

# FUTURA

Travailler dans le silence est toujours plus efficace, vrai ou faux ?

## Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

*N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.*

*[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]*

*[Une auditrice curieuse :] Est-ce que c'est vrai que travailler dans le silence est toujours plus efficace ?*

Est-ce que vous avez déjà eu ce moment où vous décidez de *vraiment* vous concentrer ? Vous fermez les onglets inutiles, vous posez votre téléphone loin de vous, vous vous installez dans un endroit calme, et là, au bout de 3 minutes... votre cerveau part faire une promenade. Alors vous vous dites : "Peut-être qu'il me faut du silence, du vrai. Genre, silence monacal." Mais est-ce que *travailler dans le silence* est toujours plus efficace ?

Eh bien, pas forcément. Et c'est là que ça devient intéressant. Quand on essaie de se concentrer, on active des régions spécifiques du cerveau, notamment le cortex préfrontal, qui joue un rôle central dans l'attention, la planification et la prise de décision. Cette région a une capacité limitée — un peu comme une mémoire vive. Et le moindre parasite, sonore ou visuel, vient saturer cette capacité.

C'est pourquoi un bruit soudain ou une notification peut suffire à faire basculer votre attention ailleurs. Mais est-ce que *le silence* est la meilleure solution pour tout le monde ?

Les études sont assez claires sur certains types de bruit. Les conversations intelligibles, par exemple, sont très distrayantes. C'est ce qu'on appelle l'effet cocktail party. Même si vous ne voulez pas écouter, votre cerveau capte les mots — et ça mobilise vos ressources attentionnelles. En revanche, d'autres types de sons peuvent *aider* à se concentrer. C'est là qu'intervient le fameux bruit blanc.

C'est quoi le bruit blanc ? Le bruit blanc, c'est un son constant et non structuré, qui contient toutes les fréquences audibles à la même intensité. Imaginez un vieux poste de télé qui grésille, ou le souffle d'un ventilateur.

Pourquoi ça peut aider ? Parce que ça masque les bruits environnants sans attirer l'attention. Il neutralise les perturbations sonores, comme une sorte de rideau acoustique.

Et pour certaines personnes, ça peut réellement améliorer la concentration. C'est notamment le cas des personnes ayant un trouble de l'attention (TDA/H), pour qui un léger fond sonore peut paradoxalement stabiliser l'attention.

Et la musique dans tout ça ? La musique, c'est plus délicat. Avec des paroles : souvent déconseillée, car elle active les zones du langage dans le cerveau, en compétition avec la tâche cognitive. Instrumentale ou ambiante : peut fonctionner, à condition que ce ne soit pas trop rythmé ou émotionnellement chargé. Certaines playlists de "focus music", très populaires aujourd'hui, s'inspirent des travaux sur les ondes cérébrales alpha, associées à un état de calme et d'attention détendue. Mais encore une fois, c'est très individuel. Ce qui stimule la concentration chez l'un peut la perturber chez l'autre.

Travailler efficacement, ce n'est pas qu'une question de silence ou de bruit.

Des études ont montré que des méthodes actives d'apprentissage, comme l'auto-évaluation (se poser des questions soi-même), ou l'espacement des révisions dans le temps, sont bien plus efficaces que simplement relire ses notes.

La fameuse méthode Pomodoro, qui consiste à alterner 25 minutes de travail concentré avec 5 minutes de pause, s'appuie justement sur notre capacité d'attention limitée. Et devinez quoi ? Beaucoup de gens la pratiquent... avec de la musique en fond.

Dire que le silence est *toujours* plus efficace pour travailler, c'est faux.

Pour certains, le silence total est nécessaire. Pour d'autres, un fond sonore neutre — comme du bruit blanc ou une musique douce — peut au contraire *améliorer* la concentration.

L'essentiel, c'est d'identifier ce qui vous aide, vous, à entrer dans cet état de "flow", où le monde disparaît un peu, et où vous êtes pleinement dans votre tâche.

Alors, que vous soyez au bureau, en cours, ou en train de réviser pour un concours... bon courage pour cette rentrée !

Testez, ajustez, et surtout : soyez indulgent avec votre cerveau. Il fait déjà beaucoup.

Au fait, si ces épisodes vous plaisent et que vous voulez les écouter en avant première, c'est possible ! Pour ça, il vous suffit d'aller sur Apple podcast pour souscrire à un abonnement premium et entrer dans le Club Science ou Fiction. Les épisodes vous seront accessibles dès le dimanche ! Alors n'hésitez plus !

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !