SOURCE.

Nº 7 · OCTOBRE 2026 · LE MAGAZINE QUI REMONTE JUSQU'AUX TEXTES

MUSIQUE · CERVEAU · VIE QUOTIDIENNE · BOUCLÉ LE 17 OCTOBRE 2026

CE QUE LA MUSIQUE NOUS FAIT

Pourquoi une chanson nous touche, quand elle aide à travailler, ce qu'elle peut changer au sommeil ou au sport. On a ouvert les études et mis les promesses à l'épreuve.

COMPRENDRE
Le frisson et ce qu'il prouve

L'ENQUÊTE
La playlist passe l'examen

AU QUOTIDIEN
Une place, pas une ordonnance

AU CRIBLE
Mozart, 432 Hz et cerveau synchronisé

LA SENSATION
Ça me plaît.

LA MESURE
Ça m'aide ?

LE CONTEXTE
À faire quoi ?

Le fil du numéro : ressentir un effet et mesurer un bénéfice sont deux questions différentes.

ÉDITO

PARFAITE POUR QUOI ?

Une chanson peut te donner envie de la remettre, sans t'aider à retenir ce que tu lis. Dans une expérience comparant silence, musique instrumentale et chansons, les paroles ont pénalisé le rappel de mots[12]. Ça ne retire rien au plaisir d'écouter. Ça oblige à préciser ce qu'on attend de la musique.

Alors on a ouvert les papiers : ceux sur les frissons et la dopamine, ceux qui comparent une playlist au silence, ceux qui évaluent le sommeil, l'effort ou l'anxiété. On a regardé les personnes étudiées, les mesures choisies et les limites, pour éviter de transformer un résultat en recette universelle.

Tu trouveras ici de quoi choisir une place à la musique dans ta journée, tester ce qui te convient et reconnaître une promesse qui va plus loin que ses preuves. Même quand elle sonne bien.

La rédaction de SOURCE

SOURCE, C'EST QUOI ?

1 Un sujet, un numéro.
On prend un sujet dont tout le monde parle, et on le creuse à fond.

2 Chaque fait a sa source.
Les petits numéros renvoient à la liste en fin de numéro : tu peux tout vérifier toi-même.

3 Des verdicts clairs.
Les tampons Vrai, À nuancer, Exagéré ou Faux disent ce qu'on a trouvé, quel que soit le camp.

4 On dit ce qu'on ignore.
Ce qui reste flou est rangé dans « Angles morts ».

DANS CE NUMÉRO

01 Avant de lire
Quelle question poses-tu à ta playlist ?

PARTIE 1 · COMPRENDRE *du plaisir aux mesures*

02 Le récit
Ce que le frisson nous apprend

03 La science
Lire une étude sans lui faire tout dire

PARTIE 2 · VÉRIFIER *l'attention et les promesses*

04 L'enquête
La playlist passe l'examen

05 Au crible
Cinq promesses à vérifier

PARTIE 3 · ALLER PLUS LOIN *essayer et garder ses repères*

06 Le récit
Ce que ta playlist peut changer

07 Le mode d'emploi
Une musique pour quel moment ?

08 Angles morts
Ce qu'une playlist ne tranche pas

09 Méthode et sources
Les articles, les accès et les limites

UNE PLAYLIST, POUR FAIRE QUOI ?

Le plaisir est notre point de départ. Pour parler d'un effet utile, il faut encore choisir ce qu'on veut changer et ce qu'on regarde.

La demande de ce numéro tient en une question : comment utiliser la musique dans la vie de tous les jours, en faisant le tri entre mythes et effets réels ? Les suggestions des moteurs ajoutent des interrogations sur le cerveau, l'humeur, la dopamine et les études. Dans les discussions de lecteurs, une hésitation revient : musique ou silence pour travailler ? Ce sont des questions de départ, pas des preuves ni un sondage représentatif[33,34].

On suivra trois fils. D'abord ce que les expériences permettent de dire du plaisir et des émotions. Ensuite ce qui arrive quand la musique accompagne une autre tâche. Enfin les usages étudiés pour bouger, dormir et traverser certains soins. Une musique n'est jamais évaluée dans le vide : la comparaison, le public et le résultat observé changent ce qu'on peut conclure. C'est pourquoi le nom d'une chanson ou d'un genre ne suffit pas à désigner une bonne solution pour toute la journée[7,11,22].

Voici les questions retenues parmi les suggestions relevées pour ce numéro, traduites quand elles étaient en anglais. Les réponses sont volontairement courtes ici ; les récits détaillent les expériences, leurs limites et les précautions qui empêchent de généraliser trop vite. Pour chaque réponse, garde cette habitude : regarde à qui elle s'applique avant de décider si elle répond à ta propre situation.

Pourquoi aimons-nous la musique ?
Les études éclairent des mécanismes du plaisir, sans fournir une explication unique de tous les goûts. Le récit[1,9].

Comment la musique agit-elle sur le cerveau ?
Le résultat dépend de la fonction mesurée ; une image cérébrale n'est pas un bilan de santé. Comprendre[2,3].

Comment agit-elle sur l'humeur ?
Le contexte et les préférences comptent ; une musique triste n'est pas toujours une expérience désagréable. Les émotions[4,5].

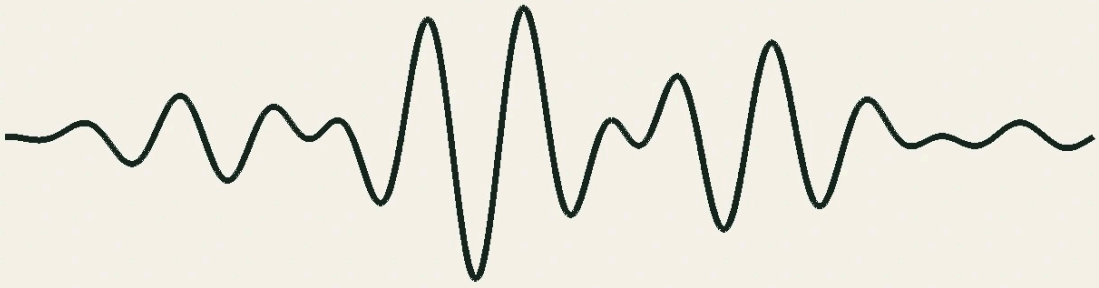
Aide-t-elle à étudier ?
Les paroles peuvent gêner certaines tâches de mémoire. Le ressenti ne suffit pas à juger ce qu'on a appris. L'enquête[12].

Aide-t-elle à se concentrer ?
Une tâche monotone n'est pas une lecture difficile. Les résultats ne se transportent pas automatiquement de l'une à l'autre. La comparaison[20,11].

Libère-t-elle de la dopamine ?
Des expériences soutiennent son rôle dans le plaisir musical. Cela ne justifie ni une dose de musique ni un traitement à faire soi-même. Le frisson[1,2].

01 ÉCOUTER

Un son, une personne, un contexte.



La même chanson ne produit pas la même expérience chez tout le monde.

PARTIE 1 · COMPRENDRE

CE QUE LE FRISSON NOUS APPREND

Une chanson nous touche. Comment passe-t-on de cette expérience à une preuve ?

02 RESSENTIR

Plaisir déclaré, envie de réécouter, émotion ressentie.

03 MESURER

Réponses données, gestes enregistrés, signaux du corps.

Des indicateurs différents à comparer.

À Barcelone, dans l'hôpital de Santa Creu i Sant Pau, un volontaire s'assoit devant un écran. Une note blanche apparaît sur fond noir. Le son arrive au casque. Sur le clavier, il indique à mesure son plaisir, depuis l'absence de plaisir jusqu'au frisson. Le protocole de Laura Ferreri et de ses collègues prévoit des chansons choisies par l'équipe et des extraits préférés apportés par les participants. On ne lui demande pas si la musique est bonne. On lui demande ce qu'elle lui fait, maintenant[1].

Chaque personne revient pour plusieurs séances, avec des traitements différents administrés en aveugle. Les chercheurs veulent savoir si modifier la transmission de dopamine change l'expérience musicale. L'étude porte finalement sur vingt-sept volontaires analysés, pas sur tous les auditeurs. Le clavier, le casque et la réponse mesurée de la peau donnent des prises sur le plaisir; ils ne transforment pas une chanson en formule universelle. C'est cette distance entre expérience intime et mesure que l'on va parcourir[1].

Écouter, ressentir, mesurer. SOURCE, octobre 2026. Le plaisir déclaré et les réactions du corps sont des indicateurs distincts. Schéma original des niveaux d'observation ; formes et signal sonore illustratifs, sans donnée mesurée. [1]

SOURCE, CC BY 4.0 · d'après la source originale.

CE QUE LA CHANSON CHANGE EN TOI

Au bout du casque, il y a une personne. Pour comprendre les effets de la musique, on suit le plaisir, les souvenirs et le contexte, jusqu'aux promesses qu'une playlist peut raisonnablement tenir.

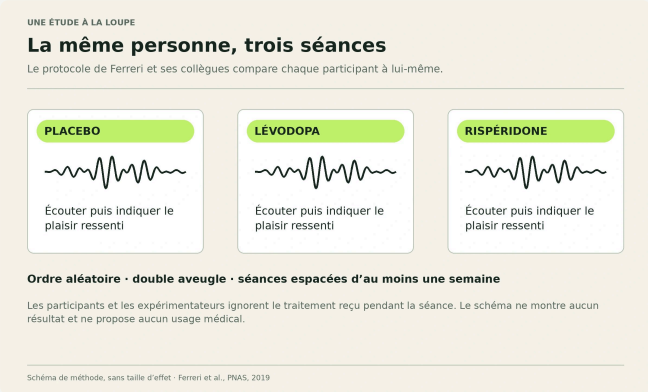
Le clavier de Barcelone pose une question simple : que se passe-t-il pendant l'écoute ? Mais une chanson peut être appréciée, reconnue comme triste, ou associée à un souvenir. Ces réponses décrivent des choses différentes. Les réunir sous le mot *effet* fait perdre ce qu'on cherche à comprendre. Le travail sur les émotions musicales distingue donc ce que la musique paraît exprimer de ce que l'auditeur éprouve[10]. Pour choisir quoi écouter au quotidien, cette distinction donne déjà un point de départ : préciser ce que tu attends du morceau, puis regarder ce qui se passe.

