

Travailler en musique : pourquoi ça peut être efficace mais pas n'importe comment



Qui n'a pas déjà eu le casque vissé sur les oreilles au travail ? Écouter de la musique favorise la concentration, mais seulement à certaines conditions.

Avec Hervé Platel

Atlantico : Travailler en musique, est-ce une bonne idée ? Est-il possible de concilier travail et musique ? Quelles sont les vertus de ce mariage ?

Hervé Platel : Travailler en musique peut effectivement être une bonne idée, tout dépendant évidemment du type de travail à effectuer. **Tant qu'il n'y a pas besoin de prendre connaissance ou de manipuler des textes, d'être en interaction avec des personnes, il peut être bénéfique de travailler en musique.** A partir du moment où le travail s'avère un tant soit peu répétitif et ne nécessite pas d'être particulièrement concentré, s'entend. **La musique devient alors stimulante et permet de moins ressentir la fatigue.** Pour autant, il faut bien entendu faire attention au moment, au contexte et quel type de musique utiliser pour que ce soit efficace. Certaines sont perturbantes pour la concentration, par exemple. Si musique et travail sont tout à fait compatible, la musique doit néanmoins être utilisée de façon ciblée pour avoir un intérêt.

Est-ce bon pour tout le monde ou certaines personnes y sont-elles plus disposées que d'autres ?

Il y a effectivement des gens plus disposés aux bienfaits de la musique. **Cet aspect différentiel est dû au fait que nous n'avons pas tous le même rapport, la même approche vis-à-vis de celle-ci. Tout le monde n'est pas mélomane.** Certains recherchent l'aspect émotionnelle, d'autres écoutent de la musique pour se calmer ; sans compter que certains ont plus l'habitude d'écouter de la musique en travaillant et d'autre moins. Il s'agit d'une certaine capacité d'adaptation et d'habitude pour pouvoir travailler dans des univers bruyants.

En 2013, une étude internationale menée par des Finlandais et des Italiens s'est intéressée à comment la diffusion de musique dans l'environnement modifie leur façon de travailler et d'apprendre. Deux types de populations, des musiciens et des non musiciens, et deux types musiques, neutres ou familières. **Les musiciens se sont révélés être plus efficaces au travail avec une musique neutre et plus efficaces dans la récupération de l'information avec une musique familière. C'était l'inverse pour les non-musiciens.** Indéniablement, l'expertise musicale et le rapport à la musique influent sur cet aspect-ci.

Quel est le processus qui fait que travailler en musique peut avoir du bon, et comment fonctionne-t-il ?

La musique, à partir du moment où son utilisation est ciblée, peut aider à la concentration. Elle permet notamment à l'individu de

s'installer dans une bulle intellectuelle. Sur les lieux de travail, et particulièrement **en open space, les gens ont tendance à utiliser les écouteurs pour s'isoler** et se créer une bulle personnelle, **véritable espace privé, dans lequel ils sont moins sujets aux interférences de leur entourage**. Ainsi, il est possible de focaliser son attention sur son travail.

La musique a également tendance, et notamment quand elle nous plaît, **astimuler notre circuit de la récompense, qui délivre de la dopamine. Quand un individu écoute une chanson qui lui plaît, il aura donc un regain d'énergie plus que susceptible de l'aider à accomplir les tâches qu'il est censé compléter**.

Enfin, dans le milieu de travail, on est souvent amené à des moments de stress et la musique peut aider à diminuer ce niveau de stress, d'anxiété, toujours via la dopamine.

A l'inverse, quelles sont les limites ? Certains aspects de la musique peuvent-ils être dérangeant et porter préjudice à notre façon de travailler ? En quoi ?

La musique peut évidemment représenter une gêne et c'est là tout le problème. D'une part, toutes les musiques ne sont pas favorables à la concentration : en premier lieu, **il faut éviter toutes les musiques qui ne sont pas instrumentales**. Les paroles nous distraient cognitivement. Etant donné que le travail nécessite de manipuler par le langage notre réflexion intérieure, notre réflexion linguistique sera bien évidemment perturbée par le texte.

Une musique excitante pose également des soucis. Elle peut être utilisée de façon très temporaire pour se donner un coup de fouet, mais sur le long terme elle davantage tendance à épuiser, avec des effets négatifs sur la concentration et l'humeur. On perd l'effet intéressant à trop prolonger l'exposition.

Pour s'épargner ces effets, il faut donc privilégier des musiques instrumentales aux tempos relativement lents. L'idée est de se trouver un état de synchronisation neurale et émotionnelle qui n'est pas stressant. Un rythme disco a 120 battements par minute aura tendance à influencer le cœur, qui viendra se stabiliser également sur 120 battements par minute. Les musiques d'ambiances, classiques, ou new age peuvent convenir. L'essentiel restant d'abord et avant tout est d'être en phase avec la musique choisie. Quitte à choisir des musiques de film, autant sélectionner ceux qui ne sont ni les plus intenses, ni les plus forts en émotions qui auraient tendance à gêner la concentration.

Enfin, au vu de ces constats, comment bien organiser sa journée en musique ?

L'idée voudrait qu'il soit préférable d'écouter une musique dynamique le matin pour se réveiller. Ce n'est pas faux, mais cela dépend des gens, encore une fois. **Une étude publiée en 2013 démontre qu'il est possible d'avoir du plaisir à écouter de la musique triste**.

Au cours de la journée, privilégier la musique d'ambiance, qui permet de s'isoler. Dans le cadre d'un petit creux, il ne faut pas hésiter à écouter les succès qu'on préfère, pour se donner un coup de boost. L'essentiel reste d'utiliser la musique à bon escient. Soit pour se stimuler, soit pour se relaxer.