

La diffusion de musique, un outil de gestion du stress et une aide au travail ?

Camille Eyraud

Sous la direction de Odile Petit, Olivier Adam et Mathilde Valenchon
PRC, CNRS, IFCE, INRAE, Université de Tours



Année
3

Plusieurs équipes ont mis en évidence une réduction du niveau général de stress et une facilitation de la relaxation lorsque les chevaux sont exposés à une diffusion de musique. Parmi ces travaux, nos précédentes études ont permis de montrer que la diffusion de musique classique peut limiter l'impact négatif d'épisodes de stress aigus variés : parcours en main en milieu inconnu, transport, séance de maréchalerie et isolement social. De manière très intéressante, nous n'avons pas retrouvé cet effet positif dans le cas d'une simple atténuation de la perception de l'environnement sonore extérieur (via des bouchons d'oreille ou la diffusion d'un bruit rose), suggérant que des caractéristiques sonores et/ou musicales sont bien à l'origine de ces propriétés apaisantes.

Dans la continuité de ces premiers travaux et toujours dans un contexte d'exposition à des facteurs de stress aigus rencontrés au quotidien, cette thèse vise à explorer les répercussions émotionnelles et cognitives de la diffusion de musique afin d'optimiser son utilisation comme outil de gestion du stress des chevaux et d'établir des recommandations précises.

Pour cela, nous avons tout d'abord étudié si une habitude des sujets à la diffusion de musique existe et pouvons désormais recommander l'utilisation quotidienne de la musique pour diminuer l'impact négatif des situations rencontrées au quotidien (découverte d'un nouvel environnement lors d'une ballade, d'un changement d'écurie, d'une journée de concours sur un nouveau terrain) et ce, sans risque de diminution de son efficacité jusqu'à 10 jours consécutifs d'utilisation.

Ensuite, nous avons cherché à déterminer l'impact de certains paramètres acoustiques et musicaux (bande fréquentielle, harmonie, tempo) qui pourraient contribuer à l'effet apaisant de la musique. Nos résultats suggèrent que cet effet semble dépendre au moins du tempo, de l'harmonie, du spectre fréquentiel et de la structure. Ceci interroge, du point de vue évolutif, la perception qu'a l'animal des caractéristiques musicales et souligne l'importance d'approfondir cette question afin de pouvoir établir des recommandations quant aux musiques à diffuser.

Enfin, nous avons élargi l'exploration des propriétés de la musique à la question des processus attentionnels et cognitifs afin de tester si la diffusion de musique peut également constituer une aide au travail. Les réponses apportées par cette dernière étude (en cours d'analyse) nous permettront de recommander ou non l'utilisation de la musique lors de la mise en place d'un nouvel apprentissage.