



## LIENS AVEC LE PER

### CAPACITÉS TRANSVERSALES

#### Collaboration

Connaissance de soi : identifier ses perceptions, ses sentiments et ses intentions.

#### Communication

Codification du langage : identifier différentes formes d'expression orale, écrite, plastique, musicale, médiatique, gestuelle et symbolique.

#### Pensée créatrice

Développement de la pensée divergente : exprimer ses idées sous de nouvelles formes ; accepter le risque et l'inconnu ; se libérer des préjugés et des stéréotypes. Reconnaissance de sa part sensible : faire une place au rêve et à l'imaginaire ; identifier et exprimer ses émotions.

Concrétisation de l'inventivité : tirer parti de ses inspirations, de ses idées ; s'engager dans de nouvelles idées, de nouvelles voies et les exploiter.

#### Démarche réflexive

Élaboration d'une opinion personnelle : cerner la question, l'objet de la réflexion ; cerner les enjeux de la réflexion.

Remise en question et décentration de soi : prendre de la distance, se décentrer des faits, des informations et de ses propres actions ; renoncer aux idées préconçues.

### FORMATION GÉNÉRALE

**FG 28** : Développer la connaissance de soi et apprendre au contact des autres.

**FG 32** : Répondre à ses besoins fondamentaux par des choix pertinents.

## LIGNES DIRECTRICES DE LA CUA

### Concevoir plusieurs modes de représentation :

- Cultiver plusieurs façons de connaître et de donner du sens.

### Concevoir plusieurs modes d'action et d'expression :

- Varier les méthodes de réaction et d'interaction.
- Éliminer les préjugés liés aux modes d'expression et de communication.

### Concevoir plusieurs modes d'engagement :

- Cultiver la joie.
- Optimiser les défis et le soutien.

## 5. Écouter de la musique pour mieux se connaître



### QUOI ?

Les activités musicales proposées ici offrent une pause sensorielle qui permet aux élèves de se recentrer, d'explorer leur vie intérieure et de partager leurs ressentis avec le groupe. D'une durée de 4 à 5 minutes, elles peuvent être intégrées au début de chaque cours, quel que soit le domaine d'enseignement. Leur objectif est de créer un environnement propice à l'apprentissage en favorisant rapidement la concentration, en mobilisant les élèves et en activant les hormones du bien-être de toute la classe. Ces activités encouragent le calme, le silence et l'écoute, des éléments clés pour des relations harmonieuses et des conditions d'apprentissage optimales. Faciles à mettre en place, elles ne nécessitent aucune compétence musicale préalable, ce qui les rend accessibles à tous et amplifie leur impact.



### POURQUOI ?

La musique est un phénomène universel qui, selon les études de Juslin et Västfjäll (2008), **peut induire des émotions diverses, allant de la joie à la tristesse, en fonction de plusieurs facteurs**, notamment les caractéristiques objectives de la musique (tempo, tonalité, harmonie) et les facteurs subjectifs tels que l'état mental de l'auditeur ou de l'auditrice et son vécu personnel.

Les recherches en neurosciences, notamment celles de Koelsch (2011), ont révélé que **l'écoute musicale active des régions cérébrales liées à la mémoire, à l'empathie et à la régulation émotionnelle, expliquant ainsi la puissance émotionnelle de la musique.**

La recherche en éducation met également en évidence les **bénéfices cognitifs et émotionnels de l'écoute musicale en classe.** Intégrer la musique dans les activités pédagogiques peut favoriser un environnement propice à l'apprentissage en apaisant les élèves et en renforçant leur concentration. Selon Hallam (2010), la musique peut créer une ambiance calme qui facilite l'attention, essentielle pour les processus d'apprentissage.

De plus, l'écoute de musique peut **enrichir l'expérience émotionnelle des élèves**, comme le suggère l'approche multimodale qui combine musique et arts visuels. Ce type d'activité permet aux élèves d'explorer et d'exprimer leurs émotions à travers différents canaux sensoriels, ce qui enrichit leur développement émotionnel et intellectuel.

**L'effet de la musique sur l'apprentissage des mathématiques est reconnu.** Une de ces études a montré que l'effet le plus significatif est lorsque le cours de maths est séquentiel à l'écoute de la musique (Akin, 2023). Une autre étude a établi que les musiques ayant 60 battements par minute favorisaient l'apprentissage des mathématiques (Gray, 2013).

