



Directeur d'enseignement

Professeur Jean-Marc SOULAT

Directeur d'enseignement

Professeur Éric GALAM

DIPLOME INTER-UNIVERSITAIRE

SOIGNER LES SOIGNANTS

Mémoire de fin de DIU

Présenté et soutenu publiquement le 24 novembre 2023

Par Thierry BROUILLET

Pédicure-Podologue

EVALUATION DE L'EFFET D'UNE PAUSE MUSICALE QUOTIDIENNE SUR LE STRESS PROFESSIONNEL CHEZ LES SOIGNANTS

Membres du jury :

- Professeur Éric GALAM
- Professeur Jean-Marc SOULAT
- Docteur Béatrice GUYARD - BOILEAU
- Docteur Bénédicte JULLIAN
- Docteur Jean-Jacques ORMIERES

Année 2023

Remerciements

Je remercie l'ensemble des enseignants du DIU pour cette année riche en découvertes, pour le partage et la vision qu'ils m'ont offert ainsi que les apports théoriques et les rencontres. Merci pour cet accompagnement.

Je souhaite particulièrement remercier Docteur Jean-Jacques ORMIERES pour sa patience et pour son aide précieuse durant l'élaboration de mon mémoire.

Merci à tous mes collègues et ami(e)s qui m'ont soutenu dans ce projet. J'ai une pensée spéciale pour Docteur Fabrice MEDO qui nous a quitté trop tôt et qui a été un soutien des premiers moments.

Je remercie mon épouse Pascale, ma fille Victoria, mon neveu Jean et ma sœur Sylvie pour leur soutien technique, leurs conseils et leurs encouragements.

Merci à Éric MALANDAIN, à Rudi SORDES pour leurs conseils avisés en tant qu'enseignants dans la rédaction et l'organisation de mon mémoire.

SOMMAIRE

Introduction

Chapitre 1 : Origine du sujet

- A. Mon expérience personnelle
- B. Que dit la science ?
- C. Problématique du mémoire

Chapitre 2 : Hypothèses vérifiées

- A. L'hypothèse d'une action de la musique associée à une pause sur le stress des soignants

Chapitre 3 : Objectif, Méthode et Outils

- A. Objectif
- B. Méthode
- C. Outils

Chapitre 4 : Questionnaires de démarrage et de fin

- A. « Au cours de la semaine précédant ce test, avez-vous été confronté à des facteurs de stress plus ou moins intenses ? »
- B. Expliquer le pourquoi de chaque question du questionnaire de démarrage

Chapitre 5 : Résultats des questionnaires de démarrage

- A. Information administrative
- B. Facteurs de stress professionnel et leur importance
- C. Degré de stress
- D. Commentaires personnels avant l'expérience

Chapitre 6 : Résultats des questionnaires de fin d'expérience

- A. Evaluation de l'expérimentation :
- B. La musique
- C. Auto Test de fin d'expérience :

Chapitre 7 : Conclusion de l'étude

- A. La musique apaise-t-elle ?
- B. Les modifications que je ferais :

Introduction

Depuis longtemps, l'un des enjeux majeurs de la profession médicale est de lutter contre le surmenage au travail pour améliorer la qualité de vie des soignants.

De nombreux professionnels de santé courageux, volontaires et conscients des dangers que le surmenage représente ont mis en place de multiples moyens pour aider leurs collègues, à travers des numéros d'appels dédiés, au moyen de rencontres professionnelles ou en mettant à disposition de la littérature sur le sujet (flyers, pages Web, etc.).

Les syndicats professionnels et les Ordres ont également identifié le danger du surmenage et mis en place des formations ou des dispositifs pour apporter une assistance à leurs affiliés. Plusieurs associations ont vu le jour sur cette thématique. Des personnes ont été formées et « fléchées » sur ces thématiques au sein des établissements de santé afin de répondre au mieux à la détresse des personnels soignants.

Cependant, force est de constater que ces moyens sont peu utilisés et que le mal-être progresse inexorablement sur tous les continents et tous les pays comme le montrent de nombreuses études médicales sur le sujet.

Dans la médecine de ville, l'isolement est inhérent à la pratique libérale et à moins de faire partie d'une structure avec plusieurs collègues de type MSP (maison de santé pluridisciplinaires), le professionnel de santé libéral est seul et tout comme ses collègues hospitaliers, peu enclin à communiquer sur son mal-être.

La musique est connue pour apaiser et calmer depuis très longtemps. Dans l'Ancien Testament, nous lisons que David jouait de la harpe pour le Roi Saül « et celui-ci respirait alors plus à l'aise et se trouvait soulagé » (1).

En 1991 le chercheur français Alfred Tomasis évoque « l'effet Mozart » (2) et ses bienfaits sur notre organisme.

Les littératures médicale et littéraire nous rappellent l'importance de faire une pause, comme le souligne Natasha Illum Berg : « [Le cœur a besoin d'un répit pour devenir capable de battre la chamade ; de l'immobilité au galop effréné, il faut des pauses pour retrouver sa respiration et laisser ainsi son cœur prendre de la vitesse.](#) » (3)

La musique est-elle un outil utile afin d'apaiser le stress dans le cadre du travail ? Y a-t-il un style particulier plus propice au relâchement mental ?

Réaliser une pause pendant une période suffisamment longue apporte-t-elle un soulagement mental ? La combinaison de la musique et d'une pause pendant un certain temps permet-elle de soulager et de prévenir le surmenage professionnel ?

Chapitre 1 : Origine du sujet

A. Mon expérience personnelle

Comme beaucoup de mes collègues, depuis mon installation, j'ai été confronté au stress induit par notre travail de soignant libéral qui consiste à :

- Maintenir nos connaissances à la hauteur de la qualité des soins et donc se former sans relâche ;
- Gérer l'afflux de plus en plus important de patients et leurs demandes de plus en plus « pointues » et « informées » via Google et les réseaux sociaux ;
- Subir des horaires à rallonge afin de pallier l'absence de collègues dans le secteur et les engagements bénévoles pour notre profession qui se rajoutent à notre emploi du temps ;
- Suivre des règles de plus en plus strictes imposées par notre Ordre afin de protéger et d'améliorer notre pratique ;
- Suivre les procédures sans cesse changeantes de l'Administration.

Face à cette marée de sujets de tension, j'ai pu constater l'effet apaisant de la musique, dans les moments de stress, sur la qualité de mon travail, et aussi sur mes patients. Nombre d'entre eux m'ont de nombreuses fois fait part de l'apaisement ressenti de se trouver dans un environnement médical avec un léger fond musical. Mais je dois aussi avouer que parfois, le résultat était à l'opposé de celui recherché, car un morceau musical pourtant familier et apprécié pouvait aussi agacer ou stresser. Dans ces moments-là le silence peut devenir le tranquillisant recherché.

Faire une pause afin de décompresser est quelque chose de plus compliqué dans mon planning à rallonge d'une journée type du soignant libéral, mais j'essaie de l'appliquer au milieu de ma journée et j'ai pu remarquer que cela me permet de reprendre plus calmement la deuxième partie de ma journée.

A travers mon engagement syndical pour ma profession, dans le cadre de ma participation à l'URPS (Union Régionale des Professions de Santé) des Podologues de la Région Centre Val de Loire et plus récemment dans ma participation au sein de ma CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) dans le groupe « Bien être du soignant », j'ai pu observer l'isolement de mes collègues libéraux et le manque d'envie de parler de leurs problèmes, voire de consacrer du temps pour répondre à ce mal-être, et cela malgré tous les moyens déployés pour aider et soulager.

Le but de ce mémoire est d'évaluer la musique comme outil d'apaisement auprès de différents professionnels de santé dans le cadre de leur activité professionnelle.

Y a-t-il un style particulier plus propice au relâchement mental ? Une pause pendant une période suffisamment longue peut-elle procurer un soulagement mental lorsqu'elle est combinée avec de la musique ?

B. Que dit la science ?

« Le stress peut parfois être un facteur de motivation au quotidien, mais, mal vécu ou trop présent, il devient vite paralysant.

Des maux de dos à la fatigue persistante en passant par les troubles de l'attention, les répercussions sur la santé sont à long terme difficiles à enrayer.

« La musicothérapie est l'utilisation judicieuse de la musique pour rétablir, maintenir et améliorer la santé mentale, physique et émotionnelle » (Société Française de Musicothérapie).

Dans des maisons de retraite, des chercheurs de Taïwan ont découvert que jouer de la musique pendant les repas apportait des bienfaits. Cela aidait à calmer les comportements difficiles chez les personnes âgées souffrant de démence et rendait plus aisées les tâches des aides-soignants (Chang, Huang, Lin et Lin, 2010) (4). Pour ce qui est des opérations chirurgicales, écouter de la musique s'avère réduire le besoin en médicaments pour l'anesthésie et pour soulager la douleur, d'après une vaste étude parue dans la revue médicale The Lancet. La musique contribue à diminuer l'anxiété et la douleur après l'opération.

En analysant 72 études impliquant 7 000 patients, des chercheurs britanniques ont observé que ceux qui écoutaient de la musique étaient moins stressés, souffraient moins après l'opération et consommaient moins d'antidouleurs que ceux qui n'en avaient pas eu l'occasion. Ils étaient aussi globalement plus contents de leur prise en charge médicale. Que la musique soit jouée avant, pendant ou après la chirurgie, elle avait un effet positif, surtout si elle était écoutée avant de commencer.

Il semble que tous les genres de musique testés (plus de 4 000 morceaux en tout) fonctionnent bien, même si les morceaux choisis par les patients eux-mêmes semblaient apporter un petit plus. L'effet positif de la musique se manifestait aussi pendant l'anesthésie générale, et était encore plus marqué quand les patients restaient éveillés pendant l'opération.

La musique a aussi contribué à diminuer l'usage de médicaments antidouleurs, mais elle n'a pas raccourci le temps passé à l'hôpital d'après les chercheurs (Jenny Hole, MBBS – Martin Hirsch, MBBS – Elizabeth Ball, PhD, 2015) (5).

C. Problématique du mémoire

Ce mémoire tente de répondre par une investigation pragmatique de terrain au moyen de questionnaires analysés et compilés à la question : « La Musique associée à une réelle pause lors de la journée de travail d'un professionnel de Santé, apporte-t-elle un réel bénéfice sur le stress professionnel chez les soignants ? »

Chapitre 2 : Hypothèses vérifiées

A. L'hypothèse d'une action de la musique associée à une pause sur le stress des soignants

En 2018, à Nouméa en Nouvelle-Calédonie (6), une étude a montré que des séances courtes de musicothérapie de 20 minutes peuvent aider à réduire le stress des soignants dans un hôpital.

Pour cette étude, 36 soignants ont essayé 1 à 5 séances de musicothérapie avec une application qui leur permettait de choisir leur musique. Ces séances étaient organisées pour les aider à se détendre. La plupart des soignants ont fait deux séances, et un tiers en a fait cinq. Avant et après chaque séance, ils ont évalué leur niveau de stress et leur épuisement professionnel avec des questionnaires.

Les résultats ont montré que le stress diminuait après chaque séance de musicothérapie. Plus ils participaient à des séances, plus leur stress et leur épuisement professionnel réduisaient. Donc, la musicothérapie semble vraiment aider à se sentir moins stressé au travail, et son effet est d'autant plus fort que l'on fait plus de séances.

a. L'hypothèse d'une action de la musique sur le corps humain

De nombreuses études examinent les effets de la musique sur la santé. Parmi celles-ci, je citerai les 2 études suivantes :

- **Impact de la musique sur le taux de Cortisol :**

Le Docteur Alexandra Linnemann et ses collègues ; Jana Strahler et Urs M. Nater de l'Université de Marburg, Allemagne, ont publié une étude en 2016, sur l'impact de la musique sur le taux de cortisol, suite à un prélèvement salivaire (7).

Au total, 53 participants ont répondu aux questions sur le stress, la présence des autres et l'écoute de musique cinq fois par jour (30 min après le réveil, 11h00, 14h00, 18h00, 21h00) pendant sept jours consécutifs. Après chaque évaluation, les participants ont été invités à prélever un échantillon de salive pour l'analyse ultérieure du cortisol salivaire (comme marqueur de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien) et de l'alpha-amylase salivaire (comme marqueur du système nerveux autonome).

La conclusion de l'étude est : L'effet réducteur de stress de l'écoute de la musique dans la vie quotidienne varie en fonction de la présence des autres. L'écoute de musique en présence d'autres personnes a amélioré l'effet de réduction du stress de l'écoute de musique indépendamment des raisons de l'écoute de musique. L'écoute de musique solitaire réduisait le stress lorsque la relaxation était indiquée comme raison d'écouter de la musique. Ainsi, dans la vie quotidienne, l'écoute musicale peut être utilisée à des

fins de réduction du stress, avec le plus grand succès lorsqu'elle se produit en présence d'autrui ou lorsqu'elle est délibérément écoutée à des fins de détente.

Les auteurs ont modéré leur résultat en indiquant : La modélisation linéaire hiérarchique a révélé que l'écoute de musique en soi n'était pas associée à un effet de réduction du stress. Cependant, écouter de la musique en présence d'autres personnes a entraîné une diminution des niveaux de stress subjectif, une sécrétion atténuée de cortisol salivaire et une activité plus élevée de l'alpha-amylase salivaire. Lors de l'écoute de musique seule, la musique écoutée pour des raisons de relaxation prédisait un stress subjectif plus faible.

- **La musique et le système cardiaque :**

L'étude menée par le Pr Deljanin Ilic de l'Institut de cardiologie de l'université de Nis en Serbie, en 2017(8), même si elle ne concerne pas le personnel soignant est intéressante car elle a démontré l'effet de la musique sur le système cardiaque. Le but de la présente étude était d'évaluer les effets sur la fonction endothéliale lorsque des patients atteints de maladie coronarienne (CAD) stable écoutaient leur musique préférée.

