

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL ET MUSIQUE, LE BON ACCORD

À LA DÉCOUVERTE DES NOUVEAUX USAGES DE LA MUSIQUE EN ENTREPRISE,
POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL



SOCIÉTÉ DES AUTEURS, COMPOSITEURS
ET ÉDITEURS DE MUSIQUE

sacem
Université

“ Nous voyons ces mêmes personnes quand elles ont eu recours aux mélodies qui transportent l'âme hors d'elle-même, remises d'aplomb, comme si elles avaient pris un remède ou une purgation ”

Aristote, *La Politique*

QUAND LA MUSIQUE RÉ-ENCHANTE L'ENTREPRISE



Dans un contexte de désamour de l'entreprise et d'une montée préoccupante des situations de burn-out, la musique apparaît aujourd'hui comme un des leviers que l'entreprise peut activer pour favoriser le bonheur de ses collaborateurs et la Qualité de Vie au Travail (QVT).

Qu'il s'agisse de lutter contre le stress et l'épuisement professionnel, de faire rayonner sa marque employeur pour attirer les talents, d'améliorer la créativité comme la concentration des salariés ou encore de renforcer la cohésion d'équipes, les entreprises ont en effet pris conscience de l'importance de la QVT, un élément clé au service de leur performance.

L'arrivée de *Chief Happiness Officers*, ces managers du bonheur, le développement du télétravail, la mise à disposition de salle de sport ou d'espace de détente, la création de nombreuses applications pour gérer le stress sont autant d'initiatives qui fleurissent aujourd'hui dans l'entreprise.

Et, parmi ces nouvelles tendances, la musique fait désormais entendre sa voix. Elle apparaît de plus en plus au sein des entreprises comme une solution identifiée pour répondre aux enjeux de QVT, parfois dans des registres inattendus.

Sacem Université a donc mobilisé ses experts pour décrypter cette nouvelle partition du bien-être au travail.



96%

des salariés estiment qu'il est important d'équilibrer vie privée et vie professionnelle¹



Un salarié heureux est **31% plus productif, 55% plus créatif**

Mieux, il est 2 fois moins malade, 6 fois moins absent et 9 fois plus loyal²

Table des matières

LA MUSIQUE : UNE NOUVELLE PARTITION À EXPLORER	2
• Des effets prouvés sur l'humeur des collaborateurs	
• Bien-être au travail : la musique pour répondre au besoin de décélération et de sens	
• La musique au travail : longtemps perçue comme distrayante	
• Un phénomène qui s'organise désormais dans l'entreprise	
• L'avis de l'expert	
QUAND LA MUSIQUE DONNE LE LA DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL	5
• La musique : un puissant vecteur d'émotions	
• Trois effets majeurs de la musique en entreprise	
• L'avis de l'expert	
LA MUSIQUE : NOUVEL INSTRUMENT DES RH	10
• L'affaire de tous dans l'entreprise	
• La musique pour impliquer les collaborateurs	
• Des nouvelles pratiques autour de la musique	
• Radio d'entreprise : de bonnes ondes pour l'entreprise	
• L'avis de l'expert	
BON À SAVOIR	13
MUSIQUE EN ENTREPRISE : LES CLÉS POUR BIEN L'UTILISER	14
• Entretien avec Emmanuel Bigand, musicien et chercheur en neurosciences cognitives à l'Université de Bourgogne, spécialiste de l'influence de la musique sur le cerveau humain	

¹ Une étude menée par Opinionway en exclusivité pour Horoquartz // ² Étude menée par Harvard et le MIT

LA MUSIQUE : UNE NOUVELLE PARTITION À EXPLORER

En France, dès le milieu des années 2000, la question du mal être au travail et des risques psychosociaux associés (stress et épuisement professionnel, notamment), se pose. Dix ans plus tard, les entreprises investissent le thème plus positif de Qualité De vie au Travail (QVT) auquel elles adjoignent le terme de bonheur. Après avoir créé des crèches d'entreprises, des salles de sport ou encore des conciergeries, elles se tournent aujourd'hui vers de nouvelles méthodes pour développer le bien-être physique et mental de leurs salariés. Dans cette quête du bonheur au travail, la musique se fait progressivement une place.

DES EFFETS PROUVÉS SUR L'HUMEUR DES COLLABORATEURS

Pour enrichir leurs démarches en matière de QVT, les initiatives se multiplient dans les entreprises autour du télétravail et du management de la bienveillance, mais aussi de la sophrologie, de la psychologie positive, de la relaxation et, plus récemment, de la méditation de pleine conscience. Un autre phénomène a fait son apparition ces dernières années : la musique. Son intérêt dans le cadre de l'amélioration du bien-être au travail est soutenu par de nombreuses études scientifiques qui ont depuis longtemps prouvé son impact positif sur la concentration, la créativité ou encore la diminution du stress.

Des chercheurs de l'Université de l'Illinois ont été les premiers en 1995 à mettre en évidence les effets positifs de la musique sur la productivité des entreprises. Ils ont ainsi démontré que les employés entendant de la musique étaient plus efficaces que leurs collègues qui, eux, n'en écoutaient pas. De la même façon, la chercheuse Anneli B. Haake de l'Université de Sheffield au Royaume-Uni a révélé en 2005 les bienfaits de la musique pour lutter contre le stress et la fatigue.

En France, le coût social des dépenses de soins liées à l'absentéisme, aux cessations d'activité, aux décès prématurés et au stress d'origine professionnelle a été estimé en 2007 entre 2 et 3 milliards d'euros³

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL : LA MUSIQUE POUR RÉPONDRE AU BESOIN DE DÉCÉLÉRATION ET DE SENS

Nous vivons désormais dans un monde hyper connecté, où le digital et la technologie nous assistent au quotidien. Dans ce diktat de l'immédiateté et de la vitesse, le stress est devenu chronique. Ultra sollicité, le système nerveux est dans l'incapacité de se réguler. Ainsi, plus de 3 millions de Français seraient victimes de burn-out ou d'épuisement professionnel, qui conduit à un véritable besoin de décélération.

