



La méthode Pomodoro : mon cahier de test



par Charlène Morel

Mode d'emploi

7 jours pour explorer, observer et décider si Pomodoro peut t'aider à retrouver ta concentration.

Ce PDF n'est pas un défi. Ni un plan d'action.

C'est juste un espace pour tester une méthode d'organisation à ton rythme, en toute autonomie.

Tu vas expérimenter la méthode Pomodoro pendant 7 jours... et voir ce que TU en retires.

Pas de bonne ou mauvaise façon de faire.

Seulement une intention : apprendre à mieux travailler avec toi-même.

Rappel express

- 1 Pomodoro = 25 minutes de concentration
 - Pause courte = 5 minutes
 - Pause longue toutes les 4 sessions
- ⌚ Tu peux bien sûr adapter :
- ✓ cycles plus longs (50/10, 60/20...)
 - ✓ plus de souplesse si besoin
 - ✓ des pauses vraiment régénérantes (pas scroll TikTok 😊)



Mon journal de pomodoro

Date :

Tâches du jour :



🍅 Nombre de Pomodoros faits :

⌚ Durée utilisée : 25/5 50/10 autre : -----

💬 Mon ressenti (entoure ou surligne) :

😊 Super concentrée - 😐 Moyen - 🧘 Difficile

🙄 Distracteurs principaux :

✨ Ce que j'ai aimé / appris :

🔄 Ce que j'ajuste demain :



Mon journal de pomodoro

Date :

Tâches du jour :



🍅 Nombre de Pomodoros faits :

⌚ Durée utilisée : 25/5 50/10 autre : -----

💬 Mon ressenti (entoure ou surligne) :

😊 Super concentrée - 😐 Moyen - 🧘 Difficile

🙄 Distracteurs principaux :

✨ Ce que j'ai aimé / appris :

🔄 Ce que j'ajuste demain :



Mon journal de pomodoro

Date :

Tâches du jour :



🍅 Nombre de Pomodoros faits :

⌚ Durée utilisée : 25/5 50/10 autre : -----

💬 Mon ressenti (entoure ou surligne) :

😊 Super concentrée - 😐 Moyen - 🧘 Difficile

🙄 Distracteurs principaux :

✨ Ce que j'ai aimé / appris :

🔄 Ce que j'ajuste demain :



Mon journal de pomodoro

Date :

Tâches du jour :



🍅 Nombre de Pomodoros faits :

⌚ Durée utilisée : 25/5 50/10 autre : -----

💬 Mon ressenti (entoure ou surligne) :

😊 Super concentrée - 😐 Moyen - 🧘 Difficile

🙄 Distracteurs principaux :

✨ Ce que j'ai aimé / appris :

🔄 Ce que j'ajuste demain :



Mon journal de pomodoro

Date :

Tâches du jour :



🍅 Nombre de Pomodoros faits :

⌚ Durée utilisée : 25/5 50/10 autre : -----

💬 Mon ressenti (entourez ou surlignez) :

😊 Super concentrée - 😐 Moyen - 🧘 Difficile

🙄 Distracteurs principaux :

✨ Ce que j'ai aimé / appris :

🔄 Ce que j'ajuste demain :



Mon journal de pomodoro

Date :

Tâches du jour :



🍅 Nombre de Pomodoros faits :

⌚ Durée utilisée : 25/5 50/10 autre : -----

💬 Mon ressenti (entoure ou surligne) :

😊 Super concentrée - 😐 Moyen - 🧘 Difficile

🙄 Distracteurs principaux :

✨ Ce que j'ai aimé / appris :

🔄 Ce que j'ajuste demain :



Mon journal de pomodoro

Date :

Tâches du jour :



🍅 Nombre de Pomodoros faits :

⌚ Durée utilisée : 25/5 50/10 autre : -----

💬 Mon ressenti (entoure ou surligne) :

😊 Super concentrée - 😐 Moyen - 🧘 Difficile

🙄 Distracteurs principaux :

✨ Ce que j'ai aimé / appris :

🔄 Ce que j'ajuste demain :



Fais le bilan

Ce que j'ai découvert sur moi :

Est-ce que Pomodoro m'aide ? Pourquoi ?

Je me sens mieux quand je fais des cycles de : 25/5 50/10 autre

Mon style de pause préféré :

Ce que je vais garder / adapter / abandonner :

Décision finale :

- Je continue avec Pomodoro
- J'adapte à mon style
- Je cherche une autre méthode (et c'est ok)

