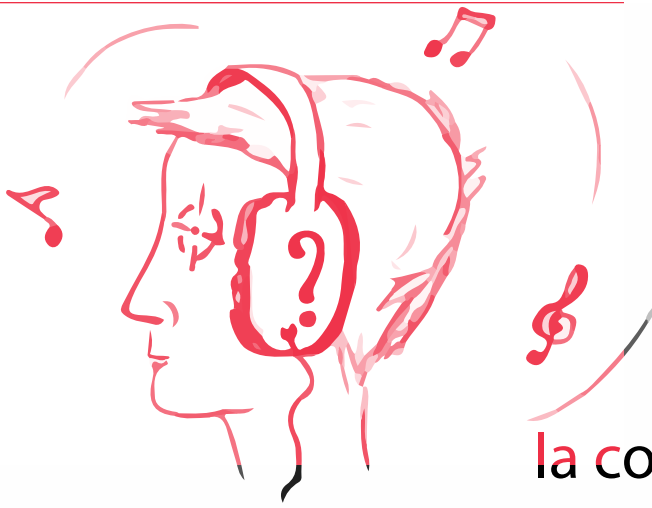


Est ce qu'écouter de la musique en fond ...



... aide ou diminue la concentration?



DIMINIE

AIDE

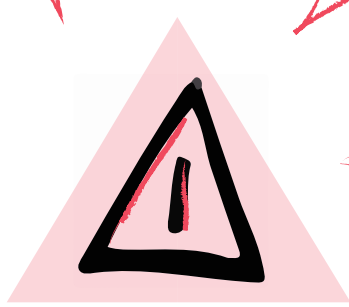
Lorsque vous faite une tâche qui demande de beaucoup réfléchir comme lire ou écrire, dans ces situation la musique nous vole un peu de notre attention.

Si il y a beaucoup de distraction et de bruit dans votre environnement, la musique peut créer un "cocon" et exclut les bruits qui viennent de l'environnement.



La musique peut vous mettre de bonne humeur avant d'aller étudier ou durant une pause, et cela peut contribuer à une meilleur concentration.

La musique peut vous aider à vous concentrer lors d'une tâche répétitive qui ne demande pas beaucoup de réflexion. Dans ces situation la musique peut réduire l'ennuie et augmenter la motivation.



Cependant si vous essayez de savoir qui est le chanteur de la musique, ou sélectionner des musiques particulières, vous êtes concentré sur autre chose que votre taches.

De nombreuses études montrent que la musique avec parole est plus distrayante que la musique sans parole, mais le mieux reste le silence.

Dans tous les cas, il est important que ce soit vous qui choisissez la musique plutôt que quelqu'un d'autre dans l'environnement.



Auteurs : Sophie Akkermans - Illustration : Roselyne Chauvin - Editeur : Annelies van Nuland
 Références: Shih et al. 2012; Shih et al. 2016; Perham & Currie 2014, Daniel Levetin 2007, Anneli Haake 2010