Le plaisir commence avant le passage préféré

À Montréal, Valorie Salimpoor et ses collègues ont abordé le plaisir par un moment très repérable : le frisson musical. Leur étude, publiée en 2011, associe deux techniques d'imagerie. L'une permet d'estimer une libération de dopamine, une molécule qui intervient dans les échanges entre cellules nerveuses; l'autre suit l'activité cérébrale dans le temps. Leurs résultats relient donc l'écoute intensément plaisante à la dopamine dans des structures impliquées dans la récompense. L'activité ne se répartit pas de la même façon dans l'attente du pic émotionnel et pendant ce pic. Le plaisir musical a donc aussi une histoire dans le temps[2].

Mais avant d'en faire une explication de ta playlist, regarde qui a passé les examens. L'équipe cherchait des personnes ayant des frissons réguliers, vérifiables au laboratoire. Après cette sélection, qui reste-t-il ? Huit personnes. Elle cible un phénomène qu'on a choisi pour le rendre mesurable. Elle ne dit pas quelle part de la population le vit, ni qu'il faudrait frissonner pour aimer une chanson[2]. C'est une différence décisive : sélectionner les meilleurs exemples d'un effet aide à l'étudier, mais ne transforme pas ces exemples en portrait de tous les auditeurs.

Ferreri ajoute un argument expérimental. Modifier la transmission dopaminergique peut changer le plaisir musical et la motivation à réécouter. Cela ne signifie pas que la dopamine produit seule toute l'expérience; les auteurs discutent d'autres interactions possibles[1]. Dire *la musique libère de la dopamine* laisse donc une question entière : quelle musique, pour quelle personne et dans quelles circonstances ? C'est une partie du mécanisme. Pas toute l'histoire. Pour un conseil d'écoute, il faudrait encore établir le résultat recherché. Un morceau qui donne envie de recommencer n'a pas, de ce seul fait, démontré qu'il aide à récupérer après une journée difficile.



La même personne, trois séances. SOURCE, octobre 2026. Dans l'étude de Ferreri, chaque participant passe par trois séances : placebo, lévodopa et rispéridone. Le schéma montre le plan croisé, l'ordre aléatoire, le double aveugle et l'intervalle d'au moins une semaine. Il ne représente aucun résultat et ne propose aucun usage médical. [1]

SOURCE, CC BY 4.0 · d'après la source originale.

Le morceau arrive avec ton histoire

Petr Janata a étudié ce lien à l'université de Californie à Davis. Dans son expérience publiée en 2009, treize étudiants écoutent de courts extraits de chansons correspondant aux années de leur enfance et de leur adolescence. Ils indiquent notamment s'ils connaissent le morceau et s'il évoque quelque chose de leur vie. L'activité de régions préfrontales médianes varie avec la pertinence autobiographique des extraits, au sein d'un ensemble plus large de régions. L'étude rapproche ainsi musique, émotion et souvenir personnel. Elle ne désigne pas un tiroir unique où le cerveau rangerait les chansons de vacances[3].

Là aussi, une limite. Elle vient du recrutement. Ces étudiants avaient été choisis parce que la musique leur rappelait souvent des souvenirs lors d'une étude préalable. Le petit groupe ne représente donc pas toute la population. Et observer une association à l'imagerie ne montre ni que les souvenirs sont exacts, ni qu'écouter améliore la mémoire en général[3]. Pour le lecteur, cela évite un glissement tentant : retrouver un épisode grâce à un morceau et devenir meilleur pour apprendre sont deux questions différentes. Une réponse à la première ne suffit pas pour régler la seconde.

Le morceau peut aussi recevoir un sens par les usages et les associations apprises. Dans son analyse de l'expression musicale, le psychologue Patrik Juslin distingue notamment ces associations des indices portés par la musique elle-même. Une convention partagée et une histoire très personnelle n'ont pas la même portée[10]. Prenons un exemple hypothétique : deux personnes reconnaissent le caractère solennel d'un air, mais une seule l'associe à quelqu'un qu'elle a perdu. Il serait étonnant d'exiger ensuite qu'elles donnent la même note de plaisir ou choisissent de le remettre au même moment. Reconnaître ensemble ne signifie pas ressentir ensemble.

Pour un usage quotidien, notre proposition est donc de regarder aussi les associations du morceau. Quand tu construis une sélection pour souffler, tu peux te demander ce qu'elle rappelle et ce que tu veux en faire, au lieu de lui demander seulement à quel genre elle appartient. Cette proposition ne constitue pas un protocole testé : c'est une façon d'appliquer la prudence des études à un choix ordinaire. Elle laisse aussi une place aux surprises. On peut vouloir retrouver une émotion sans chercher à la faire disparaître. C'est particulièrement visible quand la chanson est triste.

Une musique triste peut aussi tenir compagnie

En 2014, Liila Taruffi et Stefan Koelsch ont recueilli les réponses de 772 personnes à un questionnaire en ligne sur la musique triste. Les participants décrivent des expériences variées : imagination, sentiment d'être accompagné, consolation ou émotion ressentie sans les conséquences d'un malheur réel. La nostalgie est plus fréquemment mentionnée que la tristesse. Cela suffit à compliquer l'étiquette : une musique décrite comme triste ne débouche pas forcément sur un ressenti uniformément pénible. Mais les réponses racontent ce que des volontaires disent rechercher et éprouver; elles ne mesurent pas l'efficacité d'une prescription[4].

Le questionnaire permet pourtant d'entendre plusieurs usages. Certains répondants évoquent une écoute dans les moments difficiles; d'autres disent éviter cette musique quand ils vont mal. L'échantillon n'est pas représentatif, et une déclaration de bénéfice n'est pas un essai avec comparaison[4]. La question change donc. Au lieu de demander si la musique triste est bonne ou mauvaise, on cherche quel résultat la personne souhaite obtenir. Vouloir se sentir compris, retrouver un souvenir et sortir d'un état pénible sont des objectifs distincts. Un même morceau peut être choisi pour l'un sans avoir démontré qu'il accomplit les autres.

La revue de Matthew Sachs, Antonio Damasio et Assal Habibi rassemble les travaux sur ce paradoxe. Elle souligne le rôle du contexte, de l'humeur et des différences individuelles dans le plaisir pris à la musique triste. Elle aborde aussi la rumination, cette tendance à revenir en boucle sur des pensées pénibles. Aimer une musique chargée de tristesse n'établit donc pas, à lui seul, qu'elle améliore l'état émotionnel. Le cadre proposé par les auteurs reste une explication à explorer, pas une recette validée pour chaque personne[5].

Se détendre ne se résume pas au cortisol

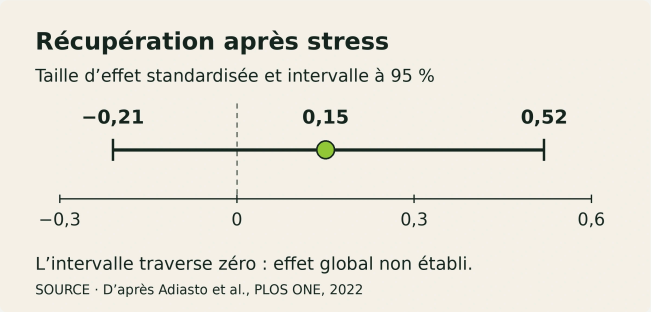
Dans une étude publiée en 2013, Myriam Thoma et ses collègues répartissent soixante femmes en bonne santé entre une écoute du *Miserere* d'Allegri, un bruit d'eau et du repos, avant une épreuve stressante. Le résultat ne se laisse pas résumer par un feu vert. Les groupes ne diffèrent pas significativement sur le stress ressenti ou l'anxiété. Pour le cortisol, mesuré dans la salive, la musique donne des valeurs plus élevées que le bruit d'eau dans les analyses ajustées; la comparaison musique-repos n'est pas significative. D'autres mesures de récupération présentent un profil différent. Une seule étiquette masquerait cette diversité[6].

Cette étude ne démontre donc ni qu'Allegri protège du stress, ni qu'il faudrait éviter de l'écouter. Elle concerne un morceau, une population restreinte et une écoute avant l'épreuve[6]. C'est précisément ce qui rend sa lecture utile : on voit ce que coûte une phrase trop large. Si l'on appelle *stress* aussi bien une impression déclarée qu'une concentration hormonale, il devient possible d'annoncer un succès en choisissant seulement la mesure

favorable. Avant d'accepter le verdict, il faut savoir ce qu'on voulait modifier et à quel moment on l'a mesuré.

Or la synthèse de Krisna Adiasto et de ses collègues, publiée en 2022, examine une autre situation : la récupération après un stress provoqué au laboratoire, chez des adultes sains. Elle réunit quatorze études et 706 participants. L'effet moyen estimé est de 0,15, avec un intervalle de confiance allant de −0,21 à 0,52, sur une échelle standardisée. Le résultat global n'est pas statistiquement significatif et les études diffèrent beaucoup. Cette synthèse ne permet donc pas d'affirmer un bénéfice général; elle ne prouve pas non plus que tout effet est absent dans chaque situation[7].

