



**LES MUSIQUES
RECOMMANDÉES
PAR LA SCIENCE
POUR VOUS
CONCENTRER**

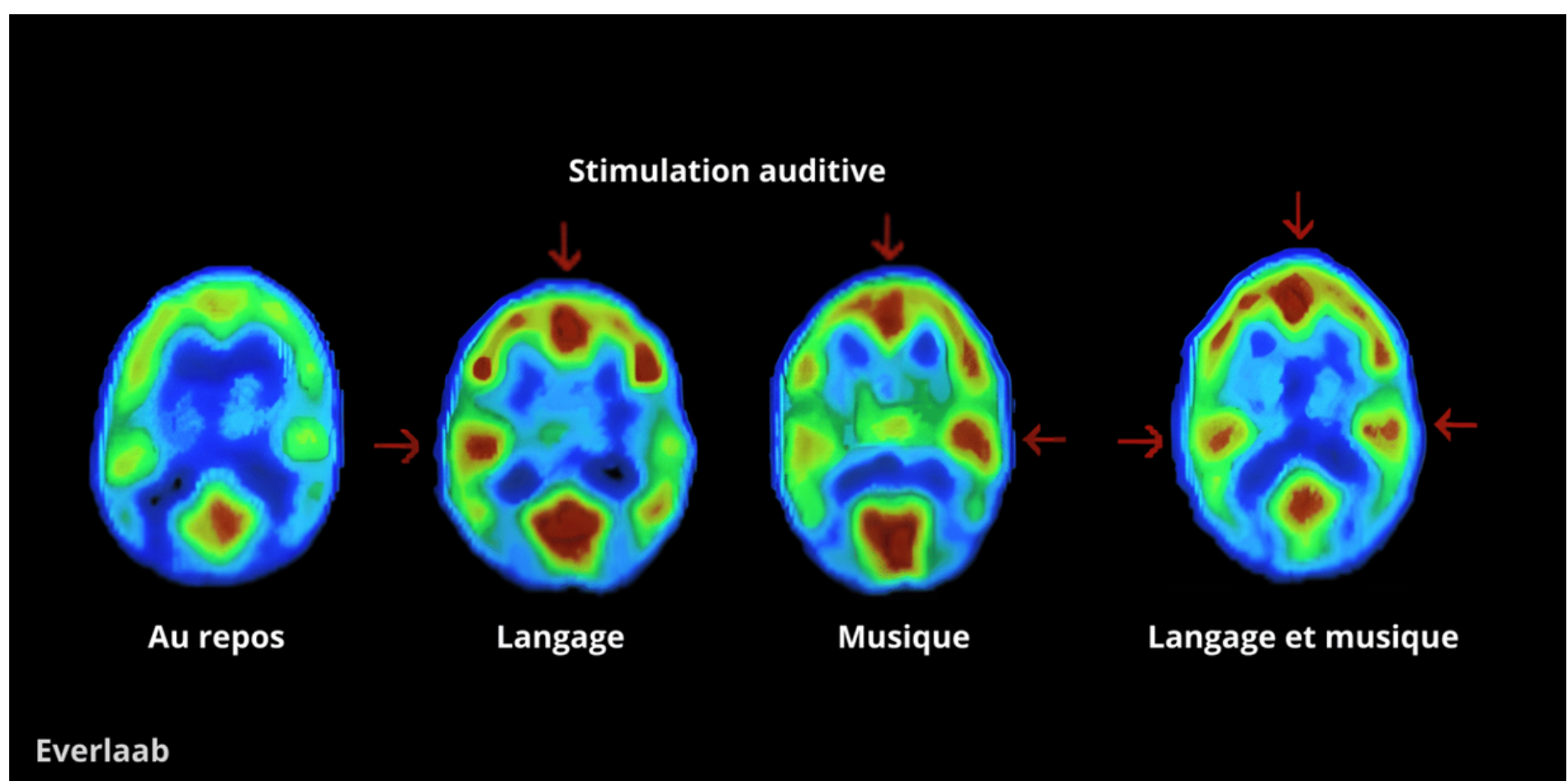
Introduction

Tout comme la musique nous aide à dépasser nos limites en sport, elle peut aussi augmenter notre productivité au quotidien.

Plusieurs études de l'université de Birmingham en Angleterre montrent qu'écouter de la musique est un moyen efficace d'accroître notre productivité surtout lorsqu'il s'agit de traiter des tâches répétitives comme par exemple lire nos emails ou travailler sur un fichier Excel.

Mais qu'en est-il des tâches qui requièrent toute notre attention et notre concentration comme par exemple lorsque l'on écrit un article, code, apprend, mémorise ... ? Quelles musiques sont les plus adaptées dans ces cas de figure ?

Selon une étude de l'université de Cambridge, les musiques instrumentales sont celles qui augmentent le plus notre concentration et notre productivité. À l'inverse, les musiques qui contiennent des paroles sont généralement celles qui nous distraient le plus.