L'étude était un essai contrôlé randomisé. Elle s'est déroulée à l'Institut de cardiologie, Niska Banja, Faculté de médecine, Université de Nis (Nis, Serbie). Les participants étaient 74 patients atteints de coronaropathie stable.

Les participants ont été assignés au hasard à 1 des 3 groupes : (1) groupe d'entraînement physique uniquement (T). (2) groupe d'écoute de musique et d'entraînement physique (MT), et (3) groupe d'écoute de musique seulement (M). Les participants des groupes T et MT ont reçu les soins médicaux habituels et ont suivi 3 semaines d'exercices aérobiques supervisés. En plus de l'entraînement physique, les participants du groupe MT ont écouté leur musique préférée pendant 1,5 h chaque jour. Les participants du groupe M ont reçu les soins médicaux habituels et ont écouté leur musique préférée pendant 1,5 h chaque jour.

Au départ et après l'intervention, les résultats ont été évalués par la mesure des changements dans les marqueurs sanguins circulants de la fonction endothéliale - le produit final stable de l'oxyde nitrique (NOx), de la diméthylarginine asymétrique, de la diméthylarginine symétrique et de la xanthine oxydase - et par les résultats de test d'effort sous-maximal ou à symptômes limités.

La conclusion de cette étude, est qu'après 3 semaines, les NOx ont significativement augmenté dans les groupes MT et T. Le niveau de NOx était associé à une amélioration de la capacité d'exercice, qui augmentait dans les groupes. À la fin de l'étude, la xanthine oxydase était significativement plus faible dans les groupes T, MT et M.

Les patients atteints de coronaropathie stable ont significativement amélioré leur fonction endothéliale en écoutant leur musique préférée en plus de participer à un entraînement physique régulier.

Le Pr Deljanin Ilic est donc arrivé à la conclusion que l'écoute d'une musique combinée à un entraînement physique améliore de 39 % les capacités cardiaques,

contre 29 % pour la pratique d'une activité physique seule. Cette amélioration serait due à la sécrétion d'endorphines libérées lors de l'écoute de la musique. L'écoute seule de la musique produit un effet moindre qu'associé à une activité physique.

Il semble donc important que l'écoute de la musique soit associée à un autre facteur comme une « activité » ou une interaction. La pause semble donc être un facteur important.

b. L'hypothèse d'une action d'une pause sur les émotions

Une méta étude a été publiée en mai 2014 par Angelo Soares, professeur titulaire au Département d'Organisation et ressources humaines de l'École des Sciences de la Gestion de l'Université du Québec à Montréal – UQAM (9). Ce Professeur a conduit des recherches sur le harcèlement psychologique au travail, sur les émotions et la santé mentale au travail, la qualité de vie au travail, l'épuisement professionnel (burn-out), le stress ainsi que le travail et la santé des femmes. Il est sociologue du travail et il a complété son stage postdoctoral à l'UQAM.

Celui-ci dans son étude fait le constat suivant :

« Malheureusement, en examinant la littérature, on découvre que la pause santé est trop souvent négligée au travail. Par ailleurs, les études sur les effets des pauses sur la santé mentale des travailleuses et travailleurs sont presque inexistantes. Notre objectif sera donc d'examiner les facteurs organisationnels associés à la prise ou non des pauses (santé et repas) ainsi que les conséquences pour la santé mentale des pauses, en tenant compte des rapports sociaux de sexe/genre. »

L'étude du Professeur Soares portait sur plusieurs groupes :
L'étude 1 (E1) est composée d'un groupe d'ingénieurs (N=469).
La deuxième étude (E2) regroupe des professionnelles et professionnels en éducation : orthophonistes, conseillers en orientation, etc. (N=1855).
La troisième étude (E3) regroupe des travailleuses et travailleurs du secteur de la santé (N=1596).

Pour analyser la question des pauses (santé et repas) au travail l'équipe de Soares a analysé à la fois des entrevues de travailleuses et travailleurs du secteur des services au Québec (données qualitatives n=295 entrevues) ainsi que les réponses des trois groupes de travailleuses et travailleurs syndiqués au Québec auprès desquels ils ont utilisé une stratégie de recherche quantitative axée sur l'envoi de questionnaires par la poste.

En conclusion : Cette étude démontre, à partir des trois études quantitatives présentées, que les pauses au travail jouent un rôle important tant pour la santé physique que mentale. Il en va non seulement de la santé des travailleuses et des travailleurs, mais aussi de la santé organisationnelle, car les pauses améliorent la performance et l'efficacité organisationnelle et favorisent la réduction de la monotonie et de la fatigue au travail.

Chapitre 3 : Objectif, Méthode et Outils

A. Objectif :

Notre étude vise à évaluer l'effet d'une pause musicale quotidienne sur le stress professionnel de 40 soignants en exercice.

B. Méthode :

- Consiste à réaliser une auto-évaluation en début et en fin d'expérimentation, caractérisant le stress professionnel.
 - **Pause musicale** : quotidienne de 20 minutes :
 - Tous les participants s'astreignent à faire tous les jours pendant une semaine une pause, en écoutant ou en faisant de la musique.
 - Ce moment devra être **exclusivement consacré à cette activité**.
 - **Choix du moment** : laissé au libre choix du participant, en fonction de sa disponibilité.
 - **Choix musical** :
 - L'écoute de la musique devra exclusivement provenir d'album ou de playlist et pas d'une station de radio afin de bénéficier d'un flux continu.
 - Le participant a le libre choix du type de musique. Cependant, à la fin de l'étude, chaque participant devra être capable d'indiquer le ou les styles écoutés, ou l'instrument utilisé et l'impact que celui-ci ou que ceux-ci auront eu sur son état émotionnel.
 - **Durée de l'expérimentation** :
 - Est fixée à une semaine de travail (6 jours ouvrés) au choix durant la période du 15 mars au 15 juin 2023. Ce délai a volontairement été étendu afin de permettre à chaque professionnel de santé de trouver le moment adéquat pour réaliser l'expérimentation.

C. Outils :

En fonction de leur outil (écoute ou pratique d'un instrument) et du style, les résultats peuvent être différents ou pas

- Style de musique qu'ils peuvent écouter : rock, country, classique
- Instruments qu'ils peuvent jouer eux-même : piano, violon, trompette

Chapitre 4 : Questionnaires de démarrage et de fin

A. « Au cours de la semaine précédant ce test, avez-vous été confronté à des facteurs de stress plus ou moins intenses ? »

Le questionnaire pré-expérimentation portait sur le stress perçu, en dehors des considérations administratives.

4 items affinaient l'origine du stress perçu :

- Lié à la charge de travail,
- Lié aux horaires de travail,
- Lié aux relations de travail (collègues, patients),
- Lié au changement et à l'incertitude.

Pour évaluer le niveau du stress, les participants disposaient d'un choix de 4 niveaux d'intensité :

- Pas du tout intense,
- Peu intense,
- Intense,
- Très intense.

Un deuxième test d'auto-évaluation proposé par Isabelle Filliozat, Psychothérapeute, dans son livre (2006) « Utiliser le stress pour réussir sa vie », Edition DERVY POCHE (2006), propose aux participants d'évaluer leur stress en fonction de leur ressenti physique et psychique à travers 21 items. La version initiale comportait 41 items.

Je me suis inspiré de ce questionnaire. Cependant, j'ai supprimé certaines questions afin de limiter la longueur du questionnaire et en raison soit de la redondance de certaines questions, soit de la difficulté de mise en œuvre (mesure du taux de cholestérol ou prise de tension artérielle).

B. Expliquer le pourquoi de chaque question du questionnaire de démarrage

a. Information administrative :

Les questions retenues pour le questionnaire final ont été celles qui permettaient de collecter les renseignements le plus précis possible sur les participants.

Afin de pouvoir facilement identifier les répondants, le questionnaire demandait :

- Le nom et le prénom,

- Le département d'exercice,
- La profession,
- Le mode d'exercice : Libéral, salarié, mixte,
- Le lieu d'exercice : En cabinet seul, en cabinet de groupe, en établissement médico-social, en établissement de santé, en officine,

Ce point semblait important afin d'évaluer le niveau de stress selon le type d'établissement.

- Le territoire d'exercice : Rural, urbain, semi-urbain ou semi-rural.

Ce dernier point présentait aussi un questionnement sur la variabilité du stress selon la densité de population.

Seules les questions sur l'identité des participants et leur département d'exercice ont été reprises pour le questionnaire post-expérimentation.

Chapitre 5 : Résultats des questionnaires de démarrage

A. Information administrative

- **Les participants :**

Pour cette expérimentation, j'ai contacté :

Aide-soignantes : Sur 10 aide-soignantes, 3 ont accepté de participer.

Dentistes : Sur 10 dentistes contactés, 4 ont accepté de participer, 2 sont allés jusqu'au bout du test. 1 a abandonné après avoir rempli la pré-évaluation avant expérimentation, suite à un burn-out et 1 a juste rempli l'auto-évaluation pré-expérimentation.

Infirmières : Sur 9 infirmier(ères) contacté(es), 5 ont participé à l'expérimentation.

Kinésithérapeutes : Sur les 6 kinésithérapeutes, tous ont réalisé le test.

Médecins : Les 6 médecins contactés ont réalisé le test.

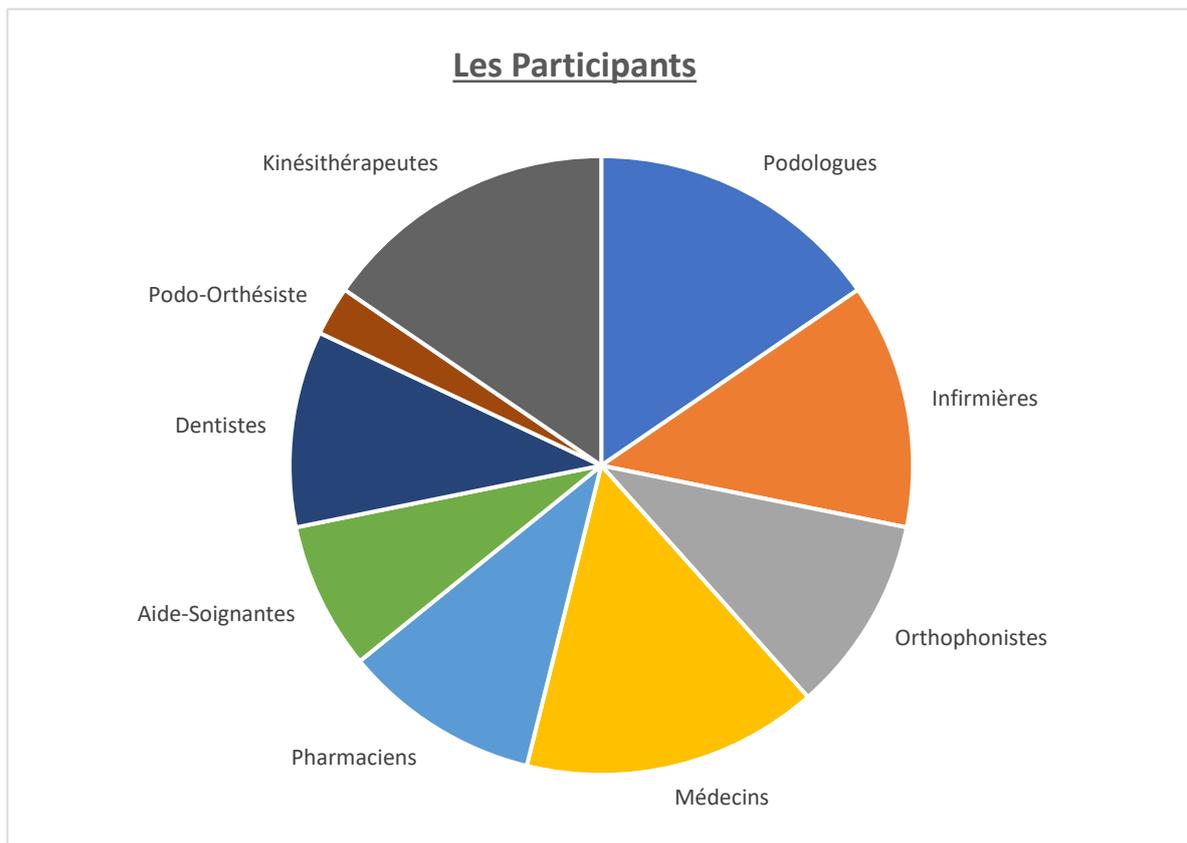
Orthophonistes : Sur les 5 orthophonistes contactés, 4 ont réalisé le test.

Pédicures-Podologues : Sur 9 Pédicures-Podologues, 6 ont réalisé le test.

Pharmaciens : Sur les 6 pharmaciens contactés, 3 ont réalisé le test. 1 a rempli la pré-évaluation test mais n'a pas pu réaliser l'expérimentation en raison de son décès.

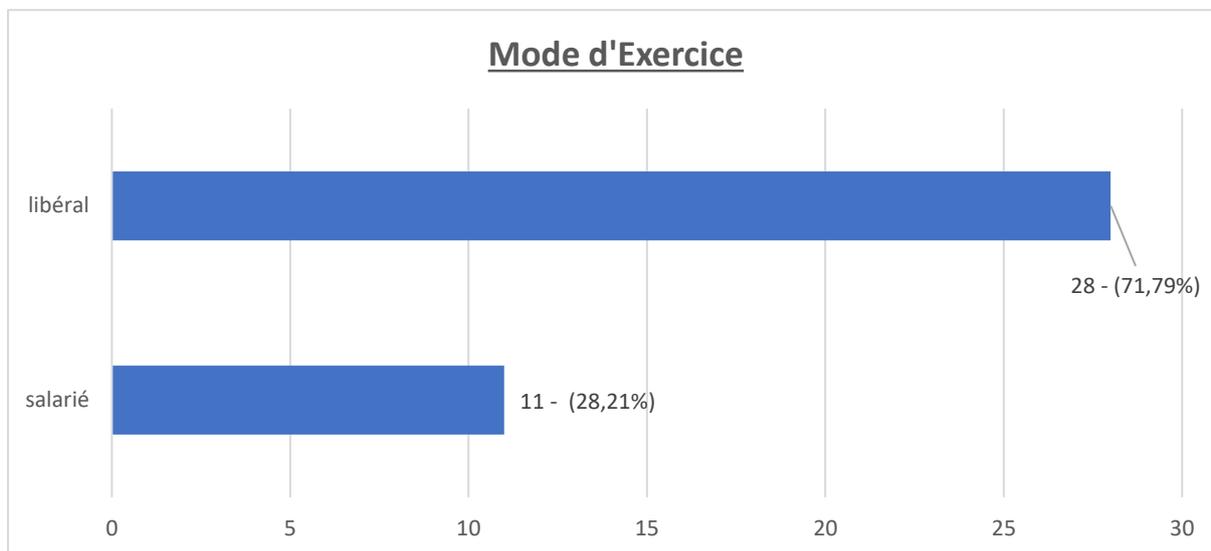
Podo-orthésiste : Le professionnel contacté a réalisé le test.

62 Professionnels de santé au total ont été contactés et 39 participants ont réellement rempli le questionnaire de pré-évaluation.



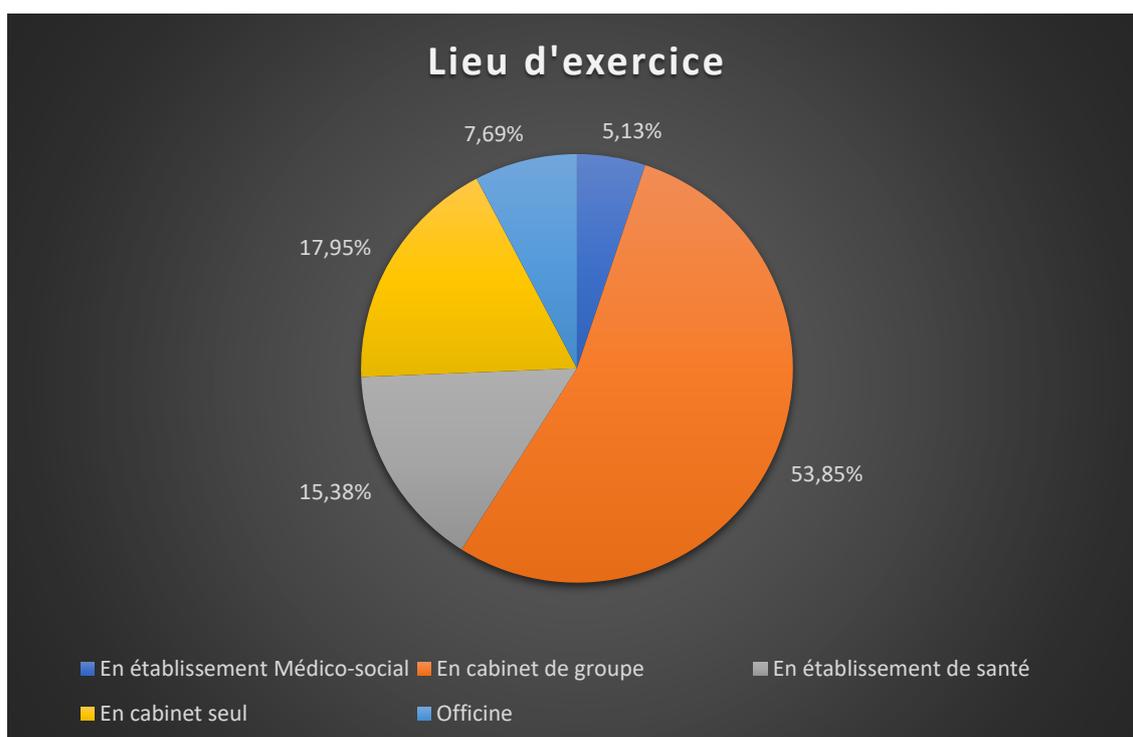
- **Le mode d'exercice :**

Les professionnels représentaient, à 71,79% des praticiens libéraux et à 28,21% des salariés. Aucun des professionnels de santé participant ne présentait une activité mixte.

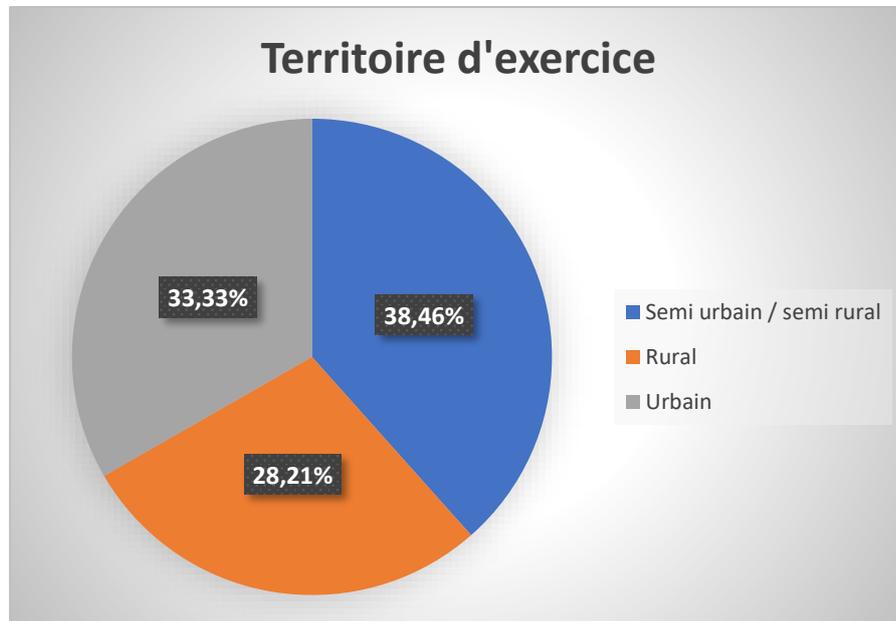


- **Le Lieu d'exercice :**

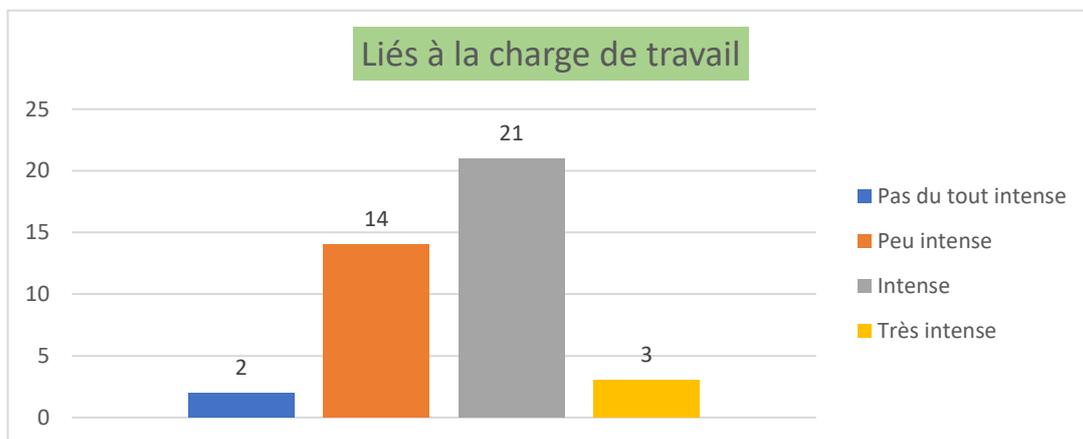
La grande majorité des participants soit 53.85% exerce en cabinet de groupe et donc avec des collègues, ce qui est un mode de plus en plus courant qui permet de lutter contre l'isolement professionnel.



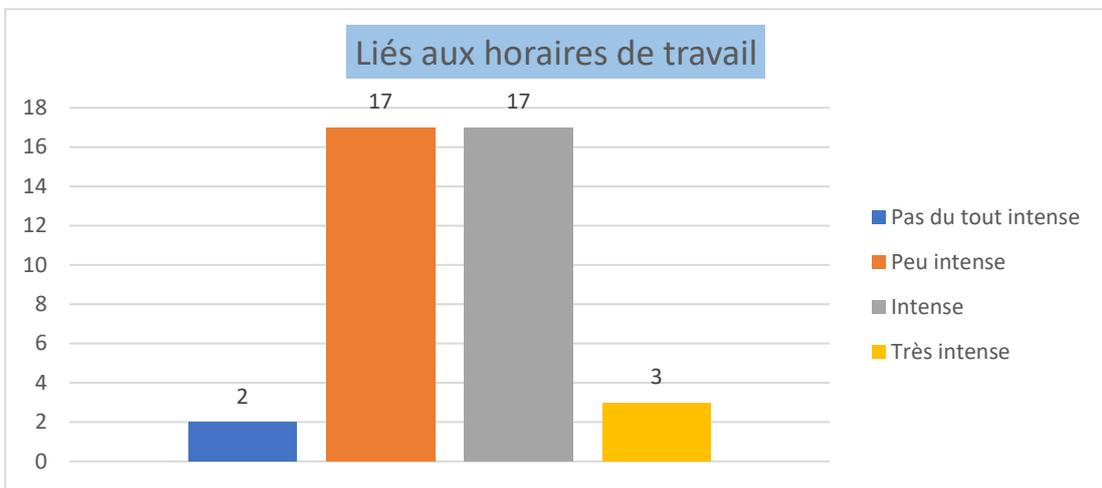
Les participants les plus nombreux sont les Professionnels de santé en semi urbain/rural, c'est-à-dire qu'ils exercent en périphérie d'agglomération.



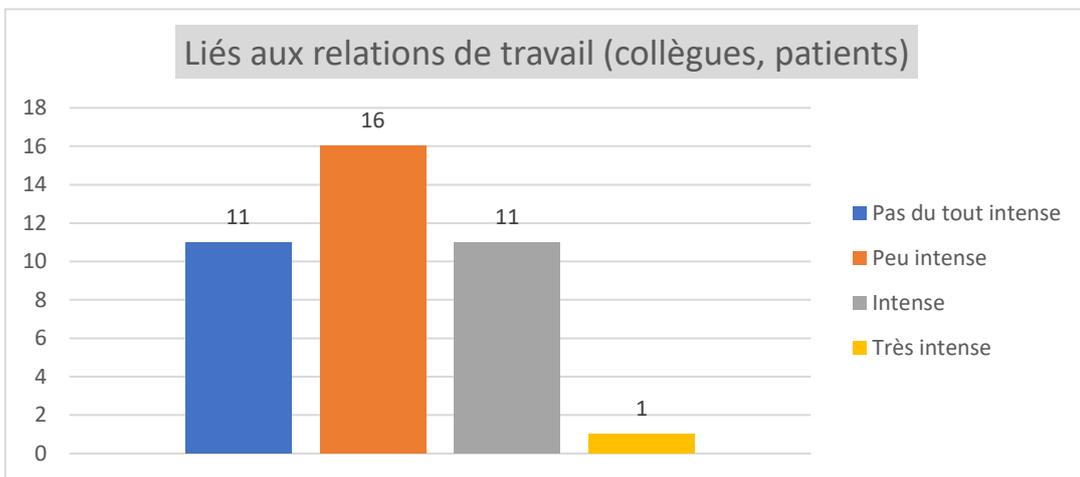
B. Facteurs de stress professionnel et leur importance



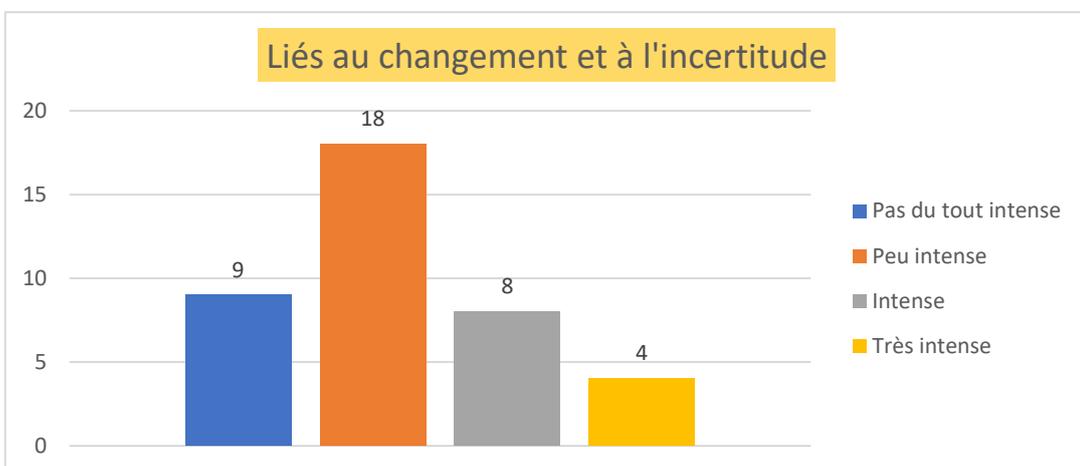
D'après les résultats obtenus une majorité des personnes interrogées ressent un stress intense lié à la charge de travail. Il aurait été intéressant de découper cette question en deux : Administratif / consultation, afin d'avoir une idée précise de l'origine du stress.



