

L'INCLUSION SCOLAIRE POUR TOUS

LE SON DE LA CONCENTRATION : LES BIENFAITS DE L'ÉCOUTE DE LA MUSIQUE EN CLASSE POUR FAVORISER LE TRAVAIL



UNIVERSITÉ
LAVAL
2024



©Dany Vachon/Ulaval

MAUDE GERVAIS

ENSEIGNANTE DES SCIENCES ET TECHNOLOGIE

Nous sommes heureux de vous convier à la lecture de cette revue dont les textes ont été rédigés par les finissants et finissantes du baccalauréat en enseignement secondaire de l'Université Laval. Provenant d'horizons disciplinaires variés, ces articles vous proposent des réflexions au sujet de pratiques pédagogiques concrètes pouvant être mises en œuvre en classe. Ils reflètent l'engagement, la créativité et l'esprit d'analyse des personnes qui se verront confier l'immense responsabilité d'éduquer les prochaines générations d'élèves. Chaque article offre une perspective unique, présentant ainsi une vision variée de l'enseignement au secondaire. Préparez-vous à être inspiré(e)s par leurs idées, par leurs questionnements ainsi que par leurs réflexions.

NOTE

Ces travaux ont été évalués par l'équipe enseignante dans le cadre du cours de Synthèse et intégration. Le contenu et la qualité langagière des articles n'engagent que les étudiants et les étudiantes.

ÉDITEURS DE LA REVUE

Léonie Asselin, Philippe Lemay & Olivia Giroux

ENSEIGNANT ET ENSEIGNANTE

Josée-Anne Gouin, professeure agrégée
Nathan Béchar, Chargé d'enseignement au secondaire

LE SON DE LA CONCENTRATION : LES BIENFAITS DE L'ÉCOUTE DE LA MUSIQUE EN CLASSE POUR FAVORISER LE TRAVAIL

INTRODUCTION

Nos salles de classe sont très différentes de celles dans lesquelles les générations précédentes ont évoluées. L'une des différences que l'on observe aujourd'hui est la présence plus accrue de la technologie dans nos salles de classe et plus généralement dans l'ensemble des sphères de nos vies. La technologie impacte différemment chaque personne. Elle peut ouvrir d'immenses possibilités tout en ayant des impacts plus négatifs. L'un des plus grands défis auxquels j'ai eu à faire face dans mes différents stages est la gestion des téléphones cellulaires. Aujourd'hui, il est assez habituel de voir à quel point les cellulaires font partie intégrante de nos vies, mais encore plus particulièrement celle des jeunes. J'ai toujours trouvé que les enseignants considéraient les cellulaires comme des ennemis et que les règlements des écoles étaient très stricts quant à leur utilisation. Je pense que cela peut être une des raisons des difficultés que nous avons à gérer l'utilisation de ceux-ci. Étant moi-même d'une génération plus jeune, je suis plus ouverte à travailler avec les cellulaires et à permettre aux jeunes d'apprendre à bien les utiliser plutôt qu'à les empêcher de les utiliser complètement. J'ai l'espoir que si les jeunes pouvaient utiliser leurs cellulaires plus souvent de façon encadrée, il serait plus facile pour eux de ne pas l'utiliser lorsque ce n'est pas le moment. Cette ouverture n'est pas présente dans toutes les écoles et c'est quelque chose que j'aimerais apporter à mon enseignement. L'une des façons d'introduire l'utilisation des cellulaires en classe serait de permettre l'écoute de la musique lors de certaines périodes d'exercices. C'est quelque chose qui m'a souvent été demandé par les élèves lors de mes stages et lors de mon contrat. C'est aussi quelque chose qui me semblait pouvoir être bénéfique pour les élèves. Cependant, ce n'est pas toujours possible d'introduire de nouvelles approches pédagogiques dans les classes en raison des règles strictes des écoles.

