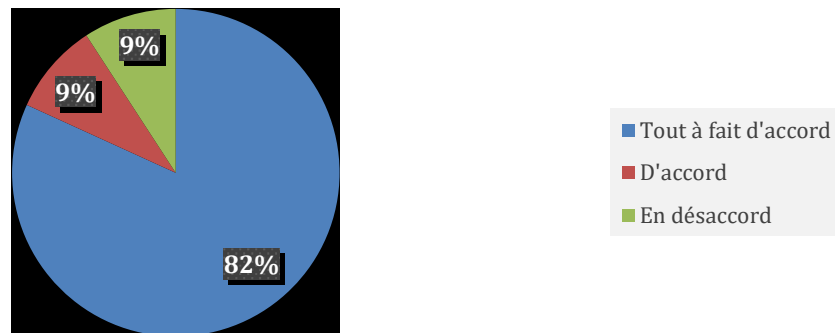


Figure 3: L'impact perçu de l'émotion sur le processus de communication.

Cet axe concerne l'étude de l'impact perçu de l'émotion sur le processus de communication. 81,8% des enseignants déclarent avec sûreté que l'émotion éprouvée dans un contexte éducatif et pédagogique pourrait éventuellement impacter le processus de communication. Une minorité, 9,1%, infirment l'impact qu'engendre l'émotion sur la communication.

A votre avis, est-ce que vous pouvez maîtriser cette émotion de telle manière à éviter ses manifestations violentes au travail?

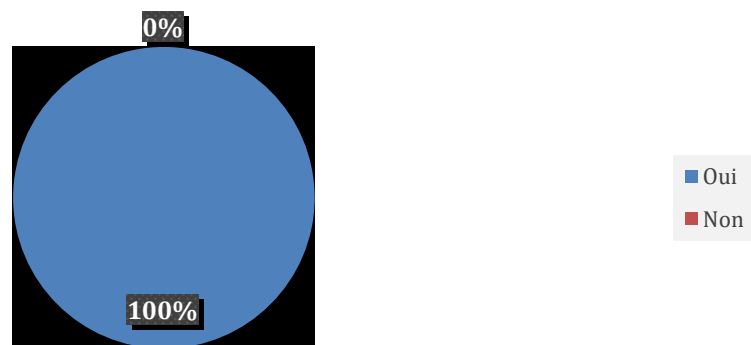


Figure 4: La gestion de l'émotion en vue d'éviter la violence dans le processus communicatif

L'axe suivant est amorcé par des questions de recherche fermées, suivies de questions ouvertes pour explorer les modalités de gestion de l'émotion. Les enseignants ont été interrogés sur la gestion de l'émotion, son contrôle et les méthodes de gestion. La totalité des enseignants confirment la possibilité de la gestion de l'émotion dans le contexte pédagogique afin d'éviter la violence au niveau des interactions. Cet axe nous mène aux suggestions proposées par les enseignants au niveau des réponses recueillies. Les pistes de gestion mentionnées se résument dans le volet de distanciation face à la situation, en prenant du recul pour mieux agir. En outre, certains enseignants préfèrent réagir à froid, en recadrant les parties concernées et en rappelant les règles à respecter.



Conclusion

À l'issue de cette étude, les données collectées fournissent des réponses solides à l'ensemble des questions posées au départ de l'enquête.

En ce qui concerne l'impact des émotions sur la communication, les résultats confirment clairement que l'émotion, et particulièrement la colère, influence considérablement la façon dont les enseignants communiquent, comme le montre l'écrasante majorité des réponses (81,8 %). Sur le thème de la colère chez les enseignants, l'enquête révèle qu'elle est très répandue (81,8 %), le plus souvent contenue plutôt qu'exprimée ouvertement (63,6 %), mais que ses signes physiques restent perceptibles pour la plupart des enseignants (72,7 %), ce qui indique une conscience émotionnelle assez développée. Quant aux déclencheurs de la colère en situation pédagogique, les témoignages les associent principalement aux tensions avec les collègues et les apprenants, ainsi qu'aux difficultés quotidiennes du métier. Pour ce qui est de la gestion émotionnelle, le fait que tous les enseignants interrogés estiment pouvoir maîtriser leur colère est l'un des constats les plus frappants de cette recherche, les stratégies de prise de distance et de recadrage à froid étant les plus utilisées. Enfin, concernant les moyens mis en œuvre pour adopter une communication non violente quelles que soient les émotions ressenties, et la mesure dans laquelle les enseignants y parviennent, les résultats indiquent que cette capacité dépend du niveau de régulation émotionnelle : plus celle-ci est maîtrisée, plus la communication non violente devient un objectif réalisable plutôt qu'un simple idéal.

Ainsi, cette étude confirme que l'émotion, et en particulier la colère, est omniprésente dans le quotidien des enseignants, en raison des multiples défis du contexte pédagogique. Elle montre aussi que la communication non violente est perçue par l'ensemble des enseignants comme une démarche constructive, dont la réussite est étroitement liée à la qualité de la gestion émotionnelle. Loin d'être considérée comme une fatalité dans les relations, la colère apparaît plutôt comme une émotion transformable, qui peut être canalisée pour favoriser une communication plus constructive, à condition d'être accompagnée d'une régulation adaptée.

