



## *Interprétation simultanée et PNL : en vue d'une meilleure performance*

### *Simultaneous interpreting: towards a better performance*

Samira Boutabba  
université Badji Mokhtar-Annaba  
samar2017b@gmail.com

Résumé:	informations sur l'article
<p><i>L'interprétation consécutive ou simultanée, une profession passionnante qui attire tous les jeunes ambitieux à occuper un poste dans un milieu plurilingue, ou pluriculturel, dans une institution nationale, multinationale ou Internationale. Désormais ce travail est plein de défis, vu que l'interprète est censé effectuer ces tâches d'une délicatesse infinie dans des conditions, le moins qu'on puisse dire, stressante. Cette recherche tentera de Cerner les différentes difficultés auxquelles l'interprète est confronté, linguistiques, cognitives, psychiques. La programmation neurolinguistique, un domaine assez riche et récent, ses techniques efficaces, par le témoignage des scientifiques à travers le monde, pourrait donner à l'interprète une assistance pour vaincre ces difficultés variées, que ce soit à améliorer ses compétences cognitives ou linguistiques ou à acquérir des aptitudes interprétatives outraduisantes.</i></p>	<p>Reçu 28 Janvier 2023 Acceptation 05 Mars 2023</p> <p><b>Mots clés:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ cognitive :</li> <li>✓ compétences</li> <li>✓ difficultés</li> <li>✓ institution</li> <li>✓ nterprétation</li> </ul>
Abstract :	Article info
<p><i>Consecutive and simultaneous interpreting, a very promising job; it gives the opportunity to work in a multilingual and multicultural context. However it is a very stressful job. This paper aims at revealing the difficulties faced by interpreters, that latter might be linguistic, cognitive, or psychological. PNL. Neurolinguistic programming is a very rich and efficient field that could help interpreters to overcome the obstacles, its techniques would give them an assistance have extra competences and acquire aptitudes to make the job easier; as for interpreting or translating in front of a hyper attentive audience.</i></p>	<p>Received 28 January 2023 Accepted 05 March 2023</p> <p><b>Keywords:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ cognitive:</li> <li>✓ compétences:</li> <li>✓ difficultés:</li> </ul>

## . INTRODUCTION

Dans un monde très dynamique et changeant, à la vitesse de la lumière, avec la participation de tous les pays appartenant à tous les continents du globe, les nations de la terre se mettent en contact permanent pour subvenir aux besoins de l'évolution de la civilisation du 21ème siècle. Hors ce contact est plurilingue et pluriculturel qui nécessite la formation de traducteurs et interprètes qui travaillent dans tous les sens selon le nombre des langues existantes dans le monde.

Ainsi la concurrence vers le développement a incité les nations à se mettre en permanente course pour l'évolution, et la prospérité. Ce mouvement a poussé des nations à créer multiples institutions pour former des traducteurs-interprètes ; hors ses institutions se basent dans leurs cursus plus sur le côté linguistique et cognitif, tout en négligeant le côté psychique du traducteur-interprète. Un interprète pour avoir une performance en bonne et due forme doit se doter, en plus des capacités linguistiques et cognitives, de beaucoup d'aptitudes lui permettant d'effectuer son travail d'une manière satisfaisante. Cette recherche est une tentative pour donner quelques solutions à l'interprète pour surmonter son stress et ses peurs. Des techniques recommandées de la PNL au gens pour améliorer leurs vies professionnelles et privées, seront d'une grande utilité pour l'interprète qui ne cesse de chercher des solutions linguistiques ou cognitives ou psychiques pour être à la hauteur. Bien que les recherches ne cessent de se multiplier pour fournir des

équipements modernes afin d'achever ses tâches, mais le côté personnel des interprètes demeure éloigné de ces recherches.

Le processus intellectuel ou mental de l'opération traduisante lui aussi a occupé un champs de recherche très important qui mérite d'être pris en considération dans chaque tentative pour améliorer le cadre de travail des interprètes ; en mobilisant les psychologues et les PNListes de lui accorder une part de leur intérêt.