Avant d'introduire ce genre de pratiques en classe, il faut se renseigner sur les impacts de l'écoute de la musique en classe lors de certaines périodes d'exercice. Ces données ont été recueillies grâce à l'analyse de différentes recherches faites sur le sujet, à l'analyse de l'opinion des jeunes du premier cycle et à l'analyse de l'opinion des enseignants récupérés à l'aide de questionnaires.

PROBLÉMATISATION

Comme le dit MacDonald : « La musique a des effets très puissants sur nos humeurs et nos émotions » (MacDonald, 2024). Cette affirmation n'est pas dénuée de sens dans la logique où l'on recherche toujours des façons de rendre l'école plus attrayante et motivante pour les élèves. Pour atteindre la finalité de l'école québécoise qui est : « d'offrir des services éducatifs à tous les jeunes » (PFEQ, 2006), je crois qu'il est important que les élèves développent la motivation d'apprendre. Depuis longtemps, nous nous questionnons sur la manière de rendre l'école attrayante pour les jeunes et de leur donner le goût d'apprendre. Au fil des ans, beaucoup de méthodes ont été proposées, essayées et parfois intégrées. Par exemple, changer les méthodes d'enseignement pour faire des activités interactives, de l'apprentissage par projet ou augmenter les travaux d'équipe. Je veux aujourd'hui en mettre une en avant : permettre l'écoute de musique lors de certaines périodes d'activités. Grâce à la technologie, la musique est déjà très ancrée dans la vie de nos jeunes, ce qui peut faciliter son intégration dans le contexte scolaire. En effet, à notre époque, la grande majorité des élèves possèdent un téléphone cellulaire et ont accès à une application permettant de diffuser de la musique. À partir de ces données, il semble évident que ce serait une pratique facile à intégrer dans nos salles de classe. La seule question qu'il reste à nous poser est la suivante : quels sont les impacts positifs et négatifs de l'intégration de la musique dans nos salles de classe lors de certaines périodes d'exercices?

Pour répondre à la question, il faut d'abord contester la théorie. J'ai donc consulté la littérature à ce sujet et j'en suis venue à la conclusion que les effets de la musique sur la concentration et sur l'efficacité du travail des élèves sont majoritairement positifs. Il faut toutefois garder en tête que l'utilisation de la musique dans certains contextes peut être nuisible. La littérature nous apprend que la musique peut être bénéfique dans au moins trois sphères de la vie des élèves. Tout d'abord, elle permet de réduire le stress que pourraient vivre ceux-ci lorsqu'ils étudient ou réalisent des tests ou des examens.

Aussi, elle permet d'augmenter la capacité de mémorisation de la majorité des élèves, ce qui leur permet de retenir un plus grand nombre d'informations. De plus, la musique a un impact sur l'humeur, la motivation et la concentration de la majorité des élèves ce qui favorise le fait d'avoir un rapport positif à la tâche.

Tout d'abord, lorsque l'on s'informe sur l'utilité de l'écoute de la musique pour augmenter nos capacités cognitives, on peut se référer à la théorie de l'effet Mozart. « L'effet Mozart fait référence aux affirmations selon lesquelles les gens obtiennent de meilleurs résultats aux tests de capacités spatiales après avoir écouté de la musique composée par Mozart » (Thompson, 2001). Cet effet a été découvert dans les années 1990 et depuis, plusieurs autres recherches ont porté, sur l'effet d'autres genres musicaux sur les capacités cognitives. Bien qu'aucun autre style musical que le classique ne ressorte pour son efficacité particulière, certaines recherches montrent que d'écouter de la musique agréable aide les élèves à diminuer le stress dû aux évaluations (Cabanac, 2013). Un problème peut par contre survenir en laissant le choix de la musique à écouter aux jeunes. En effet, un questionnement qu'ont la plupart des enseignants est de savoir quels genres de musique ont un effet positif et ceux qui ont un effet négatif. Les recherches ne s'entendent pas toutes sur ce sujet, puisque la musique est très subjective. Dans la plupart des sources consultées, il était conseillé d'écouter de la musique selon notre style et selon nos goûts pour en maximiser les effets. Même si certains genres de musique sont connus pour être plus efficaces, comme la musique classique, d'autres peuvent aussi avoir des impacts positifs. De plus, « Kotsopoulou et Hallam ont montré que les jeunes reconnaissent les types de tâches d'étude dans lesquelles la musique interférera avec leur réussite, savent quels types de musique soutiendront leur apprentissage et éteignent la musique s'ils sentent qu'elle interfère » (Kotsopoulou et Hallam, 2010). Cet énoncé est à prendre avec considération. Tous les enfants n'ont pas le même sens des responsabilités, et il est important d'offrir un encadrement afin de s'assurer que le travail soit fait. Malgré cela l'écoute d'une mélodie que l'on apprécie particulièrement pourrait donc permettre aux élèves plus anxieux de réduire ce sentiment lors de la période précédant les examens. L'étude de Thompson nous dit en fait que l'écoute de la musique pourrait aussi être bénéfique lors de l'examen lui-même, mais en tant qu'enseignante je ne m'y risquerais pas, du moins pas encore. En effet, le risque de tricherie serait trop élevé. La recherche évoque aussi la possibilité d'observer des bénéfices de l'écoute de la musique lors d'une période de révision qui précède un examen ou lors des périodes pouvant provoquer du stress chez les jeunes.