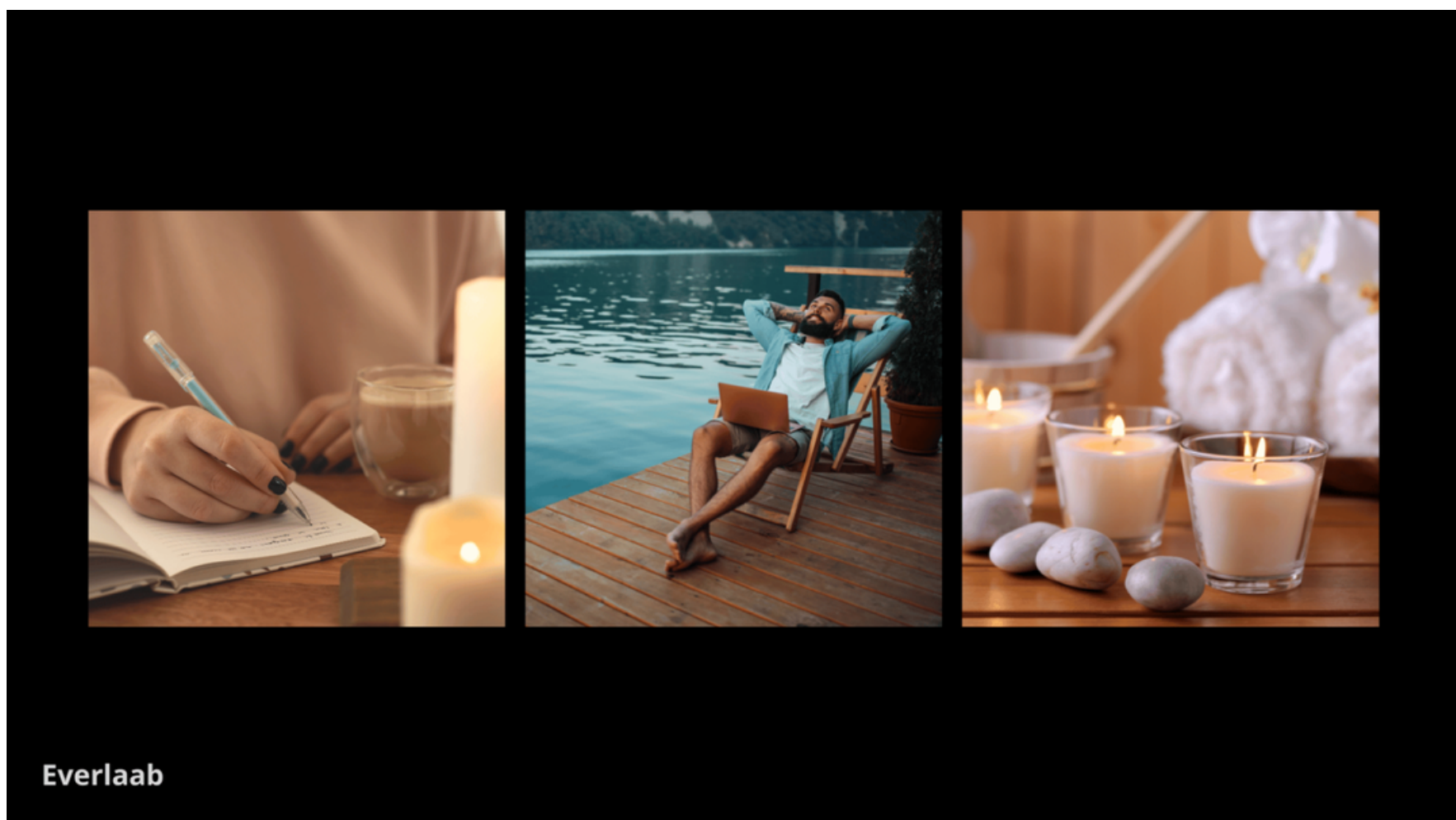


Les paroles activent la partie de notre cerveau qui traite le langage or c'est cette même partie de notre cerveau que nous utilisons pour écrire, lire et apprendre. Cette double utilisation de nos ressources cognitives réduit alors notre concentration et limite nos performances mentales.

La conclusion de cette étude ne s'applique pas à tous bien sûr. Certaines personnes restent productives malgré les paroles des chansons qu'elles écoutent. Dans mon cas, cependant je remarque une forte baisse de productivité lorsque j'écoute ce genre de musique.

Si vous êtes comme moi, vous trouverez ci-dessous une liste non exhaustive de musiques pour se concentrer. Je les ai classées par catégorie et ai indiqué entre parenthèses ce qu'elles m'aident à accomplir.