### 2. *Processus de l'interprétation*

L'interprétation en général est un acte traduisant impliquant plusieurs activités mentales et physiologiques ; cet acte passe par un processus intellectuel complexe qui suscite l'intérêt de maintes chercheurs soit en traduction ou psychologie : Barbara Moser (1978) , propose un modèle psycholinguistique dérivé du modèle de compréhension de la parole de Dominic Massaro (1978) : elle y esquisse le passage des sons reçus par l'oreille à travers différentes étapes d'analyse qui les transforment en mots, puis en sous-ensembles de phrases porteurs de sens, puis en « sens », et par un processus inverse, en sons correspondant à un enchaînement de mots en langues d'arrivée.

Ainsi, cette activité mobilisant une variété d'efforts physiques et mentaux, est donc la chaîne du processus qui paraît linguistique par excellence, dérive vers d'autres métalinguistiques, cognitifs, métacognitifs.

Ce processus métacognitif fut l'objet de recherche de plusieurs érudits de la traductologie et la psychologie tels que :

Gile 2003, Seleskovitch et Lederer 2002, Bell 1991, Ladmiral 2012 et d'autres.....

Farnoud et Zokhtareh 2021 procèdent à détailler l'opération traduisante en interprétation comme suit :

La traduction comprend deux étapes : La compréhension de la langue d'origine et la production de la langue cible. La compréhension implique le processus mental pour construire le sens dans le cerveau ; la production consiste à réexprimer le même sens dans la langue cible.

D'autre part, elle est considérée par d'autres chercheurs comme un ensemble complexe d'opérations mixtes comme le cite Bell.

Bell propose un modèle de processus de traduction comme un cas particulier du traitement de l'information, qui peut être décrit par la théorie du traitement psychologique de l'information en utilisant des représentations sémantiques pour décoder le texte original et encoder le texte cible dans la mémoire à court ou à long terme.

L'interprétation nécessite un grand effort et une vitesse de traitement des informations comme le cite Vienneau :

« le processus métacognitif se rapporte à la fois à la connaissance d'un apprenant possède en regards de ses opérations cognitives et de leurs aboutissements, mais aussi à la capacité et la volonté qu'il a d'exercer un certain contrôle à chacune des étapes de son propre traitement de l'information » (Dubé & tardif, 2010).

L'interprète après avoir terminé ses études ses études formelles peut et doit apprendre à être métacognitif et à acquérir ce savoir afin de développer son expertise dans

l'exercice de son « métier » d'apprenant. (Dubé & tardif, 2010) .

Si la traduction se contentait de transférer les mots et les phrases, nul n'aurait rencontrée de problème ni souffrirait des échecs en question les transferts de styles ou transfert d'aspects culturels. (Dubé & tardif, 2010)

Gile (1997) résume les efforts fournis par l'interprète en trois efforts :

### **3. Efforts des interprète :**

**3.1. Effort d'écoute et d'analyse LS :** l'interprète doit prêter une grande attention au cours de session d'interprétation ; durant laquelle il est censé écouter et même temps analyser les données que reçoit son cerveau.

**3.2. Effort de mémoire à court terme :** ces données émises par le locuteur dans la langue source seront mémorisées pour seulement quelques fractions de secondes pur être ensuite rediffusées vers l'interlocuteur dans la langue cible.

**3.3. Effort de production du discours en langue cible :** quelques instants après, l'interprète entame l'action suivante de produire ou générer un discours dans la langue d'arrivée (langue cible).

Il fait aussi considération aux ressources attentionnelles dont jouit tout interprète plus que son homologue le traducteur, vu sa situation intrigante ; il est entouré d'individus attentionnés par ce qu'il exécute comme activités linguistiques et communicatives, socio-culturelle et traduisantes.

Un travail pénible selon plusieurs observateurs et praticiens.

Certaines difficultés, citées par les traductologues et observateurs

comprennent les difficultés suivantes selon Claude Lord(2018) <sup>1</sup>

#### 4. Les difficultés de l'interprétation simultanée /de conférence :

4.1. **La vitesse de l'orateur :** certains orateurs ont tendance d'une manière spontanée, alors l'interprète est censé suivre son rythme, parfois difficile à rattraper.

4.2. **L'accent :** certains locuteurs parlent avec un accent inhabituel comme les indiens, les africains, les chinois, ce qui rend la tâche plus difficile.

4.3. **difficultés linguistiques :** certains termes ou phrases ou structures sont difficiles à déchiffrer en un laps de temps.

4.4. **changement de registre :** l'interprète doit faire face au changement de registre probable e.g : magistrat vs inculpé ;( bas niveau d'instruction).