Les amplitudes d'horaires sont ressenties à égalité entre intense et peu intense. Le fait qu'une majorité exerce en cabinet de groupe peut peut-être expliquer ces fréquences en raison d'horaires probablement plus régulés et choisis en cabinet de groupe que lors de l'exercice solitaire sur des amplitudes horaires souvent plus importantes par contrainte (possibilité de se faire remplacer en cabinet de groupe, pression pour répondre à la demande prise en charge collectivement dans un cabinet de groupe).

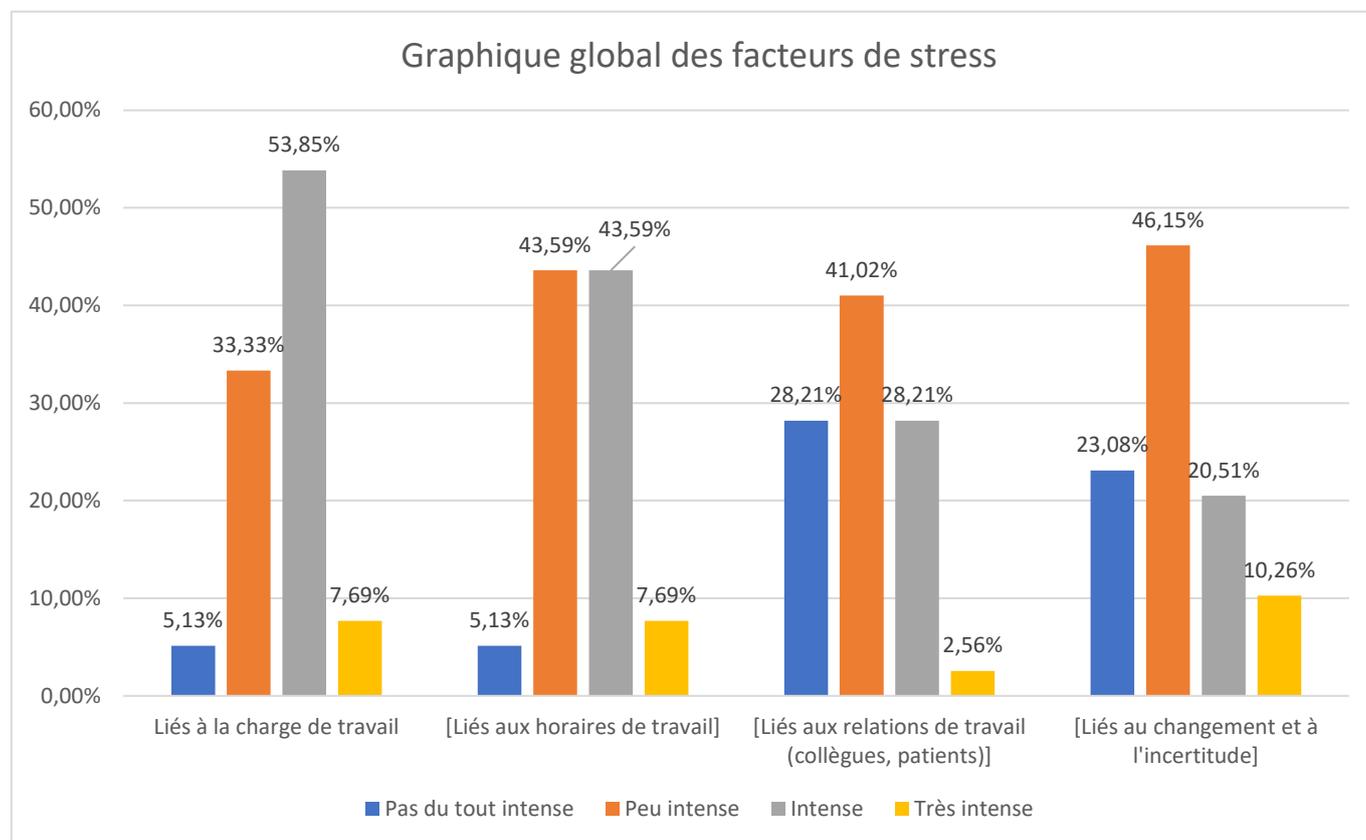


Le stress ne semble pas provenir des relations avec les personnes, du moins dans le groupe interrogé



Ce thème ne semble pas créer du stress particulièrement chez les soignants de ce groupe, bien qu'il existe un pourcentage non négligeable, si on cumule « intense et très intense ».

Graphique global des réponses



Il semble qu'il y ait une différence entre le fait de décrire verbalement du stress généré par l'activité professionnelle et ses conditions d'exercice, qui revenait dans les conversations orales que j'avais avec plusieurs des praticiens de santé participants et l'expression au travers d'un questionnaire. Globalement la réponse « peu intense » est fréquente sur les quatre questions posées.

C. Degré de stress

La deuxième auto-évaluation permettait d'évaluer l'impact du stress de façon plus générale sur la santé du répondant.

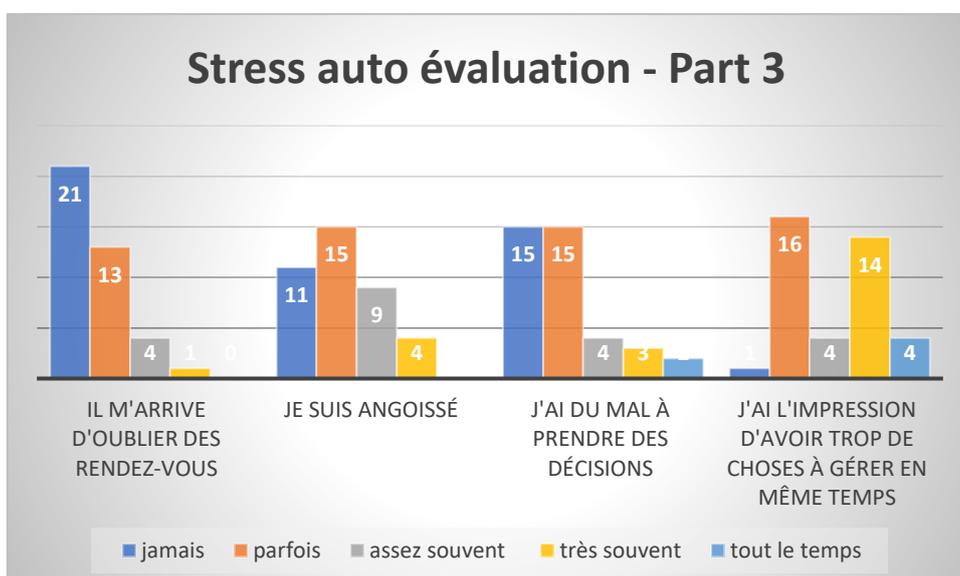
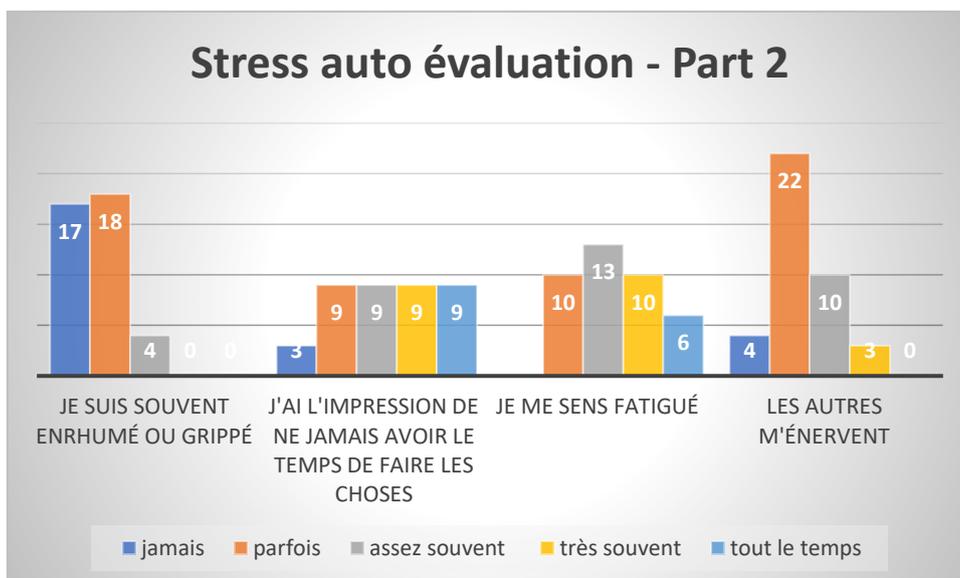
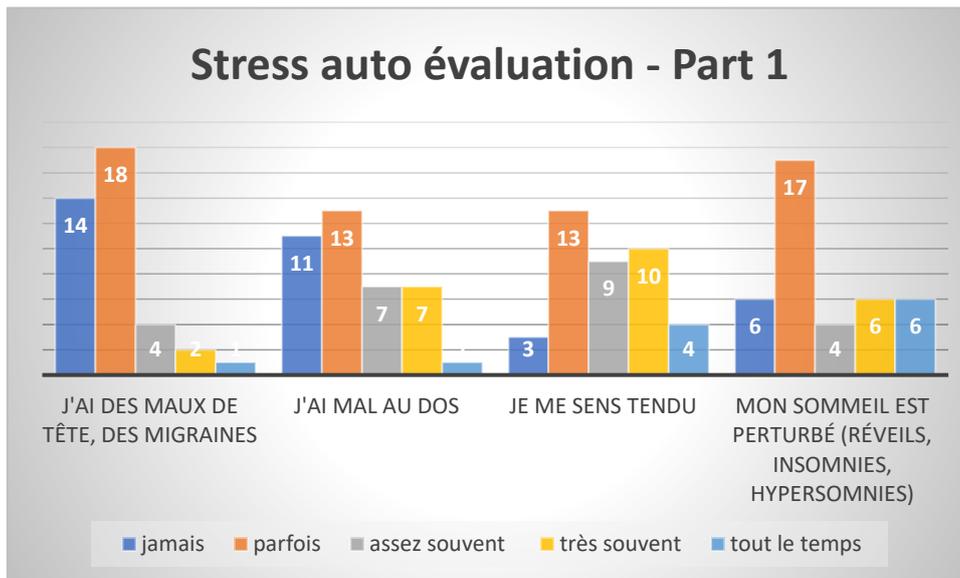
Etes-vous stressé ?

Notre organisme envoie des signaux auxquels nous pouvons être attentifs de façon à interrompre le processus de l'épuisement.

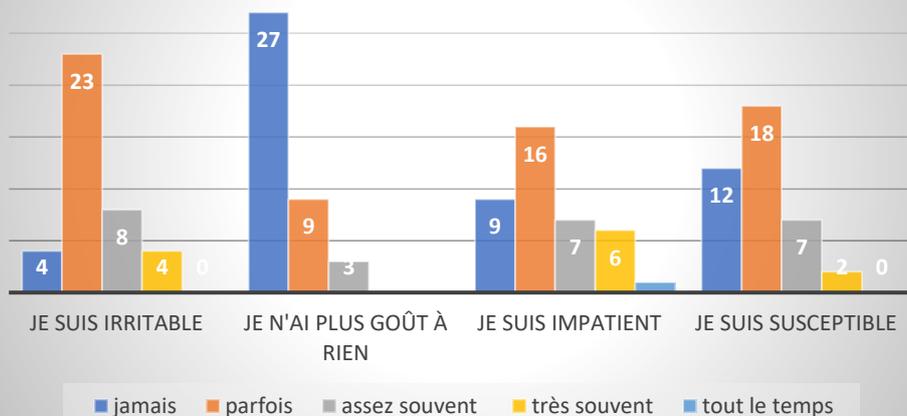
Remplissez ce questionnaire en évaluant la fréquence actuelle de chaque élément dans votre vie

	<i>Jamais</i>	<i>Parfois</i>	<i>Assez souvent</i>	<i>Très Souvent</i>	<i>Tout le temps</i>
1. j'ai des maux de tête, des migraines					
2. j'ai mal au dos					
3. je me sens tendu					
4. mon sommeil est perturbé (réveils, insomnies, hypersomnies)					
5. je suis souvent enrhumé ou grippé					
6. j'ai l'impression de ne jamais avoir le temps de faire les choses					
7. je me sens fatigué					
8. les autres m'énervent					
9. il m'arrive d'oublier des rendez-vous					
10. je suis angoissé					
11. j'ai du mal à prendre des décisions					
12. j'ai l'impression d'avoir trop de choses à gérer en même temps					
13. je suis irritable					
14. je n'ai plus goût à rien					
15. je suis impatient					
16. je suis susceptible					
17. je suis très exigeant, envers moi-même et les autres					
18. des doutes m'assaillent					
19. je remets au lendemain ce que j'ai à faire					
20. j'égare mes clefs, mes papiers...					
21. je suis mal dans ma peau					
22. j'ai de l'acné, des problèmes de peau, des petits boutons					
23. j'ai des troubles digestifs					
24. je laisse brûler mes casseroles					
25. je suis souvent dans la lune					
26. je me sens seul					
27. je fais des erreurs					
28. je pleure					
29. je pense que ma vie n'a pas de sens					
30. Je mange et je grossis					
31. je ne mange plus, je maigris					

