

Le bruit blanc au service des apprenants : concentration ou déconcentration ?

Étude sur l'impact qu'a la diffusion de bruit blanc
esthétiquement modifié sur la concentration
d'élèves de secondaire II

Formation secondaire – Filière B

Travail de recherche, Master, [Talyssa Lehmann](#)

Sous la direction de Mme Sheila Padiglia

Bienne, [28 mai 2026](#)

Remerciements

J'aimerais témoigner ici ma gratitude et adresser ma reconnaissance à ma directrice de TER, Madame Sheila Padiglia, qui m'a conseillée lors de ce travail. Je tiens à la remercier pour m'avoir guidée face à la méthodologie à adopter.

Je tiens également à remercier mon FEE, Monsieur Yonni Rotzetter, dont la collaboration a permis le bon déroulement de ce travail sur le terrain, dans les classes de lycée/ gymnase.

Un grand merci également à Joséphine Bovay pour sa précieuse relecture.

Finalement, pour leur soutien et pour leur compagnie en salle de cours, je remercie chaleureusement mes confrères étudiants-es de la Haute École Pédagogique de Bienne.

Résumé

Ce travail explore l'effet du bruit blanc esthétiquement modifié sur la concentration d'élèves de secondaire II lors de travaux individuels. À partir d'expériences professionnelles, je formule une problématique centrée sur l'intérêt pédagogique du bruit blanc comme outil de gestion de classe et d'amélioration de l'attention. Le cadre théorique s'appuie sur la psychologie cognitive et la neurologie, théories selon lesquelles le bruit blanc peut impacter la concentration des individus en modulant leur dopamine. Les recherches existantes confirment son effet masquant et apaisant, mais une question subsiste : le bruit blanc a-t-il un impact différencié selon les profils attentionnels ? L'objectif de la présente étude consiste à identifier quels profils en bénéficient, avec quels types de sons. À cette fin, la méthode prévoit des expérimentations en classe, combinant diffusion sonore et questionnaires basés sur une échelle de Likert pour évaluer l'attention des élèves et recueillir leurs perceptions du bruit blanc en vue d'un usage pédagogique ciblé.

Cinq mots-clefs

Bruit blanc, concentration, interactions sociales, dispositif d'apprentissage, outil d'aide à l'enseignement.

Table des matières

<i>Remerciements</i>	2
<i>Résumé</i>	3
<i>Cinq mots-clefs</i>	3
<i>Table des matières</i>	4
<i>Introduction</i>	5
1. Problématique et question de recherche	6
1.1. Démarche méthodologique	9
1.2. Description de la démarche	9
1.3. Apports	9
1.4. Limites	10
1.5. Outils de recueil des données	10
2. Résultats	15
2.1. Présentation des résultats	15
2.2. Analyse des résultats	15
Auto-diagnostic des élèves en amont de l'expérience	15
Première phase de l'expérience	18
Seconde phase de l'expérience	22
Remarques complémentaires	26
<i>Conclusion</i>	27
<i>Bibliographie</i>	28
<i>Annexes</i>	/

Introduction

Rouge, rose, gris, blanc, il ne s'agit pas ici de couleurs *per se*, mais bien de sons. À l'image de la couleur blanche qui résulte d'un mélange de toutes les fréquences lumineuses, le bruit blanc réunit l'intégralité des fréquences audibles à intensité égale. Comme l'explique l'acousticien de l'EPFL Lissek (2026), celui-ci se définit comme étant un bruit neutre faisant penser à « du vent dans les feuillages ou à du bruit de pluie qui taperait sur un vélux un jour très pluvieux ».

Le bruit, d'un point de vue scientifique, se distingue de la musique par l'absence des notes structurées. Omniprésent dans notre quotidien, comme le souligne les recherches de Lalitte (2008), ce phénomène sonore se retrouve dans l'environnement, sous formes naturelles, urbaines, ou humaines, ou encore dans la communication. La palette des bruits est dès lors particulièrement variée.

Les autres « bruits colorés », tels que le bruit rose ou rouge, sont des versions filtrées du bruit blanc. Par exemple, le bruit rose met en valeur les sons aigus afin de favoriser une écoute douce, tandis que le bruit rouge accentue les sons graves. Quant aux autres dénominations comme les bruits bleu, violet ou vert, elles relèvent plus souvent d'une logique esthétique ou marketing que scientifique.

Ces bruits trouvent aujourd'hui une place de choix dans nos écouteurs, utilisés aussi bien pour travailler que pour dormir. Du point de vue de la recherche, cet « arc-en-ciel » sonore promet divers bienfaits : le bruit blanc peut notamment être utilisé pour masquer des sons imprévisibles et donc dérangeants ; il favoriserait aussi l'apaisement du cerveau grâce à son caractère répétitif et régulier qui le rend plus appréciable qu'un bruit soudain et dissonant.

Au sein de cette étude, le bruit blanc est abordé dans un sens large et général. Il est envisagé sous sa forme esthétiquement modifiée, comme un bruit de forêt, ce qui correspond à ce que l'on nomme parfois, de manière non-officielle, le bruit vert.

1. Problématique et question de recherche

L'objectif de ce travail sera de déterminer l'impact qu'a la diffusion de bruit blanc en classe sur la concentration d'élèves de secondaire II lors de travaux individuels. Puis, il s'agira d'abord de définir précisément la méthode employée en détaillant l'expérience et les hypothèses, en présentant brièvement les différents profils des participants-es, et en explicitant la procédure de l'étude. Les résultats récoltés feront enfin l'objet d'une réflexion critique qui les confrontera aux hypothèses préalablement émises par la recherche.

Être attentif en classe est important et nécessaire. Cependant, comme le met en évidence Michael (2018), « rester attentif n'est pas chose aisée. L'humain est doté de systèmes qui interrompent les activités en réponse à des sollicitations externes » (p. 744). Ainsi, il est pertinent de chercher à trouver quelques stratégies pour soutenir l'attention en classe.

À titre personnel, l'opportunité m'a été donnée d'expérimenter l'impact du bruit blanc lors de travaux réalisés au cours de mes études à l'école de langues d'Oxford. Mon enseignant de l'époque diffusait, à travers l'écran de la classe, des bruits blancs de terrasses et de cafés lorsque nous, élèves, devions effectuer individuellement des exercices écrits. Cela avait pour effet concret de réduire le bavardage, mais aussi d'améliorer notre concentration. En tant que personne TDA/H diagnostiquée depuis mon enfance, j'ai été surprise par l'effet positif qu'avait cette diffusion de bruit blanc sur mon bien-être et ma concentration en classe. Par ailleurs, une de mes camarades m'a également confié que le bruit blanc l'aidait à se concentrer lors de ces exercices, bien qu'elle n'ait aucun déficit d'attention.

Afin de mettre officiellement à l'épreuve l'efficacité de la diffusion en classe du bruit blanc, je l'ai testé à mon tour au cours de mon stage HEP-BEJUNE de première année au sein d'une classe de 10^{ème} année de secondaire I. J'ai ainsi constaté que la diffusion de bruit blanc provoquait des réactions contrastées de la part des élèves : apprécié par certains-es, il déplaisait à d'autres. J'ai ensuite testé différents bruits blancs, ce qui a entraîné une différence d'appréciation. Un des impacts les plus perceptibles a été la réduction du bavardage en classe. J'ai dès lors envisagé que la diffusion de bruit blanc peut constituer une stratégie d'enseignement intéressante, à condition que ses bienfaits et son action soit étudiés dans un cadre davantage structuré.

Nombre de recherches ont été réalisées sur la gestion du bruit en classe et ses effets néfastes tant au niveau psychologique que sanitaire. De fait, le bruit en salle de classe a mauvaise réputation, perçu comme un parasite sonore qu'il convient d'atténuer au maximum. Comme le résume le docteur Habellion (2019),

Un environnement sonore trop bruyant – trop longtemps – en classe [peut] nuire à la clarté dans la diffusion et la perception des messages, ce qui a inévitablement un impact sur la qualité des relations interpersonnelles, sur l'efficacité des dispositifs didactiques, aussi bons soient-ils, et sur la capacité individuelle à se concentrer (p. 59).

Toutefois, le bruit ne doit pas nécessairement être amalgamé à un son non-désiré, ce que démontre la recherche de Abrassart et *al.* (2025, p. 6). Certes, définir la notion de « bruit » n'est pas une mince affaire. Mais il est important de souligner qu'il en existe différents types, et certains peuvent s'avérer bien plus bénéfiques qu'attendu.

La plupart des gens savent plus ou moins ce qu'est le bruit blanc, sans être pour autant en capacité de le définir. Tandis que les bruits agissent sur une fréquence sonore spécifique, le bruit blanc, de son côté, occupe simultanément toutes les fréquences sonores. Autrement dit, le terme renvoie à son association de sons variés, répétitifs et continus. Il peut être un bruit de pluie, de vagues, de sèche-cheveux, de bruits routiers, etc. Comme l'affirme les psychologues González et Ledien (2025), les bruits blancs font alors penser à « du rien, une espèce de vacuité, comme un brouillard en hiver, un nuage dans le ciel, de la neige, où tout devient indifférencié, atténué [...] un peu comme un état où toute pulsionnalité est annihilée » (p. 141). Peut-il, à ce titre, être considéré comme un obstacle à la concentration en classe ?

Il semblerait que l'un des avantages du bruit blanc consiste à masquer tout bruit environnant, un aspect sur lequel l'ensemble des chercheurs semblent même s'accorder. Jeon et Oh (2019) – qui se sont penchés sur l'impact du bruit blanc sur la concentration d'élèves en école d'infirmerie –, avancent l'argument suivant :

White noise shows the uniform and constant frequency range on the whole, which rather covers the surrounding noise and makes us get used to it. That is, it plays a role of a 'good' noise which doesn't interrupt with the work as it is considered natural sound always heard, and which brings about psychological stability and concentration (p. 304).

En d'autres termes, le bruit blanc permettrait selon eux de recouvrir le bruit environnant et d'offrir à l'auditoire un cadre sonore qui leur est familier. Par conséquent, ce type de bruit n'affecte pas négativement les performances cognitives. D'autres recherches vont dans le même sens : dans une étude consacrée à l'effet du bruit blanc sur la qualité du sommeil chez les jeunes de secondaire II, la docteure Umbas et *al.* (2021), affirme : « white noise [...] can disguise all the sounds from the surrounding environment that are quite disturbing » (p. 2). Le bruit blanc atténuerait donc bel et bien les bruits parasites ou dérangeants. Ces derniers s'effaceraient même au profit, considère-t-on, de la concentration. Cette hypothèse est notamment corroborée par la recherche du professeur Söderlund et *al.*, qui prend appui sur la neurologie et la théorie de la résonance stochastique. Sur la base de relevés antérieurs, le chercheur conduit sa propre expérience qui l'amène à conclure que le bruit blanc améliore substantiellement les performances des enfants.

