

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

... aide  
ou  
diminue  
la concentration?

DIMINIE

AIDE

Lorsque vous faites une tâche qui demande de beaucoup réfléchir comme lire ou écrire, dans ces situations 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 exclure 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 meilleure concentration.

MOTIVATION

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

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

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.