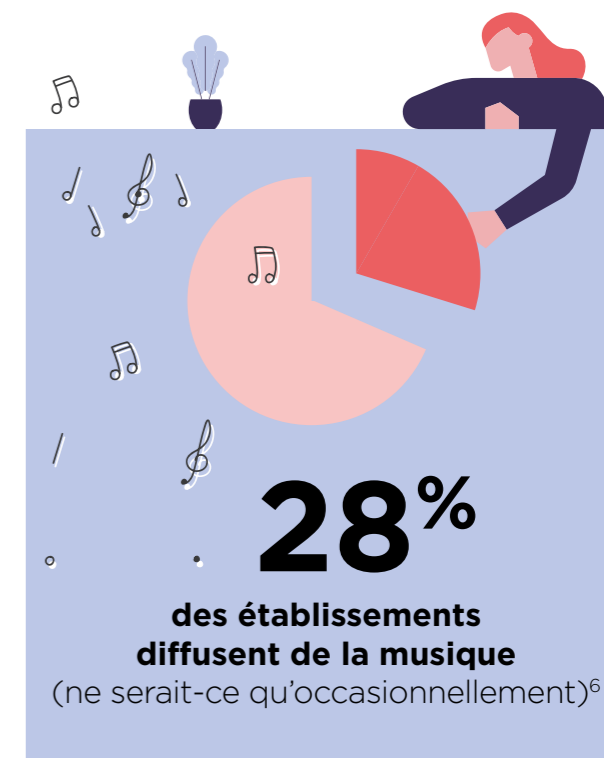
Face à cette situation, les générations Y et désormais Z qui arrivent sur le marché du travail aspirent à une autre forme de travail. Il s'agit de retrouver du sens, du temps pour soi, de la convivialité, mais aussi des modes de travail plus nomade et flexible, qui conduisent les entreprises à s'interroger sur leurs organisations.

Cela nécessite que chaque individu se questionne sur sa manière d'envisager son travail. Il y a un réel besoin de changement culturel. Chacun doit travailler sur sa posture, son rapport à l'autre et au temps qui passe, ce qui nécessite de recourir à des pédagogies différentes. C'est là où la musique a un rôle important à jouer.

LA MUSIQUE AU TRAVAIL : LONGTEMPS PERÇUE COMME DISTRAYANTE

Malgré l'évidente appétence de notre cerveau pour la musique, celle-ci est pourtant longtemps restée persona non grata dans l'entreprise. Jugée trop dérangement et récréative, elle apparaissait il y a encore quelques années comme une source de distraction contre-productive. Et, même si les choses évoluent progressivement, la diffusion dans un cadre professionnel est encore sujette à la méconnaissance de certaines directions. Ainsi, la Sacem a mis en évidence que près de 80% des managers ignoraient que, bien utilisée, la musique pouvait constituer un formidable outil d'accompagnement des équipes, au quotidien.

De leur côté, les salariés n'ont pas attendu l'accord de leur direction pour faire eux-mêmes l'expérience des bienfaits de la musique sur leur travail. La généralisation des open-spaces à la fin des années 1990 a lancé la mode de l'écoute au casque. Dans ces environnements de travail bruyants, le besoin de se reconnecter à soi et de se construire une bulle sonore pour retrouver sa concentration est apparu incontournable. Toléré dans les entreprises, ce mouvement a permis de lancer une réflexion plus approfondie sur la musique et son intérêt en termes de productivité et de bien-être des collaborateurs.



UN PHÉNOMÈNE QUI S'ORGANISE DÉSORMAIS DANS L'ENTREPRISE

La musique apparaît de plus en plus comme un nouveau motif de satisfaction des collaborateurs. Les entreprises s'en emparent et prennent désormais elles-mêmes en main sa diffusion. Ainsi, en 2017, 3 000 événements intégrant de la musique ont été déclarés par les comités d'entreprise à la Sacem, soit un chiffre multiplié par deux par rapport à 2015. Une étude Ipsos a permis de mesurer l'usage mais aussi les attentes et motivations des chefs d'entreprises, directeurs d'établissements ou Directeurs des Ressources Humaines. Il en est ressorti que 28% des établissements de plus de 10 salariés diffusent de la musique (soit 65 000 établissements) : un chiffre qui monte même à 34% pour les entreprises situées en Île-de-France⁶. Enfin, c'est au sein des organisations de 250 à 1 999 salariés qu'elle est la plus présente (43%)⁶.

L'AVIS DE L'EXPERT

Clément Fournier, expert en développement durable, écologie et RSE

LA MUSIQUE : NOUVELLE « VOIX » DU BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE ?

« Dans les entreprises, la QVT fait désormais partie intégrante de la politique RSE (Responsabilité Sociale et Environnementale). J'entends ainsi de plus en plus souvent parler de salle de repos ou même de sieste. Des activités ludiques autour de la santé et de l'ergonomie voient également le jour. Parmi ces tendances émergentes, la musique questionne les professionnels des RH, qui ont bien conscience, à titre personnel, de ses effets positifs.

Ainsi, elle aurait sans doute un rôle plus important à jouer dans le travail que celui auquel elle est souvent dévolue (l'écoute au casque). Ainsi, de plus en plus d'entre eux estiment qu'elle pourrait permettre aux collaborateurs de se sentir mieux au quotidien.

Mais si les directions constatent que les salariés écoutent facilement de la musique au travail, que ce soit dans des écouteurs ou les salles de détente, il faut désormais qu'elles comprennent mieux ce phénomène et s'en emparent pour trouver le moyen d'en faire un vrai levier de leur QVT. La question qu'elles doivent se poser est la suivante : « Quelle place accorder à la musique au travail et comment peut-elle améliorer la performance de mon entreprise ? ».