Certes, le processus cognitif de l'individu a tendance à être perturbé par une stimulation environnementale distrayante, tel que le bruit environnant d'une salle de classe. Ce constat vaut en particulier pour les personnes inattentives et celles diagnostiquées TDA/H. Comme l'avance Lemaire (2024) dans sa recherche sur le TDA/H, ces élèves « sont souvent agités en classe, ont du mal à rester assis pendant de longues périodes, et éprouvent des difficultés à maintenir un effort mental soutenu » (p. 4). Du reste, comme l'explique Söderlund et *al.*

(2010), le bruit blanc s'avère alors plutôt bénéfique grâce à sa résonance stochastique. D'après ses relevés, le bruit blanc a en effet la capacité de compenser le comportement d'attention dysfonctionnel en altérant le niveau de dopamine chez l'individu : « white noise is characterized by randomness and so introduces variability in the nervous system. A poorly tuned neural system benefits from additional white noise » (p. 6). Par son action sur le système nerveux, le bruit blanc amenuiserait donc l'écart entre les personnes inattentives (dont le taux de dopamine tonique est généralement bas) et attentives au sein d'une salle de classe.

En revanche, tout comme l'effet de la musique varie d'un·e élève à l'autre – comme le souligne la recherche de Bürki (2024, p. 13) –, on reconnaît le fait que l'impact du bruit blanc diffère aussi selon les profils. Ayant étudié la façon dont le bruit blanc agit sur la mémoire d'élèves de secondaire II, Söderlund et *al.* (2010) lui prête des effets tantôt positifs, tantôt négatifs, voire même inexistantes chez certains·es (p. 6). Ses analyses suggèrent d'ailleurs que le résultat dépendrait du niveau d'attention chez les individus testés : pour les élèves à tendance inattentive, le bruit blanc est bénéfique sur leur capacité de mémoire ; pour les élèves attentifs, il ne l'est pas.

Au vu de ces conclusions, il paraît pertinent de mesurer préalablement le niveau d'attention des élèves concernés·es par la présente étude ; l'attention et la concentration étant intimement liées. C'est notamment ce que confirme bien la neuropsychologue scolaire Heyman (2021), selon qui la concentration consiste en la « compétence à mettre en œuvre à la fois ses capacités attentionnelles et ses capacités exécutives, [...] en tendant vers un but précis » (p. 25).

Ainsi, en référençant les tendances attentives ou inattentives des élèves en amont de l'expérience, je pourrai mieux cibler l'impact du bruit blanc sur la concentration de chacun·e lors de travaux individuels. Le bruit blanc altère inévitablement l'environnement et les conditions d'apprentissage en salle de classe. Reste à savoir quel genre d'effets particuliers il peut avoir, dépendamment de l'élève.

Ma question de recherche est donc la suivante : comment le bruit blanc influence-t-il la concentration des élèves de secondaire II au cours de travaux individuels en classe ? Un tel sujet me pousse à m'interroger également sur les différentes réceptions du bruit blanc parmi les élèves : le bruit blanc a-t-il un effet uniforme ? Qui bénéficie au mieux du bruit blanc ? Quels types de bruits blancs (naturel, familier, neutre, artificiel, etc.) pour quels profils ? Afin de répondre à ces questions, le présent projet vise à tester la diffusion de bruit blanc en classe de secondaire II, en croisant les retours des élèves sur l'expérience avec leurs profils attentionnels individuels.

Par la présentation et l'étude de cet outil d'apprentissage innovant, ce travail pourra, je l'espère, profiter tant aux élèves qu'aux enseignants·es et les accompagner dans leurs parcours respectifs.

1.1. Démarche méthodologique

La méthode employée a consisté en une expérimentation en classe, combinant diffusion de bruit blanc lors d'activités individuelles d'une vingtaine de minutes, et questionnaires basés sur des échelles de Likert pour évaluer l'attention des élèves et recueillir leur perceptions du bruit blanc en vue d'un usage pédagogique ciblé. Les résultats ont ensuite été étudiés et ont fait l'objet d'une analyse visant à les confronter aux hypothèses précitées.

Afin de déterminer l'impact différencié du bruit blanc sur les élèves et de recueillir leur ressenti, deux questionnaires anonymes ont été constitués. L'expérience a été menée à quatre reprises avec deux classes différentes de première année de lycée /gymnase. Les travaux individuels réalisés dans cet environnement sonore ont à chaque fois consistés en une analyse littéraire de poème : les élèves devaient le lire et l'analyser selon une méthodologie qui leur était déjà familière.

1.2. Description de la démarche

À des fins de praticité et d'accessibilité, les questionnaires ont pris la forme de Google Forms avec QR-codes à projeter en classe. Un premier questionnaire a évalué l'auto-perception qu'avaient les élèves de leur niveau de concentration. Celui-ci est constitué de sept questions à choix multiples construit sur la base d'une échelle de Likert de sept points. Un tel questionnaire a permis d'enquêter sur la capacité et l'efficacité des élèves à se concentrer en classe ainsi que sur le rapport qu'ils entretenaient avec la musique ou le bruit blanc dans leur vie privée, et plus particulièrement lors de l'accomplissement de tâches. Ce questionnaire a été distribué en amont de la diffusion du bruit blanc.

Le second questionnaire a, quant à lui, été distribué à la suite de ladite diffusion. Celui-ci a permis d'interroger les élèves tantôt sur l'effet que le bruit blanc a eu au niveau de leur concentration durant l'activité individuelle, tantôt aussi sur leur appréciation du type de bruit blanc sélectionné. Ce questionnaire a été soumis à deux reprises, lors de deux expérimentations portant sur deux types de bruit blanc différents. Le premier bruit blanc choisi était un bruit naturel et familier : celui d'un bruit ambiant de forêt. Quant au second, il a été inversement sélectionné en raison de son caractère non-naturel et insolite : celui d'un bruit de fond de navette spatiale. Ces deux types de bruit ont été ainsi retenus en raison de leur divergence substantielle, cette dernière ayant par ailleurs été particulièrement remarquée par les élèves. Cette seconde enquête permet donc de mesurer la réception du bruit blanc par chaque élève et d'en juger le degré d'appréciation. Un premier tri des données recueillies relève, du reste, que des différences significatives émergent en fonction du type de bruit blanc choisi.

1.3. Apports

L'emploi de questionnaires pour cette recherche présente différents avantages. L'encodage et le recueil des données est simple et rapide, le traitement quantitatif immédiat et aisé. Par

ailleurs, la fixation de ce dispositif implique que chaque rubrique doit nécessairement être complétée. Enfin, les questionnaires permettent, par un processus d'anonymisation, de ne pas être aussi intrusifs qu'un entretien en tête à tête avec un·e élève. Cela stimule, d'une part l'expression personnelle, et d'autre part la transcription d'avis détaillés, puisque, comme l'avance Singly (2012), lors d'un « face-à-face [...] les individus répondent plus souvent "je ne sais pas" » (p. 69). De façon globale, les questionnaires facilitent le recueil d'un échantillon plus ou moins large. Dans ma recherche, l'ensemble des classes est ainsi pris en compte afin d'étudier l'effet global du bruit blanc sur tous·tes les élèves.

En outre, l'avantage d'un questionnaire adoptant une échelle composée de nombreux points permet une prise de position plus complexe. Pour reprendre les mots de Singly (2012) :

Proposer des réponses multiples augmente les chances d'obtenir des réponses plus personnelles. Avec cette ouverture les personnes sentent moins la pression, imaginaire, de chercher la bonne solution : [...] cette possibilité accroît la probabilité de voir apparaître des réponses moins conformistes (p. 59).

Les choix multiples proposés dans les questionnaires ont, par ailleurs, été conçus de sorte à éviter, dans la mesure du possible, des réponses « centristes » (p. 66), qui, servant de position refuge, seraient difficilement traitables.

1.4. Limites

De manière générale, l'échantillonnage sélectionné pour cette recherche reste insuffisant pour tirer des constats définitifs. Les résultats étant susceptibles d'évoluer en fonction du nombre de participants·es, la présente étude pourrait dès lors être étayée ou révisée à l'aulne d'expérimentations futures, menées à plus large échelle.

L'usage de questionnaires comporte également quelques limites méthodologiques. Dans le cadre de cette recherche, par exemple, les questions ouvertes à développer sont peu nombreuses. L'approfondissement des réponses est donc relativement restreint.

Il est du reste essentiel de préciser que ma recherche adopte une posture de diagnostic appliquée à un échantillon de quarante-six élèves lors d'activités d'analyse littéraire relativement longues et ininterrompues. Ainsi, les sujets testés sont soumis à des questionnaires qui, en dépit de leurs limites, permettent malgré tout une bonne compréhension générale du phénomène.

1.5. Outils de recueil des données

Afin de récolter les données sur le terrain, des questionnaires ont été conçus et distribués aux élèves (présentés ci-dessous). Conçus pour être complétés de manière anonyme, ces questionnaires ont été transmis en classe sous format QR-code afin que les élèves puissent les consulter par le biais de leur téléphone.

Le « Questionnaire 1 » a été distribué en amont de l'expérimentation avec du bruit blanc. Il vise à recueillir les données sur les habitudes de travail des élèves, leur environnement sonore habituel et leur expérience préalable avec le bruit blanc. La récolte de telles informations a pour but de cibler et de mesurer les différents facteurs susceptibles d'influencer les résultats de l'expérience.

Questionnaire 1

Ce questionnaire est **anonyme** et a pour objectif d'étudier l'**impact du bruit blanc sur la concentration des élèves de lycée en classe**. Les réponses permettront de mieux comprendre comment ce type de son peut impacter les élèves.

* Indique une question obligatoire

Je trouve facile de me mettre immédiatement à la tâche en classe. *

☐ Tout à fait d'accord

☐ Plutôt d'accord

☐ D'accord

☐ Plutôt pas d'accord

☐ Pas d'accord

☐ Pas du tout d'accord

Sur une échelle de 1-7, à quel point pensez-vous être capable de vous concentrer facilement en classe ? *

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

J'ai l'habitude d'écouter de la musique lorsque j'effectue des tâches chez moi. *

☐ Tout à fait d'accord

☐ Plutôt d'accord

☐ D'accord

☐ Plutôt pas d'accord

☐ Pas d'accord

☐ Pas du tout d'accord

Chez moi, je travaille généralement dans un milieu... *

- ☐ Complètement silencieux
- ☐ Silencieux
- ☐ Avec quelques bruits
- ☐ Bruyant
- ☐ Très bruyant

J'ai déjà écouté du bruit blanc (bruits de pluie, de vagues, de ventilateur, etc.) pendant que je travaille. *

- ☐ Oui
- ☐ Non

Je suis diagnostiqué-e TDA/H (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyper-activité). *

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Autre : _____

Je m'identifie comme *

- ☐ Femme
- ☐ Homme
- ☐ Non-binaire

Figure 1 : Google Form. Questionnaire 1, distribué en amont de l'expérimentation avec du bruit blanc.

Le « Questionnaire 2 » a servi, quant à lui, à évaluer les effets du bruit blanc après sa diffusion en classe. Il complète le « Questionnaire 1 » en capturant les retours post-expérimentation. Celui-ci a été distribué deux fois, le type de bruit blanc diffusé variant entre la première et la seconde expérimentation.