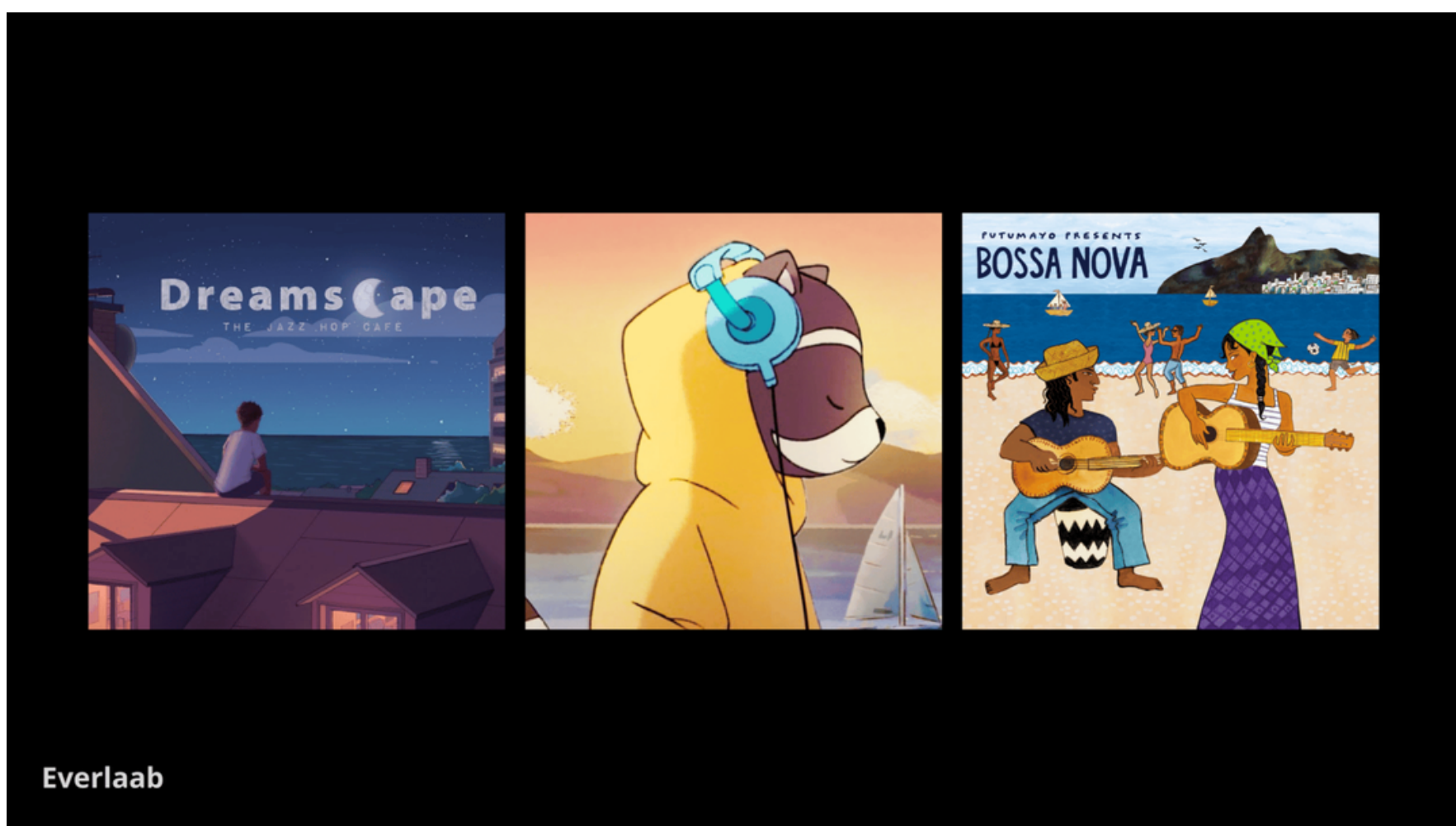
Musiques relaxantes (écriture | code | apprentissage | lecture | méditation)



Vous trouverez ici des musiques relaxantes pour travailler, écrire, apprendre ou encore méditer.

- [Chillout Music for Study • Work • Focus • Concentration • 1 Hour](#)
- [Super Intelligence: musique de mémoire, amélioration de la concentration](#)
- [a playlist to make you feel like you're floating beyond the atmosphere](#)
- [i need to clear my head \(playlist\)](#)
- [3 Hours of Soothing Batman Vibes](#)
- [Epic Space Music](#)

