

# Tester Pomodoro en 30 minutes

Un premier essai : 25 minutes de concentration, 5 minutes de pause, puis une décision.

| 1                   | 2                      | 3                     | 4                     |
|---------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Définir un résultat | 25 min une seule tâche | 5 min une vraie pause | Observer puis décider |

## 1. Avant de lancer le minuteur

Tâche choisie :

Résultat visible attendu après 25 minutes :

|                  |                                      |                                      |
|------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Heure de début : | Énergie avant 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Tension avant 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
|------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|

## 2. Pendant les 25 minutes

Restez sur une seule tâche. Une idée ou une sollicitation apparaît ? Notez quelques mots sans la suivre.

| Parking des distractions | Type                                                              | Reprise                                                            |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                          | <input type="checkbox"/> interne <input type="checkbox"/> externe | <input type="checkbox"/> facile <input type="checkbox"/> difficile |
|                          | <input type="checkbox"/> interne <input type="checkbox"/> externe | <input type="checkbox"/> facile <input type="checkbox"/> difficile |
|                          | <input type="checkbox"/> interne <input type="checkbox"/> externe | <input type="checkbox"/> facile <input type="checkbox"/> difficile |

## 3. Faites 5 minutes de pause

|                                            |                                |                                           |                                                   |                                  |
|--------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Me lever / bouger | <input type="checkbox"/> Boire | <input type="checkbox"/> Regarder au loin | <input type="checkbox"/> Respirer confortablement | <input type="checkbox"/> Autre : |
|--------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------|

## 4. Observez sans vous juger

Ce qui a réellement avancé :

|                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| Concentration pendant le cycle | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Fatigue après la pause         | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Facilité à reprendre           | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

|                        |                                      |                                           |                                          |                                             |                                                 |
|------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Décision pour la suite | <input type="checkbox"/> Même rythme | <input type="checkbox"/> Cycle plus court | <input type="checkbox"/> Cycle plus long | <input type="checkbox"/> Clarifier la tâche | <input type="checkbox"/> Mieux protéger le bloc |
|------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|

## À retenir

Le minuteur est un repère, pas une épreuve. S'il augmente nettement la pression, interrompez l'essai ou changez de cadre. Pour le prochain cycle, modifiez un seul élément afin de comprendre ce qui vous aide réellement.