Questionnaire 2

Ce questionnaire est **anonyme** et a pour objectif d'étudier **l'impact du bruit blanc sur la concentration des élèves de lycée en classe**. Les réponses permettront de mieux comprendre comment ce type de son peut impacter les élèves.

* Indique une question obligatoire

J'ai à peine remarqué le bruit blanc au cours de l'exercice. *

☐ Oui

☐ Non

Je me suis senti-e... qu'en temps normal. *

☐ Beaucoup plus concentré-e

☐ Plus concentré-e

☐ Pareillement concentré-e

☐ Moins concentré-e

☐ Beaucoup moins concentré-e

Le bruit blanc diffusé en classe m'a aidé-e à me concentrer. *

☐ Tout à fait d'accord

☐ Plutôt d'accord

☐ D'accord

☐ Plutôt pas d'accord

☐ Pas d'accord

☐ Pas du tout d'accord

Sur une échelle de 1 à 7, comment évaluez-vous votre niveau de concentration pendant cette activité? *

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Le style du bruit blanc diffusé en classe m'a plu. *

☐ Tout à fait d'accord

☐ Plutôt d'accord

☐ D'accord

☐ Plutôt pas d'accord

☐ Pas d'accord

☐ Pas du tout d'accord

En travaillant avec du bruit blanc, j'ai remarqué une différence dans ma façon de réfléchir / de travailler. *

☐ Oui

☐ Non

En travaillant avec du bruit blanc, j'ai trouvé la tâche plus ... que d'habitude. *

☐ Facile

☐ Difficile

Que changeriez-vous si vous deviez revivre cette expérience? *

☐ Le volume du bruit blanc

☐ Le type de bruit blanc diffusé

☐ La durée de la diffusion du bruit blanc

☐ Autre : _____

Donnez un mot ou une phrase qui résume votre expérience avec le bruit blanc. *

Votre réponse _____

Je m'identifie comme *

☐ Femme

☐ Homme

☐ Non-binaire

Figure 2 : Google Form. Questionnaire 2, distribué à la suite de l'expérimentation avec du bruit blanc.

2. Résultats

2.1. Présentation des résultats

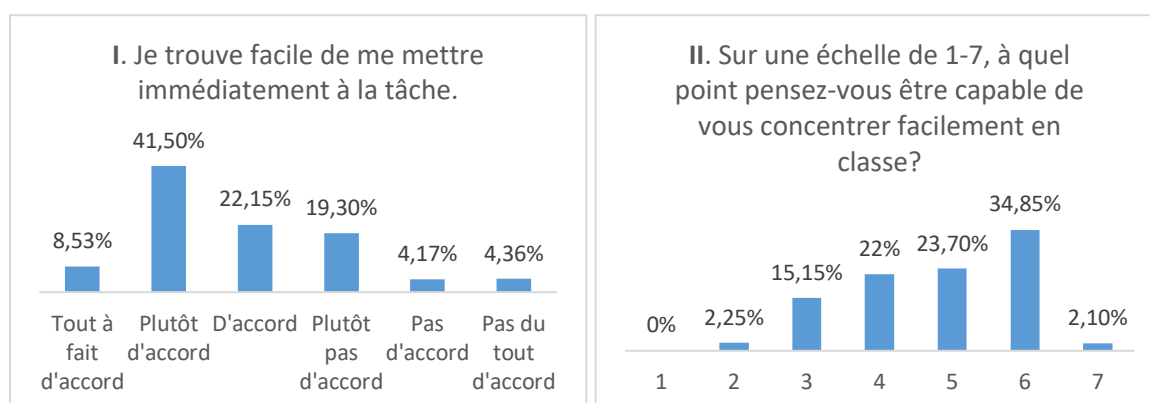
L'échantillon optimal de cette recherche compte un total de 46 élèves de première année de lycée/ gymnase. En outre, on enregistre 47,55% d'hommes, contre 45,85% de femmes et 6,6% de personnes s'identifiant comme non-binaires. Ce nombre, néanmoins, a fluctué à certains moments de la récolte des données (entre 39 et 46 élèves) en raison d'absences maladie. La précision optimale de certaines moyennes ne peut donc pas toujours être garantie.

2.2. Analyse des résultats

Avant même d'aborder les données résultants des questionnaires, il paraît pertinent d'énoncer une remarque globale sur l'expérimentation du bruit blanc en classe. L'observation active des élèves lors des expériences avec le bruit ambiant a révélé que les classes étaient plus silencieuses qu'à l'accoutumée, avec une réduction notable du bavardage. On peut dès lors conjecturer que la présence de bruit blanc a dissuadé les élèves à produire du bruit parasite supplémentaire. Une telle observation met d'ores et déjà en avant l'opportunité que représente l'utilisation du bruit blanc en classe comme outil pédagogique favorisant l'apprentissage des élèves lors de tâches ciblées.

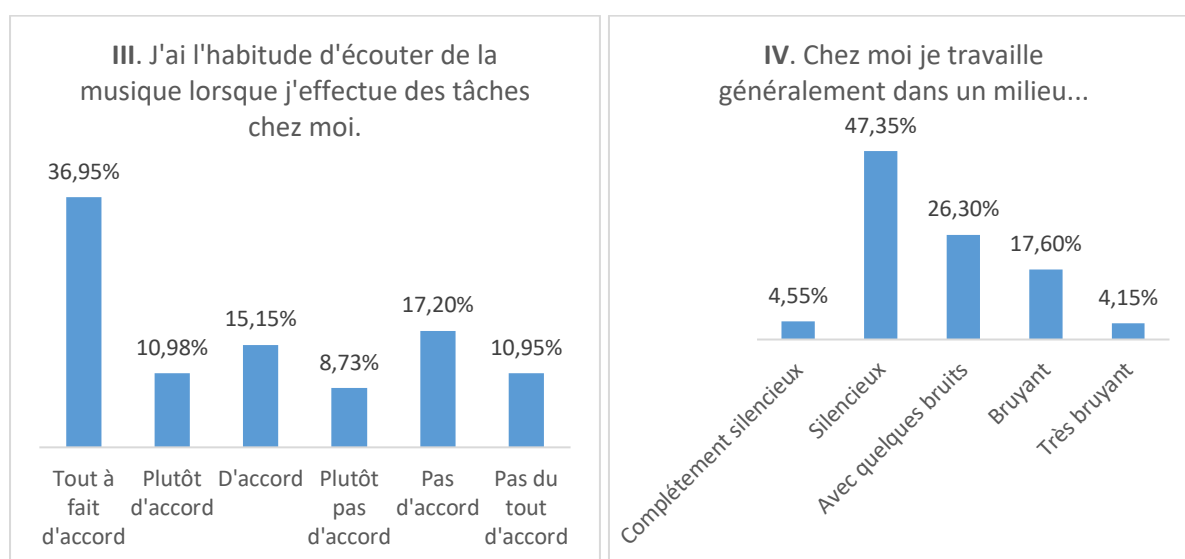
Auto-diagnostic des élèves en amont de l'expérience

Il convient désormais d'analyser les autoévaluations des élèves sur leur niveau de concentration, ainsi que sur leurs conditions de travail. Invités-es à mesurer leur aptitude à se concentrer, une majorité d'élèves (72,18%) déclare éprouver une relative aisance à se lancer immédiatement dans l'activité (tableau I).



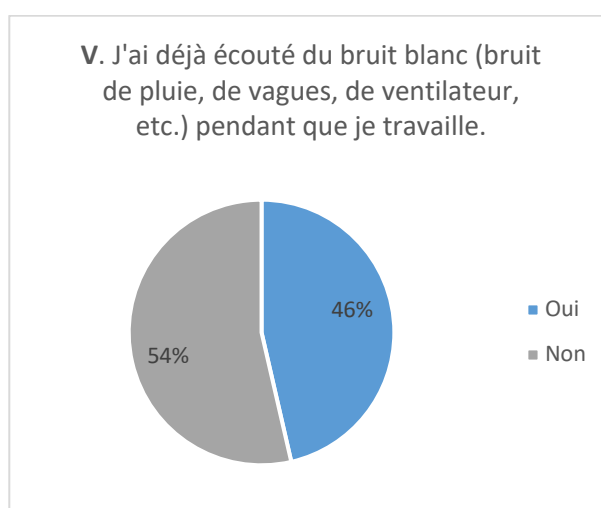
Corroborant timidement ce premier constat, une plus faible majorité (60,65%) considère qu'il leur est relativement facile de se concentrer en classe (niveau d'aisance estimé de 5 à 7 sur une échelle de 7 : tableau II). Ainsi, avant même d'expérimenter l'impact du bruit blanc sur leur productivité, les élèves manifestent un regard positif de leur capacité à se concentrer, ce qui suggère un climat d'apprentissage plutôt favorable. À noter toutefois qu'il s'agit ici de perceptions subjectives ; cette confiance auto-évaluée ne garantit pas que le niveau de concentration soit véritablement élevé.

En outre, lorsqu'ils sont interrogés-es au sujet de leurs conditions de travail à domicile (tableau III), 63,08% des participants-es signalent un recours à la musique lorsqu'ils effectuent des tâches. Ce pourcentage élevé coïncide avec les résultats consignés dans le tableau IV, selon lequel seulement 51,9% des participants-es déclarent travailler dans un environnement globalement silencieux. Il semble donc que de nombreux-ses élèves soient déjà accoutumés-es à étudier en présence de bruits divers. Ce phénomène n'a rien d'étonnant : nombreuses sont les personnes qui apprécient et convoient un cadre de travail bruyant. Comme l'avance Girard (2022) dans ses recherches, « il serait courant pour les jeunes adultes d'utiliser la musique comme outil pour demeurer attentifs [...]. L'écoute de bruit blanc et de musique est effectivement réputée pour avoir un effet positif sur les fonctions exécutives, notamment la mémoire de travail et le contrôle inhibiteur » (p. 3). De surcroît, le bruit jouit d'une réputation globalement positive dans nos sociétés. On peut penser notamment à certaines célébrités littéraires adeptes du bruit ronronnant des cafés, à l'image d'Ernest Hemingway qui se rendait à *La Closerie des Lilas* pour écrire.



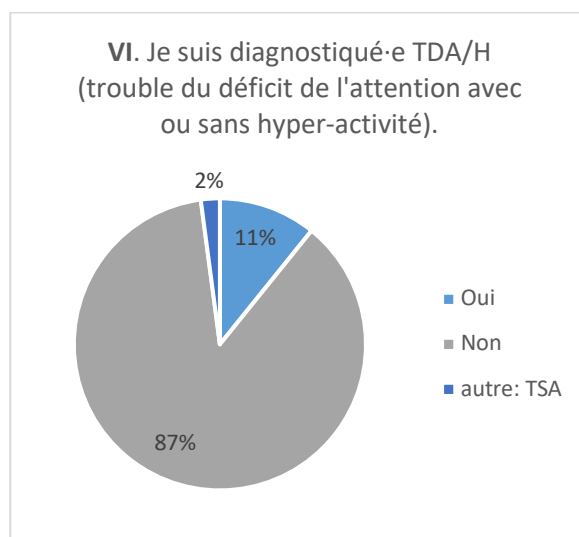
Pour résumer, la majorité des élèves semble déjà réceptive à l'idée d'évoluer dans un environnement sonore en classe. L'expérience ne constituerait pas, pour eux, une rupture nette avec leurs habitudes de travail, ce qui suggère que l'adoption du bruit blanc pourrait être facilitée dans une large mesure –hypothèse que l'expérimentation concrète a toutefois nuancée (cf. p.22).