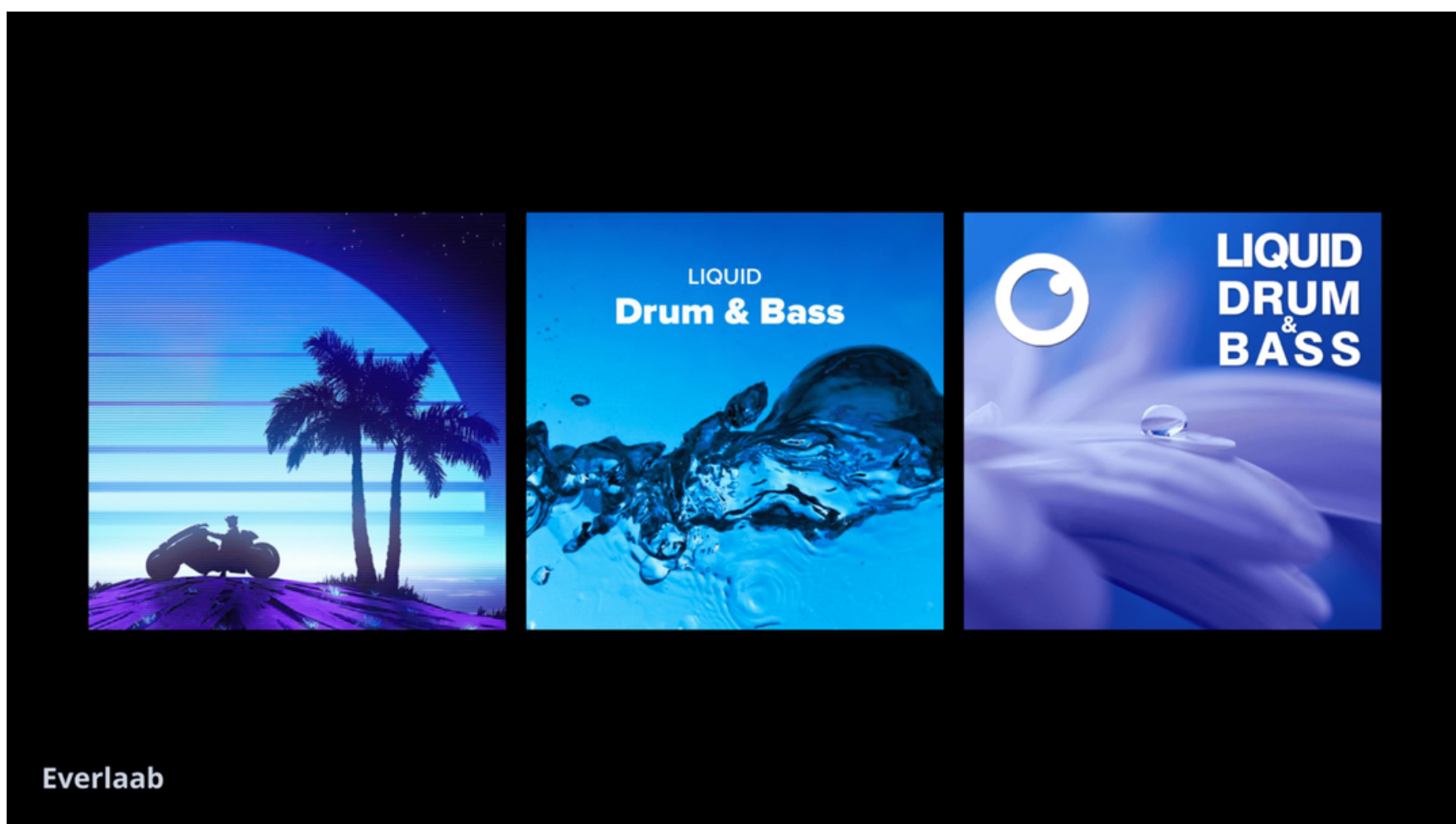
Beat (code | travail créatif | édition)



Si vous voulez travailler dans une ambiance chill / hip-hop / bossa nova, les musiques suivantes sont pour vous :

- [Hip Dozer](#) (hip-hop)
- [Saib](#) (hip-hop / bossa nova / Brésil)
- [Gbeats](#) (hip-hop / beats)
- [New York | JazzHop](#) (hip-hop / jazz)
- [late night vibes](#) (hip-hop / piano)
- [1 A.M Study Session](#) 📖 (lofi hip hop/chill beats)

Électro (code | travail créatif | édition)



Ces playlists électro vous permettront de travailler dans une atmosphère dynamique et stimulante et vous donneront l'impression d'avancer plus vite sur vos tâches :

- [Liquid Drum and Bass Mix](#)
- [Liquid Drum and Bass Mix 475](#)
- [Liquid Drum and Bass Mix 489](#)
- [SPACE TRIP \[Chillwave – Synthwave – Retrowave Mix \]](#)
- [NETRUN Vol.2 \(Synthwave/80's/Electronic/Retrowave MIX\)](#)

