

La technique Pomodoro



La **technique Pomodoro** est une technique développée par Francesco Cirillo à la fin des 1980. Cette méthode se base sur l'usage d'un minuteur permettant de respecter des périodes de 25 minutes appelées *pomodori* (qui signifie en italien « tomates »). Ces différentes périodes de travail sont séparées par de courtes pauses. Durant ces périodes, l'étudiant ne peut se distraire de la tâche.

La technique se présente sous la forme de six étapes :

1. Dresser une liste de choses à faire;

2. Décider d'une tâche à effectuer;

3. Régler le pomodoro (minuteur) sur 25 minutes;
4. Travailler sur la tâche, sans vous distraire (p. ex., courriels, texto), jusqu'à ce que le minuteur sonne;
5. Prendre une courte pause (5 minutes). Pendant la pause, vous pouvez vous changer les idées, vous détendre;
6. Tous les quatre pomodori, vous pouvez prendre une pause un peu plus longue (15-20 minutes).

Source : <http://pomodorotechnique.com>

Ateliers Passez à l'ACT dans ses études (F. Dionne, Hiver 2014)