Lorsque le questionnaire se focalise sur l'expérience préalable que les participants-es ont du bruit blanc en particulier, les résultats recueillis sont davantage surprenants : il n'y a guère de contraste significatif entre le pourcentage d'élèves ayant déjà écouté de bruit blanc et celui qui n'en ont jamais fait l'expérience. Compte tenu du caractère spécifique de cette catégorie sonore, on peut dès lors s'étonner d'apprendre que 46% des participants-es en soient familiers (tableau V). L'explication de tels résultats réside probablement dans la popularisation récente du bruit blanc et d'autres bruits « colorés », puisque de nombreux articles en libre d'accès en font aujourd'hui mention.



Bien que cette recherche ne se focalise pas sur les cas diagnostiqués de TDA/H, ces derniers s'élèvent à 11% au sein de notre échantillon de participants-es (tableau VI). Au vu de ce pourcentage, on note une proportion considérable de personnes qui pourraient, de prime abord, présenter une sensibilité accrue aux distractions sonores ou non. Toutefois, il est important de souligner que les résultats émis par la recherche moderne tendant plutôt à infirmer ce postulat dans le cas particulier de l'emploi du bruit blanc. Les personnes diagnostiquées de TDA/H bénéficieraient, en réalité, du bruit ambiant lorsqu'une tâche requiert particulièrement leur attention. Söderlund et *al.* (2010) explique : « children with

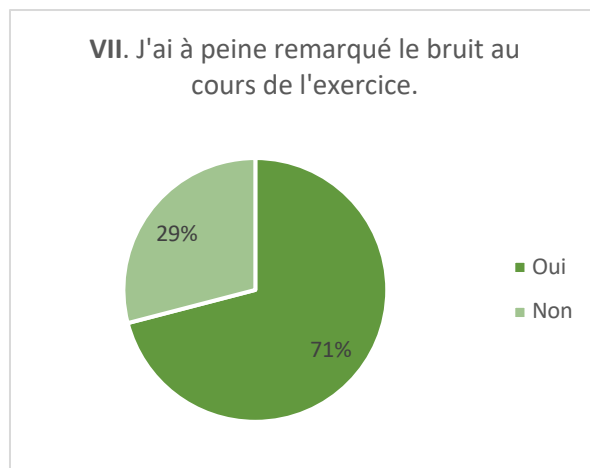
attentional problems [including those with ADHD] benefit from, rather than being distracted by, background [...] noise presented concurrently with a target task » (p. 1). Girard (2022) étaye d'ailleurs cette thèse en ajoutant que « la stimulation du fonctionnement exécutif suscitée par le bruit blanc d'intensité modérée permettrait de pallier une portion des symptômes du TDAH provenant du manque de contrôle exécutif » (p. 24).



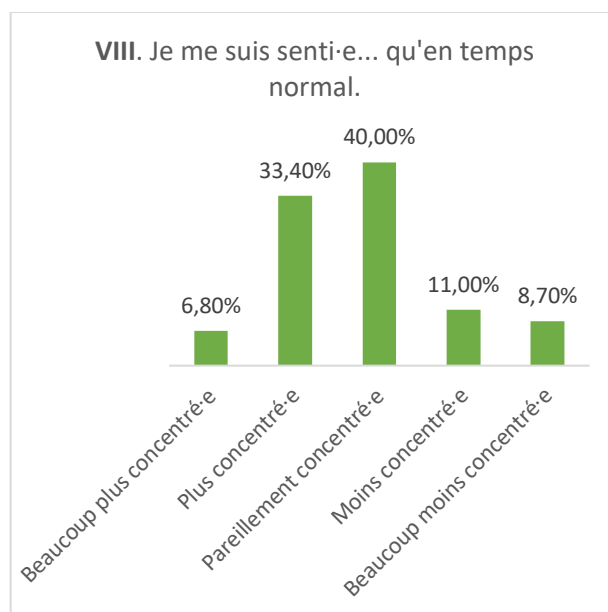
Quand bien même les résultats du présent travail pourraient être influencés par ce sous-groupe, aucune analyse séparée n'a été effectuée. Comme établi précédemment, il s'agit en priorité de saisir l'impact du bruit blanc sur l'ensemble d'une classe, bien qu'hétérogène. Il est néanmoins nécessaire d'avoir conscience de cette diversité au sein de l'échantillon.

Première phase de l'expérience

L'expérimentation en classe avec du bruit blanc s'est déroulée en deux phases. À chaque fois, les élèves devaient travailler individuellement sur l'analyse littéraire d'un court poème en respectant la méthodologie habituelle. Le premier bruit diffusé était celui d'un bruit ambiant modifié en bruit de forêt. Lors de cette première phase, le bruit blanc est passé relativement inaperçu (tableau VII) : 71% des participants-es ont déclaré l'avoir à peine remarqué. Ces résultats suggèrent qu'ils n'ont pas été, *a priori*, plus dérangés-es qu'en temps normal. La relative indifférence des élèves confrontés-es à l'intégration de ce type de bruit blanc démontre alors une forme d'acceptation du stimulus imposé. Le bruit de forêt, passé en arrière-plan, n'a donc pas péjoré les conditions de travail habituelles pour l'analyse de texte.



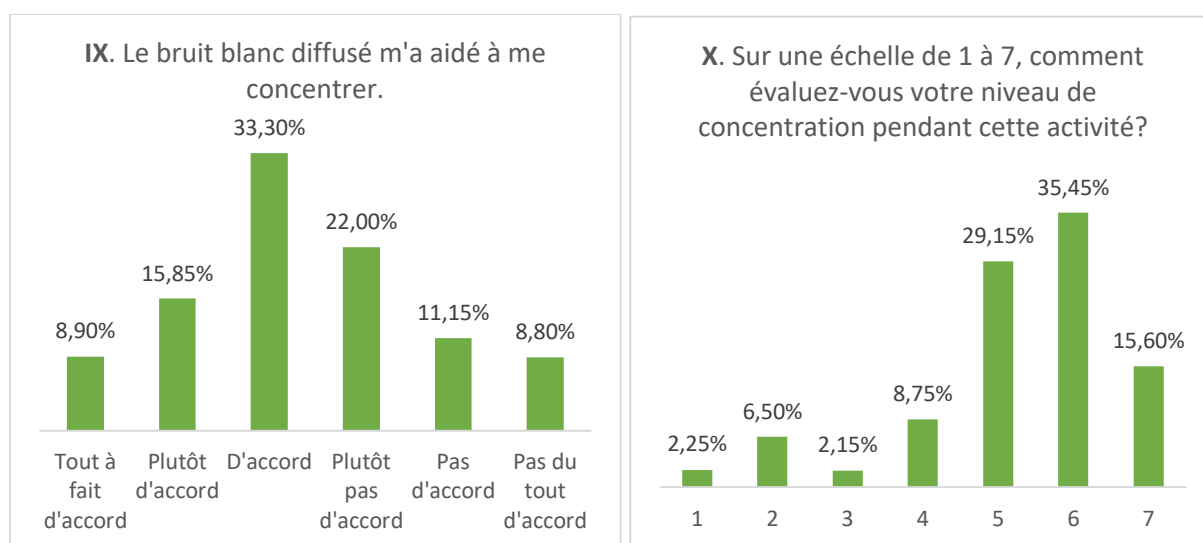
En revanche, lorsqu'il est demandé aux élèves d'auto-évaluer leur concentration durant cette activité, il en ressort que 40,2% d'entre eux considèrent que celle-ci était meilleure qu'en temps normal (tableau VIII). Bien que l'impact positif soit modéré, il est donc réel. Le sondage corrobore d'ailleurs le postulat – précédemment énoncé – selon lequel l'ajout de bruit ambiant permettrait de stimuler le système dopaminergique des élèves et, par extension, leur engagement cognitif. Pour reprendre les mots de Girard (2022), une des applications de la théorie de la résonance stochastique, « la *Moderate Brain Arousal Theory* (MBA) propose qu'une stimulation auditive d'intensité modérée contribue à l'activation cognitive et stimule le fonctionnement attentionnel » (p. 3).



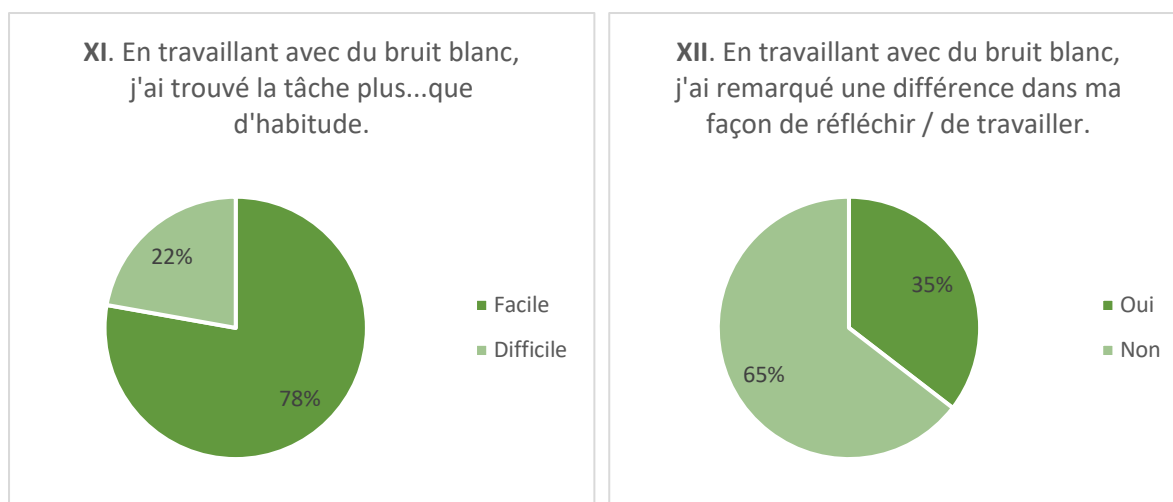
Les données collectées exposent tout de même une certaine hétérogénéité quant à la réception du bruit. En effet, si 40% des participants-es estiment avoir été pareillement

concentrés qu'en temps normal, 19,70% d'entre eux émettent un avis moins favorables. L'ajout de bruit blanc en classe ne convient donc pas uniformément à tous les profils cognitifs.

Interrogés-es plus spécifiquement sur l'apport du bruit blanc, les élèves expriment des opinions contrastées. Une timide majorité (58.05%) adhère globalement à l'affirmation selon laquelle le bruit blanc de forêt les a aidés à se concentrer (tableau IX). Parmi eux, cependant, un tiers (33,30%) déclare n'être qu'à peine « d'accord » avec cet intitulé, ce qui suggère que l'effet est trop léger pour entraîner des améliorations substantielles.