4.5. **plus le message sera clair pour l'interprète ;** plus il le sera pour l'auditoire : la clarté du message est vitale pour le passage fluide entre les langues.

L'interprète joue un double jeu d'auditeur et de conférencier, puisque pour de nombreux auditeurs, le conférencier c'est lui, il est la voix du conférencier. C'est un jeu de changement de rôles spontané.

À ces difficultés variées, on peut ajouter d'autres relèvent des compétences et de la formation des interprètes :

Christiane Driesen citant le fossé socioculturel, même lorsque l'interprète comprend parfaitement le vouloir-dire des locuteurs, et qu'il le restitue honnêtement, le bagage cognitif du destinataire une

garantie pas toujours le pouvoire-comprendre de ce dernier

✓ Former les interprètes spécialisés nécessite une grande capacité cognitive et pédagogique pour les institutions concernées. l'interprète doit se doter d'une terminologie riche et variée pour les interprétations spécialisées.

✓ On peut citer aussi d'autres difficultés telles que !

✓ Multiplicité des discours.

✓ Multiplicité des registres.

✓ Multiplicité des formats.

Claude Lord cite comme un autre inconvénient que « l'interprète se trouve en situation désavantageuse par rapport au conférencier puisque ce dernier connaît à l'avance les arguments qu'il va développer et s'exprime librement. Soit il lit un texte structuré qu'il aura ou non remis à l'interprète à l'avance (ce qui est évidemment recommandable), soit il se lance dans une improvisation avec tous les risques de phrases non finies et de répétitions que cela comporte.... »

L'improvisation, parfois fatale pour les interprètes pourrait être surmontée à l'aide d'entraînements linguistiques ; permettant de diminuer le taux de stress en gardant un sang-froid instructif préparent le cerveau à réagir de manière adéquate et intelligente dans la résolution des problèmes linguistiques, culturels, ou techniques. (Lederer & Seleskovitch, 2002)

Maria dans son article portant sur l'évaluation de l'interprétation consécutive recommande les entraînements intensifs pour les étudiants que ce soit pour l'écoute, en temps réel ou pour le feedback, ainsi que le raisonnement de l'original est de leur faire une présentation détaillée du contenu du

<sup>1</sup> Claude Lord : l'interprétation de conférences une vue d'ensemble

discours qui sera présenté, de donner aux interprètes à l'avance les chiffres et noms propres inclus dans le discours .

Ceci suscite un intérêt intensif dans les exercices d'écoute, d'expression, de mémorisation en regardant des documents, émissions, journaux télévisés...

L'AIC 2015 constate que l'interprète affronte un défi d'interprétation de conférence en simultanée elle recommande :

Les institutions de formation doivent être dotées l'équipement modernes pour s'exercer aux pratiques et techniques d'interprétation de conférence ou simultanée cet équipement est probablement très coûteux pour certains mais il vaut la peine d'être acquis pour une bonne formation des interprètes qui pourraient être sollicités auprès d'institutions internationales.

Cabines, salles de conférence, porte à isolement acoustique, cabine de régie de son, bibliothèque riche et variée, laboratoire de langues...

L'interprète de conférence est toujours à cheval, son travail ne finit jamais, à ses tâches quotidiennes, doivent s'ajouter des préparations constantes en matière de langues, phrases, expressions, préparation psychologique exercices de concentration  
Ex : un glossaire devrait être préparé contenant des spécialités variées et les termes les plus usités dans chaque domaine...

La motivation, fondamentale dans les succès de tout apprentissage, est intimement liée à la compréhension et aux émotions. Résultante de composantes émotionnelles, elle correspond aux états dans lesquels l'organisme est préparé à

agir de façon déterminée (physiquement et mentalement).

Etre motivé à chaque activité permet d'ignorer les difficultés et donner un boost afin d'accomplir son travail.

En donnant aux étudiants interprètes l'opportunité de s'auto-évaluer, de temps à autre, cela permettra de s'exercer aux conditions de travail, et d'avoir un esprit critique, observateur et minutieux.<sup>2</sup>

Kalina cita : « students must be motivated to continue checking the quality of their performance even when they have finished training and have achieved a professional level ».

“teaching must therefore must concentrate on ideal conditions and artificial settings alone, but must prepare students to cope with all the problems and difficulties of professional interpreting”.

