

# LA MÉTHODE POMODORO

Pour être efficace  
dans mon étude,  
j'applique la  
stratégie  
suivante :



1

Je choisis la tâche que je  
souhaite accomplir et je  
me fixe un objectif précis

2

Je place un minuteur  
pour une durée de 25  
minutes

3

Je travaille sur ma tâche  
sans aucune distraction  
jusqu'à ce que le minuteur  
sonne

4

Je prends une pause de 5  
minutes pour quitter mon  
écran et m'étirer

5

Après 4 cycles de 25  
minutes, je prends une  
pause plus longue (30  
minutes)

