

La méthode Pomodoro

(pomodoro = « tomate » en italien)

On utilise un minuteur pour respecter des périodes de travail. Chaque pomodoro a 25 minutes.*

On prend une pause quand le minuteur sonne.

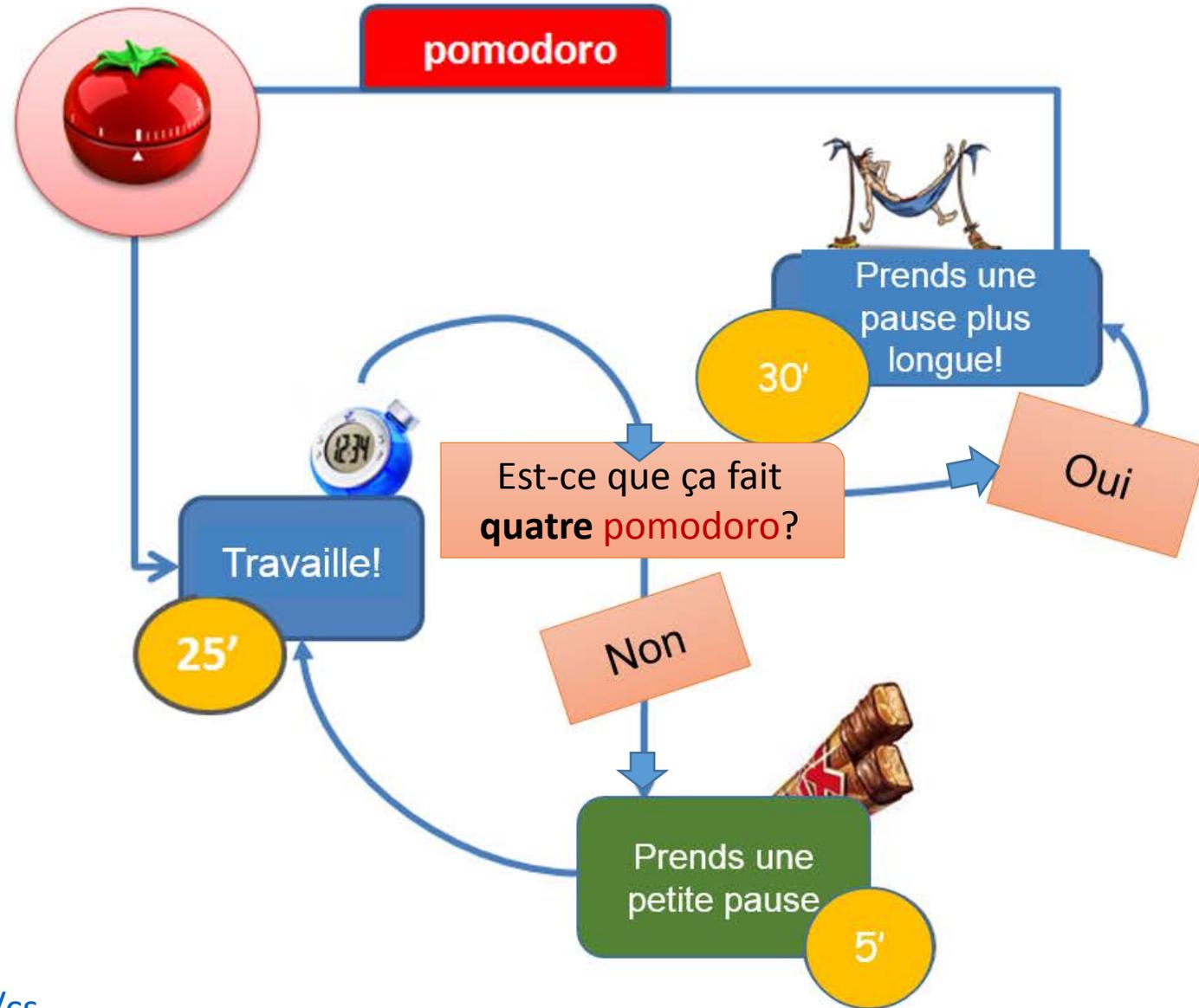
La méthode présente cinq étapes :

1. Découpe la tâche à faire en blocs de 25 minutes (Chaque bloc égale un pomodoro).
2. Règle le minuteur pour 25 minutes.
3. Travaille sur le bloc de la tâche (le pomodoro). Quand ça sonne, coche que ce bloc est fait.
4. Prends une courte pause (5 minutes). Profites-en pour relâcher la pression, t'étirer, bouger et respirer profondément.
5. Après **QUATRE (4) pomodoro**, prends une **pause un peu plus longue** (15 à 30 minutes).



*Pourquoi 25 minutes? Ce temps correspond à la durée moyenne pendant laquelle le cerveau peut se concentrer efficacement sur une même tâche.

Schéma d'opération:



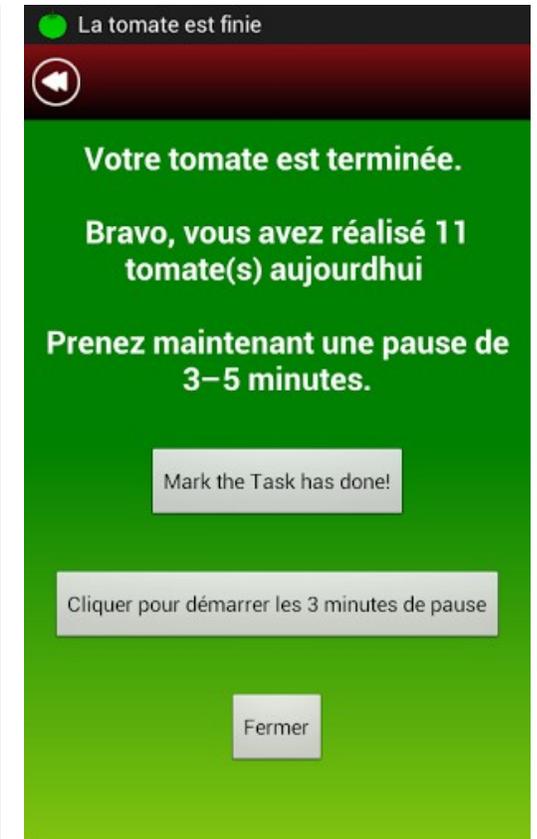
Référence en anglais:

http://blog.developpez.com/cs-blog/p9783/en-vrac/pomodoro_draw

On peut utiliser une **application** sur son téléphone intelligent

– Androïde et iPhone.

△ Il en existe plusieurs gratuites.



Que faire si on est distrait?



- Lorsqu'une distraction surgit, **par exemple, l'idée de répondre à un courriel ou de répondre à un texto, note-la sur une feuille**, sans en faire plus. Essaie de résister à la tentation de lever la tête au moindre bruit.
- Après **quatre (4)** périodes «pomodoro», c'est le temps de prendre une **pause plus longue** de 15 à 30 minutes. Tu peux en profiter pour revoir ta liste de distractions et évaluer leur importance. Tu peux alors décider d'exécuter la tâche maintenant ou de l'ajouter à ta liste de tâches.
- N'oublie pas de **raier chaque tâche** de la liste lorsqu'elle est complétée. Tu verras mieux ce que tu as accompli et tu auras l'impression d'avancer.