Afin d'améliorer les conditions de travail stressantes et compliquées des interprètes des outils et équipements modernes ont été conçus pour permettre un rendement meilleur en salles de conférences.

Un système digital de conférence (Digital Congress Network) (Bosch)<sup>3</sup> répond à tous les besoins de gestion de conférence modernes. Ses fonctionnalités comprennent la gestion de base du microphone, l'identification de l'enregistrement des délégués, le vote électronique, la distribution et l'affichage des informations, ainsi que des fonctions avancées d'interprétation simultanée .mais surtout, le DCN est convivial. A l'aide de modules logiciels spécifiques, un seul

<sup>2</sup> \*OCDE : comprendre le cerveau , naissance d'une science de l'apprentissage.2007

opérateur peut contrôler et surveiller une conférence de grande ampleur<sup>3</sup>.

Un autre moyen ou mode utilisé en interprétation Orlando 2021 cite dans son article l'aide de portable, tablette, ordinateur style numériques, enregistrer numérique, un mode d'interprétation consiste à enregistrer le discours original et de l'interprète en simultanée. Ce fut Michele Ferrari qui avait pratiqué ce type en premier en 1999 lors d'une conférence de presse, car il n'était pas satisfait de son rendement de la consécutive.

Poschaker quand à lui, proposa en 2016 d'écouter le discours S deux fois avant de l'interpréter cela lui permettre de se concentrer et de faire options des éléments indispensables à traduire, elle est préconisée en domaine juridique

La consécutive-simultanée hybride n'est pas très répandue. Les institutions n'ont pas opté pour ce mode dans leurs cursus académique malgré le témoignage de beaucoup de praticiens dans le domaine de son efficacité.

Avant de parler de la PNL et ses techniques qui pourraient aider les interprètes à avoir une meilleure performance, passant d'abord par citer les aptitudes et compétences dont devrait jouir un interprète de conférence, ces dernières devraient être améliorées à l'aide de techniques et pratiques assez spéciales telle que la PNL.

Voici les différentes aptitudes et compétences, comme citées par les traductologues, praticiens et observateurs. (Orlando, 2021)

## 5. *Compétences d'interprètes :*

- ✓ Connaissance des langues desquelles et vers lesquelles il traduit parfaitement d'une manière souple et fluide.
- ✓ Maîtrise des techniques de traduction.
- ✓ Avoir une terminologie riche et variée leur permettant de passer d'un domaine à l'autre ou d'une discipline à l'autre en un laps de temps.
- ✓ Être fidèle aux deux parties et être neutre ; ne faire partie d'aucun camps ne pas avoir d'avis personnel.
- ✓ Maîtriser les techniques de communication et savoir manipuler le dialogue dans différents contextes et situations.
- ✓ Communication interculturelle ; savoir s'adapter aux différences d'ordre culturel.
- ✓ Respect du secret professionnel notamment en ce qui concerne les réunions de haut niveau : institutions internationales, conseil d'administration.
- ✓ Savoir s'auto-évaluer au niveau linguistique, traductionnel, et professionnel.
- ✓ Être responsable de toute traduction et interprétation.

S'ajoutant à ces compétences, les compétences de traduction et d'interprétation en langues spécialisée ainsi que la bonne connaissance des figures de style, tournures, expressions, idiomes, collocations...etc Amparo Hurtado Albir<sup>4</sup> proposa six catégories de compétences :

- a) *Compétences méthodologiques* : consiste à connaître et maîtriser les stratégies de traduction, et que le traducteur interprète

Amparo Hurtado Albir 2008: compétence en <sup>4</sup> traduction et formation par compétences. Traduction terminologie et réduction

s'acquiert de tout outil pour achever une traduction signifiante et correcte.

b) **Compétences contrastives** : impliquant la connaissance des différences entre LS et LA, ainsi que les interférences linguistiques, maîtrise parfaite des deux langues.

c) **Compétences extralinguistiques** : connaissances thématique, culturelle, Encyclopédie,

d) notamment pour la traduction spécialisée.

e) **Compétences professionnelles** : connaissance du marché du travail, besoins, domaines sollicités.

f) **Compétences instrumentales** : outils nécessaires pour accomplir une traduction « parfaite » à savoir documentation, outils informatiques.....

g) **Compétences textuelles** : relève de la résolution des problèmes inhérents des différents fonctionnements textuels.

