

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

... aide
ou
diminue
la concentration?

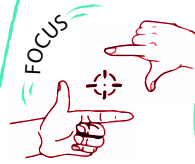


DIMINIE

AIDE



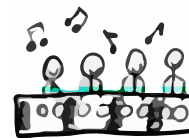
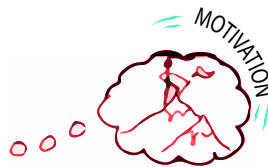
Lorsque vous faite une tâche qui demande de beaucoup réfléchir comme lire ou écrire, dans ces situation la musique nous vole un peu de notre attention.



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'ennui et augmenter la motivation.



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

CO-OP JUNIOR

PONDERS

Radboud University Radboudumc