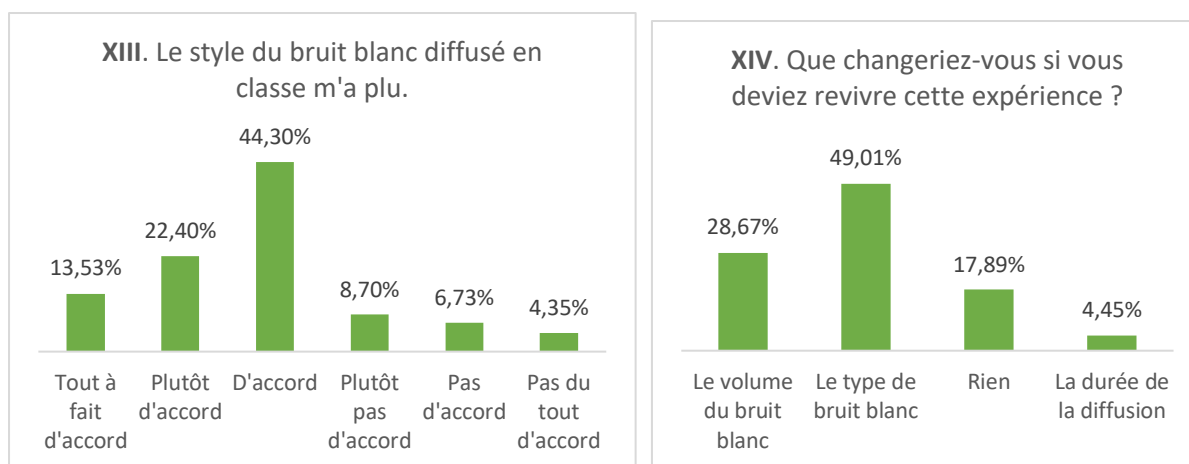


En croisant ces données à celles collectées en amont de l'expérience, on observe que le niveau de concentration auto-évalué a sensiblement augmenté lors de l'expérience (tableau X). Après leur exposition au bruit ambiant de forêt, 80,2% des élèves ont estimé leur niveau de concentration entre 5 et 7 (selon une échelle de 1 à 7), soit une progression notable par rapport aux 60,65% référencés avant l'activité (tableau II). Cette croissance souligne ainsi l'écart important entre l'estimation de la concentration et l'expérience vécue en immersion avec du bruit blanc de forêt. Cette hausse de l'estimation de la concentration suggère enfin que le bruit blanc, même imparfait, exerce une influence globalement positive sur la perception que les élèves ont de leurs capacités cognitives.



Comme l'illustre le tableau XI, lorsqu'il leur est finalement demandé de soumettre un avis tranché, 78% des participants-es affirment que la tâche était plus facile à effectuer avec le bruit blanc de forêt. Cette expérience a donc été plutôt appréciée de par sa vocation à stimuler la concentration, bien qu'elle n'ait pas fait l'unanimité : « le bruit blanc ressemblent pour moi à du brouhaha [et] ça me déconcentre », « avec le bruit d'oiseau j'arrive pas à me concentrer je préfère quand c'est silencieux avec aucun bruit » (élèves). Ces retours mitigés rappellent que l'efficacité de ce bruit blanc dépend non seulement du profil cognitif, mais aussi de la tolérance individuelle au bruit ambiant. Les participants-es n'ont d'ailleurs, pour la majorité d'entre eux (65%), enregistré aucune différence significative dans leur manière de travailler (tableau XII). Ils déclarent : « ça ne change presque rien », « aucune différence », « normal » (élèves). Le bruit blanc n'impacterait donc pas le processus cognitif, mais uniquement le cadre et les conditions de travail.

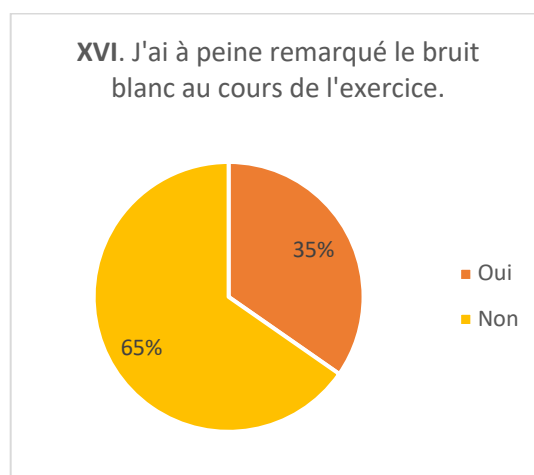
Durant cette première expérience, la majorité des élèves (80,23%) a globalement apprécié le choix de diffuser un bruit blanc de forêt (tableau XIII). Lorsqu'on leur demande ce qu'ils modifieraient à l'avenir, la moitié d'entre eux (49,01%) se montre malgré tout favorable à un changement du style de bruit, tandis que 28,67% sont insatisfaits du volume sonore (tableau XIV). Ces demandes ont été prises en compte en vue de la diffusion du second type de bruit blanc esthétiquement modifié, lequel a entraîné des rebondissements imprévus (cf. p.27-28).



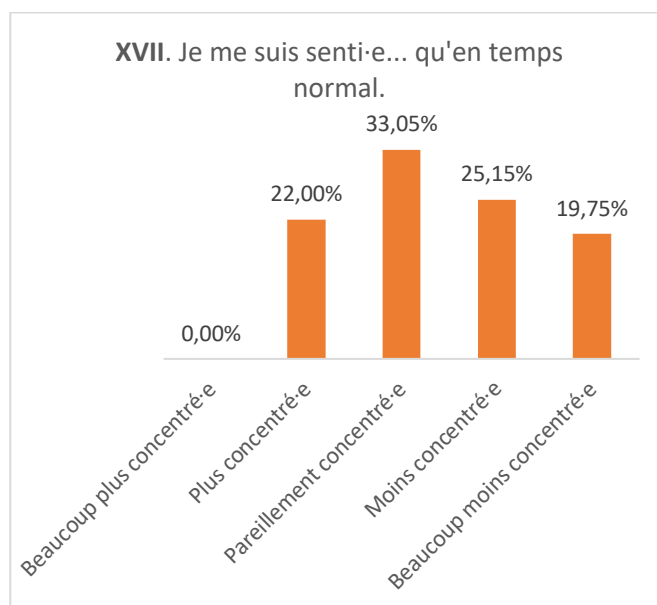
Seconde phase de l'expérience

Lorsque l'expérience a été réitérée, le type de bruit a été changé. Cette variation avait pour objectif de confronter les résultats obtenus par un bruit blanc « naturel » à ceux qu'offre un type de bruit blanc davantage artificiel. Celui-ci reproduit une ambiance de navette spatiale dans l'espace.

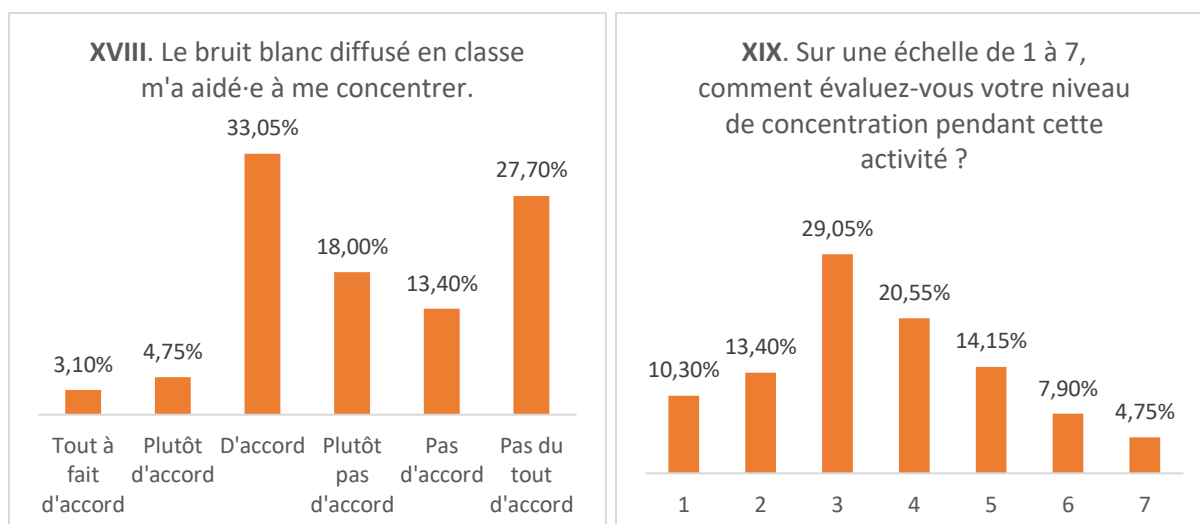
Cette fois-ci, seuls 35% des sondés-es ont à peine remarqué ce nouvel environnement sonore (tableau XVI), contre 71% lors de la diffusion d'un bruit blanc de forêt (tableau VII). Ce bruit n'agit donc pas comme un masque acoustique et focalise bien plus l'attention ; largement relayée par les participants-es. Cette impression est sans doute corrélée au caractère insolite des sons entendus. Ce type de bruit blanc a, en effet, intrigué : « On dirait on est dans l'avion c'est très compliqué à se concentrer » (élève). De ce fait, ce témoignage étaye le postulat selon lequel la sélection du type de bruit a son importance ; il n'est ici pas uniquement question du niveau sonore.



En matière de concentration, un son trop inhabituel peut même détourner l'engagement cognitif au détriment de la tâche à effectuer. C'est ce que montrent d'ailleurs les résultats suivants (tableau XVII) : à la suite de la seconde phase de l'expérience, seuls 22% des élèves se sont déclarés plus concentrés que qu'habitude. L'originalité d'un bruit blanc ne constitue donc pas, a priori, un gage d'efficacité.