Ce constat laisse de la place à un essai personnel, mais change la promesse qu'on peut lui attacher. Si tu choisis un morceau pour faire une pause, tu peux juger si cette pause te convient. Tu ne peux pas en déduire qu'elle reproduit un effet hormonal, ni qu'une autre personne obtiendra le même résultat. La prudence n'oblige pas à renoncer au plaisir. Elle oblige seulement à ne pas faire passer une possibilité, une moyenne et une expérience individuelle pour une seule et même chose.



Un résultat global incertain. L'intervalle de confiance recouvre zéro. La moyenne et ses bornes viennent de la méta-analyse d'Adiasto sur la récupération après stress chez des adultes sains. Ce résultat ne prouve ni un bénéfice général ni l'absence de tout effet. [7]

SOURCE, CC BY 4.0, d'après Adiasto et al., 2022.

Ta playlist reste une expérience à observer

Et au quotidien ? D'autres observations complètent ce tableau. Alexandra Linnemann et ses collègues ont suivi cinquante-cinq étudiants pendant une période ordinaire et une période d'examens. Dans le résumé de leur étude de 2015, les auteurs rapportent des associations favorables entre écoute et stress, particulièrement lorsque la relaxation est le motif déclaré. Cette recherche observe les pratiques dans la vie courante; elle ne répartit pas au hasard des journées avec ou sans musique. Le contexte et le choix d'écouter peuvent donc participer aux différences. Nous n'avons consulté que le résumé, ce qui limite aussi les détails qu'on peut en tirer ici[8].

Pour transformer cette lecture en quelque chose d'utilisable, on te propose un essai modeste : préciser un objectif, choisir une musique qui te convient, puis comparer avec une vraie pause dans des circonstances voisines. Une vraie pause compte : si l'autre option consiste à continuer de répondre à des messages, tu compares aussi deux activités. Note simplement ce qui t'intéresse, par exemple le calme ressenti ou l'envie de repartir. Cette suggestion éditoriale ne remplace pas une étude contrôlée. Elle sert à rendre ton propre jugement plus explicite, sans lui demander de prouver une loi générale.

Il faut enfin laisser une place aux personnes que la musique touche peu. Ernest Mas-Herrero et ses collègues ont comparé des groupes choisis pour leur sensibilité au plaisir musical. Ils ont observé une faible réponse au plaisir de la musique chez des personnes dont les réponses à la récompense monétaire et les capacités de perception musicale étaient préservées. On parle d'anhédonie musicale spécifique. L'étude porte sur de petits groupes sélectionnés : on ne se diagnostique pas en s'ennuyant devant un concert. Elle montre surtout que perception et plaisir peuvent se dissocier[9].

Retour au clavier de Barcelone. Sa force vient de la précision de la demande : indiquer ce qu'on éprouve pendant un extrait, dans une séance définie. Quand on choisit sa musique, on peut garder cette précision à une autre échelle. Est-ce que je cherche du plaisir, de la compagnie, un souvenir ou du calme ? Qu'est-ce qui change après ? Ces questions n'offrent pas de playlist parfaite. Elles donnent un moyen d'utiliser les recherches sans effacer la personne au bout du casque. Pour les promesses de concentration, de sommeil ou de soin, il faudra maintenant regarder d'autres résultats et d'autres comparaisons.

UN EFFET, MAIS DE QUELLE TAILLE ?

Les promesses musicales se vérifient avec des études. Encore faut-il lire ce qu'elles comparent, la grandeur du changement et ce que les résultats laissent ouvert.

Commence par la comparaison

Une baisse après l'écoute ne suffit pas à attribuer le changement à la musique. Que se serait-il passé pendant le même temps sans elle ? Une pause, du silence ou un autre son permettent de poser des questions différentes. Dans la revue sur la récupération après stress, les conditions de comparaison comprennent justement le silence et d'autres stimulations sonores[7]. Pour lire une promesse, écris les deux côtés : *musique comparée à quoi ?* Si le titre de l'article ne le dit pas, la méthode doit le préciser. Le bénéfice annoncé dépend de ce choix.

Lis la grandeur avec son incertitude

Une taille d'effet standardisée rapporte un écart à la dispersion des mesures : elle permet de réunir des résultats recueillis avec des échelles différentes. Ce n'est pas un pourcentage de personnes aidées. Dans le résultat d'Adiasto présenté plus haut, l'intervalle couvre zéro et des valeurs de sens opposés[7]. On ne peut donc pas transformer la moyenne en promesse individuelle. On ne peut pas davantage conclure que la musique ne fait jamais rien. Il faut lire ensemble l'estimation et son incertitude, puis se demander si le changement recherché serait assez grand pour compter dans la vie courante.

Vérifie qui se cache derrière la moyenne

La population étudiée fait partie du résultat. Les étudiants sélectionnés par Janata parce que les chansons leur évoquaient souvent des souvenirs répondent à une question ciblée[3]. Les personnes choisies pour leur faible plaisir musical chez Mas-Herrero en éclairent une autre[9]. Aucun groupe n'est, à lui seul, un échantillon de tout le monde. La vérification utile tient en quelques mots : qui a été recruté, qui a été exclu, combien ont été analysés ? Cela aide à distinguer une expérience qui révèle un mécanisme d'une étude qui estime ce qu'on peut attendre dans une population plus large.

Demande ce qui a réellement changé

Stress déclaré, plaisir, souvenir évoqué et réponse biologique ne sont pas des synonymes. L'expérience de Thoma montre pourquoi il faut conserver le nom de chaque mesure au lieu de tout résumer par un effet positif ou négatif[6]. Notre conseil de lecture : souligne le résultat précis qui répond à la promesse. Pour choisir ta musique, tu peux ensuite observer ce qui t'intéresse personnellement. Cette observation guide un choix; elle ne mesure pas à elle seule un mécanisme et ne permet pas de garantir le même effet à quelqu'un d'autre.

SILENCE

Une même tâche à refaire

LIRE · RETENIR · RÉPONDRE

Consigne, durée et difficulté comparables.

Ressenti + résultat de la tâche

PARTIE 2 · L’ENQUÊTE

LA PLAYLIST PASSE L’EXAMEN

Le plaisir d’étudier en musique résiste-t-il à la mesure de ce qu’on apprend ?

MUSIQUE

Une même tâche à refaire

LIRE · RETENIR · RÉPONDRE

Consigne, durée et difficulté comparables.



Ressenti + résultat de la tâche

Dans une salle calme et sombre de Goldsmiths, à Londres, une horloge sans chiffres s'affiche sur un écran. Une seule aiguille pointe vers le haut. Il faut attendre qu'elle se mette à tourner, puis cliquer le plus vite possible pour l'arrêter. Voilà le travail confié aux participants de l'expérience de Luca Kiss et Karina J. Linnell, publiée en ligne en 2020. Une demi-heure avec leur propre musique, une autre dans le silence. Avant de venir, ils ont envoyé une playlist qu'ils utiliseraient normalement pour travailler. Certains ont choisi de faire tourner les mêmes morceaux en boucle[20]. De temps en temps, l'horloge laisse place à une question : sur quoi portaient leurs pensées ? La tâche, ce qui les entoure, ou tout autre chose ? On ne leur demande donc pas seulement de réussir. On leur demande aussi comment ils vivent ce moment. Les chercheurs ont deux mesures à comparer : les clics enregistrés par l'ordinateur et les réponses sur l'attention. Elles ne raconteront pas exactement la même histoire[20].

Comparer silence et musique. SOURCE, octobre 2026. Une comparaison utile sépare le ressenti du résultat de la tâche. Schéma original inspiré du protocole de comparaison de Souza et Barbosa ; aucune taille d'effet représentée. [12]

SOURCE, CC BY 4.0 · d'après la source originale.

LA BONNE PLAYLIST DÉPEND DE CE QUE TU FAIS

La musique peut modifier ce qu'on ressent. Reste à vérifier une autre promesse : est-ce qu'elle aide à apprendre, à lire et à travailler ? L'enquête commence par une horloge, et une différence entre se sentir concentré et réussir davantage[20].

Le premier résultat tient dans ce décalage. Dans l'expérience de Kiss et Linnell, la musique choisie par les participants augmente les déclarations d'attention centrée sur la tâche. Mais elle n'améliore pas significativement leur temps de réaction global[20]. Pour choisir ce que tu mets dans ton casque, cette distinction change la question. Veux-tu rendre un travail supportable, retenir un cours ou aller plus vite ? On a suivi ces trois demandes dans les articles, en séparant ce que les chercheurs ont mesuré de ce que leurs résultats nous donnent envie de leur faire dire.

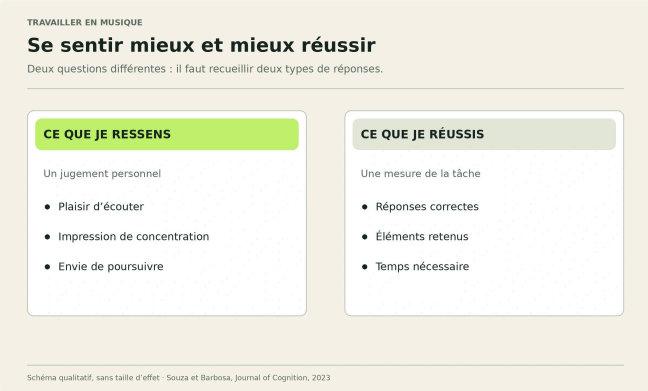
Se sentir concentré ne veut pas dire répondre plus vite

Revenons donc aux personnes derrière l'horloge. Elles sont quarante, ont entre 19 et 32 ans et vivent à Londres ou aux alentours. Toutes sont étudiantes. Elles travaillent déjà en musique. Chacune réalise les deux conditions ; la moitié commence avec musique, l'autre dans le silence. Cette organisation évite de confondre systématiquement musique et deuxième passage, quand on connaît mieux le test mais qu'on commence aussi à fatiguer. Le protocole compare donc chaque personne à elle-même, sans supposer que deux groupes différents sont parfaitement équivalents[20].