“ Dans les entreprises les plus en avance sur le sujet de la QVT et qui souhaitent tester de nouvelles méthodes de management, [la musique] fait partie intégrante de la réflexion. ”

Aujourd'hui, pour la musique, on sent une vraie tendance. Dans les entreprises les plus en avance sur le sujet de la QVT et qui souhaitent tester de nouvelles méthodes de management, elle fait partie intégrante de la réflexion. Aujourd'hui, l'idée n'est pas de dire que c'est une nécessité incontournable, mais qu'il y a une réalité avec de plus en plus de chercheurs dans les RH, qui se posent la question du rôle de la musique dans l'entreprise et de la façon de le mettre au service du bien-être des salariés. »

QUAND LA MUSIQUE DONNE LE LA DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Parce qu'il a été scientifiquement prouvé qu'elle jouait un rôle bénéfique sur la concentration, la diminution du stress, la créativité, la motivation et le sentiment de bien-être, la musique a vraisemblablement un rôle à jouer dans l'entreprise. Elle doit être envisagée comme un enjeu dans le cadre de la productivité des salariés, de la satisfaction et de la fidélisation des équipes, ainsi que dans l'attractivité et le recrutement des talents.

LA MUSIQUE : UN PUISSANT VECTEUR D'ÉMOTIONS

Écouter un concerto de Mozart confortablement installé dans son canapé peut procurer une sensation de détente et de bien-être. A contrario, la fête bruyante du voisin peut générer une profonde crispation, voire de la colère. Au cours d'un concert, nous avons tous ressenti cette énergie communicative, qui nous fait entrer en communion avec de parfaits inconnus. Il y a aussi cette chanson, intimement liée à un souvenir personnel, dont l'émotion originelle ressurgit à chaque écoute. Enfin, il suffit de regarder un film d'horreur sans le son pour comprendre immédiatement le pouvoir de la musique sur nos émotions.

Qu'elle soit positive ou négative, nous faisons ainsi chaque jour ou presque l'expérience des effets de la musique sur notre humeur. Cet impact varie néanmoins considérablement en fonction de nombreux paramètres (sexe, âge, vécu, culture, situation à un instant T...). Les neurosciences s'intéressent depuis longtemps à ces phénomènes. De nombreuses études ont ainsi démontré que la musique serait capable de nous détendre et de nous déstresser, mais aussi de favoriser notre endormissement, de booster notre motivation, d'améliorer notre mémoire, notre concentration et notre créativité ou encore de réduire notre peur ou notre anxiété.

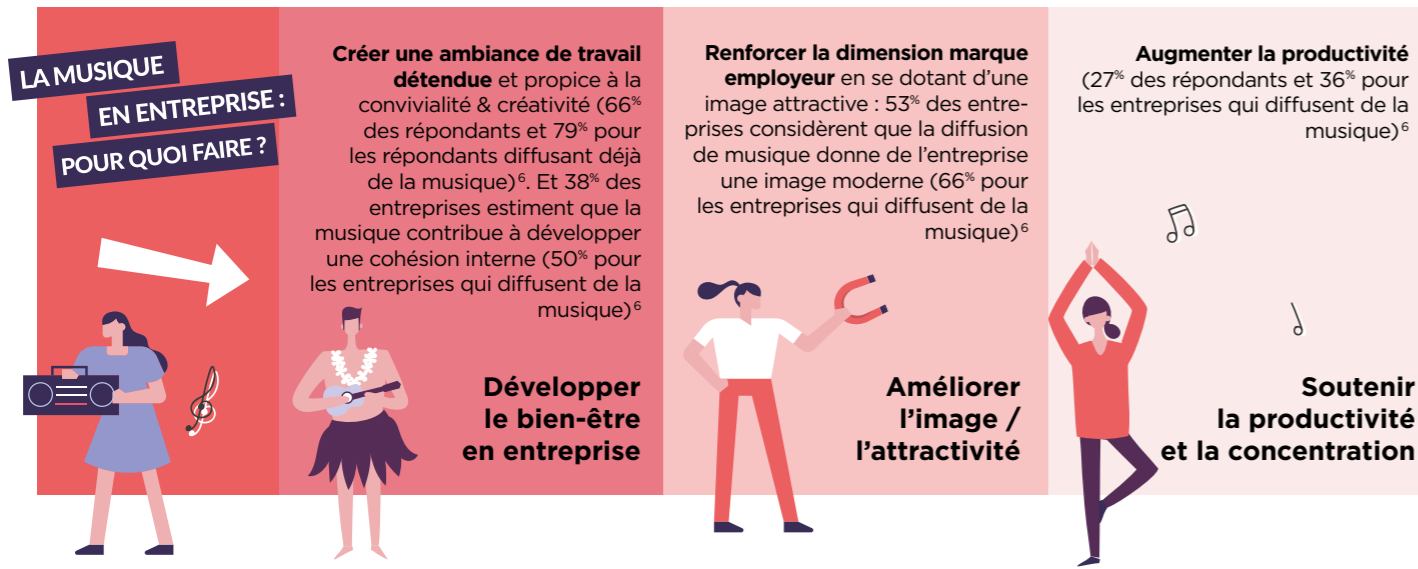


La musique agit ainsi sur 4 dimensions : physiologique, émotionnelle, cognitive et comportementale.

Comment ?

En stimulant directement l'émission de neurotransmetteurs comme le cortisol (l'hormone du stress) ou la dopamine (l'hormone du bonheur).

TROIS EFFETS MAJEURS DE LA MUSIQUE EN ENTREPRISE



1. UN VÉRITABLE DOPAGE SONORE

Plus de **80%*** des Français estiment que la musique au travail booste leur productivité.

