



Pratique 013 - Musique au Travail

« INTEGRER LES BIENFAITS DE LA MUSIQUE DANS UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL »

Grande dimension du bien-être au travail :

Catégorie 'Conditions de vie au Travail'

Levier(s) de bien-être concerné(s):

- Santé
- Convivialité
- Bien-être

Cas concret/ problème/ situation types:

Cette pratique semble appropriée quel que soit l'environnement de travail.

Description de la pratique :

En s'appuyant sur différentes études menées sous l'égide de la psychologie cognitive et des neurosciences (Stanford, Sheffield, Olivier Sachs, Séverine Samson, Stéphanie Samson, Emmanuel Bigand), la pratique proposée consiste à encourager l'écoute de la musique dans le cadre entrepreneurial.

Exemples: musique de fond dans toute l'entreprise, écoute individuelle, ateliers de découverte musicale (écoutes thématiques, découverte/apprentissage d'instruments de musique).

Observé sur le terrain :

Au Japon, de nombreux laboratoires ou bureaux ont adopté cette pratique.

L'ONG "Reach For A Dream" a aussi organisé une journée spéciale pour les chaussons au bureau, récoltant au passage des fonds pour l'association. Des organisations comme PSG Konsult Ltd ou encore Y&R ont participé activement.

Résultats obtenus de la pratique :

Les différents points d'impact de cette pratique sur le salarié en entreprise :

- Amélioration de la performance au travail
- Relaxation, diminution du stress et de la fatigue
- Attention accrue et meilleure anticipation

Déclinaisons possibles de la pratique :



Encourager l'écoute – même de façon individuelle – de la musique en entreprise.

Limites/risques/limites de la pratique :

- Cadrer la pratique en amont - afin d'éviter les débordements de styles et de bruit..

Sources et références :

<http://www.nytimes.com/2012/08/12/jobs/how-music-can-improve-worker-productivity-workstation.html? r=0>

<http://www.sheffield.ac.uk/music/research/workplace>

<http://www.sheffield.ac.uk/polopoly fs/1.121945!/file/2005summary.pdf>

http://med.stanford.edu/news_releases/2007/july/music.html

Annexes : n/a