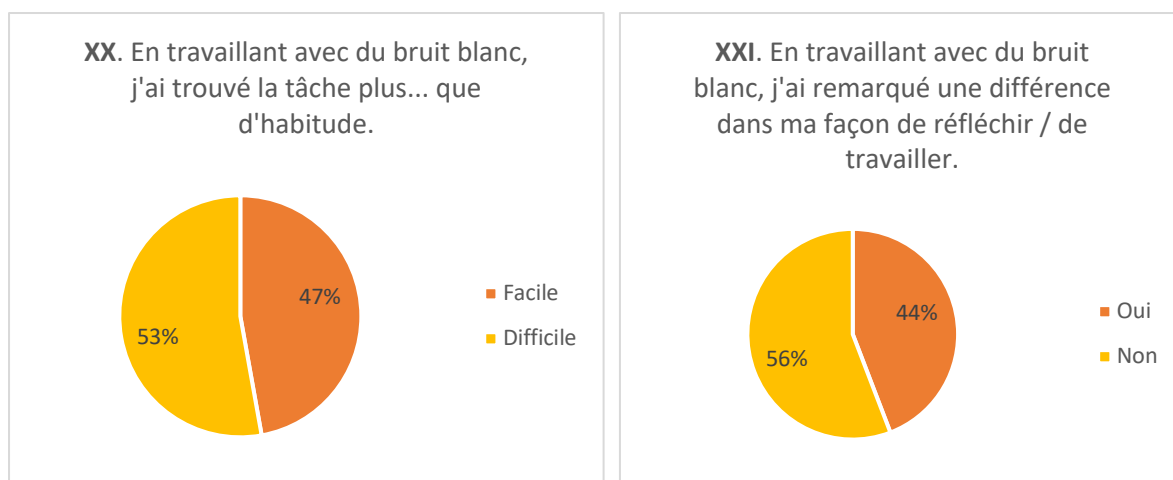


Une majorité de 59.1% des participants-es rejette globalement l'affirmation selon laquelle le bruit blanc spatial diffusé lors de l'activité aurait amélioré la concentration (tableau XVIII). Nombreux-ses sont les élèves à rédiger un commentaire explicitement critique envers ce bruit blanc : « Plus distrayant qu'autre chose », « un peu dérangement, mais supportable », « difficile de se concentrer », « je n'arrivais pas à me concentrer, c'est comme si mon cerveau était tout embrouillé », « dérangement », « impossible pour moi de me concentrer » (élèves). Les retours écrits indiquent dès lors que la nature du bruit blanc auquel les élèves ont été confrontés-es dans cette seconde phase a eu un effet contre-productif pour la majorité d'entre eux.



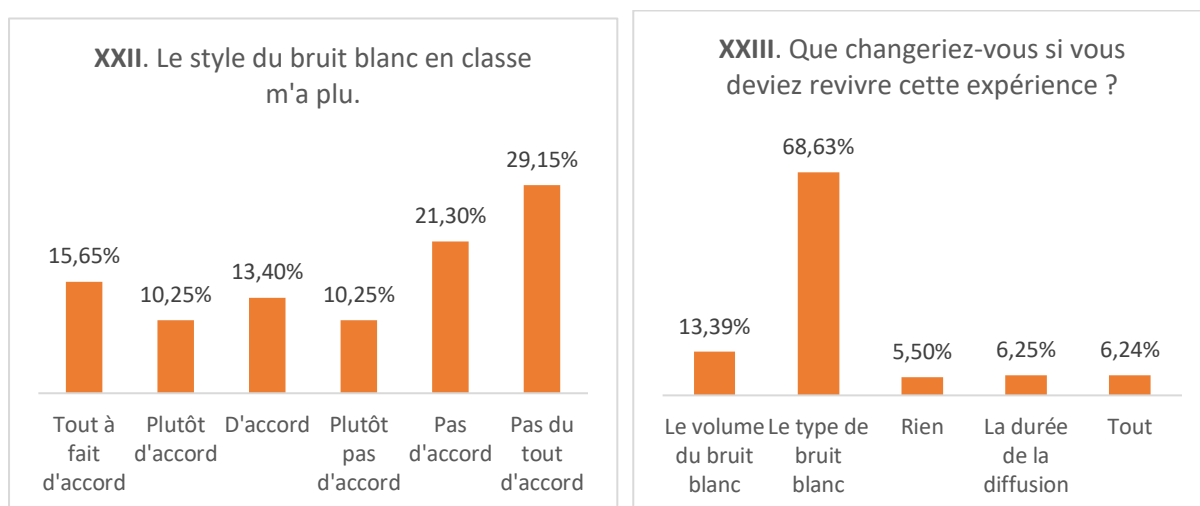
Invités-es à évaluer leur niveau de concentration lors de cette activité avec du bruit blanc de type espace, les élèves émettent, une fois encore, des opinions différentes de celles relatives à la première phase de l'expérience. En effet, seuls-es 26.8% des sondés-es indiquent avoir atteint un niveau de concentration chiffré entre 5 et 7 sur une échelle de 1 à 7 ; la majorité (49.6%) ne l'estime qu'entre les chiffres 3 et 4 (tableau XIX). Le bruit blanc de type spatial a donc généré un taux de concentration environ quatre fois inférieur à celui de la forêt. À nouveau, de tels résultats viennent confirmer que la nature du bruit blanc esthétiquement modifié est déterminante et que tous les bruits ambiants ne produisent pas les mêmes effets cognitifs. On retient tout de même que le niveau de concentration mesuré par les participants-es lors de cette activité n'atteint pas les plus bas paliers (3-4/7 équivaut à une attention moyenne). En dépit d'un bruit ambiant jugé majoritairement dérangeant, la concentration s'est donc maintenue à un taux acceptable, mais n'a pas bénéficié de l'immersion positive produite par le bruit blanc de type forêt.

En définitive, 53% des élèves estiment que la diffusion de ce second bruit blanc leur a compliqué la tâche (tableau XX). On constate un renversement par rapport à la première phase de l'expérience, au cours de laquelle 78% des sondés-es avaient, rappelons-le déclaré l'activité plus facile (tableau XI). Le chiffre de 53% ne représente certes qu'une courte majorité, mais celui-ci se voit renforcée par les commentaires contrariés des élèves (voir *supra*). Si le sondage expose un équilibre relatif, il ne faut donc pas pour autant occulter les défauts sans équivoque que mettent en lumière les retours écrits.



Même dans cet environnement sonore, une majorité d'élèves (56%) est parvenue à effectuer une analyse de texte sans observer une diminution nette de la capacité de réflexion (tableau XXI). Cette dernière ne semble dès lors pas avoir été substantiellement affectée par rapport à la première phase de l'expérience, bien que le pourcentage des « imperturbables » ait tout de même baissé de 10%. Notons tout de même que la classe a été plus bruyante que durant la première phase, et l'analyse moins approfondie. Les élèves sont parvenus-es à effectuer leur tâche, sans pour autant avoir été aidé par le bruit blanc.

De façon attendue, 60,7% des élèves déclarent ne pas avoir apprécié le type de bruit blanc (tableau XXII), tandis que deux tiers d'entre eux (68,63%) expriment le souhait de ne plus y être exposés (tableau XXIII). Ce chiffre est corroboré par leurs retours écrits qui, de surcroît, révèlent une préférence marquée pour l'autre bruit blanc : « j'ai préféré le premier bruit », « il fait plus mal à la tête que les autres bruits blancs » (élèves). Ce rejet massif contraste, de fait, avec les retours positifs sur le bruit de forêt, apprécié à hauteur de 80,23% (tableau XIII).



À l'issue de l'expérience, de nombreux·ses élèves ont indiqué avoir été tenté, durant l'activité, d'identifier l'origine du bruit diffusé et ce qu'il leur évoquait. Ce bruit intrigant les a donc détournés de leur tâche principale, c'est-à-dire l'analyse de texte. Une telle possibilité a déjà été soulevée dans le cadre des recherches menées par Jeon et Oh (2019) : les chercheurs soutiennent que le bruit blanc peut avoir des retombées positives sur la concentration, à condition toutefois qu'il soit *ordinaire* – c'est-à-dire familier à l'auditoire :

it is necessary to create the environment and develop the programs which can arouse the positive change in the learning attitude [...] by actually using [...] an ordinary sound, such as the sound of rain, that of a car, and that of turning over the pages of a book [...] for improving concentration in educational spots (p. 309)

Le bruit blanc de forêt correspond davantage auxdits bruits *ordinaires* que l'élève est susceptible d'expérimenter au quotidien. Sa nature est, en conséquent, moins dérangeante ou intrigante par rapport à un bruit blanc spatial qui n'évoque aucun souvenir connu.

Remarques complémentaires

Afin de mieux évaluer l'échantillon de cette recherche, il a été demandé aux élèves de préciser leur genre (femme, homme, ou non-binaire). Cette démarche a également permis quelques observations : selon les recherches de Girard (2022), « les sujets féminins ont une amélioration significative de leur performance en lecture lors d'écoute de musique » (p. 19). Le présent travail n'a pas permis de confirmer ce phénomène avec le bruit ambiant. Toutefois, on remarque que les femmes ont été relativement plus réceptives au travail avec du bruit blanc.

Confrontées au bruit ambiant de forêt, 90.90% des sujets féminins ont trouvé l'accomplissement de l'activité plus facile que d'habitude, contre 60% des hommes. En outre, malgré le faible taux de personnes non-binaires enregistrées dans le cadre de cette recherche, 100% d'entre elles ont déclaré que ce type de bruit blanc leur avait facilité la tâche.

Lorsque le bruit blanc a été changé lors de la seconde expérimentation, les pourcentages ont drastiquement baissés, selon la tendance générale relatée *supra*. Seules 43,75% des femmes estiment avoir été aidées par l'environnement sonore, contre 46% d'hommes et 50% de personnes non-binaires. L'expérience avec du bruit blanc d'espace se révèle donc équitablement mitigé selon les genres.

S'il est difficile de tirer des conclusions fiables ou d'apporter des explications détaillées au phénomène, on constate en tous cas que la diffusion d'un bruit blanc ambiant a des effets ressentis comme davantage positifs chez les sujets féminins et non-binaires.

Conclusion

Cette recherche avait pour but d'évaluer l'impact du bruit blanc esthétiquement modifié sur la concentration d'élèves de secondaire II lors de travaux individuels. L'expérimentation menée auprès de deux classes de premières année de lycée /gymnase révèle que le bruit blanc ne constitue pas véritablement une solution universelle, mais plutôt un outil pédagogique dont l'efficacité dépend de la nature du bruit blanc choisi.

Les résultats de ce travail étayaient l'hypothèse selon laquelle un bruit blanc continu favorise le travail en classe et la concentration des élèves. L'observation active a permis d'attester de la réduction significative du bavardage, validant ainsi la théorie selon laquelle le bruit blanc jouerait le rôle de masque acoustique face aux bruits parasites.

La méthodologie adoptée dans le cadre de cette recherche a permis de relever d'autres informations. De fait, l'analyse des questionnaires met en lumière un contraste marqué entre l'emploi d'un bruit blanc naturel et un bruit blanc moins familier. Alors que la diffusion d'un bruit blanc de forêt est perçue positivement par les sujets qui estiment leur immersion dans la tâche facilitée, le bruit blanc de type « spatial » produit l'effet inverse ; ce dernier est principalement critiqué pour son caractère intrigant, propice à la distraction.

Plus généralement, ces analyses soulignent que l'efficacité du bruit blanc en classe n'est pas automatique, mais dépend de sa nature. Pour être employé à des fins pédagogiques, il doit demeurer familier et rester en arrière-plan.

Ces analyses ont également révélé l'hétérogénéité des profils d'élèves et leur avis sur la confrontation au bruit blanc. Ce dernier doit donc davantage être envisagé dans le cadre d'une stratégie différenciée, à employer raisonnablement par l'enseignant·e. Comptant parmi les nombreux outils de gestion de classe dont dispose l'enseignant·e, le bruit blanc naturel – largement préférable à d'autres types de bruits blancs – optimise certes les conditions d'apprentissage pour une majorité des élèves, mais ne fait pas l'unanimité.