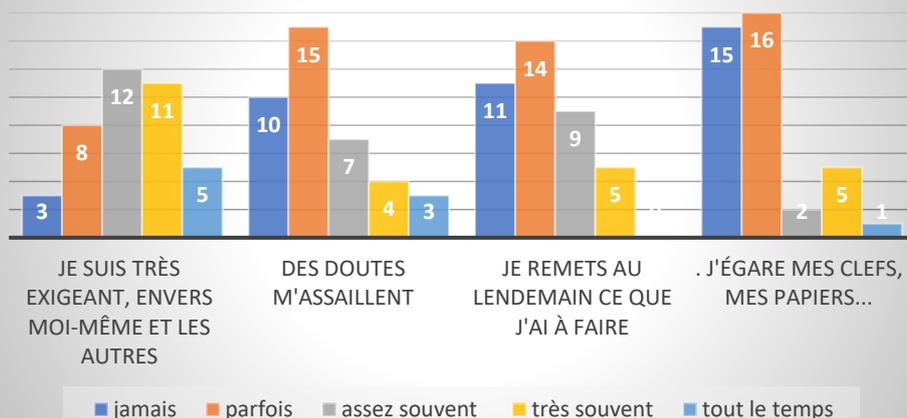
Les réponses :



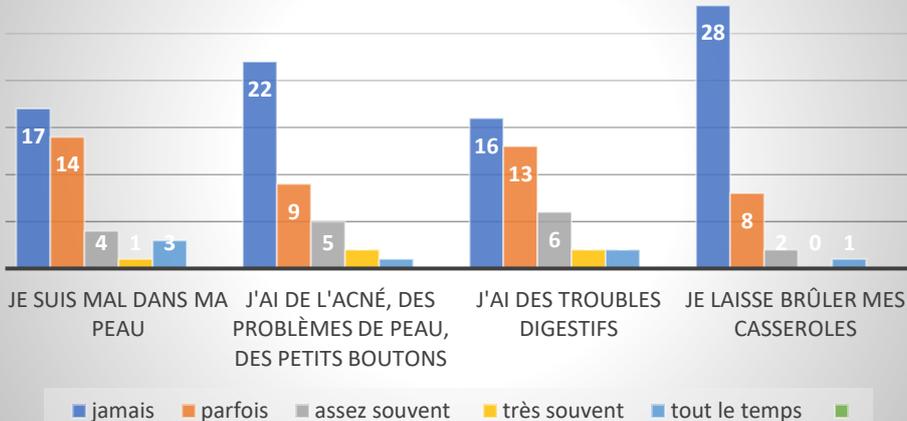
Stress auto évaluation - Part 4

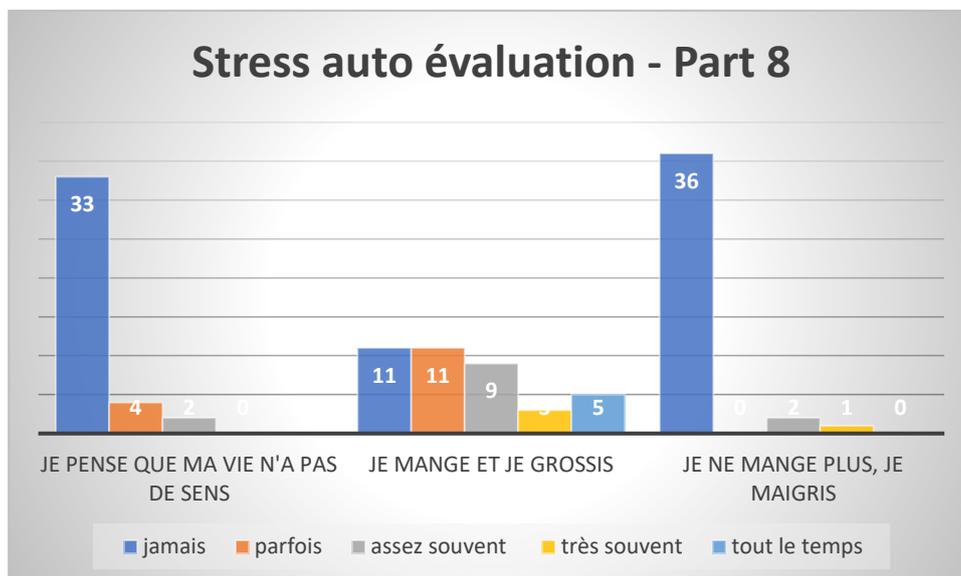
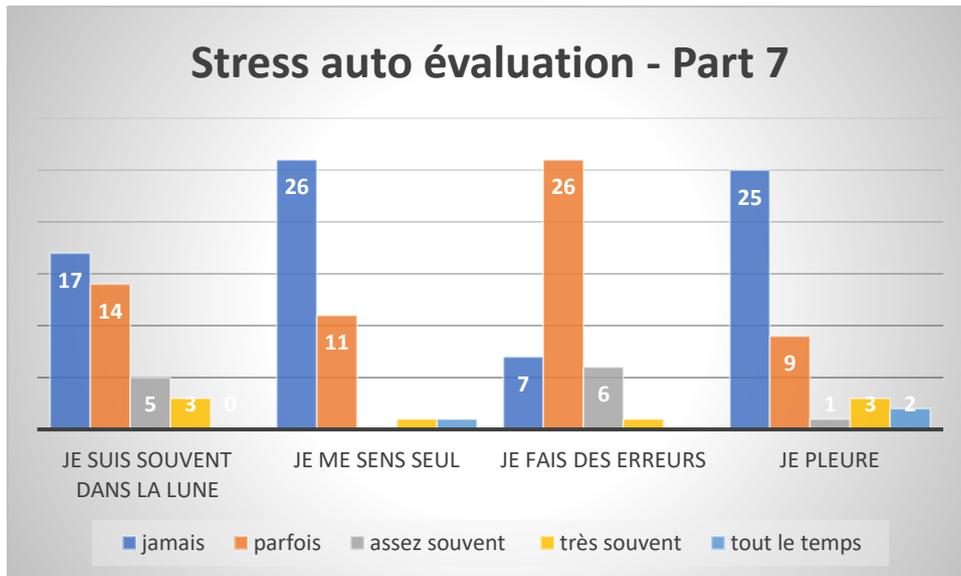


Stress auto évaluation - Part 5



Stress auto évaluation - Part 6





a. Conclusion de l'auto-test :

Là encore les réponses données semblent en décalage avec les ressentis verbaux échangés généralement avec les Professionnels de santé.

Sur 31 items :

11 soit (35.48%) ont reçu comme réponse majoritaire : JAMAIS

15 soit (48.39%) ont reçu comme réponse majoritaire : PARFOIS

2 soit (6.45%) ont reçu comme réponse majoritaire : ASSEZ SOUVENT

2 items soit (6.45%) « J'ai du mal à prendre des décisions » et « Je mange et je grossis » ont eu égalité de réponses (JAMAIS et PARFOIS).

1 item soit (3.23%) « J'ai l'impression de ne jamais avoir le temps de faire les choses » a eu égalité de réponses (PARFOIS, ASSEZ SOUVENT, TRES SOUVENT, TOUT LE TEMPS).

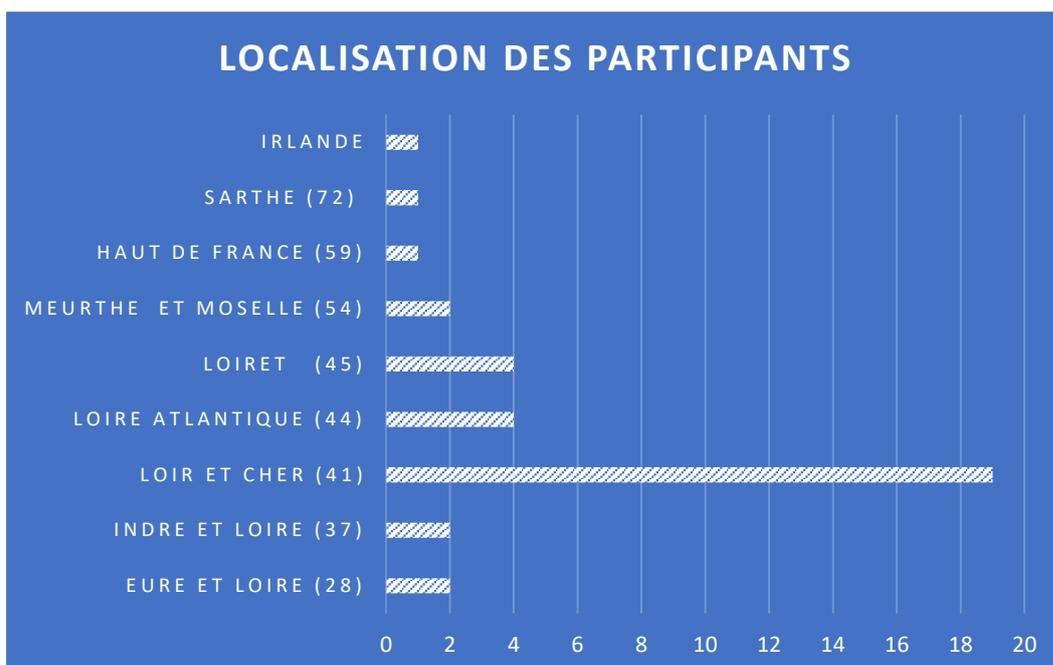
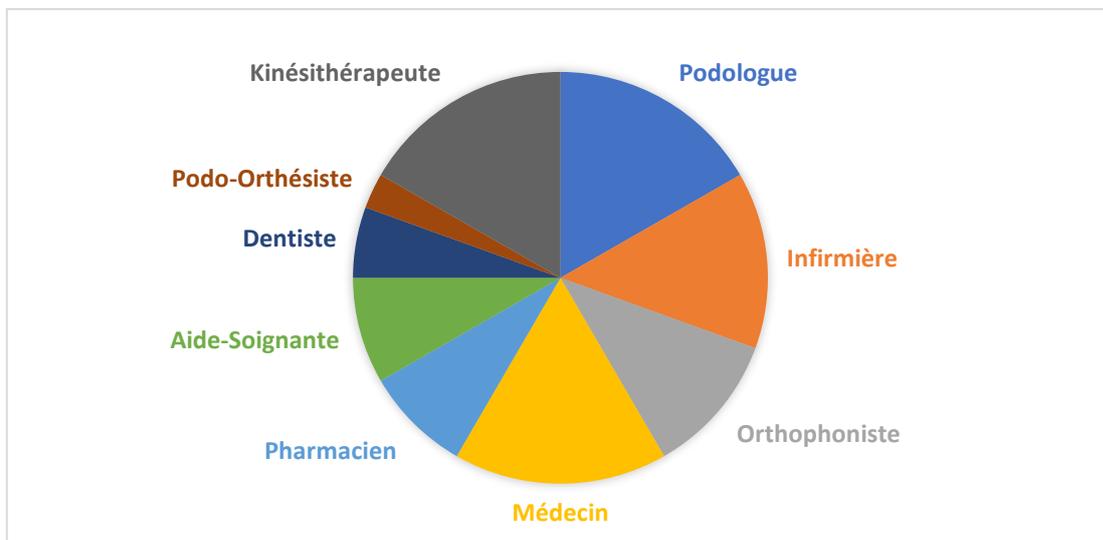
D. Commentaires personnels avant l'expérience

- « J'ai souvent l'impression que les autres attendent beaucoup de moi et je ne vois pas ce que je fais déjà ».
- « Mon exercice professionnel est en réalité : seule dans mon cabinet, mais en membre de MSP avec laquelle je suis connectée au quotidien. J'ajoute que je vis un stress important en ce moment avec une collègue orthophoniste de la MSP que je ressens comme étant "toxique". »
- « Je m'aperçois que l'on peut manquer d'objectivité dans l'observation de soi-même jusqu'à aller dans le déni. L'âge n'est pas pris en compte ni la durée de carrière. Marié ? Enfants ? »
- « Il me semble que ce questionnaire ne prend pas en compte le degré de changement hormonal des femmes et peut être que la question mériterait d'être bien plus précise concernant ce que nous ressentons afin de s'assurer que les réponses ne concernent que le stress lié au travail et non pas personnel. ».

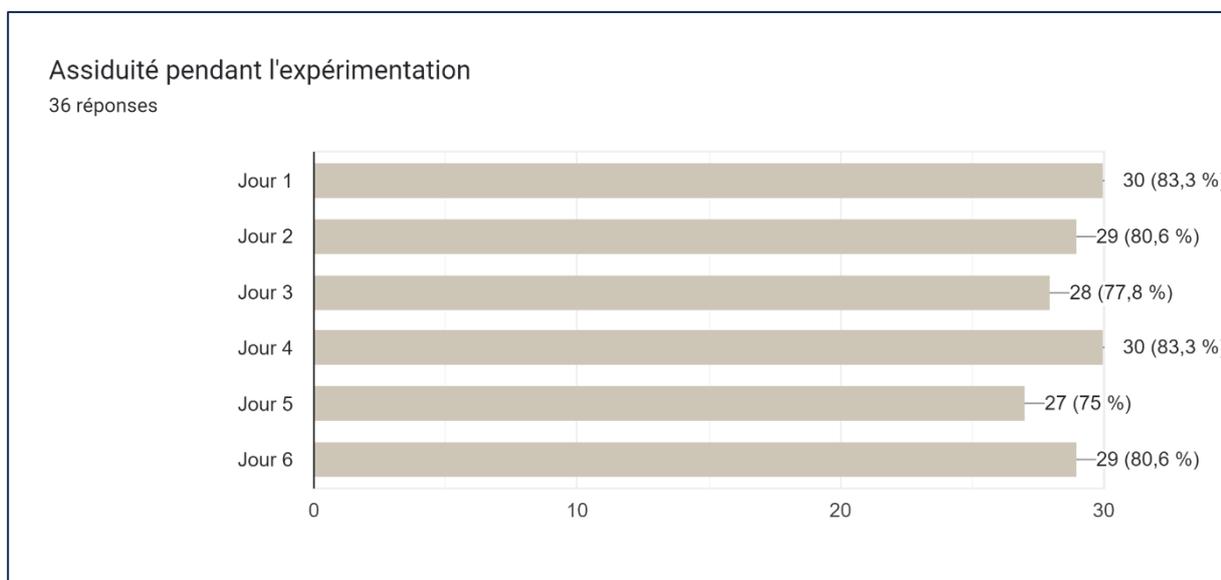
Chapitre 6 : Résultats des questionnaires de fin d'expérience

Le questionnaire de fin comportait à nouveau les renseignements de base des participants : Le nom et le prénom, la profession, le département d'exercice.