Avec leur playlist, les participants se disent centrés sur la tâche dans 62 % des réponses, contre 54 % dans le silence. Les réponses signalant des pensées ailleurs passent de 27 % à 18 %. Ce sont des proportions de déclarations recueillies pendant une tâche, pas des pourcentages de productivité gagnée. Mais à côté, l'ordinateur enregistre la vitesse des clics. Sur cet indicateur, l'avantage attendu de la musique n'atteint pas le seuil statistique retenu. L'étude n'établit pas non plus qu'elle empêche la fatigue de s'installer au fil des blocs[20].

On pourrait donc être tenté de retenir seulement la première moitié : la musique aide l'attention. Quelle attention ? Celle d'un exercice monotone. Attendre le mouvement d'une aiguille est une activité volontairement simple et monotone. Lire un contrat ou apprendre des définitions demande autre chose. Les auteurs eux-mêmes réclament des expériences avec des tâches difficiles et des personnes qui ne travaillent pas habituellement en musique. Il reste pourtant une limite concrète : le casque est retiré dans la condition sans musique. Le changement ne porte donc pas seulement sur la présence des morceaux[20].

Ce cas indique une possibilité, pas une règle pour tous les bureaux. La revue de Yiting Cheah et ses collègues rassemble 95 articles, soit 154 expériences : elle retrouve des effets différents selon la tâche, les morceaux et les participants. Les tendances défavorables concernent notamment la mémoire et le langage ; beaucoup de comparaisons restent sans résultat concluant[11]. Pour comprendre pourquoi, il faut quitter l'horloge et regarder ce qu'on demande de garder en tête.



Se sentir mieux et mieux réussir. SOURCE, octobre 2026.
L'impression de concentration et le nombre de réponses correctes ne mesurent pas la même chose. À gauche, les évaluations personnelles ; à droite, les résultats à la tâche. La séparation reprend la question étudiée par Souza et Barbosa. Les listes sont des exemples de critères, pas des données. [12]
SOURCE, CC BY 4.0 · d'après la source originale.

Les paroles peuvent occuper la place des mots à apprendre

À l'université de Porto, Alessandra Souza et Luís Carlos Leal Barbosa ont construit une comparaison plus proche des révisions. Des étudiants réalisent en ligne des tâches de mémoire verbale, de mémoire visuelle, de compréhension de phrases et de calcul. Chaque tâche revient sous trois ambiances : sans musique ajoutée, avec du hip-hop lo-fi instrumental, avec une chanson en portugais. L'ordre des ambiances est tiré au sort pour chaque tâche et chaque participant. On peut donc regarder le résultat sans confondre toujours la chanson avec le début ou la fin de la séance[12].

Pour retenir des mots, 113 personnes fournissent des données analysées. Le rappel moyen atteint 42 % dans le silence, 40 % avec l'instrumental et 37 % avec les chansons. La différence entre paroles et silence correspond à un effet statistique de petite ampleur, d'environ 0,32 écart-type en défaveur des chansons. Il sert à comparer des écarts entre conditions. Ce n'est pas 32 % de mémoire perdue. La mémoire visuelle présente aussi un petit désavantage des chansons, chez les 118 participants retenus pour cette tâche[12].

Pourquoi une voix gênerait-elle même devant des images ? Une explication proposée consiste à remarquer qu'on peut nommer mentalement ce qu'on voit pour le retenir. Les paroles pourraient perturber cette aide verbale, en plus de solliciter l'attention. C'est une hypothèse : l'expérience ne mesure pas directement les mots que chacun se dit dans sa tête. Et les chansons ne sont pas les versions chantées des mêmes instrumentaux. Elles diffèrent aussi par le style, la familiarité et d'autres propriétés. L'étude teste des ambiances concrètes ; elle n'isole pas à elle seule la cause exacte de chaque écart[12].

Choisir une chanson adorée ne garantit pas de contourner le problème. Dans une petite étude de Nick Perham et Harriet Currie, trente étudiants répondent à des questions sur des textes avec une musique chantée aimée, une musique chantée détestée, un instrumental ou du calme. Les deux conditions avec paroles donnent de moins bons résultats que les deux autres ; aimer la chanson ne protège pas. L'échantillon est petit et les styles ne sont pas identiques, ce qui limite la portée du constat[13]. Reste une porte de sortie tentante : retirer les voix et garder seulement le rythme.

Le lo-fi n'a pas gagné contre le silence

Le résultat mérite donc sa formulation entière : les instrumentaux n'améliorent ni ne détériorent clairement les performances par rapport au silence dans cette expérience. Égalité parfaite ? Pas démontrée. Les auteurs précisent qu'un effet très petit pourrait échapper à leur dispositif. Surtout, après les tâches de mémoire visuelle et de lecture, les participants attribuent au lo-fi un bénéfice que leurs résultats ne confirment pas. Le sentiment d'avoir bénéficié d'une ambiance et la quantité effectivement retenue peuvent donc se séparer. Apprécier ne suffit donc pas à mesurer[12].

Mais la lecture montre aussi pourquoi on a ouvert les tableaux. L'avantage le plus net oppose l'instrumental aux chansons avec paroles. La comparaison des chansons au silence est moins concluante. Dire simplement que cette étude prouve que toute musique chantée fait moins bien lire effacerait cette différence. Le test était facile. Les scores, très élevés. Quand presque tout le monde réussit, il reste peu de place pour distinguer les conditions. Les auteurs signalent cette limite[12].

La grande revue de Cheah apporte du recul, avec une réserve différente. Faute de données comparables pour calculer une taille d'effet commune, l'équipe compte le sens des différences observées. Ce décompte indique donc des tendances, pas un pourcentage moyen de gain ou de perte. Il ne pondère pas ces directions selon le nombre de participants ou l'ampleur de l'écart[11]. On dispose donc de raisons d'être prudent avec les promesses universelles, sans pouvoir fabriquer un classement définitif des playlists. D'autant qu'écouter avant de travailler pose encore une autre question.

Mozart ne transforme pas une pause en points de QI

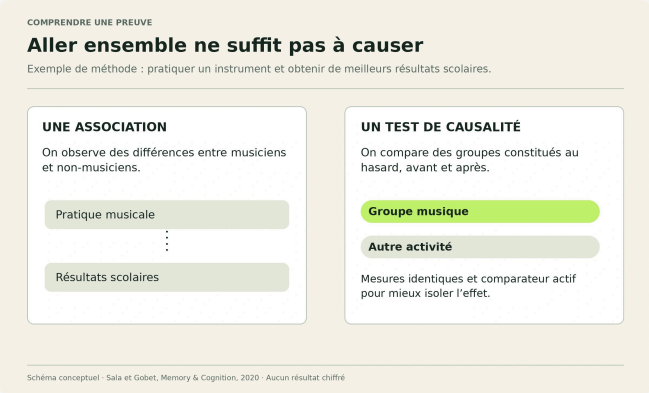
La différence entre avant et pendant apparaît dans une expérience de William Forde Thompson, E. Glenn Schellenberg et Gabriela Husain. Les participants passent une épreuve spatiale après une écoute ou un temps de silence. La musique est une sonate de Mozart pour certains, un adagio d'Albinoni pour d'autres. L'avantage observé après Mozart disparaît quand les différences d'humeur et d'éveil sont prises en compte statistiquement. Cela soutient une explication par l'état du moment, plutôt qu'un pouvoir propre au compositeur ; cet ajustement ne suffit pas à établir tout le mécanisme causal[14].

La méta-analyse de Jakob Pietschnig et ses collègues élargit la comparaison à une quarantaine d'études. Elle trouve une différence faible entre Mozart et d'autres musiques. Autrement dit, un petit mieux après une écoute agréable ne permet pas de conclure à une transformation durable de l'intelligence, encore moins de promettre la même

chose pendant qu'on lit[15]. Pour notre enquête, l'essentiel est ce déplacement discret : une expérience teste un exercice spatial à un instant donné, tandis que la promesse dont on voudrait tirer une règle concerne tous les apprentissages et toute une vie.

Or apprendre à jouer d'un instrument constitue encore une autre intervention. Une méta-analyse de Giovanni Sala et Fernand Gobet, portant sur 54 études et 6 984 enfants, estime l'effet moyen sur les capacités cognitives et scolaires proche de zéro après prise en compte de la qualité des protocoles. Les petits avantages apparaissent surtout dans des études où les groupes sont moins rigoureusement comparables[16]. Si des enfants choisissent la musique et réussissent mieux ensuite, une partie de l'écart peut déjà exister au départ : on ne peut pas attribuer automatiquement tout leur parcours aux cours.

Le débat n'est pourtant pas clos. Une autre synthèse, de Rafael Román-Caballero et ses collègues, restreinte aux programmes impliquant l'apprentissage instrumental, rassemble 34 échantillons et 5 998 participants. Elle estime un petit bénéfice moyen, tout en soulignant la rareté des études les mieux conduites[18]. Les critères de sélection et les calculs diffèrent : ces travaux ne justifient donc ni une garantie de meilleurs résultats scolaires, ni l'idée que la pratique musicale serait sans valeur[16,18]. Pour choisir ta prochaine écoute, on peut revenir à une ambition plus vérifiable.