Bibliographie

- Abrassart, G., & Cléda, E., Cockaerts, A., Lecrercq, L., Mottint, O., & Tordoir, J. (2015). L'environnement sonore à l'école agis-sons !. *Dossier pédagogique* (F. Fontaine & M. Gryseels, Éd.). https://document.environnement.brussels/opac_css/electfile/BE_DP_bruit_FR.pdf
- Bürki, L. (2024). Dire l'indicible. *HEP-Bejune*. <https://roar.hep-bejune.ch/global/documents/329615>
- González, V., & Ledien, H. (2025). Bruits blancs, entre annihilation et culture. *Spirale - La grande aventure de bébé*, 110(1), 140-142.
- Girard, P.-Y. (2022). L'impact de l'écoute de musique et de bruit blanc sur les fonctions exécutives chez les étudiants avec et sans TDAH. Thèse dirigée par Bouchard J., Université du Québec à Chicoutimi. https://constellation.uqac.ca/id/eprint/8459/1/Girard_uqac_0862D_10945.pdf
- Habellion, D. (2019). Atténuer l'impact émotionnel du bruit à l'école. *Diversité*(195), p.54-61. <https://doi.org/10.3406/diver.2019.4786>
- Heyman, V. (2021). Attention, concentration, quelles différences ? *Cahiers pédagogiques*, 567(2), p.25-26. <https://doi.org/10.3917/cape.567.0025>
- Jeon, M.-K., & Oh, J.-W. (2019). Study on Listening to White Noise of Nursing College Students and Improvement of Concentration. *Medico Legal Update*, 19(1), p.304-309. <https://doi.org/10.37506/mlu.v19i1.933>
- Lalitte, P. (2008). Aspects acoustique et sensoriel du bruit, *Filigrane*, 7. <https://doi.org/10.4000/12i2z>
- Lemaire, M. (2024). Comment soutenir l'apprentissage des élèves atteints d'un trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité ? *HEP-Bejune*. <https://roar.hep-bejune.ch/global/documents/329953>
- Lissek, H., & Shabani, A. (2026). Bruits blanc, rose ou brun : entre science et effet placebo. *RTS Sciences-Tech*. <https://www.rts.ch/info/sciences-tech/2026/article/les-bruits-couleurs-science-et-mythe-pour-mieux-dormir-et-se-concentrer-29109174.html>
- Michael, G. A. (2018). Attention et pédagogie. L'importance de l'attention en classe. *A.N.A.E*, 157, p.743-753.
- Singly, F. (2012). *L'enquête et ses méthodes : Le questionnaire* (3e édition). Armand Colin, p.69.
- Söderlund, G. B., & Sikström, S., Loftesnes, J. M., & Sonuga-Barke, E. J. (2010). The effects of background white noise on memory performance in inattentive school children. *Behavioral and Brain Functions*, 6(1), p.1-10. <https://doi.org/10.1186/1744-9081-6-55>
- Umbas, J. C. G., & Bintang, A. K., Aulina, S., Bahar, A., & Akbar, M. (2021). The effect of white noise on high school students' sleep quality at Unit B of Rajawali Girls Dormitory Makassar. *Medicina Clínica Práctica*, 4, p.1-3. <https://doi.org/10.1016/j.mcpsp.2021.100209>
- L'intelligence artificielle Euria (Infomaniak Network SA, 2025, Euria, 1.1.5, <https://euria.infomaniak.com>) a été utilisé de manière ponctuelle à des fins de reformulations.

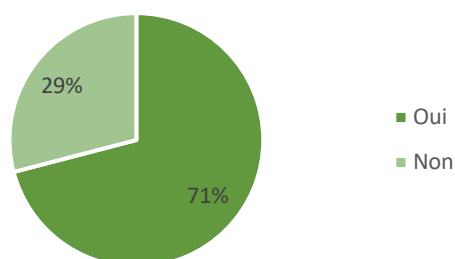
Annexes

Résultats du questionnaire 1, distribué en amont de l'expérimentation avec du bruit blanc

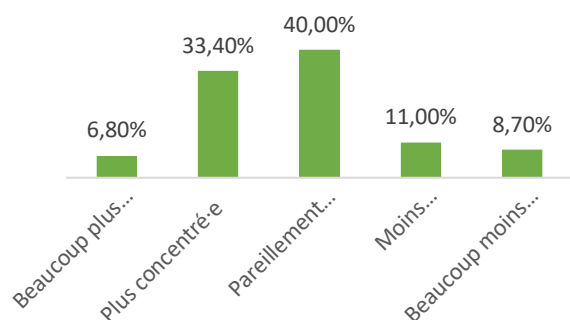


Résultats du questionnaire 2, à la suite de l'expérimentation avec du bruit blanc modifié en bruit de forêt

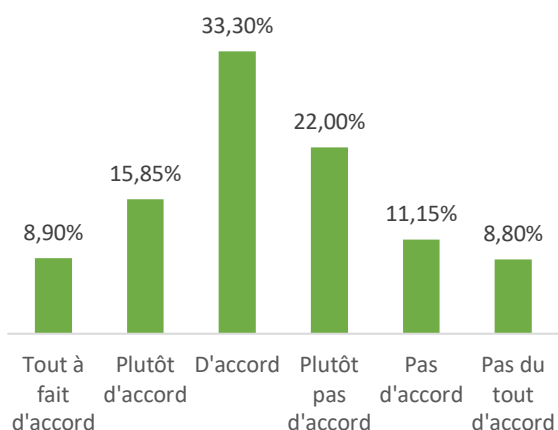
VII. J'ai à peine remarqué le bruit au cours de l'exercice.



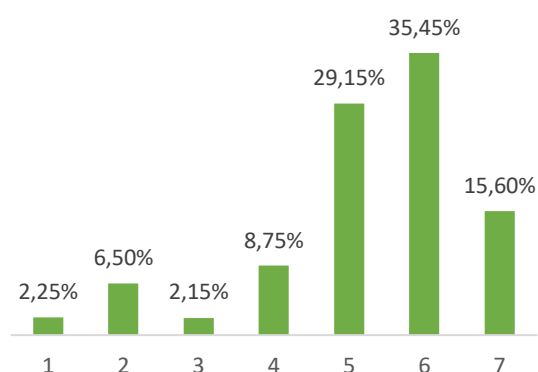
VIII. Je me suis senti-e... qu'en temps normal.



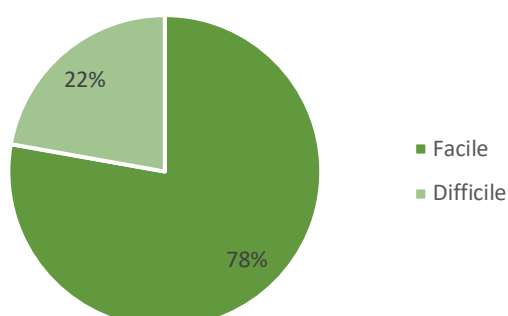
IX. Le bruit blanc diffusé m'a aidé à me concentrer.



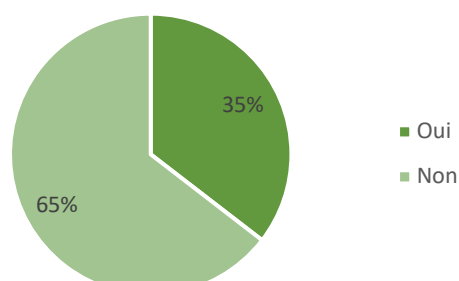
X. Sur une échelle de 1 à 7, comment évaluez-vous votre niveau de concentration pendant cette activité?

