

La méthode pomodoro

Quoi?

Diviser son travail en séances de 25 min qui sont séparées par des petites pauses de 5 min.

Comment?

1. Choisir **une** tâche sur laquelle travailler et régler une minuterie pour une durée de 25 min.



2. Étudier ou travailler (sans distractions) jusqu'à la sonnerie.



3. Prendre une petite pause (régler la minuterie pour une durée de 5 min.)



4. Reprendre l'étude pendant 25 min, suivi d'une pause de 5 min.



5. Après 4 séances ou blocs d'étude, prendre une pause de 15 à 30 min.



Savais-tu que...?

- Cette méthode a été développée par Francesco Cirillo.
- Le mot « pomodoro » est le terme italien pour « tomate ». Le nom de la méthode fait référence à la minuterie de cuisine en forme de tomate.



Sources

Raeburn, A. (2025). *Optimisez votre gestion de projet avec la technique Pomodoro : Guide complet.* <https://asana.com/fr/resources/pomodoro-technique>

Images par Freepik et icons mind sur [Flaticon](#) ; juicy_fish sur [Freepik](#)