Aller ensemble ne suffit pas à causer. SOURCE, octobre 2026.
Observer une association entre pratique musicale et résultats scolaires ne suffit pas à attribuer la différence à la musique. Deux manières d'étudier une question : observer des groupes existants, ou comparer des groupes formés au hasard avec une autre activité. Ce schéma explique la méthode, sans résumer les tailles d'effet des études. [16]

SOURCE, CC BY 4.0 · d'après la source originale.

Commence par comparer des tâches, pas des genres

Voici un exemple de méthode, proposé par la rédaction : choisis deux exercices de difficulté proche, garde une durée comparable et change l'ordre lors d'une autre séance. Un jour, silence puis musique ; un autre, musique puis silence. Note séparément ton agrément, les réponses correctes et les erreurs. Ce choix reprend un principe des études : éviter de donner toujours à une condition le bénéfice du premier passage ou le coût du dernier[12,20]. Il ne supprimera pas les différences entre journées, mais il t'obligera à préciser ce que tu appelles mieux travailler.

Si ton objectif est seulement de rendre une activité répétitive moins pénible, tu peux aussi l'évaluer comme telle. Les quarante étudiants de Londres montrent qu'une musique choisie peut modifier les déclarations d'attention sur une tâche monotone, même sans gain établi de vitesse[20]. Ce bénéfice-là n'a pas besoin d'être rebaptisé augmentation de l'intelligence. En revanche, si tu cherches à retenir, la bonne question devient : qu'est-ce qui reste une fois le casque posé ? L'étude de Porto invite justement à comparer cette trace avec ton impression de séance réussie[12].

L'horloge de Goldsmiths peut rester notre repère. D'un côté, ce que les personnes disent de leurs pensées ; de l'autre, la vitesse du clic. La musique a déplacé le premier indicateur sans améliorer clairement le second[20]. Avant de demander quelle playlist est la meilleure, décide lequel de ces résultats t'intéresse. Les promesses plus précises, du compositeur qui rendrait intelligent à la fréquence qui réglerait le cerveau, passent maintenant au crible. Et ce qu'on ne sait toujours pas appliquer à tous les publics reste ouvert dans les angles morts.

CINQ PROMESSES DANS LE CASQUE

EXAGÉRÉ

Écouter Mozart rend plus intelligent

Les études de l'effet Mozart portent sur des performances spatiales après une écoute, pas sur une hausse durable de l'intelligence. Une méta-analyse d'une quarantaine d'études trouve un faible avantage de Mozart sur d'autres musiques[15]. Une expérience soutient une explication par l'humeur et le niveau d'éveil : l'avantage disparaît après leur prise en compte statistique[14]. Le bon verdict vise donc la promesse générale. Se sentir stimulé avant un exercice est compatible avec ces travaux ; gagner durablement en intelligence parce qu'on lance une sonate n'est pas établi par eux.

À NUANCER

Ma chanson préférée m'aide forcément à étudier

La préférence compte, mais ne suffit pas à prédire le résultat. Chez quarante étudiants habitués à travailler en musique, leur playlist améliore les déclarations d'attention pendant une tâche simple, sans gain significatif de vitesse[20]. Dans une petite étude de lecture, des chansons aimées perturbent autant la compréhension que des chansons détestées, par rapport au calme ou à l'instrumental[13]. Une chanson peut donc accompagner un moment agréable sans aider ce que tu cherches à apprendre. Précise l'objectif avant de transformer ta préférence en preuve d'efficacité.

EXAGÉRÉ

Le lo-fi améliore les résultats

Dans l'expérience de Porto, des instrumentaux tirés d'une compilation de Lofi Girl ne produisent pas d'amélioration clairement établie par rapport au silence sur les quatre tâches étudiées. Ils sont pourtant parfois jugés bénéfiques après coup. Les auteurs ne peuvent pas exclure des effets très petits, et leurs morceaux ne représentent pas tout le genre[12]. La grande revue sur la musique de fond invite également à distinguer tâches et contextes[11]. On peut conserver le lo-fi pour l'ambiance ; lui attribuer automatiquement de meilleurs résultats va au-delà de ces observations.

EXAGÉRÉ

Un accordage à 432 Hz est meilleur pour la santé

432 Hz désigne ici un accordage de référence, pas la fréquence unique du morceau. Un essai pilote croisé en double aveugle l'a comparé à 440 Hz chez 33 volontaires sains. Son résumé rapporte certaines différences physiologiques et appelle à poursuivre les travaux[17]. Cela ne suffit pas à promettre un bénéfice durable pour tout le monde, ni un traitement. Le corrigendum de 2020 précise même que la fatigue s'améliorait davantage avec l'accordage à 440 Hz[17]. Nous l'avons vérifié dans le texte de l'éditeur indexé ; l'article initial reste lu seulement par son résumé. Un accordage que tu préfères est un choix d'écoute ; sa supériorité sanitaire générale reste à démontrer.

EXAGÉRÉ

Les battements binauraux règlent le cerveau à la bonne fréquence

Présenter un son légèrement différent à chaque oreille peut produire une sensation de battement. Ce phénomène perceptif existe ; la synchronisation recherchée de l'activité cérébrale est une autre proposition. Une revue de quatorze études électroencéphalographiques en trouve cinq compatibles avec cette hypothèse, huit contradictoires et une mixte. Les méthodes diffèrent beaucoup[19]. Ces comptes ne mesurent pas directement un gain d'apprentissage ou de santé. L'incertitude sur le mécanisme n'interdit pas d'apprécier le son, mais elle empêche d'en déduire qu'un réglage précis garantit concentration, sommeil ou guérison.

CE QUE TA PLAYLIST PEUT VRAIMENT CHANGER

Une fois les promesses passées au crible, reste la question pratique : pour quel résultat lancer un morceau ? Du sport au coucher, les études invitent à choisir un objectif précis.

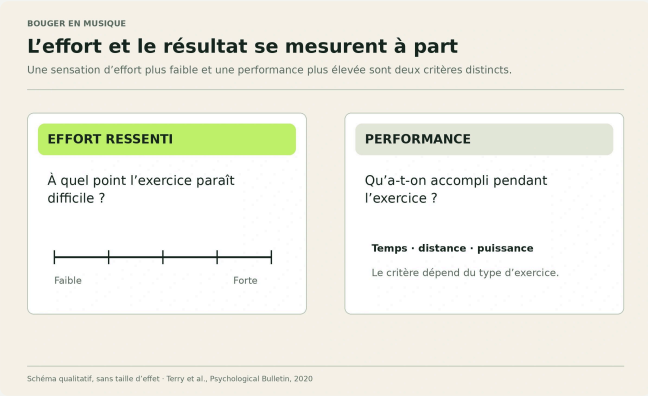
Dans les réanimations de la région de Minneapolis–Saint Paul, le protocole de Linda Chlan prévoit un lecteur de CD à portée du lit. Entre septembre 2006 et mars 2011, son équipe recrute des personnes sous assistance respiratoire. Pour celles du groupe musique, une musicothérapeute recueille les préférences avec des questions auxquelles on peut répondre par oui ou non. Le patient choisit. Ce dispositif très concret figure dans l'article publié dans JAMA en 2013. Pas besoin d'imaginer un malade soudain transformé : ce qu'on observe d'abord, c'est une petite possibilité de décider, dans des soins où tant de choses dépendent des autres. La musique choisie devient ici une intervention qu'on peut comparer[27].

L'essai compte 373 personnes, réparties entre musique, casque sans musique et soins habituels. L'anxiété est donc moindre avec la musique qu'avec les soins habituels, mais la différence avec le casque seul n'est pas établie. Mais les patients doivent être suffisamment éveillés pour participer ; les soignants connaissent les groupes[27]. Voilà le fil à garder : un bénéfice possible, un critère précis, et une comparaison qui change le sens du résultat.

Pour bouger, commence par distinguer facilité et performance

Au sport, cette distinction est particulièrement utile. La synthèse de Peter Terry, Costas Karageorghis et leurs collègues rassemble 139 études et 3 599 participants. Elle trouve un effet favorable moyen sur la performance, sur l'état affectif pendant l'exercice et sur l'effort ressenti. Mais ces effets ont des tailles différentes : 0,31 pour la performance et 0,22 pour la perception de l'effort, dans une unité statistique commune appelée taille d'effet standardisée. Cela ne signifie donc ni courir 31 % plus vite ni se fatiguer 22 % moins. La synthèse réunit des activités, des musiques et des protocoles différents ; sa moyenne ne donne pas le gain personnel d'un coureur[21].

Pour toi, on propose de commencer par cette question : veux-tu sortir marcher plus volontiers, trouver la séance plus agréable, ou améliorer un temps ? Choisis avant de lancer la playlist. Tu peux parfaitement juger une sortie réussie parce qu'elle t'a moins pesé, même si ton allure n'a pas changé. Ce choix évite donc de demander au même morceau de répondre à des questions différentes. Il donne aussi un moyen simple de regarder ce qui se passe : noter le plaisir de la sortie si tu cherches du plaisir, chronométrer un parcours comparable si tu veux travailler ton allure. Ce sont des objectifs personnels, pas des résultats promis par une étude.



L'effort et le résultat se mesurent à part. SOURCE, octobre 2026. L'effort ressenti et la performance sont deux critères distincts. La revue de Terry et ses collègues analyse ces résultats séparément. L'échelle sans valeur sert à expliquer une mesure ; elle n'indique aucun résultat. [21]

SOURCE, CC BY 4.0 · d'après la source originale.

Au coucher, une meilleure impression ne compte pas les minutes dormies

La revue Cochrane de 2022 réunit 13 essais et 1 007 adultes ayant des difficultés de sommeil. Mais le résultat le plus solide concerne leur qualité de sommeil déclarée : une amélioration moyenne de 2,79 points sur un questionnaire allant de zéro à vingt et un, où un score élevé signifie davantage de difficultés. Cette analyse repose sur dix essais et 708 personnes. La confiance dans le résultat est modérée. Les données sur la sévérité de l'insomnie

sont beaucoup moins sûres ; les quelques mesures objectives ne montrent pas d'amélioration établie[22].