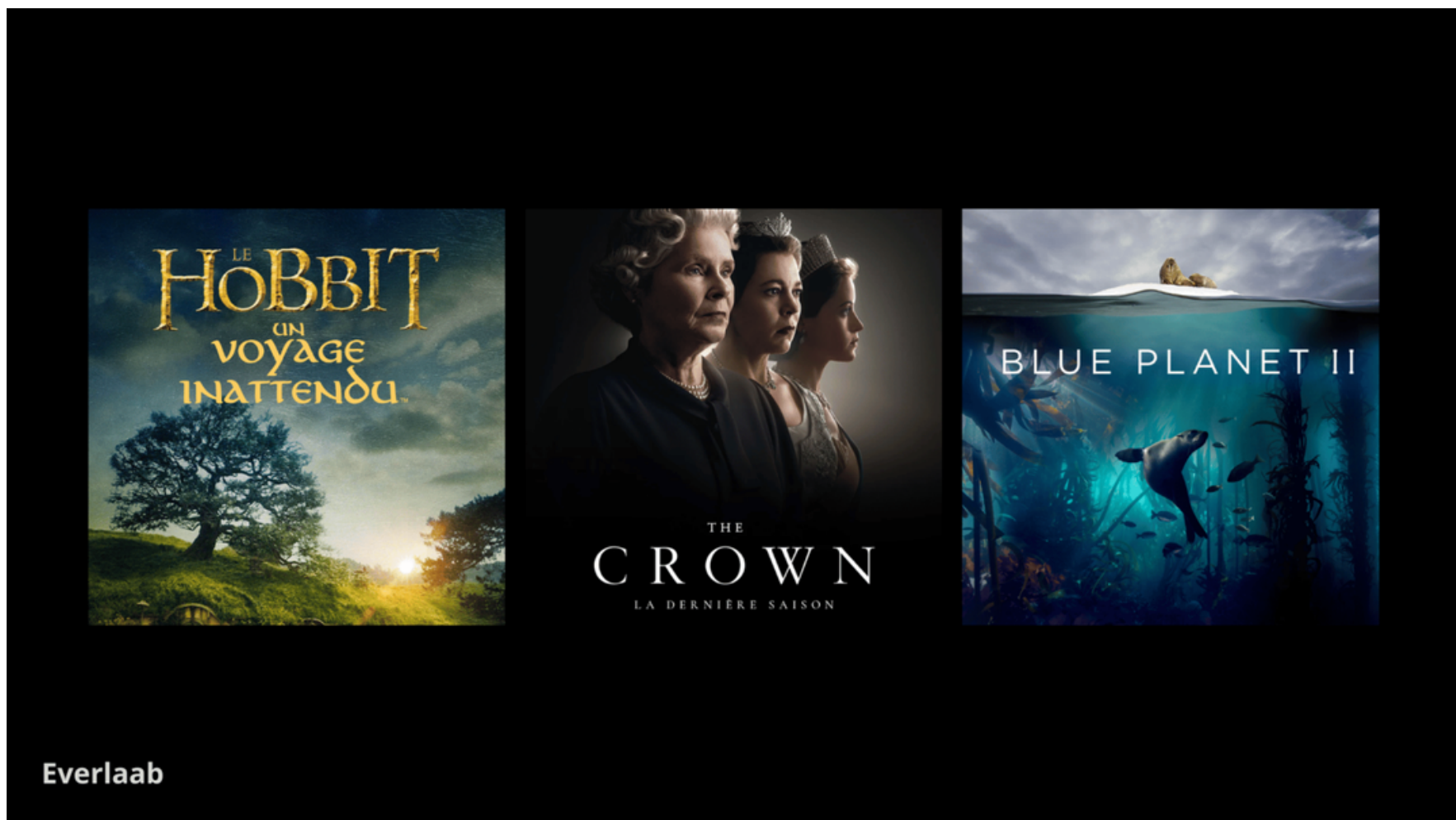
Musiques classiques (écriture | code | apprentissage | lecture)



Voici les meilleures musiques classiques pour travailler efficacement :

- [Recomposed by max richter vivaldi the four seasons](#)
- [You are a spy who is about to be exposed](#)
- [Classical Music Is NOT Boring, Vol. 2](#)
- [Classical Music for Brain Power](#)
- [Classical music for villains](#)