**L'écoute musicale favorise également le renforcement des compétences émotionnelles chez les élèves, lorsque cette activité s'accompagne d'un travail d'identification des émotions ressenties.**

## 5. Écouter de la musique pour mieux se connaître



### COMMENT ?

1. **Choisir une musique dans la liste proposée** : effectuez ce choix en amont de l'activité.
2. **Déterminer le meilleur moment pour proposer cette écoute** : choisissez par exemple de mettre la musique au moment de l'entrée en salle de classe, au démarrage du cours.
3. **S'installer pour l'écoute** : les élèves peuvent être assis-es à leur place (mieux pour l'intériorisation), ou en cercle (mieux pour le partage) ou en petits groupes de 2 ou 3 (mieux pour le dialogue entre élèves).
4. **Annoncer l'activité** : au moment de démarrer l'activité, annoncez : aujourd'hui, nous allons écouter la musique X (le nom et la période peuvent être mentionnés sans plus). Il s'agit pour vous de l'écouter avec soin tout en réfléchissant à la question suivante... (voir les questions selon l'activité).
5. **Exprimer son ressenti** : après chaque écoute, les élèves sont invité-es à s'exprimer sur leurs ressentis.

#### Proposition de répertoire musical :

Les préférences musicales et les émotions associées sont très personnelles et évolutives. Ainsi le répertoire fourni dans ce guide propose différents types de musiques. Leur style varie énormément et offre ainsi une large palette pour expérimenter et déterminer les musiques qui ont le plus d'effets positifs sur toutes et tous. Les choix présentés ici sont harmonieusement sélectionnés, allant de la musique de la Renaissance à des compositions récentes, tout en traversant plusieurs pays et cultures, reflétant ainsi la diversité potentielle des élèves.

Les musiques choisies répondent aux critères suivants :

- Potentiellement agréables pour toutes et tous, même si elles sont inconnues ou peu écoutées par les élèves.
- Ni trop rapides, ni trop lentes pour optimiser la concentration et favoriser l'attention des élèves.
- Elles suscitent l'intériorité, le regard intérieur pour une meilleure connaissance de soi.
- Elles peuvent être aisément associées à des sentiments et des émotions.
- Elles offrent une diversité suffisante afin d'évoquer une variété d'émotions.
- Elles durent 2-3 minutes.
- Elles sont disponibles sur YouTube.

VOIR  
ANNEXE



## Références bibliographiques

- Koelsch, S. (2011). *Toward a neural basis of music perception*. Trends in Cognitive Sciences.
- Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). *Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms*. Behavioral and Brain Sciences.
- Hallam, S. (2010). *The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people*. International Journal of Music Education.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

## 5. Écouter de la musique pour mieux se connaître



### DÉROULEMENT

VOIR  
ANNEXE



#### SENSIBILISATION

Expliquer : nous allons débiter ce cours et d'autres en écoutant de la musique quelques minutes. Si vous écoutez avec toute votre attention, vous apprendrez à développer votre intériorité, votre regard intérieur. L'idée est qu'en prenant des moments pour vous connaître vous-même, guidé-es par la musique, vous serez plus zen, plus posé-es, plus attentif-ves donc. La musique a été choisie dans ce but : développer votre intériorité, favoriser votre capacité de concentration et vous donner du plaisir.

#### MISE EN SITUATION

**Consigne :** Vos mains sont posées sur votre bureau, votre tête est posée sur vos mains. Fermez les yeux, laissez la musique pénétrer en vous, en vous focalisant sur les toutes premières notes et leur effet sur vous. Écoutez ensuite la mélodie : vous donne-t-elle du plaisir ? À quel moment ? Pensez à qui vous êtes, à vos qualités. À la fin de la musique, relevez-vous doucement.

- Pour une première séance, diffuser une des musiques d'Erik Satie de la liste (voir annexe 4). Ensuite, varier : Limelight (Chaplin), Variations Goldberg (Bach), Cesaria Evoria, etc. Ce sont des musiques très différentes.

#### MISE EN COMMUN

- Demander : était-ce une sensation nouvelle pour vous ? La durée vous convenait-elle ? Avez-vous ressenti du bien-être ?
- Proposer aux élèves d'imaginer un moment pour revivre ce type d'écoute chez eux et elles, dans leur chambre par exemple.
- A la fin du cours, évoquer l'expérience musicale du début de cours et demander : pensez-vous que l'écoute de la musique en début de cours vous a été bénéfique ? De quelle manière (*moins tendu-e, moins agité-e, plus confiant-e, plus attentif-ve, plus heureux-se, etc.*) ?

#### PROLONGEMENT

- Lorsque les élèves ont un devoir à faire à la maison, leur proposer de renforcer leur niveau de concentration en écoutant des musiques de la liste indiquant « harmonie » ou « énergie » dans la colonne « émotions ».
- Comme ce sont des morceaux courts, leur proposer d'ouvrir le lien suivant vers la playlist de la Radio Café Zimmermann lorsqu'ils et elles étudient : <https://stream.radio-cafezimmermann.de/klassik/mp3-192/>
- Leur recommander de se lever pour bouger avec la musique toutes les 20-30 minutes au moins 15-20 secondes.
- Demander aux élèves de noter dans un cahier chaque écoute en indiquant la musique qui a eu le plus grand effet sur leur niveau de concentration.