La littérature mentionne aussi les avantages liés à la mémoire. En effet, l'article *Effectiveness of Listening to Background Music on Recall Ability Among High School Students* explique que travailler avec de la musique d'ambiance est bénéfique à la capacité de mémorisation (Pohekar, 2020). Les recherches nous ont appris que ce genre de musique lors des sessions de révision et de travail sur un nouveau sujet pourrait augmenter le potentiel de rappel des jeunes, c'est-à-dire leur capacité à garder en mémoire ce qu'ils ont étudié (Pohekar, 2020). Cela pourrait s'avérer particulièrement utile par exemple, lors d'une période d'étude précédant un examen afin d'optimiser la rétention de l'information. Cependant, les recherches ont apporté certains points négatifs à considérer. MacDonald mentionne dans son livre que « lorsque le travail est simple et répétitif, la musique réduit l'ennui, mais lorsque les tâches sont complexes, elle peut interférer avec la performance » (MacDonald, 2024). C'est donc très important de choisir les moments où l'on permet l'écoute de la musique et ne pas le faire n'importe quand. En contrôlant bien les périodes, il est possible d'obtenir des résultats optimaux tout en évitant que la musique ne nuise à la concentration.

Enfin, l'avantage que j'ai vu le plus cité dans la littérature réfère à l'impact de la musique sur l'humeur, la motivation et la concentration. Cela fait longtemps que la musique est utilisée dans les milieux de travail et cette utilisation a beaucoup augmenté au XXe siècle (MacDonald, 2024). La musique était utilisée sur les lieux de travail pour « maintenir le moral, réduire l'ennui et la fatigue, améliorer la productivité et réduire les erreurs » (MacDonald, 2024). Il est donc possible de faire le parallèle avec les enfants étudiant à l'école. Plusieurs études l'ont d'ailleurs fait en analysant entre autres le lien entre la productivité et l'écoute de musique de fond en travaillant. Les résultats de certaines études montrent que la musique d'ambiance peut être utile pour augmenter l'intérêt des jeunes envers le travail à faire et augmenter leur concentration et leurs performances académiques (Pohekar, 2020). D'autres études montrent aussi que l'écoute d'une musique qui leur plaît « les aide à se détendre, en rendant une tâche ennuyeuse moins fastidieuse, en améliorant leur concentration pour une tâche difficile ou en renforçant une tâche particulière » (MacDonald, 2024). Tout cela vient renforcer l'idée que permettre aux élèves d'écouter de la musique lorsqu'ils font certains types de travail pourrait avoir plusieurs impacts positifs. C'est donc une technique qui, au regard de la théorie et des recherches, vaudrait la peine d'être implantée dans nos salles de classe.