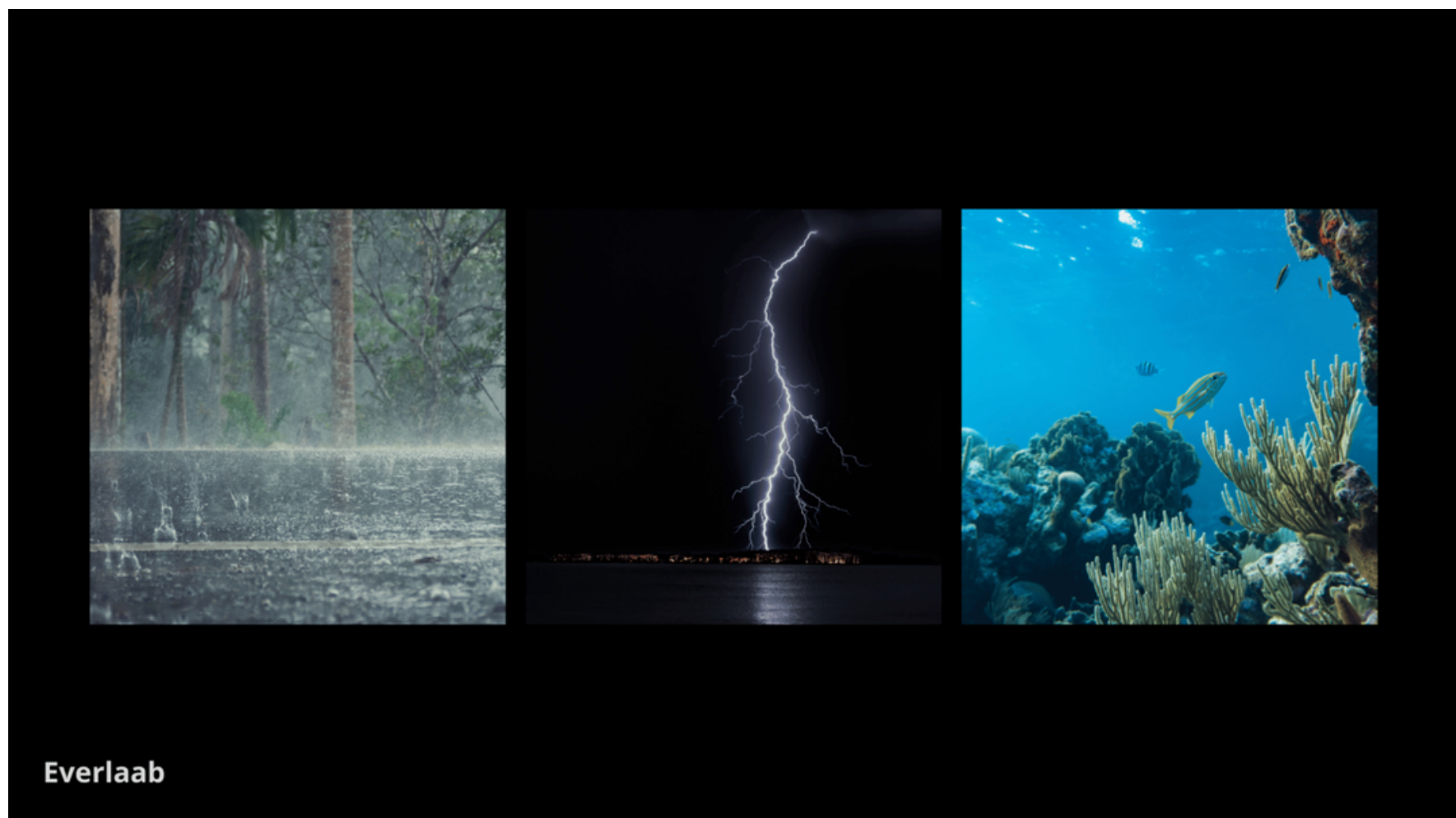
Bandes originales (écriture | code | apprentissage | lecture)



Les bandes originales créent une atmosphère de travail inspirante et stimulante. Voici les meilleures musiques de film, jeux et série pour travailler :

- [Inception](#)
- [Interstellar](#)
- [Intouchable](#)
- [The Hobbit](#)
- [Passengers](#)
- [The Crown](#)
- [Blue Planet II](#)
- [Hogwarts Legacy](#)
- [The Queen's Gambit](#)
- [Ori and the Blind Forest](#)
- [The Theory of Everything](#)
- [Skyrim Exploration](#)
- [The Social Network](#)
- [Gone Girl](#)
- [Her](#)

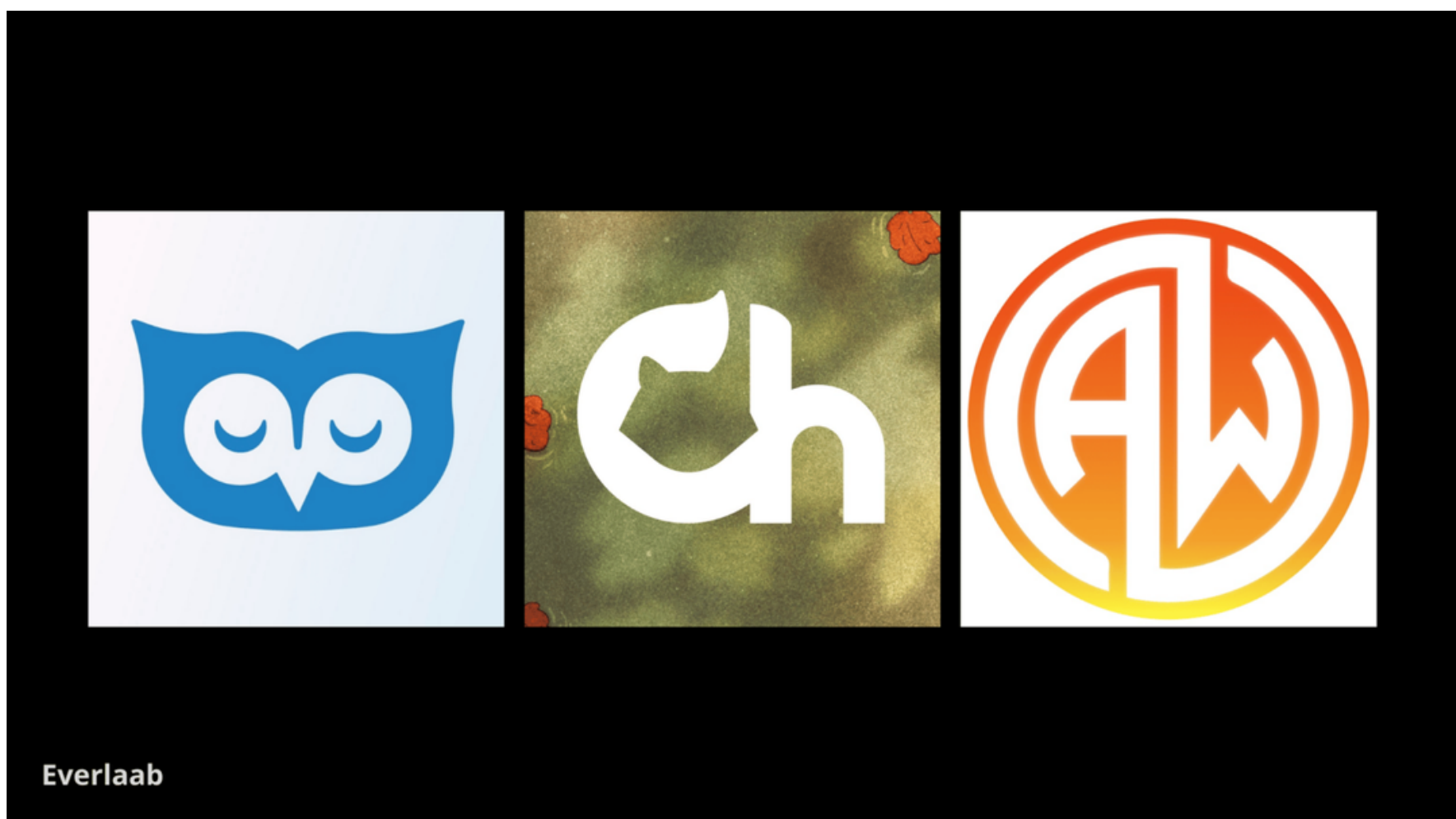
Bruits de fond (écriture | code | apprentissage | lecture)