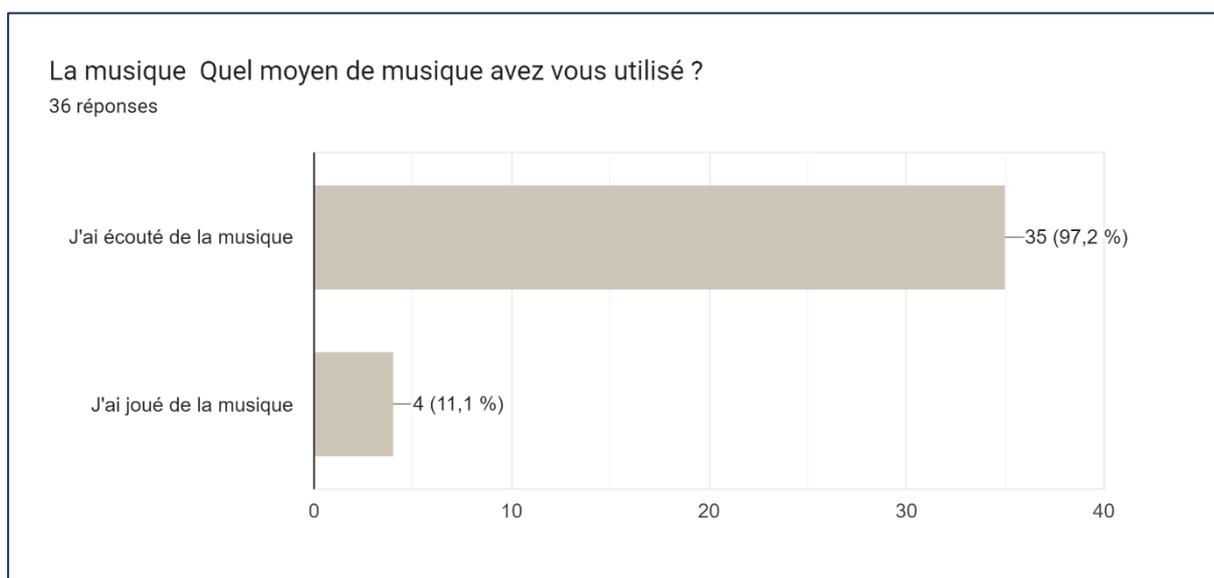
36 participants ont réalisé le test et rempli le questionnaire de fin.



A.Évaluation de l'expérimentation :



Chaque profession ayant un mode d'exercice différent : officine, soins à domicile, soins au cabinet, mi-temps ou plein temps, la durée de 6 jours de travail a donc finalement été adaptée afin de coller au mieux selon le planning de chacun.



A part une personne qui a préféré seulement jouer d'un instrument de musique, tous les autres ont écouté de la musique même s'ils ont joué d'un instrument. Plusieurs ont mentionné le fait d'avoir chanté pendant la pause.

Les instruments utilisés ont été : Guitare acoustique, guitare basse électrique, guitare électrique, saxophone, batterie et piano.

B. La musique

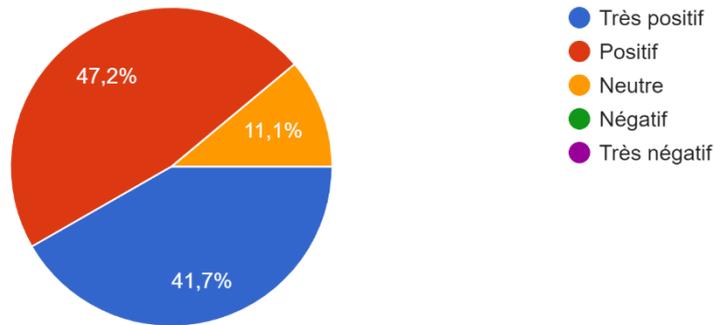
Décrivez la musique que vous avez utilisée et / ou l'instrument utilisé ?

36 réponses

- J'ai joué de la guitare et chanté. J'ai écouté des chansons françaises et anglaises.
- J'ai écouté du Rock.
- J'ai écouté mon chanteur préféré Julien Clerc avec une playlist sur mon téléphone.
- J'ai écouté Lofi sound / musique sans parole / musique type méditation / musique islandaise.
- J'ai écouté de la musique Pop Rock, Classique, variétés françaises et étrangères.
- J'ai écouté et chanté de la variété française et de la musique classique.
- J'ai écouté différents types de musique classique les 2 premiers jours, relaxation pendant 2 jours et actuelle les 2 derniers jours.
- J'ai varié selon les jours, entre musique classique et chanson française.
- J'ai écouté de la musique de relaxation pendant 3 jours et pop rock pendant 2 jours.
- J'ai écouté des mélodies calmes.
- J'ai écouté de la musique assez variée, du folk, rock, classique...
- J'ai écouté de la musique sur mon ordinateur.
- J'ai écouté plutôt du jazz et du blues, de la musique classique également.
- J'ai écouté de la musique variée, plutôt classique.
- Jour 1 et 3 : musique du style kizomba, bachata, etc. Jour 2, 4 et 5 : musiques apaisantes de la Morphée Box.
- J'ai écouté de la musique rythmée, entraînante, joyeuse (Pop, rock, variété, rap).
- J'ai écouté de ma Playlist mes titres préférés sur Spotify (Rock & R&B).
- J'ai écouté la radio, playlist, CD et joué saxophone et batterie.
- J'ai joué de la Basse.
- J'ai écouté : Jpop, Jrock, pop.
- J'ai écouté de la chanson française, Jazz, Pop-Rock.
- J'ai écouté Spotify et joué du piano et de la batterie.
- J'ai écouté de la musique douce acoustique.
- J'ai écouté de la variété Française des années 2000.
- J'ai écouté de la musique actuelle.
- J'ai écouté tout style musical, j'ai varié suivant les jours et si c'était au début de ma journée ou à la fin.
- J'ai écouté de l'opéra baroque, folk, rap, variété française, blues, musiques du monde.
- J'ai écouté du Country Rock.
- J'ai écouté de la musique moderne et classique.
- J'ai écouté les 4 saisons de Vivaldi.
- J'ai écouté de la musique électro chill, comme l'artiste Fakear, sans paroles.
- J'ai écouté de la radio, ou de la musique sur mon flow sur deezer. (rock, pop...).
- J'ai écouté du Jazz vocal.
- J'ai écouté de la musique des années 1980, Céline Dion.
- J'ai écouté Jean Louis Murat.
- J'ai écouté des musiques d'une playlist (musique variété et classique).

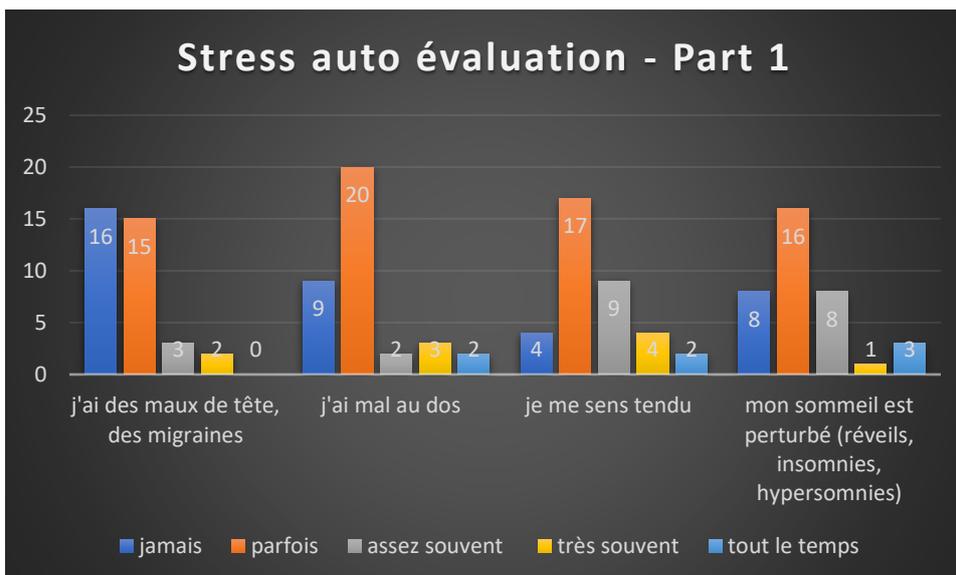
Impact de la musique sur les phénomènes de stress. Quelle type d'influence la musique a-t-elle eu globalement sur votre mental ?

36 réponses

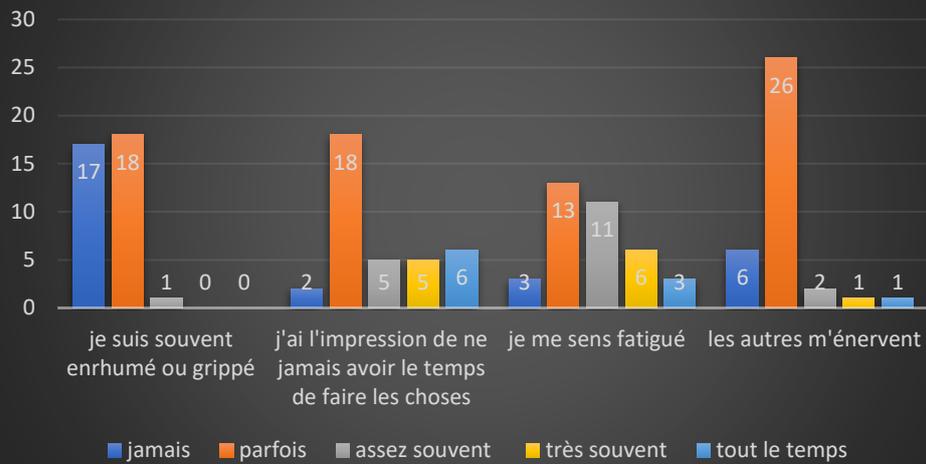


C. Auto-évaluation de fin d'expérience :

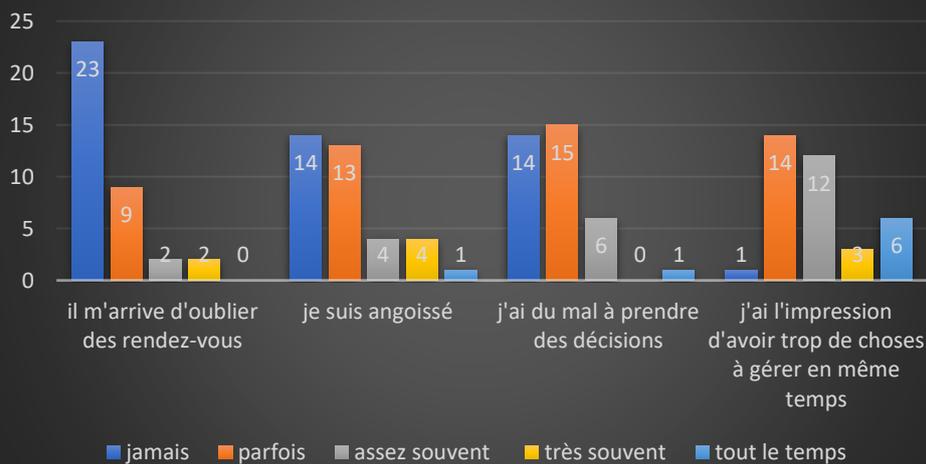
Il a été demandé aux participants de refaire l'auto-évaluation de stress à la suite de l'expérimentation afin d'évaluer l'impact de la pause musicale.