## 6. Qu'est-ce que la PNL?

John Grinder définissait la PNL comme un outil linguistique permettant de travailler sur la neurologie et la psychologie des expériences humaines.

Bandler quand à lui la voyait comme une nouvelle méthode d'utiliser notre cerveau. (Génération formation)

Elle est un outil qui apporte des réponses à ces nouveaux enjeux : communication efficace et éthique, méthodologie précise pour fixer des objectifs, outils de changements agissants, rapides et durables. (Thurre, 2018)

Les institutions académiques de formation d'interprètes et traducteurs devraient donner, parallèlement au cours linguistiques et cognitifs, des séances qui contiennent des pratiques et techniques de

PNL pour mieux forger la personnalité et les capacités mentales des apprenants, afin de mieux affronter les difficultés.

## 7. Techniques de PNL appropriées aux interprètes :

7.1. **La dissociation simple** : prendre un peu de distance vis-à-vis d'une situation difficile, afin d'atténuer son effet émotionnel nocif, dans le cas des interprètes faisant toujours face à des circonstances stressantes de leur travail, c'est très important de prendre du recul de temps à autre. Cela consiste à mieux gérer ses émotions (stress ou peur).

7.2. **Recadrage de contenu** : cela implique la considération des points forts ou positifs dans un fait ; en s'appuyant sur l'auto-évaluation à laquelle déjà initié, l'interprète tente de cerner son travail, ainsi observant les failles et les succès, il procédera automatiquement à perfectionner les réussites et corriger ou modifier les lacunes. Le progrès ou l'évolution serait donc visible et remarquable.

7.3. **L'ancrage** : effectuer une action qui pourrait influencer la réaction émotionnelle d'un individu ; pour l'interprète cela lui donnerait l'opportunité de créer un réflexe ou une réaction positive chez ses interlocuteurs permettant d'être compréhensif vis-à-vis de tout malentendu ou maladresse.

Ainsi à chaque intervention il bénéficie d'une sympathie et compréhension de tout le monde.

Techniques de la programmation neurolinguistique, ces derniers peuvent avoir d'autres noms intitulés bien que la PNL soit basée sur diverses techniques nous avons seulement opté pour présenter

celles qui soient adéquates voire indispensables au cursus et la formation et la performance des interprètes.

### **8. Techniques de la PNL pour la formation des interprètes :**

**8.1. La détermination d'objectif :** avoir un objectif précis est un motif pour mieux tracer son chemin vers la réussite, aucun obstacle ne serait signifiant ou visible ;

**8.2. Le feedback :** le feedback est primordial pour les interprètes qui s'appuient sur l'intérêt de l'auditoire pour se voir accomplir ses tâches, support moral indispensable.

**8.3. Les niveaux logiques :** Pr Dilts a limité ces niveaux répondant aux questions : où et quand ? Quoi ? Comment ? Pourquoi ? Pour qui ? Qui ? Bien tracer le cheminement des atouts pour ne pas gaspiller son énergie dans des tâches inutiles.

**8.4. Position de perception :** se mettre à la place de quelqu'un d'autre pour voir et observer, l'avis d'un tiers serait important pour éclairer son propre point de vue, prendre une décision appropriée. Les collègues d'un interprète seraient un bon regard critique pour lui.

**8.5. Le rapport :** le rapport consiste à créer des liens afin de faciliter la communication avec les individus, en milieux variés, et toutes les circonstances. Pour les interprètes créer un environnement de relax pour pouvoir vaincre ou dissiper la tension qui règne au cours des activités de traduction ou d'interprétation dans les institutions nationales ou internationales.

Les techniques repérées dans cet article sont recueillies de plusieurs sources, c'est pour cette raison que l'on remarque une

grande ressemblance et quelques répétitions intentionnelles.

Toutes ces techniques visent évidemment à évoluer et encourager le développement personnel des individus ; cela indique que parmi les atouts et outils indispensables pour mieux pratiquer son travail, l'interprète aurait besoin de techniques de PNL afin de promouvoir ces aptitudes et compétences qui en outre des capacités et aptitudes apprises ou acquises durant son cursus universitaire, seraient d'une grande utilité pour pouvoir achever son travail à la perfection.