Ces résultats invitent toutefois à en reconnaître les limites et à envisager des pistes de recherche. D'abord, la taille réduite de l'échantillon incite à la prudence avant de généraliser les conclusions ; une étude ultérieure gagnerait à être menée auprès d'un échantillon plus large et diversifié, incluant plusieurs établissements et niveaux d'enseignement. Ensuite, le caractère déclaratif des données tirées des entretiens pourrait être utilement complété par des observations directes en classe, afin de confronter le vécu rapporté par les enseignants aux manifestations observables de la colère et de sa gestion. Par ailleurs, il serait intéressant d'explorer, dans des recherches futures, l'effet d'une formation spécifique à la communication





non violente et à la régulation émotionnelle sur l'évolution des pratiques communicationnelles des enseignants, dans une perspective longitudinale. Enfin, une comparaison entre différents profils d'enseignants, selon l'ancienneté, la discipline ou le niveau scolaire, permettrait d'affiner la compréhension des facteurs contextuels qui influencent l'expérience et la gestion de la colère en milieu éducatif. Ces pistes ouvrent la voie à une meilleure articulation entre la recherche fondamentale sur les émotions et la conception de formations pour les enseignants, dans une optique résolument appliquée et transformatrice.

Références bibliographiques

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)
- Cacioppo, J. T., & Gardner, W. L. (1999). Emotion. *Annual Review of Psychology*, 50, 191–214.
- Claudon, P., & Weber, M. (2009). L'émotion : Contribution à l'étude psychodynamique du développement de la pensée de l'enfant sans langage en interaction. *Devenir*, 21, 61–99. <https://doi.org/10.3917/dev.091.0061>
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. Putnam.
- Halberstadt, A. G., Castro, V. L., Chu, Q., Lozada, F. T., & Sims, C. M. (2018). Pre-service teachers' racialized emotion recognition, anger bias, and hostility attributions. *Contemporary Educational Psychology*, 54, 125–138.
- Harter, S. (1998). The development of self-representations. Dans W. Damon & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (5th ed., pp. 553–617).
- Harter, S. (1988). *Manual for the Self-Perception Profile for Adolescents*. University of Denver. https://www.researchgate.net/publication/247502646_The_Harter_Self-Perception_Profile_for_Adolescents_Psychometrics_for_an_Early_Adolescent_African_American_Sample





- Huet, C., Rohou, G., & Thomas, L. (2020). Outil 23. La communication non violente®. Dans C. Huet, G. Rohou, & L. Thomas (dir.), *La boîte à outils du bien-être au travail* (pp. 72–73). Dunod.
- Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. (2007). We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education. *Mind, Brain, and Education*, 1(1), 3–10. <https://doi.org/10.1111/j.1751-228X.2007.00004.x>
- Kapor, S., & Kamar, T. (2023). Detecting emotion change instant in speech signal using spectral patterns in pitch, coherent single frequency filtering spectrogram. *Expert Systems with Applications*, 232, Article 120882. <https://doi.org/10.1016/j.eswa.2023.120882>
- Kashdan, T. B., & Collins, R. L. (2010). Social anxiety and the experience of positive emotion and anger in everyday life: An ecological momentary assessment approach. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(3), 259–272.
- Keller, F. (2017). *Découvrir la communication non violente*. InterEditions.
- Keller, F., & Du Pin, A. D. L. T. (2016). *Pratiquer la communication non violente : Passeport pour un monde où l'on ose se parler en sachant comment le dire*. InterEditions.
- Kruger, P. A. (2001). A cognitive interpretation of the emotion of anger in the Hebrew Bible. *Journal of Northwest Semitic Languages*, 27(1), 181–193.
- Leibenluft, E. (2011). Severe mood dysregulation, irritability, and the diagnostic boundaries of bipolar disorder in youths. *American Journal of Psychiatry*, 168(2), 129–142. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2010.10050766>
- Marsh, H. W., & Shavelson, R. (1985). Self-concept: Its multifaceted, hierarchical structure. *Educational Psychologist*, 20(3), 107–123. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2003_1
- McKellar, P. (1949). The emotion of anger in the expression of human aggressiveness. *British Journal of Psychology*, 39(3), 148–156.
- Nasielski, S. (2009). Le bon usage de la colère. *Actualités en Analyse Transactionnelle*, 132, 1–14. <https://doi.org/10.3917/aatc.132.0001>





- Rosenberg, M. (2003). *Communication non violente*. Éditions Jouvence.
- Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent communication: A language of life*. PuddleDancer Press.
- Rosenberg, M. B. (2018). *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) : Initiation à la communication non violente*. La Découverte.
- Rosenberg, M. B., & Chopra, D. (2015). *Nonviolent communication: A language of life. Life-changing tools for healthy relationships*. PuddleDancer Press.
- Rubin, J. (1986). The emotion of anger: Some conceptual and theoretical issues. *Professional Psychology: Research and Practice*, 17(2), 115–121.
- Spielberger, C. D., & Sarason, I. G. (2013). *Stress and emotion: Anxiety, anger, & curiosity*. Taylor & Francis.