MÉTHODOLOGIE

Pour recueillir mes données, j'ai créé un questionnaire papier à remettre aux élèves. Dans le cadre de mon contrat, j'enseignais aux premières et deuxièmes secondaires. J'ai donc choisi d'interroger les élèves du premier cycle de mon école, puisque c'est pour l'instant mon public cible. Il y a quatre classes dans les deux niveaux soit 76 élèves en première secondaire et 66 élèves en deuxième secondaire, pour un total de 142 élèves interrogés. Le questionnaire porte sur les habitudes des jeunes en lien avec la musique, et se renseigne sur leur opinion quant à l'efficacité de l'écoute de la musique en travaillant et les raisons pour lesquelles l'écoute de la musique pourraient ou non être utiles selon eux. Le questionnaire a été rempli de façon anonyme afin de permettre aux élèves de s'exprimer librement sans craindre les conséquences. J'ai aussi demandé aux enseignants de répondre à un questionnaire en ligne qui portait sur leur ouverture à implanter ce genre de pratique en classe et leur opinion sur les avantages et les inconvénients d'une telle pratique. J'ai obtenu les réponses de treize enseignants, majoritairement du premier cycle, ce qui permet d'avoir une idée assez générale.

RÉSULTATS ET INTERPRÉTATION

Les réponses aux questionnaires des élèves nous apportent beaucoup de confirmation sur certains sujets et de nouvelles informations sur d'autres. Si l'on observe les données présentées dans les tableaux 1 et 2, on comprend qu'une grande majorité des élèves questionnés écoute déjà de la musique. On comprend aussi qu'une plus petite majorité des élèves en écoute aussi en travaillant. Une autre question nous permet de confirmer que les jeunes écoutent de la musique de façon régulière. Les élèves qui écoutent en écoute peu sont assez rares. Ce qui confirme que l'écoute de la fait partie de leur quotidien et concorde avec ce qui a été dit plus tôt.

FIGURE 1 RÉPONSE À LA QUESTION : AIMES-TU LA MUSIQUE ?

Première secondaire		Deuxième secondaire	
Oui	Non	Oui	Non
72	4	65	1

FIGURE 2 RÉPONSE À LA QUESTION : ÉCOUTES-TU DE LA MUSIQUE EN TRAVAILLANT ?

Première secondaire		Deuxième secondaire	
Oui	Non	Oui	Non
49	27	52	14

Les figures 1 et 2 présentent les types de musiques les plus populaires chez les jeunes. La section « autres » représente une multitude d'autres styles musicaux qui ont été nommés que quelques fois par les jeunes et donc qui n'étaient pas individuellement significatives, par exemple : K-pop, classique, rock, métal, techno, québécois, etc. On remarque avec ces figures que les styles sont assez variés et que chacun écoute une musique qui lui ait propre. Cela confirme l'idée que ce serait impossible de choisir un style de musique qui plairait à tous les élèves. L'idée de mettre de la musique en classe n'est donc pas ce qui serait à prioriser. Il serait plus efficace, pour être raccord avec l'étude de Cabanac, de permettre aux élèves de choisir chacun leur propre musique qui correspond à leurs goûts afin d'obtenir les résultats escomptés.