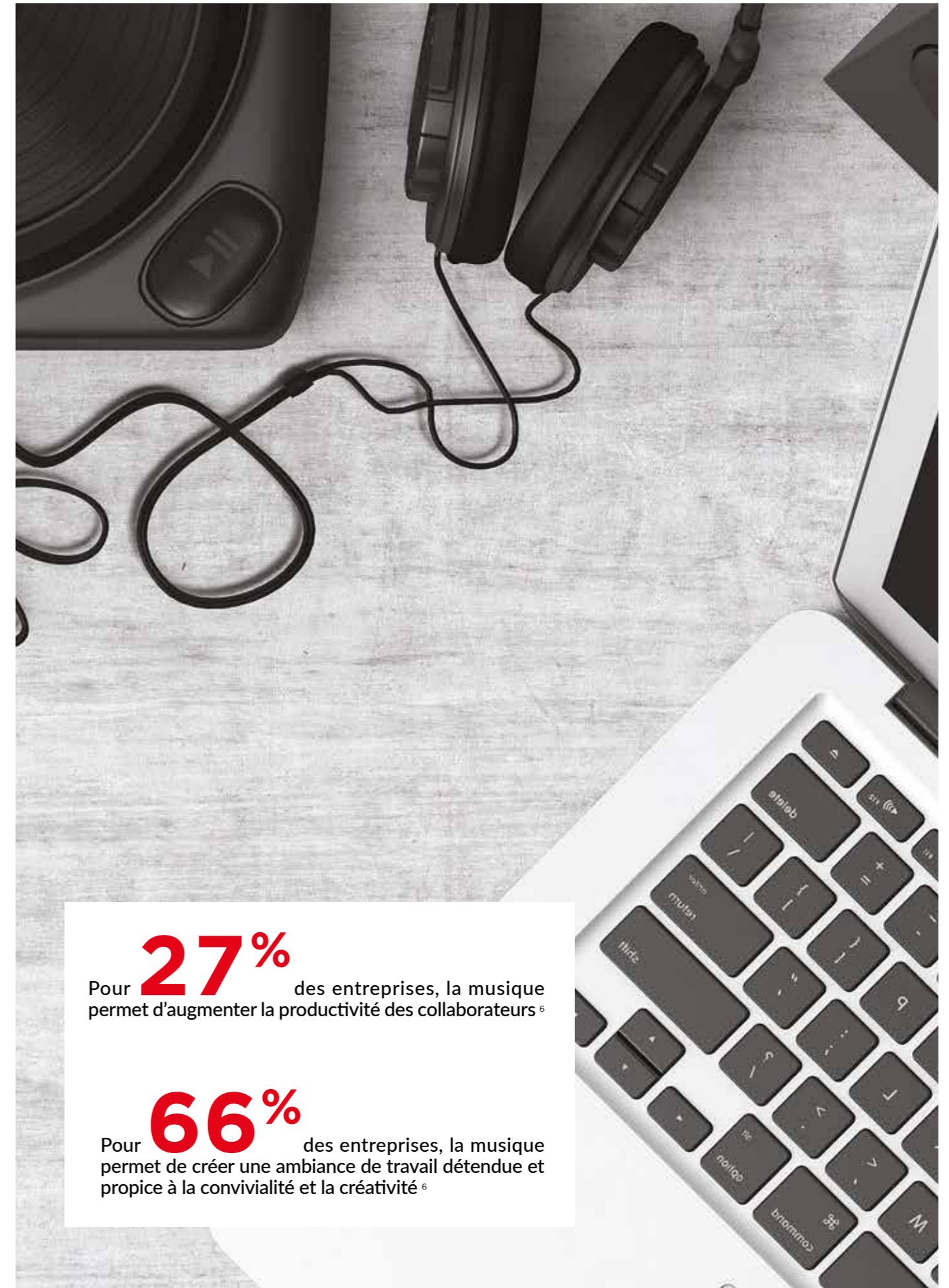
Un sentiment confirmé par le service de musique en ligne Spotify, qui a également mis en évidence que la musique en milieu professionnel motive 65% des collaborateurs, permet à 33% d'entre eux de rester concentrés et provoque, pour 42% des personnes interrogées, un effet relaxant.

2. UN SOUTIEN AU BIEN-ÊTRE DES COLLABORATEURS EN ENTREPRISE

La musique agit comme un stimulateur neurologique qui favorise l'apaisement de l'organisme et améliore notre humeur. Elle peut ainsi se révéler une alliée précieuse dans la recherche du bien-être en entreprise, notamment en période de stress, puisqu'elle va aider à calmer l'accélération du rythme cardiaque et à diminuer la tension artérielle consécutifs à un tel état.

bien-être **détente** **concentration**
motivation **convivialité** **participatif** **impliquer**
confort **créer-du-lien** **se-différencier**
apaise **calme** **rse**
relax **image-dynamique**
attirer-de-nouveaux-talents **fidéliser-les-collaborateurs**

* D'après l'étude menée par le réseau social LinkedIn en 2017



Pour **27%** des entreprises, la musique permet d'augmenter la productivité des collaborateurs⁶

Pour **66%** des entreprises, la musique permet de créer une ambiance de travail détendue et propice à la convivialité et la créativité⁶

3. RENFORCER LA DIMENSION MARQUE EMPLOYEUR

Dans certaines entreprises, la musique est désormais envisagée comme un véritable enjeu de marque employeur, notamment en matière de satisfaction et de fidélisation des équipes, ainsi qu'en termes d'attractivité dans le recrutement de nouveaux collaborateurs.

Pour attirer et fidéliser leurs talents, les entreprises doivent se réinventer. Et comme tout change très vite, il faut travailler l'agilité, développer de nouvelles formes d'intelligence. La pédagogie habituelle, qui consiste à accumuler de la connaissance, ne correspond plus aux besoins actuels.

Ainsi, la musique va venir accompagner la politique RSE de l'entreprise et lui permettre de se doter d'une identité forte et d'une image attractive, la faisant apparaître plus jeune, moderne, dynamique, décontractée et attentionnée envers ses collaborateurs. De quoi favoriser le recrutement et faire la différence.

53%

des entreprises considèrent que la diffusion de musique donne de l'entreprise une image moderne⁷

66%

chez les entreprises qui en diffusent réellement⁷

L'AVIS DE L'EXPERT

Alice Vivian, fondatrice et dirigeante de Mojom, entreprise de conseil et formation en innovation sociale, intelligence somatique et bien-être au travail.

LA MUSIQUE POUR DÉVELOPPER D'AUTRES FORMES D'INTELLIGENCE AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE

« Le psychologue américain, Howard Gardner, père de la théorie des intelligences multiples, rappelait en 1983 que nous avons tendance à évaluer les gens uniquement sur leur intelligence logico-mathématique et linguistique au détriment des autres (spatiale et corporelle, musicale, inter et intrapersonnelle, naturaliste...). Aujourd'hui, et encore davantage demain, les robots remplaceront cette intelligence logique. Il est donc nécessaire que l'Homme fasse la différence sur toutes les autres, notamment celles qui permettent la reconnexion de la tête, du corps et du cœur, telle que l'intelligence kinesthésique et rythmique. Pour redonner du sens et de la motivation au travail, il faut retrouver des lieux physiques où rencontrer l'autre et échanger avec lui, déconnectés des écrans, partager des émotions ensemble pour retrouver la confiance dans l'autre et dans l'entreprise.