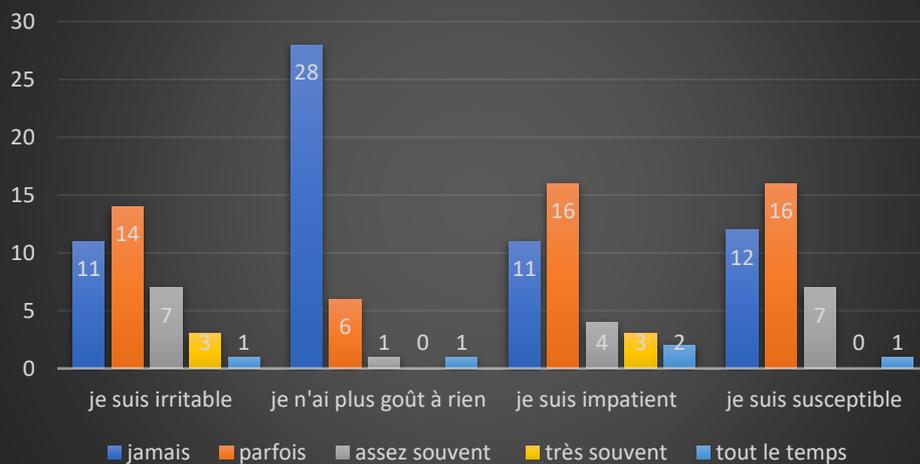
Stress auto évaluation - Part 2



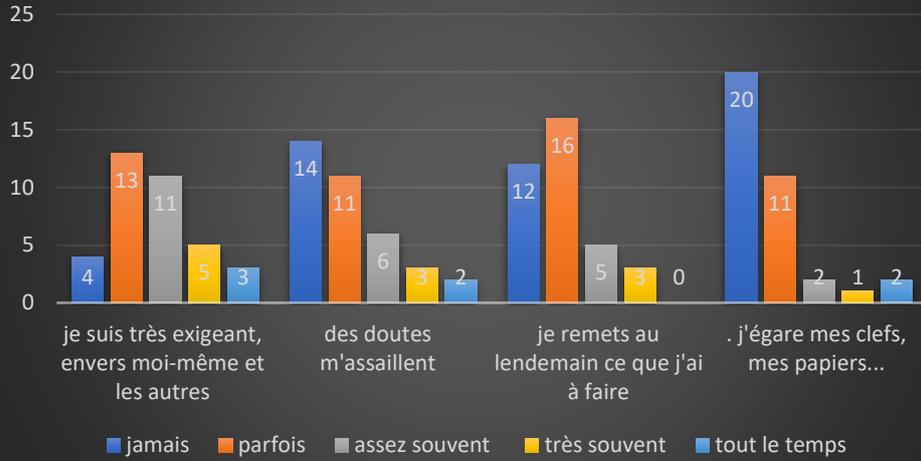
Stress auto évaluation - Part 3



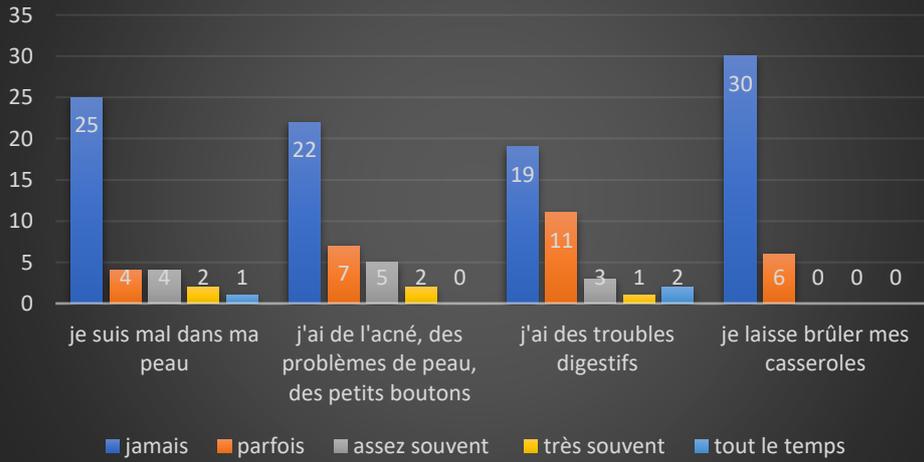
Stress auto évaluation - Part 4



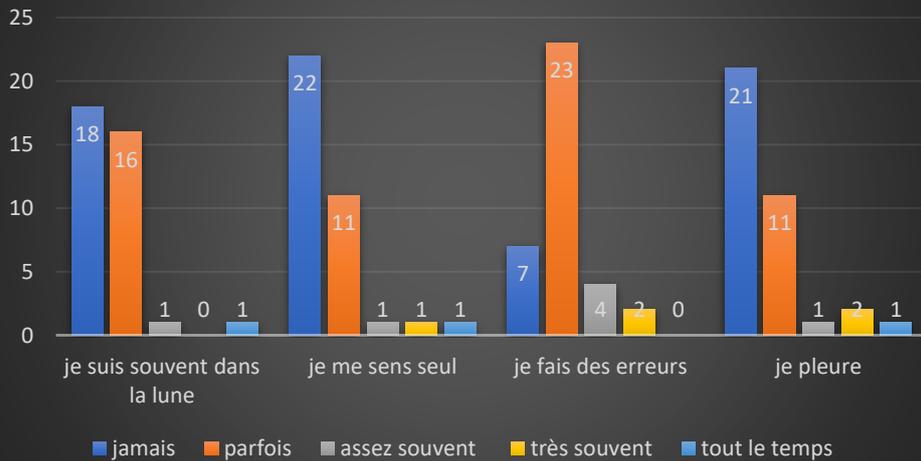
Stress auto évaluation - Part 5

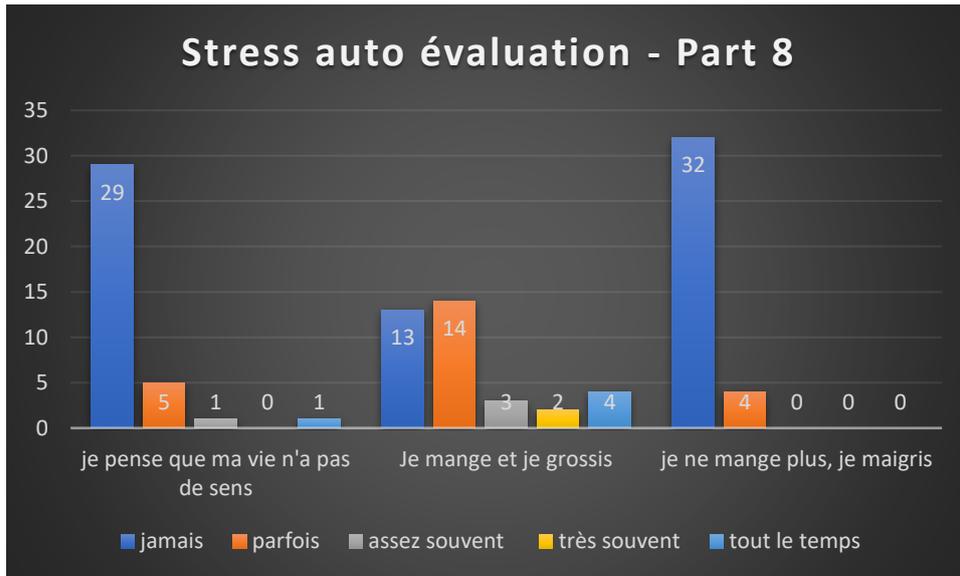


Stress auto évaluation - Part 6



Stress auto évaluation - Part 7





a. Conclusion de l'auto-évaluation de fin d'expérimentation :

Les réponses ont été plus tranchées en fin d'expérimentation, puisque seuls 2 niveaux de stress sont retenus comme réponses majoritaires.

Sur 31 items :

- 15 items soit (48.39%) ont reçus comme réponse majoritaire : JAMAIS
- 16 items soit (51.61%) ont reçus comme réponse majoritaire : PARFOIS

b. Vos commentaires personnels sur cette expérience :

Impact personnel, perspectives éventuelles, intérêts personnels,

- Cela m'a donné envie de poursuivre la pause musicale.
- La musique me fait énormément de bien mais je remarque que le stress du boulot revient quotidiennement. Donc j'écoute de la musique tous les jours pendant plusieurs heures en travaillant
- Une expérience qui oblige à prendre un peu de temps pour SOI c'est positif et permet de prendre du recul sur des problèmes rencontrés (personnels ou professionnels)
- Merci. Geste simple à appliquer au quotidien
- La musique permet un moment de décompression après le travail. Il est impératif de l'écouter pendant au moins 20min pour se sentir déconnecté du flux d'informations, de stress et de pression ressentis dans la journée. C'est une habitude à garder pour

rentrer chez soi et être physiquement et mentalement présent pour ses proches après une journée de travail.

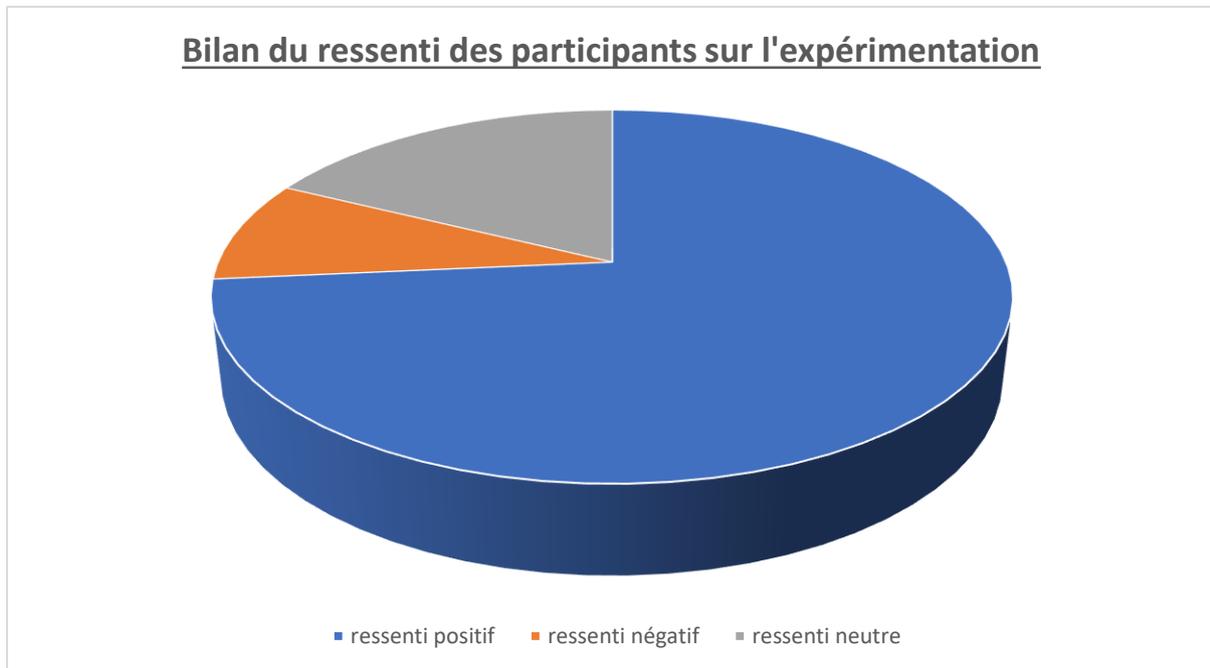
- Expérience intéressante, je pense essayer de m'aménager un temps musical chaque jour, peut-être moins long, mais le plus régulièrement possible. Ça permet un temps de repos complet et en choisissant la musique qui me fera envie pour "déconnecter" quelques minutes. Merci de m'avoir permis de participer à ce test.
- Cette expérience m'a obligée à m'organiser autrement pour pouvoir prendre ce temps à la pause de midi, mais je ne le regrette pas. L'écoute de la musique m'a permis de me poser et de prendre du recul par rapport au travail, comme un petit moment d'évasion permettant de me détendre et de laisser courir mes pensées, un peu comme pour la marche (que je n'ai pas abandonnée pour autant d'ailleurs). Pour l'instant, je joue un peu les prolongations en continuant à écouter de la musique au moins pendant le temps de déjeuner, au lieu des informations à la radio, qui ont tendance à me stresser ou à me mettre en colère...
- Effets de la musique type relaxation : diminution nette du temps d'endormissement (inférieur à 5 min contre 30 min avant) et profondeur du sommeil (pas de réveil nocturne pendant les 6 jours) alors que depuis l'arrêt de l'expérience ré augmentation du temps d'endormissement supérieur à 30 min et environ 2 réveils nocturne par nuit. Pop rock idem sommeil et de plus m'aide à couper plus vite avec la journée de travail. Sensation d'être en week-end le soir à la fin de la journée de travail. Devant les bénéfices ressentis je pense intégrer 20 min d'écoute musicale le soir en rentrant du travail. Par ailleurs j'ai la sensation que ça a joué dans le sens d'une meilleure concentration en journée.
- Etude intéressante, j'ai pu ressentir le bienfait de ce temps pour moi au calme que je me suis imposée. Il faudrait que je le poursuive.... mais ça demande une organisation de l'agenda un peu compliquée à mettre en place
- Belle expérience : prendre du temps pour soi même !! à renouveler plus souvent
- Faire ce travail m'a permis de prendre du temps pour moi chaque jour. Maman de deux enfants en bas âges, ça fait du bien !
- On peut toujours trouver le temps pour se relaxer malgré le manque de temps...
- Une habitude à continuer, cela détend au même titre qu'une activité sportive.
- J'ai l'impression que, de manière globale, la musique me fait du bien, j'en écoute d'ailleurs régulièrement, le plus souvent à la radio. Cette expérimentation a par contre été difficile pour moi car je n'écoute jamais de musique en ne faisant rien d'autre, et j'ai eu beaucoup de mal à accepter de ne rien faire d'autre qu'écouter de la musique les jours 2 à 5 (le 1er jour c'était en voiture alors ça a été). J'ai d'ailleurs eu du mal à "calmer mon mental" qui me criait toutes les tâches qui m'attendaient et

auxquelles j'allais devoir m'atteler ensuite, avec le sentiment désagréable de perdre du temps. L'expérience m'a néanmoins donné envie de mettre un peu plus souvent de la musique dans mon bureau quand j'y suis seule (pause du midi, ce que je faisais déjà parfois, mais aussi lorsque des patients sont absents et que je n'ai pas d'appel à passer) pour travailler en musique sur mon administratif.