### **Conclusion :**

L'interprète ce soldat engagé dans un combat éternel contre plusieurs ennemis, le manque de confiance en soi, le stress, les failles linguistiques et communicatives, les improvisations....etc Ces difficultés variées demandent une mobilisation de toutes ses capacités physiques et morales, hors cette mobilisation n'est pas à la portée de tous ceux qui le désirent. Le cursus académique des interprètes ainsi que leurs expériences demeurent insuffisants en face de quelques incidents indésirables dans le travail ; car il n'y a pas que le problème de compétence linguistique, d'autres relevant de la personnalité sont dignes d'être considérés. Pourquoi ne pas faire appel aux stratégies et techniques de la PNL pour remédier ses « maux » professionnels.

La PNL a porté de grands succès et de remarquables réussites dans l'élaboration et l'évolution de la personnalité des individus, elle a même aidé à guérir de certaines maladies psychiques voire physiologiques, son utilité pour les interprètes sera remarquable et fructueuse.



Son intégration dans le cursus universitaire est vivement

### Références :

1. Lederer. M; Seleskovitch. D; 2002 : Pédagogie raisonnée de l'interprétation; Broché.
2. Dubé. M ; Tardif. J ; 2010 : Mémento pédagogique : petit guide pour grands enseignants ; Université Québec, Rimouski.
3. Cosnier. J : 2015 : Psychologies des émotions et des sentiments.
4. <https://zakariarachchad.com/lançage-en-pnl/>
5. [https://www.interpret.ch/admin/data/files/marginal\\_asset/file\\_fr/299/zert\\_kompetenzprofil\\_f.pdf?lm=1512121976](https://www.interpret.ch/admin/data/files/marginal_asset/file_fr/299/zert_kompetenzprofil_f.pdf?lm=1512121976)
6. [https://ottiaq.org/app/uploads/2019/07/grille\\_competences\\_interpretation.pdf](https://ottiaq.org/app/uploads/2019/07/grille_competences_interpretation.pdf)
7. <https://www.cairn.info/revue-francaise-de-linguistique-appliquee-2016-1-page-91.htm>
8. <https://www.cairn.info/revue-francaise-de-linguistique-appliquee-2016-1-page-91.htm>
9. [https://www.lycee-chateaubriand.fr/wp-content/uploads/sites/2/1999/10/Atala2\\_Lord.pdf](https://www.lycee-chateaubriand.fr/wp-content/uploads/sites/2/1999/10/Atala2_Lord.pdf)
10. [https://justice.belgium.be/sites/default/files/manuel\\_qualite\\_traducteurs\\_interpretes.pdf](https://justice.belgium.be/sites/default/files/manuel_qualite_traducteurs_interpretes.pdf)
11. [file:///C:/Users/HP/Downloads/These\\_ALHALAKI\\_Mohannad\\_2018%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/These_ALHALAKI_Mohannad_2018%20(1).pdf)
12. [https://resources-boschsecurity-public/documents/Data\\_sheet\\_frFR\\_16527513355.pdf](https://resources-boschsecurity-public/documents/Data_sheet_frFR_16527513355.pdf)
13. [https://scuio.univ-montp3.fr/pmb/doc\\_numerique/metiers/traductioninterpretation2014.pdf](https://scuio.univ-montp3.fr/pmb/doc_numerique/metiers/traductioninterpretation2014.pdf)
14. [https://www.itsa.ch/fileadmin/user\\_upload/dokumente/merkblaetter/ITSA-Notice-interpretes.pdf](https://www.itsa.ch/fileadmin/user_upload/dokumente/merkblaetter/ITSA-Notice-interpretes.pdf)

recommandable.

15. <https://www.erudit.org/fr/revues/meta/2006-v51-n2-meta1279/013255ar.pdf>
16. <https://www.openstarts.units.it/bitstream/10077/3467/1/Pippa.pdf>
17. [https://gerflint.fr/Base/Iran2/farnoud\\_zokhtareh.pdf](https://gerflint.fr/Base/Iran2/farnoud_zokhtareh.pdf)
18. <file:///C:/Users/HP/Downloads/traduire-2397.pdf>
19. [https://pedagogie.quebec.ca/sites/default/files/documents/outils/guide\\_memento\\_uqar\\_document\\_final.pdf](https://pedagogie.quebec.ca/sites/default/files/documents/outils/guide_memento_uqar_document_final.pdf)
20. <https://core.ac.uk/download/pdf/59259976.pdf>
21. <https://www.erudit.org/en/journals/smq/1900-v1-n1-smq05840/1075387ar.pdf>