Dans ce sens, la musique dans le cadre professionnel va prendre une fonction à la fois sociale et fédératrice, en favorisant ces moments de convivialité et en améliorant le cadre de travail. Quelle que soit la culture ou la langue, la musique nous relie les uns aux autres. D'un point de vue physiologique, nerveux et cérébral, elle active le système limbique, le siège de nos émotions, celui qui nous met en relation avec les autres.

Et ce n'est pas sa seule vertu. La musique va permettre une transformation personnelle et psychologique, développant de nouvelles connexions dans notre cerveau et manières d'assimiler les choses, ouvrant un champ très prometteur en matière de nouvelles pédagogies.

En nous rattachant à notre système émotionnel, la musique agit sur notre humeur; d'un point de vue hormonal, la musique peut soit nous mettre en énergie et en joie avec des rythmes entraînants créant de l'adrénaline et surtout de la dopamine, l'hormone du bonheur, mais elle peut aussi favoriser la détente en réduisant notre cortisol, hormone du stress, lorsque nous écoutons des musiques douces. De la même façon, associer des mouvements à la musique, va amener de la confiance et de la créativité.

Ce sont autant d'impacts positifs qui doivent être étudiés par les RH et intégrés dans le quotidien des salariés via des outils adaptés. »

« La musique dans le cadre professionnel va prendre une fonction à la fois sociale et fédératrice, en favorisant ces moments de convivialité et en améliorant le cadre de travail »

PAROLES D'ENTREPRISES⁷

« Pour nos soirées, il est rare que nous passions par un prestataire externe pour diffuser de la musique. Ce sont nos propres collaborateurs qui définissent les playlists qui seront diffusées. Beaucoup ne se voient que rarement physiquement, c'est donc l'occasion d'apprendre à se connaître et de créer du lien. »

« Dans certains endroits, la musique est ciblée pour que les salariés puissent se détendre et s'évader. »

« La musique dynamise nos collaborateurs et les décontracte. Ça les aide à travailler ensemble. »

« Lorsqu'il y a une ambiance musicale, les gens élèvent moins la voix, cela crée une atmosphère propice au travail et agréable. Les gens restent concentrés sur leurs tâches. Ils sont apaisés. »

« Nous avons interrogé nos salariés pour faire remonter leurs souhaits en termes de bien-être au travail. Parmi tout ce qui nous a été dit, la musique nous est apparue comme un élément fédérateur, ouvert à tous et facile à mettre en œuvre, que ce soit en termes de coût ou de fonctionnement opérationnel. »

« La musique n'est pas une fin en soi, mais permet de souligner un effort dans l'animation de la vie collective ». »

« C'est clairement pour montrer que l'entreprise est moderne et plus cool et attirer les talents. La concurrence est très forte dans notre secteur ». »

« Pour que les collaborateurs se sentent bien dans la société, la musique va permettre de montrer que le cadre n'est pas super strict et qu'ils ont un certain espace de liberté ». »

LA MUSIQUE : NOUVEL INSTRUMENT DYNAMIQUE DES RH

Si elle ne fait pas encore systématiquement partie de la réflexion RH sur la QVT, la musique se retrouve déjà partout dans l'entreprise et parfois sous des formes inattendues. Les organisations les plus en avance sur ce sujet testent ainsi et avec succès de nouvelles approches pour permettre à leurs salariés d'en retirer tous les bienfaits et donc, par ricochet, d'améliorer leurs performances. Elle devient dès lors un nouvel instrument au service de la cohésion des équipes, de l'implication des salariés, de la création de liens entre les collaborateurs ou encore de l'intégration de nouveaux arrivants.

L'AFFAIRE DE TOUS DANS L'ENTREPRISE⁶

Le sujet de la musique au travail, comme instrument de la QVT des entreprises, n'est pas encore un réflexe automatique pour les Directions des Ressources Humaines. En revanche, on note une grande diversité de fonctions qui s'intéressent à ce sujet : responsable de la communication ou des services généraux, directeurs administratifs et financiers, responsables de site... Cet intérêt confirme que la gestion de la diffusion de la musique dans un cadre professionnel n'est pas encore clairement associée à un poste ou à un service en particulier, mais concerne tout le monde de manière transversale.

Il apparaît également que son utilisation dans un cadre professionnel est une préoccupation pour une grande majorité d'entreprises et qu'elle donne lieu à une réflexion en interne : choix de l'équipement, du type de musique, des espaces de diffusion... Le projet de sonorisation des locaux est ainsi souvent porté par un membre de la direction convaincu de ses bienfaits et qui s'appuie sur des souhaits exprimés par les salariés ou sur des pratiques déjà existantes et non encadrées, comme les casques audio ou la présence d'enceintes nomades, dont l'essor favorise l'écoute de la musique un peu partout dans l'entreprise.