Un essai de Kira Vibe Jespersen aide à comprendre l'écart. Au Danemark, 57 adultes souffrant d'insomnie sont répartis entre musique, livre audio et liste d'attente. Pendant trois semaines, les premiers écoutent au coucher une sélection instrumentale. Le sommeil est aussi enregistré avec des capteurs ; les évaluateurs de ces enregistrements ignorent le groupe des participants. L'étude observe un bénéfice sur l'impression d'amélioration et la qualité de vie, mais pas de modification nette des mesures objectives ni de résultat clair sur son critère principal, la sévérité de l'insomnie. L'échantillon est petit[23]. On ne peut donc pas convertir ce mieux en heures gagnées. La distinction compte.

Et toutes les musiques instrumentales ne se valent pas pour cette question. Dans une expérience portant sur cinquante jeunes adultes, Michael Scullin et ses collègues comparent des chansons populaires à leurs versions sans paroles. Ces dernières provoquent davantage de mélodies qui restent en tête et un sommeil mesuré de moins bonne qualité. Mais l'essai ne compare pas toutes les playlists au silence et ne contredit donc pas à lui seul les essais sur la détente[24]. Pour un essai chez toi, on te propose de retenir ce critère : si un morceau t'occupe l'esprit au moment où tu voulais le laisser tranquille, change-le ou arrête. Une étiquette « sommeil » ne suffit pas à définir ton expérience.

Tu peux apprécier un rituel sans lui demander de régler une insomnie persistante. Observe séparément le confort au coucher et ton état le lendemain ; garde cette distinction si tu en parles à un professionnel. Quel bénéfice cherches-tu ? Nomme-le. C'est aussi ce qui permet de lire correctement les résultats obtenus à l'hôpital.



Le matin et pendant la nuit. SOURCE, octobre 2026. La qualité du sommeil déclarée par la personne et les mesures enregistrées pendant la nuit sont deux types de résultats. La revue Cochrane distingue les questionnaires et les mesures instrumentales. Les deux colonnes n'affichent ni résultat ni taille d'effet. [22]
SOURCE, CC BY 4.0 · d'après la source originale.

Dans les soins, demande ce qui s'ajoute à quoi

Après une opération, la question a fait l'objet d'une revue de Jenny Hole et ses collègues, publiée en 2015. Elle rassemble 73 essais randomisés comparant une intervention musicale aux soins habituels ou à d'autres interventions sans médicament. Les résultats regroupés vont dans le sens de moins de douleur, moins d'anxiété et moins de consommation d'antalgiques ; la durée du séjour ne diminue pas clairement. Les opérations et les protocoles varient. Les mesures aussi. Interpréter la moyenne est donc délicat[25]. Il s'agit de compléter des soins dans une situation définie. Ces essais ne testent pas le remplacement d'un traitement ni toutes les douleurs du quotidien.

Avant l'opération, une autre synthèse Cochrane, plus ancienne, rassemble 26 essais et 2 051 adultes. L'écoute de musique semble réduire l'anxiété préopératoire, mais les auteurs soulignent les limites méthodologiques des études. Sur une échelle d'anxiété souvent utilisée, la réduction moyenne est d'environ 5,72 points par rapport aux soins habituels[26]. Si tu souhaites écouter pendant un soin, la question pratique à poser à l'équipe devient donc simple : est-ce possible à ce moment-là, et comment garder la communication ? Choisis ce qui te convient, puis laisse les décisions de traitement aux personnes qui te soignent.

Le mot musicothérapie demande une précision supplémentaire. Dans la revue Cochrane sur la dépression, il désigne un travail avec un musicothérapeute qualifié, au cours de rencontres régulières. Les neuf études incluses concernent 421 personnes ; les résultats suggèrent un bénéfice à court terme quand cette prise en charge s'ajoute

aux soins habituels. La comparaison avec d'autres psychothérapies reste incertaine[30]. Une playlist personnelle peut avoir sa place dans ta vie sans devenir l'équivalent de cette intervention. Pour juger une offre, demande qui intervient, quel objectif est suivi et comment le résultat sera évalué. Le genre musical ne suffit pas.

Une chanson reconnue ne démontre pas une mémoire restaurée

Dans un essai publié en 2014, Teppo Särkämö et ses collègues répartissent 89 binômes associant une personne atteinte de démence et son aidant entre chant, écoute et soins usuels. Les activités accompagnées durent dix semaines et se prolongent par des exercices à domicile. Les auteurs rapportent des améliorations de l'humeur et de certains résultats cognitifs[29]. Car l'intervention comprend aussi une participation de l'entourage et une organisation régulière. On ne peut pas ramener ce programme au fait de poser un casque, puis attendre les mêmes résultats.

La revue Cochrane actualisée en 2025 offre un cadre plus large : trente études, 1 720 personnes. Elle trouve une petite amélioration probable des symptômes dépressifs à la fin des séances, par rapport aux soins habituels. Pour la cognition, qui comprend des capacités comme penser et se souvenir, le bénéfice n'est pas clairement établi. Et après ? L'effet durable reste incertain. Or la plupart des études se déroulent en institution et les participants comme les intervenants savent généralement quelle activité est proposée[28]. Une réaction visible pendant un morceau ne permet donc pas de conclure que la maladie recule.

Pour accompagner un proche, on propose de garder un objectif à sa mesure : partager un moment qu'il accepte, sans organiser un examen de ses souvenirs. Tu peux lui proposer une chanson et laisser la place à sa réaction, y compris au refus. Inutile de transformer le plaisir éventuel en démonstration, ou de réclamer qu'il reconnaisse une voix pour que l'écoute ait de la valeur à tes yeux. Ce conseil concerne la façon de partager le moment ; il ne promet aucun effet sur la maladie. Et il rejoint le dispositif de départ : offrir une possibilité, avec la liberté de ne pas la prendre.

Le volume fait aussi partie du choix

Il reste un effet dont il faut tenir compte pour toutes ces utilisations : l'exposition sonore. Dans ses recommandations de mars 2026, l'Organisation mondiale de la santé relie le risque auditif au niveau sonore et au temps d'exposition. Son tableau donne comme repères hebdomadaires quarante heures à 80 décibels, quatre heures à 90 décibels et vingt minutes à 100 décibels. Les expositions fortes et répétées peuvent entraîner des atteintes irréversibles de l'audition[31]. Ces repères servent à réduire le risque ; on ne te propose pas de les remplir comme un objectif d'écoute.

La norme OMS-UIT destinée aux appareils prévoit justement de suivre une dose, en tenant compte du niveau et de la durée. Elle distingue un mode adulte, avec la référence de 80 décibels pendant quarante heures par semaine, et un mode enfant, à 75 décibels pour la même durée. Elle recommande aussi des fonctions de limitation et une information personnalisée sur l'exposition[32]. Quand tu ajustes ton écoute, pense donc à regarder les réglages disponibles et le temps que tu y consacres, au lieu de choisir seulement le prochain morceau.

On peut revenir au lecteur placé à portée du lit. Ce qui nous intéresse dans cette méthode tient à une question posée à la personne concernée : que souhaite-t-elle écouter ? Pour ta propre vie, commence par une autre question tout aussi concrète : qu'attends-tu de ce moment ? Rendre une marche plus agréable, ménager une transition dans la soirée, partager un air avec un proche : choisis une intention, puis regarde ce qui se passe réellement. Tu n'as pas à faire de chaque écoute une expérience scientifique. Mais si tu lui attribues un bénéfice précis, garde un moyen de le remettre à l'épreuve. Le mode d'emploi qui suit sert à cela.

TESTE UNE HABITUDE, PAS UNE PROMESSE

Ces effets moyens ne choisissent pas ta playlist. Voici une façon de faire ton propre essai, proposée par SOURCE : elle aide à décider ce qui te convient, sans tenir lieu d’étude clinique.

Choisis une seule question

Avant d’écouter, écris ce que tu voudrais améliorer : le plaisir d’une marche, la détente après ta journée ou le confort au coucher. Évite un objectif vague comme « être mieux ». Pour le sport, effort ressenti et performance sont des résultats distincts dans les études[21]. Notre proposition : choisis celui qui t’intéresse et garde-le pendant ton essai. Tu pourras essayer autre chose ensuite. Inutile de chercher en même temps une chanson pour ton sommeil, ton allure et ton humeur.

Note le résultat que tu cherchais

Tu peux utiliser quelques mots identiques à chaque fois, ou une note personnelle allant de « pas du tout » à « beaucoup ». Fais-le au même moment de ton activité et ajoute une observation concrète. Pour le sommeil, sépare l’impression au coucher et ton état au réveil. Les essais distinguent eux aussi le ressenti des mesures objectives[22]. Ton carnet ne mesurera pas les stades du sommeil et ne permettra pas de diagnostiquer une insomnie. Garde-le comme aide à la décision.

Vérifie aussi l’exposition

Regarde les fonctions de suivi du niveau sonore et de limitation sur ton appareil. La norme OMS-UIT prévoit un suivi combinant niveau et durée, avec un mode plus prudent pour les enfants[32]. L’OMS recommande de réduire le volume, de faire des pauses et d’utiliser une protection dans les lieux bruyants. Des acouphènes persistants ou des difficultés à suivre une conversation justifient une vérification de l’audition[31]. À la fin de ton essai, tu peux conclure « j’aime cette habitude » ou « je préfère le silence ». Tu n’as pas besoin de lui trouver un pouvoir médical pour la garder.