Les bruits de fond aident à entrer dans l'état de flow plus facilement. Il peut s'agir du bruit de la pluie qui tombe, du vent ou encore du son des vagues. En les écoutant avec un casque, vous pourrez couvrir la plupart des bruits ambiants indésirables :

- Pluie qui tombe sur une tente
- Vagues sur une plage tropicale
- Orage lourd avec pluie relaxante
- Feu de cheminée
- Ambiance bibliothèque
- Bruit tempête de neige
- Bruit de la forêt
- Bruit des fonds marins
- Thermes romains
- Vaisseau Star Trek

Chaînes YouTube



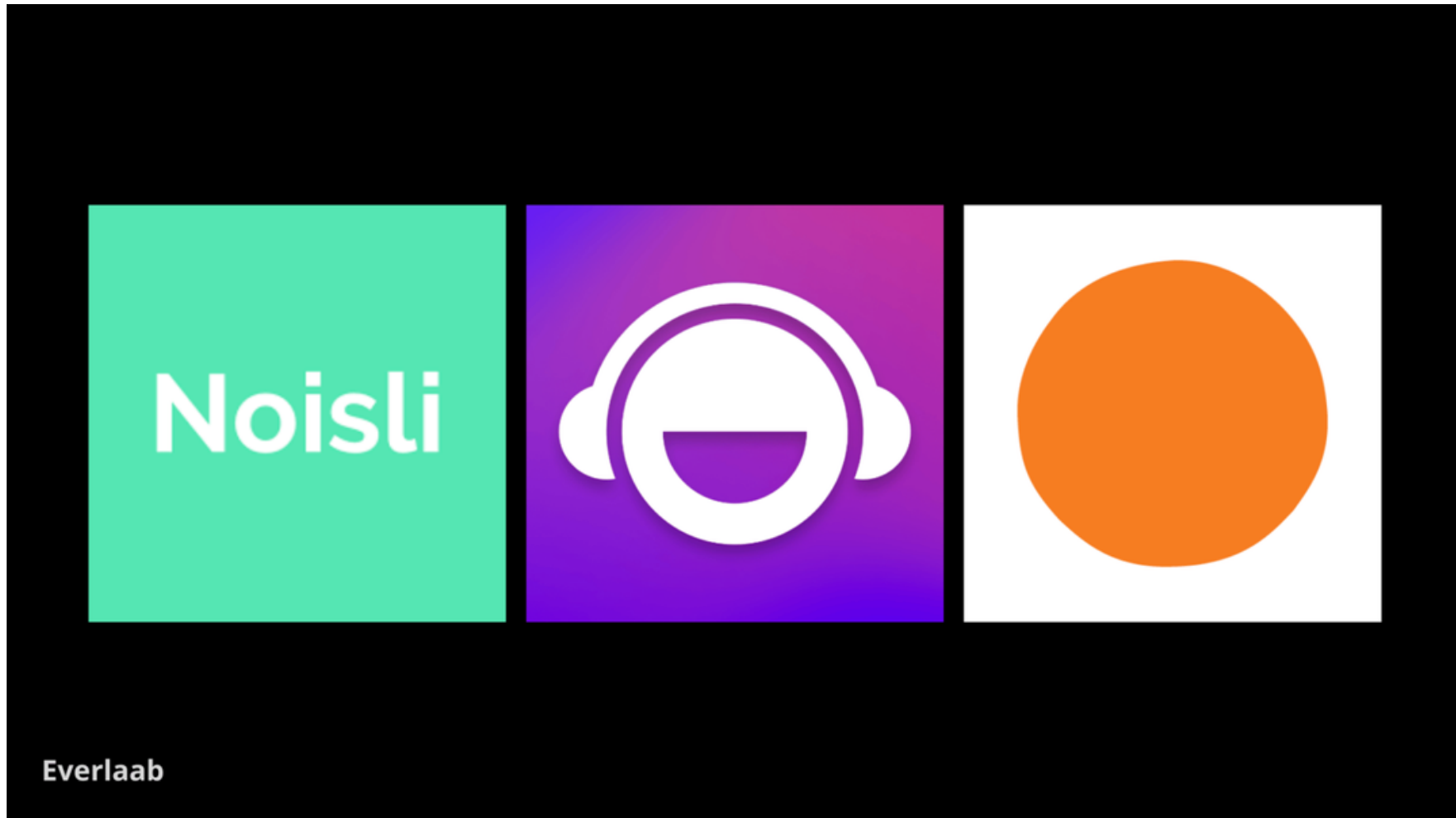
Il existe de nombreuses chaînes YouTube qui proposent toutes sortes de playlists musicales pour travailler. Voici les plus populaires / originales :