FIGURE 3 TYPES DE MUSIQUE PRÉFÉRÉS DES JEUNES DES PREMIÈRES SECONDAIRES

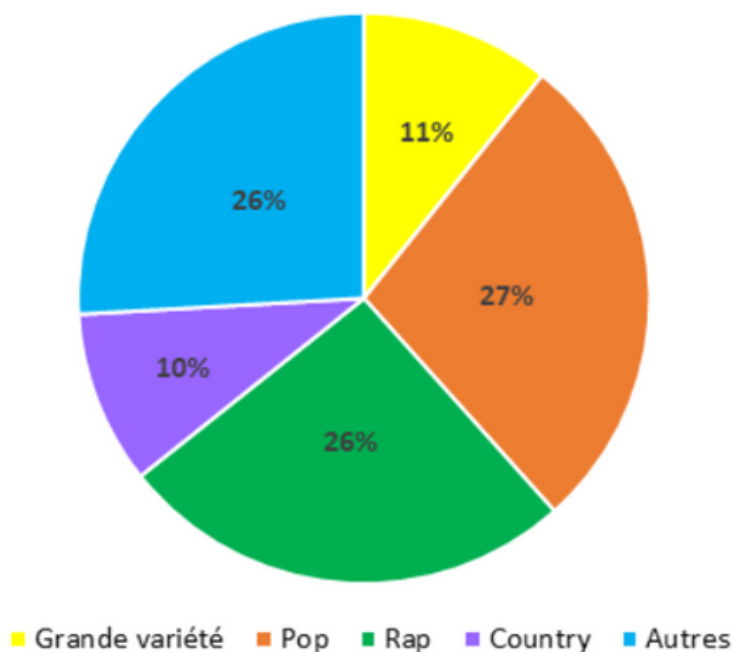
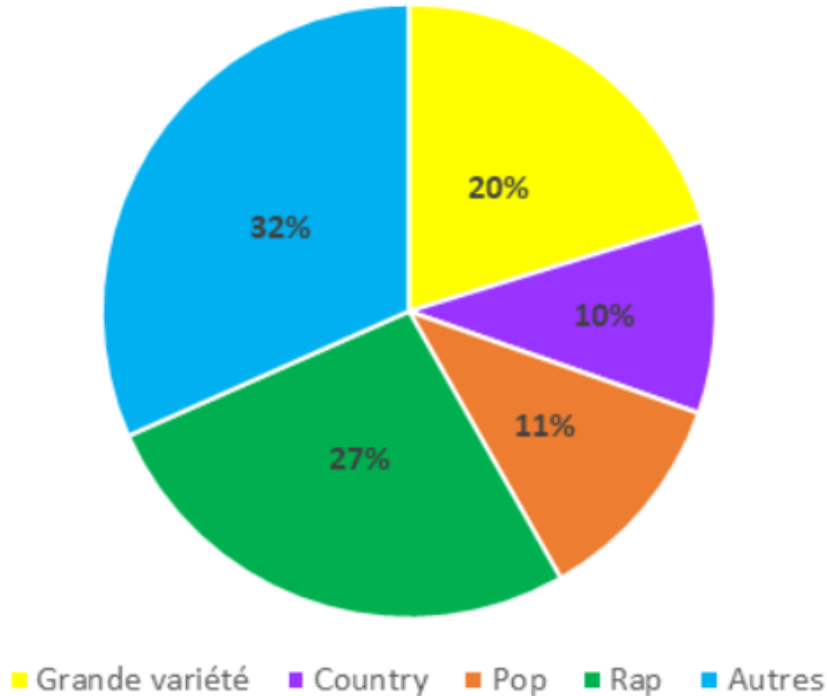


FIGURE 4 TYPES DE MUSIQUES PRÉFÉRÉS DES JEUNES DES DEUXIÈMES SECONDAIRES



Les questionnaires donnés aux jeunes ont finalement permis d'avoir leur avis sur l'écoute de la musique en classe. Il leur a été demandé si, selon eux, c'était bénéfique. À cela, 79% ont répondu oui, ce qui démontre un engouement général pour l'idée. Lorsqu'il leur a été demandé la raison pour laquelle ils pensaient que c'était une bonne idée, la majorité a répondu que ça les aiderait à rester concentrés, à être dans leur bulle et à garder le « focus » sur leur travail (53%). Plusieurs ont aussi répondu que ça permettrait de couper les bruits de fond de la classe et des autres élèves (18%). D'autres ont aussi dit que ça leur permettrait de travailler plus efficacement, avec plus de motivation et en étant moins stressés (12%). Dans le sondage des enseignants, on retrouvait la même question et ils ont répondu à peu près toutes les mêmes réponses. Si l'on compare les réponses données à celles trouvées dans la littérature on se rend compte que cela concorde assez bien. En effet, l'étude de MacDonald expliquait que l'écoute de la musique impactait positivement l'humeur, la motivation et la concentration, ce qui est venu rejoindre l'opinion de 95% des enseignants sondés. Il est donc possible de dire que tout le monde semble s'entendre sur certains bienfaits que cela pourrait avoir dans les classes.

