

## LES 5 ÉTAPES DE LA MÉTHODE POMODORO

**La méthode Pomodoro est une technique de travail simple à suivre avec un minuteur pour mieux gérer son temps de concentration.**

### LA MÉTHODE POMODORO C'EST QUOI ?

Être multitâche n'existe pas. C'est un mythe. Impossible de réaliser deux choses à la fois en étant pleinement présent et concentré. Rédiger un courriel, tout en ayant une conversation au téléphone et en consultant son fil d'actualités Facebook vous rend inefficace et alourdit votre charge mentale. Pour éviter cet éparpillement vers lequel on tend tous, il nous faut un cadre. Un cadre discret, applicable et efficace.

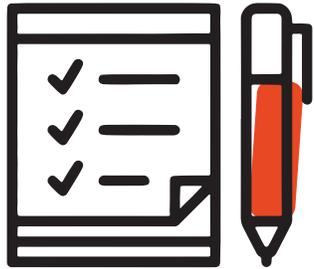
### **C'est à ce moment-là que la technique Pomodoro prend tout son sens.**

Dans les années 1980, un étudiant italien, Francesco Cirillo, se met à utiliser un minuteur en forme de tomate pour gérer ses révisions sans se laisser distraire. Tomate se dit Pomodoro en italien et l'invention naît alors.

Aujourd'hui Francesco Cirillo est entrepreneur et développeur. Il travaille avec de grosses entreprises et répand sa méthode de travail à travers le monde.

# LES 5 ÉTAPES DE LA MÉTHODE POMODORO

**Simple à comprendre et à appliquer.**



## PREMIÈRE ÉTAPE

### → SE FIXER UNE TÂCHE

Avant de commencer, il est indispensable de se fixer un objectif de travail. Vous devez écrire la tâche que vous voulez accomplir : répondre à vos courriels, chercher une information sur internet, corriger un dossier... une seule tâche doit être programmée.



## DEUXIÈME ÉTAPE

### → PAS DE TÉLÉPHONE

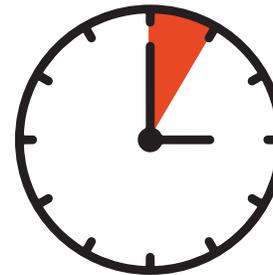
Préparez le terrain. Ne gardez pas votre téléphone près de vous. Mettez-le hors de portée, il doit être silencieux et hors de votre vue. Le téléphone a un pouvoir attractif lorsqu'on l'aperçoit. C'est pour cela qu'il est illogique d'utiliser son téléphone portable ou tout autre application. Chaque notification, vibration, appel ou message va venir vous extirper de votre bain de concentration. La session Pomodoro n'aura alors plus d'intérêt. Nous gagnons 26%\* en productivité lorsque le téléphone n'est pas présent dans la pièce au travail.



## TROISIÈME ÉTAPE

### → ENCLANCHER LE MINUTEUR

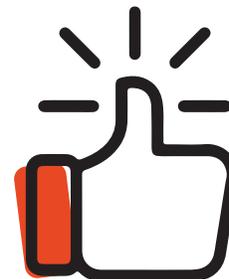
Chaque session de travail selon la méthode Pomodoro dure 25 minutes. Temps durant lequel vous devez rester concentré sur une seule tâche. Pourquoi 25 minutes ? Car c'est la durée moyenne de la concentration optimale de votre cerveau. Après on se perd, flotte et papillonne.



## QUATRIÈME ÉTAPE

### → LA PAUSE

Après ces 25 minutes de temps de travail écoulé, vous obtenez votre pause. Étirements, café, toilettes, musique, méditation, lecture : vous avez 5 minutes pour vous divertir.



## CINQUIÈME ÉTAPE

### → LE VERDICT

Vous avez enfin le sentiment d'avoir avancé. Vous avez été efficace. Vous vous sentez allégé avec même une petite pointe de fierté.