



Pomodoro flexible

Créer une alternance claire entre concentration, pause et reprise.

UTILE SI Vous repoussez le démarrage ou vous dispersez	DURÉE 25 à 120 min	DIFFICULTÉ Facile	CODE ORG-POM
---	------------------------------	-----------------------------	------------------------

L'essentiel

La version connue alterne souvent 25 minutes de travail et 5 minutes de pause. Mais le minuteur n'est qu'une partie de la méthode : définir la tâche, protéger l'intervalle, noter les interruptions et apprendre à estimer comptent aussi. Choisissez une durée compatible avec votre attention et la nature du travail.

Comment faire

1. Définissez un résultat observable pour la session.
2. Choisissez un intervalle, par exemple 25 minutes, et une courte pause.
3. Éloignez les sources d'interruption évitables.
4. Travaillez sur une seule tâche et notez les distractions sans les suivre.
5. À la sonnerie, faites une vraie pause.
6. Après plusieurs cycles, prévoyez une pause plus longue et ajustez la durée.

EXEMPLE EXPRESS	Nadia lance 25 minutes pour écrire le plan d'un article : introduction + trois idées. Elle note les distractions, fait 5 minutes de pause, puis consacre le cycle suivant à l'introduction.		
PARTICULIÈREMENT UTILE SI	PROBABLEMENT MOINS ADAPTÉ SI		
Vous repoussez le démarrage ou vous dispersez		La tâche exige une continuité longue ou de fréquentes réponses en temps réel	

Repères et limites

Le format 25/5 n'est pas universel et peut interrompre un état de concentration utile. La technique officielle est plus large qu'un simple minuteur. Les effets dépendent de la tâche, du contexte et de la personne ; évitez les promesses de productivité automatiques.

COMMENCEZ MAINTENANT	Définissez un résultat et testez un seul intervalle protégé aujourd'hui.
-----------------------------	---

Pour aller plus loin

Article associé à créer : « Pomodoro : pourquoi le minuteur ne suffit pas à mieux travailler ? »
Le lien apparaîtra automatiquement ici lorsqu'il sera publié sur le site.



Mettre en pratique : Pomodoro flexible

Date : _____ Contexte : _____

MON RYTHME		Travail : _____ min Pause courte : _____ min Pause longue après _____ cycles	
Cycle	Résultat visé	Distractions notées	Résultat / suite
1			
2			
3			
4			

Mon engagement

Ce que je choisis	Première action	Quand ?

Cette feuille est un support d'expérimentation. Adaptez-la à votre contexte et à votre énergie.