Enfin, la réponse la plus intéressante dans le questionnaire des enseignants est la réponse à la question suivante : seriez-vous prêts à permettre aux élèves d'écouter, dans certaines situations, de la musique en classe lorsqu'ils travaillent ? À cette question, 100% des enseignants ont répondu oui, ce qui est très encourageant pour le futur. Cela vient aussi rejoindre l'opinion des élèves qui veulent eux aussi presque à l'unanimité écouter de la musique en classe. Si l'on prend en considération les effets évoqués dans la littérature, il est possible d'envisager cette opportunité comme pouvant être positive pour nos salles de classe. Si autant d'enseignants sont prêts à tenter le coup, c'est peut-être l'ouverture qu'il faut pour commencer un nouveau projet pilote. De plus, à la question « de quelle façon feriez-vous écouter de la musique à vos élèves ? », 75 % des enseignants ont répondu que chaque élève met ses écouteurs et écoute la musique de son choix. Cela correspond à ce qu'on a lu dans la théorie de McDonald qui disait que la musique était plus efficace si c'était une musique que l'on aime.

CONCLUSION

En conclusion, il semble y avoir une belle ouverture dans la population d'élèves et d'enseignants questionnée à essayer d'intégrer dans les classes des périodes de travail avec de la musique afin de favoriser la concentration et la performance des élèves. En effet, après avoir questionné les différents partis, on se rend compte que les avantages mentionnés dans la théorie rejoignent ceux nommés par les élèves et les enseignants dans leurs réponses. En effet, l'écoute de la musique permet de réduire le stress provoqué par de gros travaux ou des examens. Elle permet aussi d'augmenter la capacité de mémorisation des jeunes. Finalement, elle a un effet positif sur la motivation des jeunes, améliore leur humeur et augmente leur niveau de concentration. Cela permet de créer une atmosphère de travail bien plus positive et plus encourageante pour faire des tâches qui sont parfois repoussantes pour les élèves. Toutes ces raisons me portent à croire qu'avec un encadrement adéquat et de bonnes explications sur nos attentes, il serait possible de commencer peu à peu à intégrer la musique dans nos salles de classe et que cela pourrait avoir de gros bénéfices pour les jeunes. Je terminerai avec une citation de Sunderland qui dit que « les bienfaits de la musique sur un large éventail de déterminants de la santé et du bien-être sont reconnus depuis longtemps » (Sunderland, 2018), alors pourquoi attendre plus longtemps ?

RÉFÉRENCES

Cabanac, A., Perlovsky, L., Bonniot-Cabanac, M.-C., & Cabanac, M. (2013). Music and academic performance. *Behavioural Brain Research*, 256, 257-260. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2013.08.023>

MacDonald, R. A. R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (Eds.). (2012). *Music, health, and wellbeing*. Oxford University Press. 2024

Ministère de l'Éducation. (2006). Programme de formation de l'école québécoise. Gouvernement du Québec. https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/jeunes/pfeq/PFEQ_presentation-premier-cycle-secondaire.pdf

Pohekar, S., Joshi, V., Kantode, V., Kardekar, R., Kelzarkar, M., & Khan, M. (2020). Effectiveness of listening to background music on recall ability among high school students. *International Journal of Current Research and Review*, 12(23), 109-113. <https://doi.org/10.31782/ijcrr.2020.122305>

Sunderland, N., Lewandowski, N., Bendrups, D., & Bartleet, B.-L. (2018). *Music, Health and Wellbeing: Exploring Music for Health Equity and social justice*. Palgrave Macmillan UK.

Thompson, WF, Schellenberg, EG et Husain, G. (2001). L'excitation, l'humeur et l'effet Mozart. *Science psychologique* , 12 (3), 248-251. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00345>