Prépare une comparaison simple

Nous te proposons d’alterner plusieurs occasions avec musique et plusieurs sans musique, dans des circonstances aussi proches que possible. Décide l’ordre avant, par exemple en tirant au sort. Note les écarts évidents : séance plus longue, journée éprouvante, coucher inhabituel. Ce petit carnet ne supprimera pas tes attentes ni tous les autres facteurs. Il sert à te poser une meilleure question qu’après une seule écoute : est-ce une préférence qui revient, ou seulement une bonne occasion ? Aucun nombre de séances n’est présenté ici comme un protocole validé.

Garde le droit de changer ou d’arrêter

Choisis d’abord une musique que tu as envie d’entendre. Si elle t’agace, te stimule au mauvais moment ou te reste dans la tête, tu peux l’enlever. Une expérience sur des chansons familières montre précisément que leur version instrumentale peut perturber le sommeil ; cela ne vaut pas pour toutes les musiques[24]. Avec un proche, propose sans imposer. Pendant un soin, demande à l’équipe quand l’écoute est possible. Et si ton but est thérapeutique, distingue l’écoute autonome du travail suivi avec un musicothérapeute[30].



Plus fort, moins longtemps. Les repères OMS pour les adultes sont de 40 heures par semaine à 80 dB, 4 heures à 90 dB et 20 minutes à 100 dB. Ces doses hebdomadaires ne garantissent pas un risque nul. [31]

SOURCE, CC BY 4.0, d’après l’OMS.

LE MORCEAU QUI MANQUE

On a maintenant des pistes pour essayer. Il reste des questions auxquelles les expériences présentées ne répondent pas.

Une journée n'est pas une tâche de laboratoire. Un bénéfice sur une tâche monotone ne nous dit pas comment la même personne rédigera un dossier après une mauvaise nuit, dans un bureau partagé. L'enquête sur la concentration montre justement pourquoi il faut conserver la description de l'exercice à côté du résultat. Nous n'avons pas trouvé, dans les études retenues, une playlist validée pour l'ensemble d'une journée de travail. Ce manque ne prouve pas que la tienne ne t'aide jamais. Il interdit de la recommander à tous avec la certitude qu'on réserverait à une comparaison bien testée[20,11].

Un goût ne se résume pas au tempo. La familiarité, les souvenirs et l'usage qu'on fait d'une chanson compliquent l'explication de ses effets. Les expériences sur les souvenirs et les enquêtes sur la musique triste nous aident à poser ces questions ; elles ne permettent pas de savoir à l'avance ce qu'un titre fera à chaque lecteur. Nous n'avons pas interrogé de personnes pour ce numéro et nous n'avons pas testé de morceaux sur un panel. Il serait trompeur de remplacer ce travail par une liste de chansons réputées calmantes[3,4,5].

Le confort ne raconte pas tout du soin. Les résultats présentés sur le sommeil et la démence portent sur des critères définis, avec des suivis et des comparaisons qui ont leurs limites. Le sommeil jugé meilleur et une mesure objective du sommeil répondent à deux questions voisines, mais différentes. De même, une amélioration de symptômes dépressifs ne signifie pas une mémoire restaurée. Nous n'avons pas de réponse sur l'effet durable d'une écoute autonome quotidienne dans toutes ces situations. Le détail des populations compte davantage qu'une formule générale comme « la musique soigne »[22,28].

Ce numéro ne représente pas toute la recherche. Nous avons privilégié les synthèses et les articles dont les méthodes ou les résultats étaient consultables. Cette sélection est documentée ici ; elle ne constitue pas une revue systématique exhaustive. Les résultats de petits groupes, les mesures déclaratives et les comparaisons imparfaites restent visibles dans les récits. Nous n'avons ni recalculé les méta-analyses ni reproduit les expériences. Le plus utile, pour le lecteur, est donc de garder ensemble trois choses : ce que la musique lui apporte, ce qu'il souhaite vérifier, et ce que l'étude citée a effectivement mesuré[7,12,22].

LES PREUVES, AVEC LEURS LIMITES

1 Point de départ : la demande du lecteur sur les effets de la musique, ses usages quotidiens et les mythes. L'outil de questions a ensuite recueilli les suggestions de Google, Bing et DuckDuckGo le 17 octobre 2026. Deux discussions Reddit ont servi à préciser les questions sur le travail, jamais à établir un résultat scientifique.

2 Nous avons privilégié les revues systématiques, les méta-analyses et les articles originaux. Six corps scientifiques ont été lus intégralement : Ferreri, Thoma, Souza et Barbosa, Kiss et Linnell, Chlan et Jespersen. Les bibliographies finales et annexes ne sont pas toutes incluses dans ces lectures. Les récits distinguent les associations, les expériences et les synthèses ; chaque chiffre est conservé avec son public et son critère. Il s'agit d'une sélection éditoriale documentée, pas d'une revue systématique exhaustive ni d'un avis médical personnalisé.

3 Les scènes sont des reconstitutions de protocoles publiés. Aucun entretien, propos, ressenti de participant ou visite de laboratoire n'a été inventé. Les schémas ont été fabriqués par SOURCE à partir des distinctions expliquées dans le texte ; ils ne représentent pas des mesures cérébrales.

FAIT AVEC UNE IA

Codex a coordonné trois sous-agents pour rechercher, lire et rédiger les trois parties, ainsi qu'un sous-agent pour les schémas, à la demande explicite du lecteur. L'agent principal a réuni les contributions, contrôlé les renvois, confronté des affirmations aux originaux et vérifié le rendu. Les lectures détaillées, les sources consultées partiellement et les contrôles figurent dans les notes du numéro. Nous n'avons pas reproduit les expériences ni recalculé leurs données.

LIMITE DE CE NUMÉRO

Les niveaux de lecture sont indiqués dans la liste : texte principal, passages ou résumé. Un accès au résumé ne vaut pas lecture de l'article intégral ; les annexes n'ont pas été contrôlées systématiquement. Les précisions de lecture figurent dans les relevés de recherche conservés avec ce numéro.

PLAISIR, ÉMOTIONS ET STRESS

1 ▲ ÉTUDE Laura Ferreri et al., *Dopamine modulates the reward experiences elicited by music*, PNAS, 2019. PDF original des auteurs. Expérience pharmacologique croisée, 27 participants analysés. Corps et méthodes lus; annexes non lues. Porte sur le plaisir musical dans ce protocole, pas sur une prescription.

2 ▲ ÉTUDE Valorie N. Salimpoor et al., *Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music*, Nature Neuroscience, 2011. PDF original du laboratoire. PET et IRMf; groupe final de huit personnes sélectionnées pour leurs frissons musicaux. Introduction, résultats et sélection consultés, lecture ciblée.

3 ▲ ÉTUDE Petr Janata, *The Neural Architecture of Music-Evoked Autobiographical Memories*, Cerebral Cortex, 2009. Article original en accès libre. Treize étudiants présélectionnés; méthodes et synthèse consultées. Erratum de 2010 vérifié : correction d'une normalisation pour le suivi tonal, non utilisé ici. Imagerie corrélationnelle, pas preuve d'amélioration générale de la mémoire.

4 ▲ ENQUÊTE Liila Taruffi et Stefan Koelsch, *The Paradox of Music-Evoked Sadness: An Online Survey*, PLOS ONE, 2014. Article original. Questionnaire en ligne, 772 répondants; méthodes et résultats ciblés consultés. Déclarations non représentatives, pas essai de traitement.

5 ▲ REVUE Matthew E. Sachs, Antonio Damasio et Assal Habibi, *The pleasures of sad music: a systematic review*, Frontiers in Human Neuroscience, 2015. Texte original. Passages sur le plaisir, le contexte et la rumination consultés. Synthèse et cadre explicatif, sans taille d'effet globale.

6 ▲ ÉTUDE Myriam V. Thoma et al., *The Effect of Music on the Human Stress Response*, PLOS ONE, 2013. Article original. Soixante femmes, musique/eau/repos avant stress; corps intégral et méthodes lus. Différence cortisol musique/eau après ajustements, pas musique/repos; plusieurs mesures discordantes.

7 ▲ MÉTA-ANALYSE Krisna Adiasto et al., *Music listening and stress recovery in healthy individuals: A systematic review with meta-analysis of experimental studies*, PLOS ONE, 2022. Article et données. Quatorze études, 706 participants, écoute après stress; méthodes, résultat global et modérateurs consultés. Hétérogénéité élevée et estimation globale incertaine; hors contexte clinique.

8 ▲ ÉTUDE Alexandra Linnemann et al., *Music listening as a means of stress reduction in daily life*, Psychoneuroendocrinology, 2015. Notice PubMed, reproduction du résumé effectivement lue. Cinquante-cinq étudiants suivis dans leur quotidien. Résumé seul, texte intégral non lu; associations observationnelles.

9 ▲ ÉTUDE Ernest Mas-Herrero et al., *Dissociation between Musical and Monetary Reward Responses in Specific Musical Anhedonia*, Current Biology, 2014. PDF original des auteurs. Trois groupes sélectionnés de dix personnes; présentation et protocole consultés. Différences individuelles de plaisir musical, sans estimation représentative de leur fréquence.

10 ▲ REVUE THÉORIQUE Patrik N. Juslin, *What does music express? Basic emotions and beyond*, Frontiers in Psychology, 2013. Texte original. Passages sur expression, associations et émotion évoquée consultés. Cadre théorique et revue, pas essai d'efficacité.

ATTENTION ET MYTHES

11 ▲ ÉTUDE Yiting Cheah, Hoo Keat Wong, Michael Spitzer et Eduardo Coutinho, Background Music and Cognitive Task Performance: A Systematic Review of Task, Music, and Population Impact, *Music & Science*, 2022. Revue de 95 articles, 154 expériences. Résumé, méthode et limites consultés ; synthèse des directions d'effet, sans estimation d'une taille d'effet commune. Adultes à partir de 16 ans ; populations cliniques exclues. Accès ouvert CC BY 4.0.