- Les résultats ont été potentiellement biaisés par l'approche d'un examen (ECN) ce qui a pu élever mon stress par rapport aux questionnaires de bases.
- La musique fait partie intégrante de ma vie, me procure des émotions nécessaires en fonction de mon humeur de mes envies. Vivre sans musique m'est impossible.
- La musique est une soupape qui me permet de baisser la pression et me changer les idées en me concentrant sur autre chose.
- Sur l'instant la musique me calme, mais 30 minutes l'arrêt de la musique le stress remonte.
- Expérience pas toujours simple à réaliser . La musique est toujours pour moi un moyen de me détendre et de mieux appréhender les situations stressantes, angoissantes . La musique est omniprésente chez moi . Et dans ma voiture lors de mes tournées .
- Traversant une période de vie professionnelle stressante, la musique m'aide quotidiennement à me recentrer. Cela a toujours été vrai mais à l'heure actuelle, l'effet bénéfique de la musique (écoutée et jouée) est encore plus marqué.
- La musique permet de faire une meilleure coupure, de se changer les idées et d'être plus calme.
- Un challenge même de quelques jours est toujours intéressant mais j'écoutais déjà systématiquement la musique en allant et partant du travail afin de couper, j'ai donc rajouté l'écoute le midi et j'ai eu le sentiment que cela ne me servait pas vraiment.
- J'avais l'impression de me déconnecter en plein milieu de la journée, ainsi lorsque la pause est terminée (30min max), se remettre en phase pour le travail réclame un temps qui ne se présentait pas sans cette déconnexion. Merci pour l'expérience !
- Expérience intéressante, car 20 minutes quotidiennes que je me suis, de ce fait, imposées afin de me recentrer sur moi-même et finalement pas aussi « lourd » à mettre en place contrairement à ce que je pouvais penser....
- Le fait d'écouter de la musique avant de commencer la journée sur le trajet me met de bonne humeur. Le soir j'en écoute sur le trajet du retour et j'ai l'impression de me vider la tête et que ça me coupe du travail avant de rentrer chez moi. C'est une habitude que j'ai maintenant conservé. Merci pour cette belle expérience.

- Ma première constatation sur l'effet de la musique est son choix, fonction de l'humeur, du rythme de la journée et parfois des soins à accomplir. Il est dans mes habitudes d'écouter tout le temps de la musique, de chanter ou de siffler des musiques, parfois même entre mon véhicule et le domicile du patient. Certains m'appellent même le "merle chanteur". J'ai le sentiment que cela me permet d'organiser mes idées comme on organise des notes sur une partition. Du coup, au niveau perspective, peu de chance que je change d'habitude.
- Moyen parfait pour lâcher prise, souffler, prendre du recul et relativiser des situations au travail.
- Ressenti de bien-être, un vrai moment de détente. Un moment où le corps et l'esprit sont au repos. Diminution du stress. Une certaine zenitude avec l'entourage. Contente de l'avoir fait .
- Je n'ai fait aucune activité pendant l'écoute je m'endormais systématiquement et rapidement.
- Merci pour votre Mémoire, l'intérêt de la musique sur mon travail est considérable. Mon écoute me permet de redescendre, de me reconcentrer, de prendre le temps de faire la part des choses et de digérer ma journée . merci de prendre de le temps d'étudier la place de la musique sur notre pratique professionnelle. Étant sensible, l'ambiance musicale est très importante, et prendre pour moi un temps musical hors du temps est primordial. Merci bien et bonne continuation.
- Je trouve que la musique m'a apaisé assez rapidement , particulièrement lors des situations de stress , un patient pas très agréable , ou qui me met la pression pour avoir un rdv plus rapidement...je pense que lors de situation de stress ou d'angoisse je n'hésiterais pas à prendre quelques minutes pour écouter de la musique. Le seul problème c'est que cela n'est que ponctuel lors d'une situation précise. Cela ne m'a pas aidé pour mon stress général ou alors il faudrait écouter de la musique en continu.
- Meilleure concentration alors qu'habituellement, j'aime travailler dans le silence.
- La musique m'apaise et me permet de me déconnecter de mes soucis personnels et professionnels. Pendant mes pauses au travail, j'écoute de la musique avec un casque sur mes oreilles ce qui me permet de faire le vide en moi et de lâcher prise pendant quelques minutes ce qui me permet de me ressourcer et de reprendre mon travail en étant plus apaisé.
- Les résultats de l'étude m'intéresseront. Écouter de la musique n'est pas le moyen que j'utilise pour me détendre. Le meilleur moyen de me détendre et surtout de me reposer est pour moi de dormir.

Tous les participants ont laissé un commentaire de ressenti sur l'expérimentation sauf 2.
Il en ressort : 25 avis positifs soit (73,53%), 6 neutres (17,65%) et 3 négatifs (8,82%).



Chapitre 7 : Conclusion de l'étude

A. La musique apaise-t-elle ?

Cela semble être le cas dans plus de 80% des réponses données par les participants, et cela quel que soit le style utilisé, même si la personne joue seulement d'un instrument de musique. Selon les individus et leur réceptivité, le choix de la musique varie ou pas. Il est donc difficile d'affirmer que seul un type de musique apporte une sensation de bien-être. La sensibilité de chaque personne ainsi que probablement l'éducation reçue impacte les choix des musiques écoutées. Pour certains des participants la musique fait déjà partie intégrante de leur activité professionnelle et celle-ci est déjà diffusée en continu dans le cadre de leur travail pour leur bien-être personnel voir peut-être pour leur patientèle. Un approfondissement dans le questionnaire à ce sujet aurait sans aucun doute été intéressant.

Dans son étude, le Docteur Alfred TOMASI explique l'effet bénéfique de la musique du compositeur Autrichien, Amadeus Mozart, sur le stress, qui est bien plus efficace que n'importe quelle autre musique ou compositeur. Et toujours d'après lui, ce qui soulage le plus en deuxième, ce sont les chants Grégoriens.

Dans le test réalisé pour ce mémoire, il apparaît que finalement seul 1 participant n'a écouté qu'un seul compositeur de musique classique (Vivaldi) et 2 participants n'ont écouté qu'un chanteur Français (Julien Clerc, Jean-Louis Murat). L'ensemble des réponses collectées semble montrer une égalité d'écoute entre 3 styles de musique : Classique, Variété Française et Rock.

Pour l'un des participants la musique n'est pas son moyen de relâchement préféré et il n'a d'ailleurs pas vu d'amélioration à l'écoute de celle-ci.

A la question : La pause de 20 minutes aide-t-elle à soulager le stress ? Ce sujet fut dès le départ un point de friction avec plusieurs des personnes contactées pour cette expérimentation. À la suite des premiers retours, j'ai eu beaucoup de doutes sur le projet au vu des retours négatifs de la part de mes collègues et amis. Je remercie le Docteur Jean-Jacques Ormière de m'avoir encouragé à poursuivre.

Il apparaît que pour les participants qui ont réellement fait l'expérience, dans son intégralité en respectant le principe de ne rien faire d'autre que se poser sans autre occupation, la réponse est OUI à 68% des réponses recueillies. Plusieurs ont d'ailleurs mentionné le fait qu'ils souhaitaient incorporer cette pause dans leur quotidien afin de bénéficier de l'effet apaisant pour leur bien-être au travail.

On peut donc tirer la conclusion suivante de ce travail : l'écoute d'une musique ou la pratique d'un instrument de musique (pour les personnes dont la pratique est suffisamment avancée et qui peuvent l'envisager), pendant une période suffisante (20 minutes) produit un lâcher-prise vis-à-vis du stress induit par le travail.

On peut questionner le rôle de la musique. A-t-elle agi en tant que telle ou bien est-ce le temps consacré à soi, la musique n'étant qu'un outil de retour à soi-même et facilitant la pause, qui a été déterminant ? Il est probable que certaines personnes trouveront leur apaisement plus

naturellement avec d'autres occupations pendant ce temps de pause, comme l'art (dessin, peinture, écriture, etc.) ou au travers d'activités sportives.

Doser détente et travail semble être un enjeu important, comme ça peut l'être pour le dosage des apports journaliers équilibrés que les nutritionnistes nous recommandent.

Parmi l'ensemble des personnes contactées, moins de la moitié n'a pas participé à l'expérience. Je n'ai pas eu l'information de la raison finale de leur abandon. Les motivations à participer ou non à cette expérimentation peuvent varier en fonction des individus et en réaliser une analyse fine dépasse largement le cadre de cette étude.

Ce que je retire de cette expérimentation à petite échelle avec un panel de répondants cependant suffisamment nombreux pour voir émerger des grandes tendances, c'est que finalement nous sommes nous-même acteur de notre bien-être et quoi que l'on puisse proposer ou mettre en place pour aider quelqu'un, il faut que premièrement celui-ci ait conscience d'avoir besoin de cette aide, deuxièmement qu'il accepte de faire les efforts nécessaires à son mieux-être et troisièmement, il n'existe pas une solution à ce problème mais une variété selon les individus.

Le défi d'être aidant exige donc beaucoup d'imagination et la prise en compte du contexte individuel de la personne aidée. Selon Stephen Covey, « Sur ces 4 modes de communication (lire, écrire, parler et écouter), celui qui représente de 40% à 50% du temps de communication est l'écoute – celui pour lequel nous recevons le moins de formation. » (10)

Le Psychiatre Christophe André a résumé ainsi l'écoute : « Une démarche d'humilité, où l'on fait passer autrui avant soi-même. » (11)

B. Idées d'amélioration

Rétrospectivement, je me rends compte que le fait de vouloir laisser une certaine liberté pour faciliter la réalisation de cette expérimentation n'a pas apporté l'effet que j'escomptais. Comme par exemple, la date de démarrage, de ce fait certains participants ont attendu une période « moins chargée professionnellement » pour réaliser ce test, ce qui quand je m'en suis rendu compte, n'était pas cohérent avec le test.

- Population variée quant au statut personnel de chacun (marié, célibataire, avec ou sans enfant) et donc stress différent sur l'impact de la journée.
- La diversité des plannings de travail ce qui ne permet pas forcément d'expérimenter la totalité des journées d'affilées, et qui crée une différence dans le ressenti lié au travail vis à vis des personnes qui, elles, ont enchainé 5 jours consécutifs de travail. Les horaires n'étant pas forcément les mêmes selon les professions, certains bénéficient d'une pause en milieu de journée alors que d'autres ont une journée continue.
- La périodicité de 6 jours n'était pas un bon choix au regard du point cité ci-dessus.
- Le manque de rigueur de certains participants à suivre le protocole, comme :

- Remplir le questionnaire d'évaluation du stress, pas forcément au moment du démarrage de l'expérimentation ;
- L'incapacité de pouvoir donner des informations précises, comme par exemple la musique écoutée.

Principalement, si je devais relancer une expérimentation de ce genre, je prendrais plus de temps pour cadrer l'expérience et je mènerais probablement un entretien même court pour entamer l'expérience, donner une impulsion aux personnes et quelques instructions.

Table des matières

Introduction.....	1
Chapitre 1 : Origine du sujet.....	2
A. Mon experience personnelle	2
B. Que dit la science ?.....	3
C. Problématique du mémoire	3
Chapitre 2 : Hypothèses vérifiées.....	4
A. L'hypothèse d'une action de la musique associée à une pause sur le stress des soignants..	4
a. L'hypothèse d'une action de la musique sur le corps humain.....	4
b. L'hypothèse d'une action d'une pause sur les émotions.....	6
A. Objectif :.....	7
B. Méthode :.....	7
C. Outils :	7
Chapitre 4 : Questionnaires de démarrage et de fin	8
A. « Au cours de la semaine précédant ce test, avez-vous été confronté à des facteurs de stress plus ou moins intenses ? »	8
B. Expliquer le pourquoi de chaque question du questionnaire de démarrage.....	8
a. Information administrative :	8
Chapitre 5 : Résultats des questionnaires de démarrage	10
A. Information administrative	10
B. Facteurs de stress professionnel et leur importance.....	12
C. Degré de stress	14
a. Conclusion de l'auto-test :	18
D. Commentaires personnels avant l'expérience.....	19
Chapitre 6 : Résultats des questionnaires de fin d'expérience	20
A. Evaluation de l'expérimentation :	21
B. La musique	22
C. Auto-évaluation de fin d'expérience :.....	23
a. Conclusion de l'auto-évaluation de fin d'expérimentation :.....	26
b. Vos commentaires personnels sur cette expérience :	26
Chapitre 7 : Conclusion de l'étude.....	31
A. La musique apaise-t-elle ?	31
B. Idées d'amélioration.....	32

Bibliographie

1. Ancien Testament : 1 samuel 16 : 23
2. [français Alfred Tomatis](#) dans son livre *Pourquoi Mozart ?* (1991).
3. De Natasha Illum Berg dans son livre « Un thé sur le divan bleu » (2007).
4. Chang, F. Y., Huang, H. C., Lin, K. C., Lin, L.C. (2010). The effect of a music programme during lunchtime on the problem behaviour of the older residents with dementia at an institution in Taiwan. *Journal of Clinical Nursing*, 19, 939– 48
5. Jenny Hole, MBBS – Martin Hirsch, MBBS – Elizabeth Ball, PhD - Music as an aid for postoperative recovery in adult: a systematic review and meta-analysis, THE LANCET - Published: August 12, 2015
6. Évaluation de la musicothérapie sur le stress et le *burn-out* chez les soignants Marlène Horst, CHT de Nouméa, Nouvelle-Calédonie ; Stéphane Guétin, Inserm U1061, Montpellier, France. Record 11 May 2018.
7. Alexandra Linnemann, Jana Strahler, Urs M. Nater University of Marburg, Dept. of Psychology, Marburg, Germany. Received 22 January 2016, Revised 3 June 2016, Accepted 4 June 2016, Available online 23 June 2016, Version of Record 6 July 2016.
8. Effects of music therapy on endothelial function in patients with coronary artery disease participating in aerobic exercise therapy, Deljanin Ilic M and al., *Altern Ther Health Med*. 2017 May 23.
9. Angelo Soares – « LE TEMPS D’UNE PAUSE : LA SANTÉ ET LE TRAVAIL (IN)HUMAIN » Université du Québec à Montréal - École des Sciences de la Gestion – Département d’organisation et ressources humaines. Mai 2019
10. Stephen Covey dans son livre « La 8^{ème} habitude », chapitre 10 (2013).
11. Christophe André dans son livre « 3 amis en quête de sagesse », chapitre 4 (2018)