

La technique Pomodoro

Cette technique s'adresse avant tout aux personnes ayant un trouble de l'attention, mais elle peut également s'appliquer aux enfants et adolescents qui éprouvent des difficultés à réaliser leurs devoirs, par exemple.

La technique Pomodoro consiste à définir une tâche unique sur laquelle travailler, puis y consacrer 25 minutes de suite, avant de faire une pause de 5 minutes, puis de reprendre 25 minutes, ... Chaque personne étant différente, la durée des phases de travail peut diminuer ou augmenter selon le temps de concentration et d'attention maximal du jeune.

Il est important d'utiliser un minuteur pour bien délimiter les temps et s'y tenir. Ce qui est également important c'est que, pendant les 5 minutes de pause, le jeune puisse faire tout ce dont il a besoin pour décharger les tensions qu'il a accumulées durant la période de travail.