12 ▲ ÉTUDE Alessandra S. Souza et Luís Carlos Leal Barbosa, Should We Turn off the Music? Music with Lyrics Interferes with Cognitive Tasks, *Journal of Cognition*, 6(1), 24, 2023. Corps scientifique intégral lu. Étude en ligne auprès d'étudiants de Porto ; ordre des trois conditions aléatoire. Effectifs analysés : mots 113, images 118, lecture 123, calcul 106. Petits effets, morceaux différents entre conditions, lecture facile. Tableaux privilégiés quand le résumé simplifie les comparaisons. CC BY 4.0.

13 ▲ ÉTUDE Nick Perham et Harriet Currie, Does listening to preferred music improve reading comprehension performance?, *Applied Cognitive Psychology*, 28, 279–284, 2014. DOI : 10.1002/acp.2994. Méthode et discussion du PDF original consultées. Trente étudiants ; textes et questions à choix multiple. Comparaison musique aimée, détestée, instrumentale et calme ; styles différents, sélection particulière des participants. Petit échantillon, pas de généralisation à tous les usages.

14 ▲ ÉTUDE William Forde Thompson, E. Glenn Schellenberg et Gabriela Husain, Arousal, Mood, and the Mozart Effect, *Psychological Science*, 2001. Résumé original consulté ; intégral payant non lu. Épreuve spatiale après Mozart, Albinoni ou silence ; ajustement statistique sur humeur et éveil. Soutient une explication par l'état du moment, ne démontre pas à lui seul une médiation causale ni un changement durable du QI.

15 ▲ ÉTUDE Jakob Pietschnig, Martin Voracek et Anton K. Formann, Mozart effect–Shmozart effect: A meta-analysis, *Intelligence*, 38(3), 314–323, 2010. Résumé éditeur indexé et notice de l'université de Vienne consultés ; intégral non lu. Environ quarante études ; comparaison entre Mozart et autres musiques faiblement différente. Concerne des tâches spatiales après écoute, pas une garantie de hausse générale de l'intelligence.

16 ▲ ÉTUDE Giovanni Sala et Fernand Gobet, Cognitive and academic benefits of music training with children: A multilevel meta-analysis, *Memory & Cognition*, 48, 1429–1441, 2020. Résumé et passages méthodologiques consultés. Cinquante-quatre études, 6 984 enfants ; effet moyen proche de zéro après contrôle de qualité. Formation musicale et transfert à d'autres compétences, distincts de l'écoute. À confronter à la sélection plus restreinte de la source 18. CC BY 4.0.

17 ▲ ÉTUDE Diletta Calamassi et Gian Paolo Pomponi, Music Tuned to 440 Hz Versus 432 Hz and the Health Effects: A Double-blind Cross-over Pilot Study, *Explore*, 15(4), 283–290, 2019. Résumé PubMed indexé consulté ; article initial intégral non lu. Corrigendum de 2020, texte de l'éditeur indexé vérifié : fatigue davantage améliorée à 440 Hz. Trente-trois volontaires sains, pilote croisé ; résultats physiologiques ponctuels. Ne permet pas d'établir une supériorité générale ni un bénéfice thérapeutique durable.

18 ▲ ÉTUDE Rafael Román-Caballero, Miguel A. Vadillo, Laurel J. Trainor et Juan Lupiáñez, Please don't stop the music: A meta-analysis of the cognitive and academic benefits of instrumental musical training in childhood and adolescence, *Educational Research Review*, 35, 100436, 2022. Résumé, critères et résultats ciblés du PDF original consultés. Trente-quatre échantillons, 5 998 participants ; apprentissage instrumental, petit bénéfice moyen ; bonnes études encore rares. Périmètre et calcul différents de la source 16. CC BY.

19 ▲ ÉTUDE Ruth Maria Ingendoh, Ella S. Posny et Angela Heine, Binaural beats to entrain the brain? A systematic review of the effects of binaural beat stimulation on brain oscillatory activity, and the implications for psychological research and intervention, *PLOS ONE*, 18(5), e0286023, 2023. Résumé, méthodes et passages de discussion consultés. Quatorze études EEG chez l'adulte sain, écoute passive, méthodes hétérogènes. Porte sur l'entraînement de l'activité cérébrale, pas directement l'efficacité clinique ou scolaire. CC BY.

20 ▲ ÉTUDE Luca Kiss et Karina J. Linnell, The effect of preferred background music on task-focus in sustained attention, *Psychological Research*, 85, 2313–2325, 2021 ; publication en ligne le 3 août 2020. Corps scientifique intégral lu. Quarante étudiants déjà habitués à travailler en musique ; tâche simple, ordre contrebalancé. Déclarations d'attention améliorées, temps de réaction global sans différence significative. Casque retiré dans le silence, généralisation limitée. CC BY 4.0.

USAGES ET SANTÉ

21 ▲ MÉTA-ANALYSE Terry PC, Karageorghis CI, Curran ML, Martin OV, Parsons-Smith RL. Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review. Psychological Bulletin, 2020, 146:91–117. DOI : 10.1037/bul0000216. Portée : 139 études, effets moyens distincts pour performance, effort et ressenti ; résumé et passages du PDF consultés.

22 ▲ COCHRANE Jespersen KV, Pando-Naude V, Koenig J, Jennum P, Vuust P. Listening to music for insomnia in adults. 2022, CD010459.pub3. Portée : 13 essais ; qualité perçue et mesures objectives distinguées. Résumé scientifique et résumé accessible, revue intégrale non lue.

23 ▲ ESSAI RANDOMISÉ Jespersen KV, Otto M, Kringelbach M, Van Someren E, Vuust P. A randomized controlled trial of bedtime music for insomnia disorder. Journal of Sleep Research, 2019, 28:e12817. Portée : 57 adultes, comparaison musique/livre audio/attente ; corps principal du texte publié lu, annexes et bibliographie finale non lues.

24 ▲ EXPÉRIENCE Scullin MK, Gao C, Fillmore P. Bedtime Music, Involuntary Musical Imagery, and Sleep. Psychological Science, 2021, 32:985–997. DOI : 10.1177/0956797621989724. Portée : expérience sur 50 jeunes adultes et chansons familières ; résumé éditeur lu.

25 ▲ MÉTA-ANALYSE Hole J, Hirsch M, Ball E, Meads C. Music as an aid for postoperative recovery in adults: a systematic review and meta-analysis. The Lancet, 2015, 386:1659–1671. DOI : 10.1016/S0140-6736(15)60169-6. Portée : 73 essais autour d'interventions chirurgicales ; résumé original du dépôt Brunel lu, pas généralisation à toute douleur.

26 ▲ COCHRANE Bradt J, Dileo C, Shim M. Music interventions for preoperative anxiety. 2013, CD006908.pub2. Portée : 26 essais, anxiété d'adultes avant opération ; résumé original consulté, nombreux risques de biais.

27 ▲ ESSAI RANDOMISÉ Chlan LL, Weinert CR, Heiderscheit A et al. Effects of Patient-Directed Music Intervention on Anxiety and Sedative Exposure in Critically Ill Patients Receiving Mechanical Ventilatory Support. JAMA, 2013, 309:2335–2344. DOI : 10.1001/jama.2013.5670. Portée : 373 patients, trois groupes ; corps principal de l'article intégral lu, suppléments non lus.

28 ▲ COCHRANE van der Steen JT, van der Wouden JC, Methley AM, Smaling HJA, Vink AC, Bruinsma MS. Music-based therapeutic interventions for people with dementia. 2025, CD003477.pub5. Portée : 30 études, données jusqu'au 30 novembre 2023 ; résumé scientifique et accessible lus, revue intégrale non lue.

29 ▲ ESSAI RANDOMISÉ Särkämö T, Tervaniemi M, Laitinen S et al. Cognitive, emotional, and social benefits of regular musical activities in early dementia. The Gerontologist, 2014, 54:634–650. DOI : 10.1093/geront/gnt100. Portée : 89 binômes patient/aidant ; résumé institutionnel de l'article lu, pas l'intégralité.

30 ▲ COCHRANE Aalbers S, Fusar-Poli L, Freeman RE et al. Music therapy for depression. 2017, CD004517.pub3. Portée : neuf études, 421 participants ; musicothérapie ajoutée aux soins usuels, pas écoute autonome. Résumés scientifique et accessible lus.

31 ■ OMS Deafness and hearing loss: Safe listening, questions-réponses, 6 mars 2026. Portée : repères hebdomadaires, prévention et signes d'alerte. Tableau anglais recoupé avec le tableau français ; coquille repérée dans un paragraphe français sur 90 dB.

32 ■ OMS-UIT Safe listening devices and systems: a WHO-ITU standard, 2019. Portée : suivi de dose et modes adulte/enfant ; notice officielle lue, standard complet non lu.

QUESTIONS DES LECTEURS

33 Discussion de r/studytips, « Do you study better with music or silence? », 26 mai 2025, consultée le 17 octobre 2026. Témoignages, pas preuve d'efficacité. Reddit.

34 Discussion de r/GetStudying, « Does listening to songs actually help you study? (I find it impossible to focus) », consultée le 17 octobre 2026. Témoignages, pas preuve d'efficacité. Reddit.

CRÉDITS DES VISUELS

Schémas originaux de SOURCE, CC BY 4.0. Ils montrent les protocoles et les distinctions discutés dans le texte, sans données inventées, photographies de participants ou représentation anatomique. Chaque figure cite les études ou l'organisme qui fondent son contenu.