

Reprise du télétravail : le faire en musique, bonne ou mauvaise idée ?



Le débat sur l'opportunité de nous laisser bercer à nos bureaux fait rage depuis des décennies. Maintenant, la science apporte des réponses et ce n'est pas ce que vous pensez.

Avec Hervé Platel

Atlantico : De manière générale, est-ce que travailler en musique est une bonne idée ? Quel est l'impact de la musique sur la qualité de notre travail ?

Hervé Platel : Travailler en musique peut effectivement être une bonne idée, tout dépend évidemment du type de travail à effectuer. Tant qu'il n'y a pas besoin de d'apprendre ou de manipuler des textes, d'être en interaction avec des personnes, il peut être bénéfique de travailler en musique. À partir du moment où le travail s'avère un tant soit peu répétitif et ne nécessite pas d'être particulièrement concentré, 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. Si musique et travail sont tout à fait compatibles, la musique doit néanmoins être utilisée de façon ciblée pour avoir un intérêt.

Une bonne partie des Français ont recours au télétravail durant cette période de confinement. Or, s'il est parfois plus difficile de travailler efficacement chez soi, seul, quel rôle peut ici jouer la musique ? Ne risque pas dans ce cas précis d'être source de déconcentration plutôt que de concentration ?

La première chose à rappeler est que la musique est source de lien social (les italiens chantant le soir sur leurs balcons en est un bon exemple) et de bien-être pour la plupart des personnes. Dans ce contexte particulièrement inhabituel, l'écoute de la musique contribuera à diminuer la pesanteur de l'ambiance actuellement vécue par les personnes en confinement, et ceci d'autant plus qu'ils vivent seuls.

Cependant, stimulant que d'autres, il n'y a donc pas de recommandations universelles, mais globalement la musique peut moralement nous soutenir durant cette épreuve. À défaut de mettre de la musique durant les périodes de télétravail, si cela nous déconcentre, faire des pauses en musique, soit pour se détendre, soit pour danser et évacuer le stress, est un bon moyen de tenir.

L'épidémie de coronavirus est source de stress pour beaucoup de Français. Pour les plus angoissés, la musique peut-elle apaiser, permettre de travailler plus sereinement ? Plus largement, est-ce que certaines personnes sont plus à même de travailler efficacement en musique que d'autres ?

Il est clair que l'écoute de la musique est largement utilisée afin de diminuer le stress et l'anxiété, et c'est d'ailleurs cette efficacité à moduler l'humeur des individus qui en fait un support privilégié d'intervention thérapeutique non-médicamenteuse dans de nombreux

services hospitaliers. Après, cela ne signifie pas nécessairement que l'écoute de la musique soit toujours pertinente dans le contexte du travail, car cela dépend de notre distractibilité vis-à-vis de la musique. Si une partie de notre attention est captée par la présence de musique dans notre environnement, nous serons clairement moins concentrés et efficaces pour le travail en cours, en particulier s'il nécessite un haut niveau d'analyse et de compréhension.

Différentes études se sont intéressées à la manière dont la diffusion de musique dans l'environnement modifie notre façon de travailler et d'apprendre. Ces travaux montrent que les effets sont modulés par notre niveau d'expertise dans le domaine musical. 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 ces aspects et avoir fait des études de musique n'est pas forcément un avantage pour travailler efficacement en musique, car le musicien a tendance à être capté par la musique quand il en entend dans son environnement.

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

La musique 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, à stimuler notre circuit cérébral de la récompense, qui délivre des substances comme la dopamine. Quand un individu écoute une chanson qui lui plaît, il aura donc un regain d'énergie susceptible de l'aider à accomplir les tâches qu'il est censé réaliser.

La situation de télétravail est nouvelle pour beaucoup et source d'augmentation du stress (bugs informatiques, difficultés de communication avec les membres de son entreprise...) la musique peut vraiment 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. Si notre travail nécessite une réflexion importante et donc un langage intérieur, notre réflexion linguistique sera bien évidemment perturbée par la présence d'un texte compréhensible dans une chanson.

Une musique excitante pendant le travail 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 a 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 stimuler 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 films, autant sélectionner celles qui ne sont ni les plus intenses, ni les plus fortes en émotions, qui auraient tendance à gêner la concentration.

Enfin, au vu de ces constats, comment bien organiser sa journée en musique ? Doit changer ses habitudes musicales lorsque l'on travaille de chez soi ?

Il n'est pas forcément nécessaire de changer ses habitudes. 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, par exemple des études montrent qu'il est possible d'avoir du plaisir, voire la chair de poule, à écouter de la musique triste. Au cours de la journée, il faut privilégier la musique d'ambiance, qui permet de s'isoler lorsqu'on doit se concentrer sur une tâche. Dans le cadre d'un petit creux, il ne faut pas hésiter à écouter les succès que l'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. C'est enfin le moyen de synchroniser l'ensemble des personnes confinées dans un foyer sur des émotions positives, et de s'aérer l'esprit. Une manière de faire s'éloigner les murs.