

La méthode Pomodoro

Pour avancer par petits temps de concentration, sans s'épuiser.

À quoi ça sert ?

Le minuteur transforme une longue tâche en une étape courte et prévisible. Il ramène l'attention vers un seul objectif. Les pauses offrent ensuite un nouveau point de départ ; le rythme 25/5 reste adaptable.



Le rythme classique

25 min

de concentration

5 min

de pause

4 fois

avant une pause plus longue

Un Pomodoro, pas à pas

1

Choisis une tâche précise

1 min

Une seule action, facile à nommer.

2

Lance le minuteur

25 min

Reste sur cette tâche. Note les distractions à côté.

3

Arrête-toi quand ça sonne

Coche le temps terminé, même si la tâche continue.

4

Fais une vraie pause

5 min

Bouge, bois ou regarde au loin.

 ADAPTE LE MINUTEUR À TON ÉNERGIE

25 minutes, c'est un repère, pas une obligation. Commence par 10 ou 15 minutes si cela rend le démarrage plus facile. Garde surtout une durée claire et une pause prévue.

Avant d'appuyer sur démarrer

- ☐ Ma tâche tient en une phrase
- ☐ Mon téléphone est hors de portée
- ☐ J'ai de quoi noter les distractions
- ☐ Je sais ce que je ferai pendant la pause