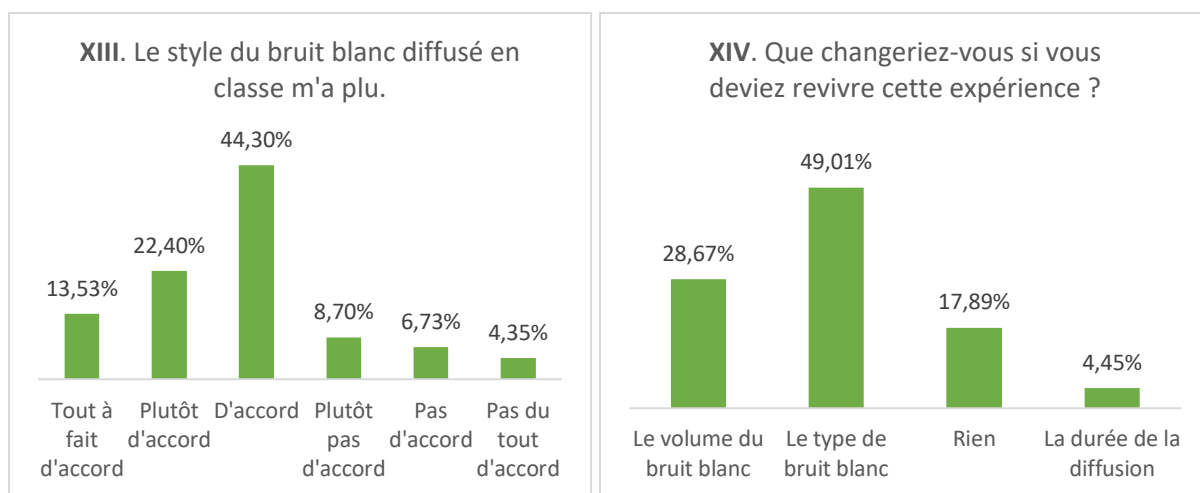


XI. En travaillant avec du bruit blanc, j'ai trouvé la tâche plus...que d'habitude.



XII. En travaillant avec du bruit blanc, j'ai remarqué une différence dans ma façon de réfléchir / de travailler.

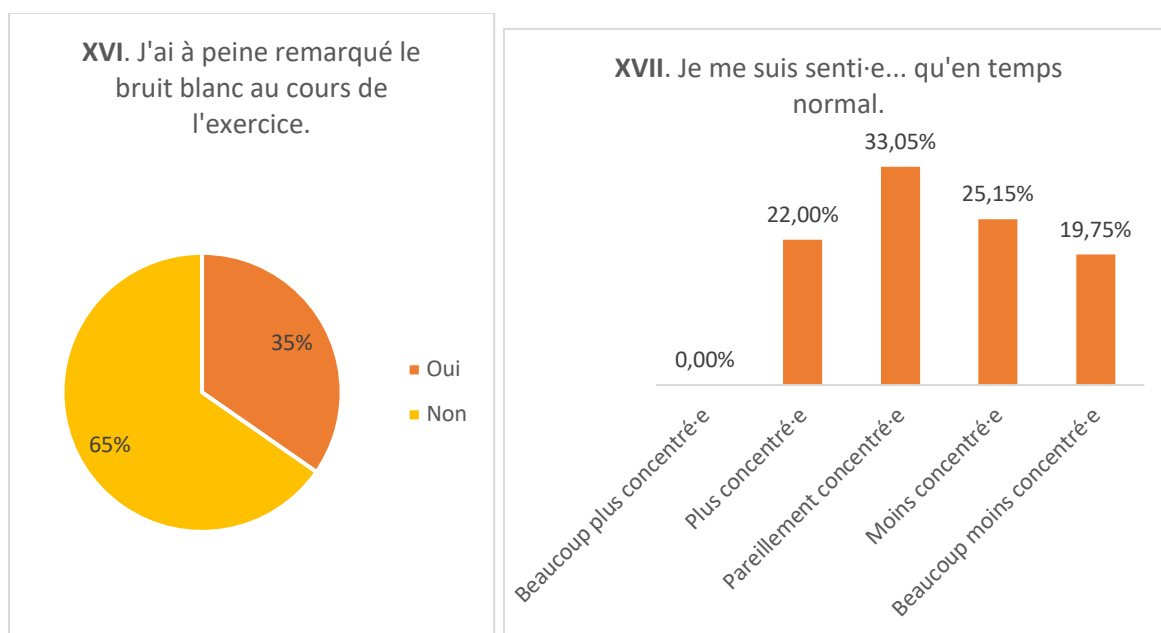


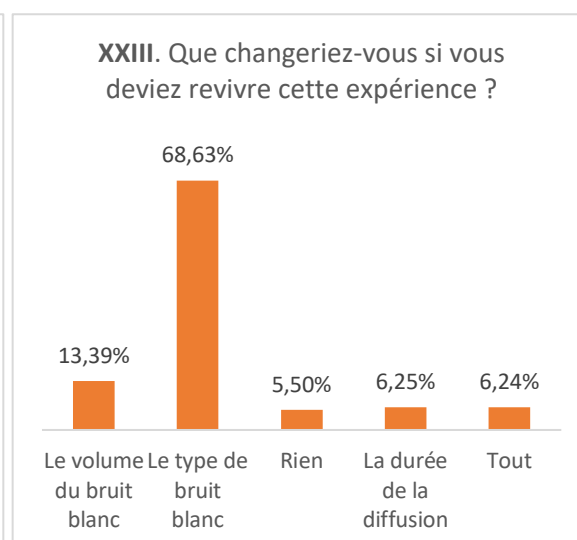
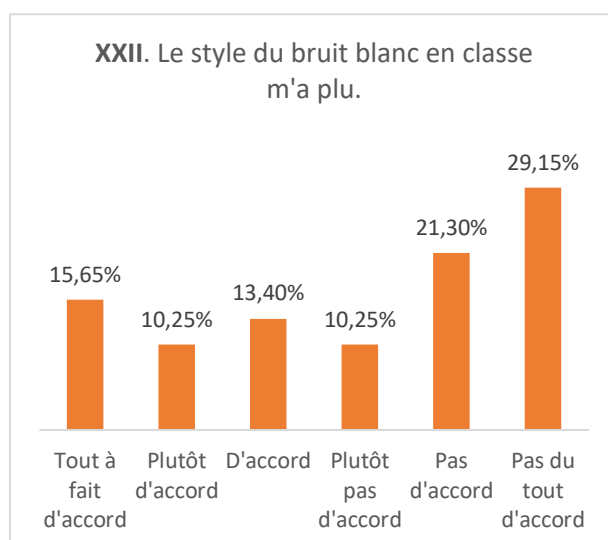
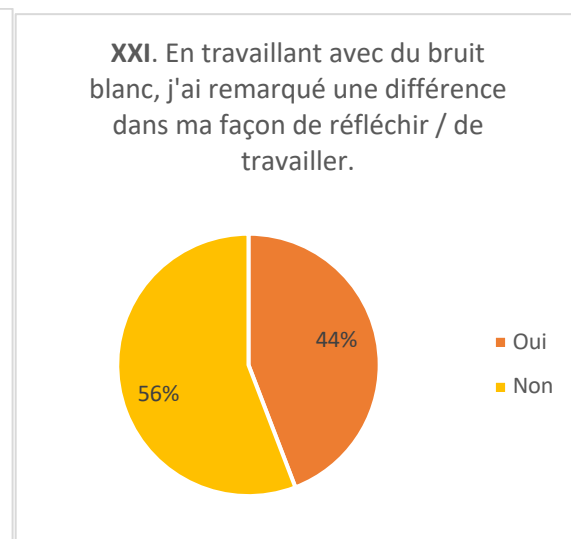
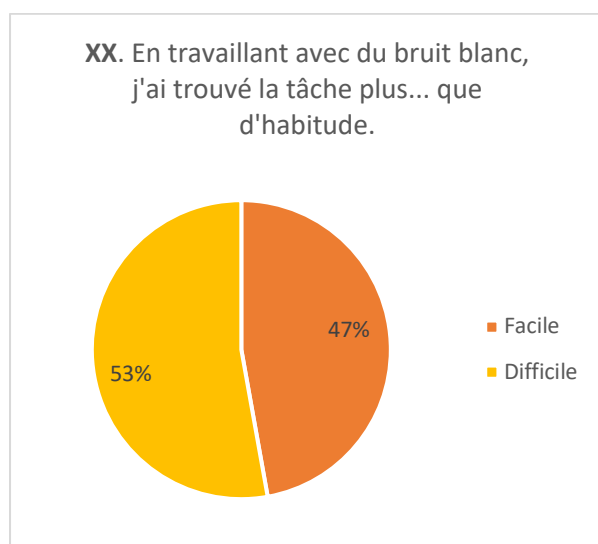
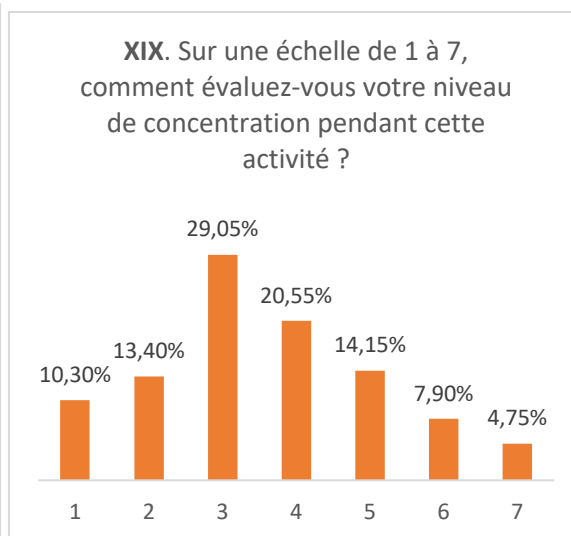
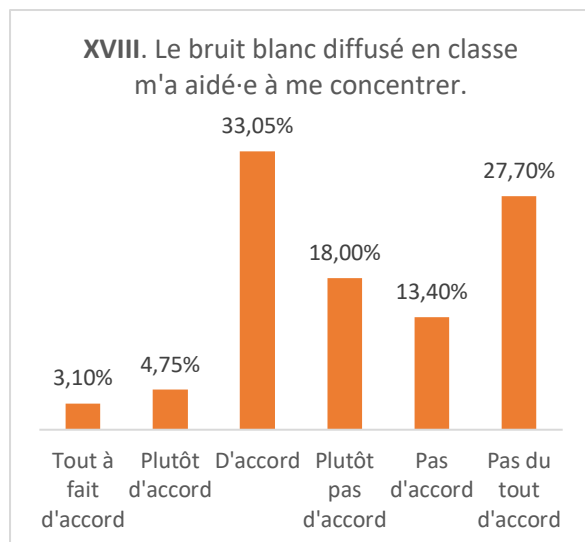


Donnez un mot ou une phrase qui résume votre expérience avec le bruit blanc.
Pas assez de volume
Concentré
Horrible
Ça change pas grand chose
J'ai écrit un texte
Agréable
Ça ne change presque rien.
Je n'est pas vraiment entendue mais ça m'a rendue un peu mal
Normal
Aucune différence
Je l'ai à peine entendu, il ne m'a pas dérangé et pas vraiment aidé
J' ai eu mal à la tête.
j'ai l'habitude de travailler avec ce bruit car il m'aide a me concentrer durant mes études, même si parfois ca n'aide pas vraiment, c'est en grande majorité positif.
Sympathique et intéressant à expérimenter
C'était assez cool, quand j'ai commencé à travailler je me suis sentie plus concentrée et j'avais moins envie de parler avec mes camarades vu qu'il y avait déjà un bruit qui me « stimulait »
Invisible
Bien, mais il faudrait réessayer
Aucun changement un peu agaçant toute au début
Agréable et doux. Merci pour l'exp!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
Le bruit blanc me permet de faire abstraction du bruit de mes camarades, qui me dérange donc moins. Pour moi très bénéfique, même si ce n'est pas le style de bruit blanc dont j'ai l'habitude.
Agréable
aimable
C'est passé vite
Relaxante

Au début ça m'a perturbé mais après quelque temps cela m'a aidé à me concentrer.
Je me suis sentie moins stressée, plus relaxée
Au début horrible puis par la suite reposant
Normal
Apaisant
Avec le bruit d'oiseau j'arrive pas à me concentrer je préfère quand c'est silencieux avec aucun bruit
Assez tranquille et apaisant, n'affecte pas ni positivement ni négativement le travail.
J'ai trouvé cela apaisant. J'avais l'impression de travailler dans la forêt.
calme
Bien
Je trouve qu'il efface un peu les autres bruits
Ça m'a peu aidé à me concentrer
Je n'ai pas senti un grand changement mais au bout d'un moment j'ai oublié que le bruit blanc était là
Un peu trop bruyant
Ça m'a aidé à plus me concentrer et j'ai travaillé plus efficacement
Ça m'a bien aidé à me concentrer, quand je réviser chez moi j'utilise très souvent des musiques relaxantes ou du lofi et ça m'a toujours aidée.
Différent
Le bruit blanc ressemble pour moi à du brouhaha est ça me déconcentre.
Il m'aide à ne pas penser à trop de choses.

Résultats du questionnaire 2, à la suite de l'expérimentation avec du bruit blanc modifié en bruit d'espace





Donnez un mot ou une phrase qui résume votre expérience avec le bruit blanc.
Douteux
Déplu
J'ai pas aimé le bruit blanc
Bonne, ça m'a aidé à me concentrer
Plus distrayant qu'autre chose
Plus jamais!
C mieux que le silence mais moins bien que quand ya des gens qui parlent autour
Différente
La bouilloire n'a pas donné du thé, je suis donc triste.
Le calme étouffant
Reflexion plus facile
Un peu dérangeant, mais supportable
Différent de la normale
Difficile de se concentrer
Bien
Ça me plaît
J'ai préféré le premier bruit blanc
Dérangeant
Ça m'a donné mal à la tête et l'impression d'avoir mes oreilles bouchées
Indifférente
J'utilise déjà du bruit blanc de base donc cela me plaît
Je préférerais le style du bruit blanc de la dernière fois.
Perturbant
dérangeant
Ce bruit blanc était moin bien que le premier, plus difficile de ce concentrer
Je me sentais plus concentrée sur mon travail, moins de distractions
On dirait on est dans l'avion c'est très compliqué à se concentrer
Bof
Il fait plus mal à la tête que les autres bruits blancs
Dérangeant
Je n'arrivais pas à me concentrer, c'est comme si mon cerveau était tout embrouillé
Impossible pour moi de me concentrer
Je préfère la musique énergique, et le bruit blanc me vide trop de mes pensées plus de difficultés à réfléchir