



## Présentation de la technique Pomodoro

La technique Pomodoro a vu le jour en Italie dans les années 80. Un étudiant universitaire avait pour but d'optimiser le temps qu'il consacrait à l'étude. Il mit au point une technique qui consiste à diviser le temps d'étude en blocs d'une durée déterminée, ponctués de courtes pauses. Elle tient son nom d'un outil très répandu dans les cuisines de l'époque : un minuteur en forme de tomate, d'où son nom italien « Pomodoro ».

Il faut comprendre que la technique est adaptable à chaque individu selon sa capacité de concentration et son pouvoir cognitif. Bref, on peut l'ajuster à notre convenance.

La technique suggère des **blocs de travail 25 minutes** et des **pauses de 5 minutes**.

### Voici comment l'utiliser :

- Dressez une liste de choses à faire ou donnez-vous un objectif précis quand la tâche est longue ;
- Établissez un ordre de priorité ;
- Réglez le minuteur à 25 minutes (application, montre ou chronomètre) ;
- Commencez une seule tâche et concentrez-vous sur celle-ci (en cas de distraction, prenez une note rapidement, mais revenez vite à la tâche en cours) ;
- Arrêtez lorsque l'alarme du minuteur se fait entendre et prenez une pause de 5 minutes (le but ici est de segmenter la tâche, donc idéalement, bougez et décollez-vous de l'écran) ;
- Reprenez la tâche en cours pour un autre bloc de 25 minutes ;
- Après 4 blocs, prenez une pause plus longue, soit entre 20 et 30 minutes avant de reprendre le travail.

Thèsez-vous, un organisme à but non lucratif destiné à soutenir les personnes étudiantes en rédaction universitaire, a adapté cette technique à 50 minutes de travail en groupe pour 10 minutes de pause.

### Sources :

Van Drom, A. (2019). La technique Pomodoro. Repéré à <https://www.profweb.ca/publications/recits/la-technique-pomodoro>

## Suggestions d'utilisation à des fins pédagogiques

En enseignement supérieur, certains exercices en classe peuvent demander une énergie cognitive considérable. La technique Pomodoro peut ainsi être intéressante à utiliser lors de travail en sous-groupes, par exemple lors:

- de moments d'écriture collaborative ,
- d'étude de cas en sous-groupes ,
- de situations professionnelles de codéveloppement ,
- de travail d'équipe sur un projet à long terme (...).

Pour minuter le temps, une application comme [Online Stopwatch](#) peut être utilisée à cet effet, permettant d'afficher un chronomètre à l'écran de votre classe. À distance, la gestion du temps peut être effectuée par une personne étudiante de chaque sous-groupe ou par la personne formatrice, simplement avec une alarme ou encore avec une [application au choix](#). Mettez l'accent sur la rigueur que nécessite la technique, car l'idée est de respecter les délais du minuteur. À la fin de la séance, revenez sur la technique avec vos étudiants pour écouter leurs impressions sur l'efficacité de celle-ci.