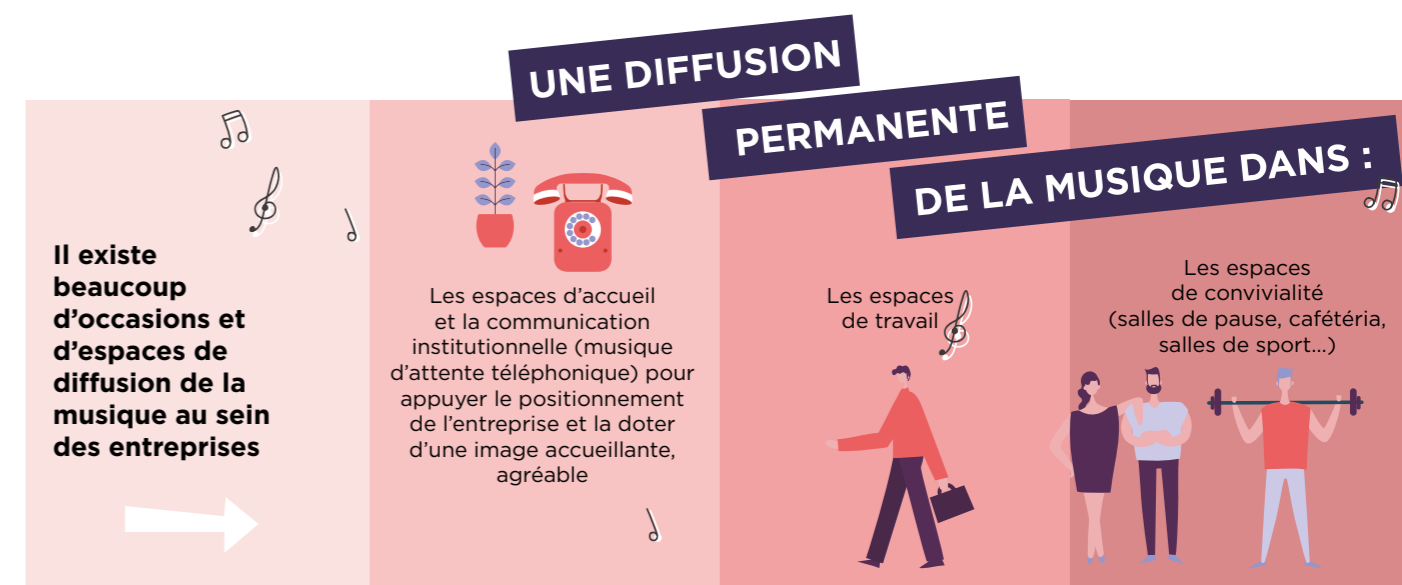
Les trois déclencheurs majeurs de la mise en place de la musique dans l'entreprise

- Des travaux de rénovation et/ou le renouvellement du mobilier, des fournitures bureautiques.
- L'adoption d'une politique de type RSE par le Codir ou le Comex, dont le bilan annuel est l'occasion de faire émerger de nouvelles idées
- Le fait qu'il s'agisse d'un investissement modéré par rapport aux bénéfices qui peuvent en être retirés.

LA MUSIQUE POUR IMPLIQUER LES COLLABORATEURS

La musique doit satisfaire à de nombreuses contraintes internes : refléter l'image de l'entreprise, mais également plaire aux salariés, être consensuelle et savoir s'adapter aux occasions de diffusion. Certaines entreprises ont fait le choix de proposer à des équipes de salariés volontaires la définition de playlists puis leur diffusion à l'ensemble des collaborateurs. Une démarche valorisante, qui renforce également la cohésion des salariés entre eux. D'autres adoptent un système de vote interne où chacun peut proposer des morceaux de son choix en fonction de thématiques prédéfinies. Il s'agit là d'une démarche transversale, qui émane rarement de la direction.

La musique va également permettre de créer du lien entre les collaborateurs. Une démarche déjà répandue consiste à confier la constitution de la playlist d'une soirée interne à des équipes de collaborateurs qui ne travaillent habituellement pas ensemble pour les fédérer ou à de nouveaux arrivants pour favoriser leur intégration.



DES NOUVELLES PRATIQUES AUTOUR DE LA MUSIQUE

ÉCOUTE AU CASQUE : S'ISOLER POUR SE CONCENTRER

C'est sans aucun doute la pratique la plus répandue de l'écoute de la musique en entreprise. Dans les espaces de bureaux non cloisonnés tout particulièrement, celle-ci va permettre au salarié de s'isoler du bruit environnant et de rester concentré sur sa tâche.

SALLES DE REPOS SONORISÉES : SE RELAXER POUR MIEUX REPARTIR

Dans les grandes entreprises, il n'est plus rare de voir s'ouvrir des salles de repos ou de détente. Des espaces confortables, où les collaborateurs viennent se reposer pendant une pause, décompresser ou déconnecter avant un rendez-vous important ou après une longue réunion. C'est aussi un lieu de rencontres avec ses collègues, où se développent les synergies. Dans ces espaces, la musique, généralement douce et relaxante, est appréciée pour ses effets apaisants et délassants.

ÉVÉNEMENTS D'ENTREPRISE : PASSER À L'ACTION

Le séminaire interne est un moment fédérateur et très attendu des collaborateurs d'une entreprise, notamment quand ces derniers exercent leurs activités sur plusieurs sites. Pour l'entreprise, c'est un moment stratégique, qui va permettre à la direction de prendre le pouls de sa société, de motiver ses troupes et de passer des messages clés sur sa vision et ses ambitions.

Dans ce cadre, la musique est incontournable. En rythmant les présentations et en générant de l'émotion, elle va favoriser l'enthousiasme, la mémorisation des messages et donc, permettre la transformation du discours en action. En fin de séminaire, c'est encore autour d'elle que tout le monde se retrouve pour partager un moment festif, faisant de la musique une véritable composante du team building.

CHORALE D'ENTREPRISE : CHANTER ENTRE COLLÈGUES

La chorale d'entreprise est une pratique de plus en plus répandue au sein des grosses sociétés pour ses bénéfices constatés en matière d'équilibre, de gestion du stress et des émotions. Véritable vecteur de cohésion sociale, cette pratique abolit les règles hiérarchiques et les différences générationnelles. Elle crée un communautarisme instinctif et bienveillant, qui va se prolonger entre les participants, au-delà des moments de répétition. Dans une chorale, il faut trouver une harmonie entre plusieurs voix, laisser tomber le costume et la posture. Les participants apprennent à se tenir droits, gagnent en confiance et en assurance, améliorent leur capacité à prendre la parole en public et à s'affirmer dans leur poste.

RADIO D'ENTREPRISE : DE BONNES ONDES POUR L'ENTREPRISE

Avec la notion de bien-être au travail qui se renforce, la radio d'entreprise revient sur le devant de la scène, comme outil de cohésion sociale. Si des entreprises se sont positionnées sur ce créneau pour professionnaliser la démarche, les sociétés qui y ont recours délèguent encore bien souvent à leurs collaborateurs la constitution des programmes, où musique et information (actualité de l'entreprise, informations pratiques, dédicaces, vœux d'anniversaire...) se partagent le temps d'antenne : une bonne façon de renforcer le sentiment d'adhésion à l'entreprise, notamment quand celle-ci est multisites.