- Chillhop Music : sans doute la chaîne chillhop / lofi la plus connue sur YouTube. Elle offre de nombreuses playlists pour travailler dans une atmosphère relax.
- Focus at Will : sur cette chaîne vous trouverez des playlists musicales spécialement conçues pour vous aider à rester concentrer. Il y en a pour tous les goûts : High Intensity Uptempo, High Intensity Classical, Ambient.
- Chill Music Lab : vous trouverez ici des musiques électro pour travailler. Si vous aimez l'ambiance Cyberpunk, cette chaîne vous plaira.
- Calmed By Nature : vous voulez travailler dans un café cozy et écoutez du jazz tout en entendant le bruit de la pluie qui tombe ? Cette chaîne propose des playlists uniques qui combinent le charme du jazz avec des ambiances naturelles.

Chaînes YouTube

- Ambient Cinematic / Ambient Worlds : vous trouverez ici des playlists cinématiques inspirées de films, séries et jeux. Vous pourrez par exemple “méditer avec Batman”, “travailler avec Spider-Man” ou encore “calmer votre esprit avec Kratos”.
- Sad Hours : parfois quand vous êtes noyé sous les problèmes, vous n’avez qu’une seule envie : prendre votre voiture et rouler pendant des heures en écoutant une musique mélancolique. C’est tout le principe de cette chaîne. Elle est spécialement conçue pour les personnes qui ont la tête pleine et qui veulent travailler dans une atmosphère nostalgique.
- Nostalgic Future : avec cette chaîne, vous serez transporté dans un monde futuriste et utopique. Les musiques que vous trouverez ici sont calmes et teintées d’une nostalgie pour un futur imaginé.
- nobody : si vous aimez les ambiances dark, l’atmosphère de Shining et les espaces liminaires, vous vous sentirez chez vous sur cette chaîne.
- Nemo’s Dreamscapes : cette chaîne regorge de musique oldies des années 40, 50 avec une particularité : elles sont légèrement modifiées pour vous donner l’impression que vous les écoutez depuis une autre pièce.

Applications (écriture | code | apprentissage | lecture | méditation)



Voici les meilleures applications pour vous aider à rester concentré :

- Noisli : cette application esthétique et minimaliste vous permet d'écouter des bruits de fond quand vous travaillez. Sa particularité ? Vous pouvez combiner ces bruits ensemble pour créer l'atmosphère que vous recherchez. Par exemple, vous pouvez combiner le bruit de la pluie et du vent, ou celui du vent et des vagues. C'est vous qui choisissez.
- My Noise : cette application propose de nombreux bruits de fond pour favoriser la concentration. Vous retrouverez les classiques : orage, cascade, vagues, bruit blanc... Mais d'autres plus perturbants comme In Utero (vous entendez les sons comme si vous étiez un fœtus) ou encore Anamnesis (comme si vous étiez un fantôme). My Noise propose aussi un niveau de personnalisation supplémentaire puisque vous pouvez ajuster le son à votre convenance.

Applications (écriture | code | apprentissage | lecture | méditation)

- Brain.fm / Endel : ces 2 solutions ont été conçues en collaboration avec des neuroscientifiques. Elles synchronisent les musiques avec vos ondes cérébrales pour vous aider à entrer plus facilement dans l'état de flow et y rester plus longtemps.
- Headspace / Calm : ces applications sont principalement conçues pour la méditation, mais elles proposent aussi des musiques et bruits de fond pour rester concentré.