



# La méthode Pomodoro : mon cahier de test



par Charlene 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 (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 :



# 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)