Diffusées pendant les heures de pauses ou en continu dans des entrepôts ou des ateliers de manutention, ces webradios peuvent également être disponibles en podcast, permettant ainsi une réécoute en tout lieu et à tout moment.

Ce média vient compléter ceux déjà existants comme la vidéo, la newsletter ou le journal interne, en diffusant les messages clés, qui doivent être entendus par le plus grand nombre. Ainsi, Airbus et le ministère de la Défense utilisent leur radio interne pour diffuser leurs offres d'emplois, en les enrichissant de témoignages de salariés ou de managers. Chez Carglass, la radio est diffusée de 9 h à 18 h dans presque tous les ateliers de France, avec de larges plages consacrées au sujet de l'auto-moto. Autre exemple, Sanofi en a fait un véritable outil managérial, en la destinant à ses visiteurs médicaux constamment en déplacement et donc déconnectés de l'information en provenance du siège.

L'AVIS DE L'EXPERT

Solange Rilos Letourneur, CEO Groupe Social & Sociétal – Présidente et fondatrice de l'ANFP et Président de l'OME (Organisation Musique et Entreprise)

« Nous sommes dans une législation curative où l'entreprise est taxée lorsque les risques psychosociaux sont avérés. Nous devons passer à une logique préventive et la musique, au même titre que le sport, est un excellent moyen d'agir sur ces phénomènes.

La musique redonne la capacité aux gens de faire quelque chose d'intuitif, de la même façon que le sport, l'art thérapie ou le théâtre. En s'ouvrant à d'autres formes d'émotions intellectuelles, il devient possible d'organiser de nouveaux formats d'expression qui vont agir sur le risque psychosocial, tels que le burn-out, le sentiment de lassitude ou d'ennui. Dans ce sens, la musique va être un outil de régulation des émotions et de cohésion très fort.

Avec l'OME nous avons récemment lancé un protocole d'expérimentation sur trois ans, autour du phénomène de la chorale d'entreprise. Nous travaillons en étroite collaboration avec des chercheurs en sciences cognitives, des DRH et des responsables QVT. Notre objectif est de faire

la preuve scientifique des bienfaits de la musique, pratiquée de façon collective, en matière de bien-être au travail.

Une fois les résultats publiés, nous serons en mesure d'interpeller de façon concrète les pouvoirs publics pour intégrer officiellement la musique comme un élément clé de la QVT, tels que c'est déjà le cas pour le sport. Notre ambition est de donner les moyens à l'entreprise de mettre en place ce type de dispositif plus facilement en profitant de réduction de ses charges liées aux risques psychosociaux.

Je le constate tous les jours, la mise en place d'une chorale ne coûte presque rien, mais peut rapporter beaucoup (baisse du taux d'absentéisme, hausse de la motivation, meilleure cohésion entre les équipes). Nous devons maintenant le prouver pour généraliser cette pratique dans un maximum d'entreprises. »

“ En s'ouvrant à d'autres formes d'émotions intellectuelles, il devient possible d'organiser de nouveaux formats d'expression qui vont agir sur le risque psychosocial, tels que le burn-out, le sentiment de lassitude ou d'ennui. ”

BON À SAVOIR

99%

des Français écoutent de la musique⁵



3 Français sur **4** ne pourraient pas s'en passer⁵

À CHACUN SES MOTIVATIONS...⁷

65%

des personnes qui écoutent de la musique au travail le font pour se motiver,

42%

pour son effet apaisant,

40%

pour stimuler leur créativité,

33%

pour rester concentrés,

26%

pour combattre le silence

18%

pour s'isoler.

UNE ATTENTE FORTE DES SALARIÉS

59%

des salariés estiment que l'enjeu le plus important aujourd'hui est le bien-être au travail.⁷



PEU, C'EST DÉJÀ BEAUCOUP

Selon le docteur Amit Sood de la clinique Mayo dans le Minnesota,

15 à 30 minutes d'écoute permettent de retrouver sa concentration.



...ET SON STYLE !

Parmi les styles musicaux préférés au bureau :

- La pop remporte le plus de suffrages avec

55% des voix.

Plus étonnant, les goûts semblent influencés par le métier :

- Le jazz compte le plus d'amateurs chez les ingénieurs : **32%**

- Le hip-hop et le R'n'B parmi les

professionnels du luxe : **71%**

- Le métal fait le bonheur des professionnels des RH : **17%** !



MUSIQUE EN ENTREPRISE : LES CLÉS POUR BIEN L'UTILISER

De très nombreuses études ont prouvé les bienfaits de la musique sur le bien-être et la productivité des salariés dans l'entreprise. Pour bien optimiser l'utilisation de la musique, quelques règles élémentaires sont à avoir en tête, il faut avoir une bonne approche et une bonne méthode, pour des résultats au rendez-vous. Et la plongée dans les pratiques de certaines entreprises démontre à quel point la musique peut favoriser la coopération, la concentration et la convivialité !

ENTRETIEN AVEC EMMANUEL BIGAND, musicien et chercheur en neurosciences cognitives à l'Université de Bourgogne, spécialiste de l'influence de la musique sur le cerveau humain.

Peut-on affirmer que telle musique permet d'obtenir tels effets sur notre cerveau ?

« Il est courant de consulter des articles où l'on peut lire qu'écouter une sonate de Mozart va favoriser notre concentration, qu'il vaut mieux éviter le rap quand on cherche à se détendre ou encore qu'un air de pop va nous donner un regain d'énergie. Ce genre d'arbitrage ne se fonde sur aucune preuve scientifique et est de l'ordre du simple ressenti. Il n'existe pas de recette miracle, même si les gens aimeraient n'avoir qu'à lancer leur playlist pour actionner les bons leviers dans leur cerveau. La musique est riche de nombreuses subtilités. Le cerveau humain est un organe rythmique, qui envoie les influx nerveux avec une grande précision. Réduire la musique à des modes mineurs ou majeurs est une hérésie. La subtilité musicale est 1 000 fois plus grande que cela et c'est tant mieux. »

Quelle méthode appliquer pour faire de la musique un instrument de sa QVT ?

« Les directions RH doivent commencer par définir les objectifs qu'elles en attendent : diminuer le stress, booster la créativité, améliorer la concentration. Ensuite, il leur faut s'entourer d'experts en neurosciences, disposant d'une parfaite connaissance des effets de la musique sur le cerveau, associée à une très forte culture musicale. Pour obtenir un effet sur la pensée convergente, en vue de favoriser une attention soutenue, ou au contraire divergente, pour libérer la créativité, on commencera ainsi par réaliser une description ergonomique de la tâche du salarié.

Il s'agit d'identifier les compétences cognitives que l'on souhaite activer et la meilleure façon d'y parvenir compte tenu du profil de l'individu (son âge, son sexe, sa formation...) et de ses missions dans l'entreprise (commercial, marketing, chef de projet...). Pour faire un parallèle, c'est un peu comme dans le domaine de la santé, avant de vous prescrire un médicament, un médecin doit vous examiner.»

Quels bénéfices peut-on attendre de la musique dans l'entreprise ?

« Il existe de très nombreuses façons d'intervenir avec la musique. On peut faire du management de l'humeur, par de l'écoute collective, pour assurer une cohésion sociale, par exemple. Réaliser une séance musicale avant de mener une réunion de brainstorming peut être un excellent moyen de stimuler la pensée divergente, qui va permettre de libérer nos idées. Ce que l'on va chercher à faire, c'est à désinhiber le cortex frontal qui contrôle nos pulsions et nos actions, celui qui nous empêche de prendre trop de risques. Certaines musiques vont agir sur cette partie du cerveau, en calmant son activité. Mais attention, il ne suffit pas de diffuser de la musique pour parvenir à de tels effets. Si l'on se contente d'installer des espaces diffusant de la musique sans apport des neurosciences, on se met dans une situation de récréation. Mais si on veut agir sur le stress, la créativité, la productivité ou la cohésion, il est essentiel d'adopter des actions beaucoup plus ciblées. C'est un investissement certes, mais qui présente de vrais avantages pour l'entreprise. »

Du bon usage de la musique pour impliquer et soutenir la Qualité de Vie au Travail des collaborateurs : l'exemple de CACEIS et de SODEXO



Certaines entreprises misent sur la musique pour embellir la vie au travail. C'est le cas de **CACEIS**, la filiale du Crédit Agricole spécialisée dans les services financiers aux investisseurs institutionnels. L'entreprise propose à ses collaborateurs depuis 2016 des sessions musicales pendant la pause déjeuner, dans le cadre du programme Reg'Art : un autre regard sur l'art. Pour Chloé Lallemand, Directrice Adjointe de la Communication chez CACEIS, « l'idée était d'offrir à nos collaborateurs une parenthèse de détente dans leur journée de travail. Ces séances sont à la fois ludiques et didactiques. Elles mêlent écoute musicale et conférence sur un thème. »

Pour qu'elles fonctionnent et s'inscrivent dans une démarche RSE, les actions de QVT se doivent d'être participatives et adaptées aux besoins des collaborateurs. Ainsi, **CACEIS** a-t-elle mis en place des sessions qui reflètent les goûts éclectiques des collaborateurs. L'entreprise a également construit un auditorium pour assurer une qualité d'écoute optimale. Résultat : les séances sont pleines et les collaborateurs ressortent avec le sourire. Le succès de ces initiatives musicales est tel, que **CACEIS** ne compte pas s'arrêter là en organisant pourquoi pas prochainement des concerts live ...

Autre exemple, d'entreprise qui recourt à la musique pour aider le collaborateur à travailler de façon plus créative, **SODEXO**, leader mondial des services de la qualité de vie. **SODEXO** a ainsi lancé en 2018 son « social hub » un lieu qui répond aux enjeux de transformation des entreprises en misant sur le digital, la collaboration et l'innovation.

Pour créer du lien grâce à la musique à l'intérieur de son « social hub ». **SODEXO** a fait appel à **TRACKTL**, une start-up qui a développé un jukebox interactif à l'aide duquel chaque collaborateur peut proposer des titres et voter pour les morceaux suggérés par ses collègues, ce qui influence directement la playlist, les titres les plus likés passant les premiers. Un « social wall » a également été installé pour permettre à tous d'engager la conversation autour d'une musique et découvrir des passions communes et insoupçonnées. En un an, près de 55 000 morceaux ont été diffusés. Parmi les titres les plus écoutés : *La femme d'argent* d'Air, *It Runs Through Me* de Tom Misch et *Vanille fraise* de L'Impératrice. De quoi nourrir la conversion comme l'inspiration.

POUR ALLER PLUS LOIN

Des exemples d'utilisation de la musique au service de la QVT :



- Un concours de playlists
- Une chorale ou un orchestre d'entreprise
- Des cours de musique entre midi et deux
- Une soirée karaoké
- Un team building musical
- Une animation blind test musical
- Une radio d'entreprise
- La sélection du disque du mois
- La playlist du patron/du directeur marketing/du nouveau stagiaire
- Un DJ pour la fête du CE
- La diffusion de musique à la cafétéria
- Un espace de détente/repos en musique
- ...

LES BONNES PRATIQUES POUR BIEN UTILISER LA MUSIQUE

Pour bien utiliser la musique dans l'entreprise, on n'oublie pas de :

- 01.** Adapter le matériel de diffusion : enceintes connectées, casques d'écoute, douches sonores, les possibilités sont multiples, faciles et à tous les prix
- 02.** Le niveau sonore : il doit être adapté à l'usage, il ne sera pas au même niveau dans les open spaces que dans les salles de repos et les soirées d'entreprise
- 03.** La déclaration : pour respecter la loi, il est nécessaire de déclarer l'utilisation de la musique auprès de la Sacem. Afin d'obtenir une autorisation, la démarche préalable est très simple, il suffit de se connecter au site www.sacem.fr - >obtenir une autorisation>entreprises



SOCIÉTÉ DES AUTEURS, COMPOSITEURS
ET ÉDITEURS DE MUSIQUE

