



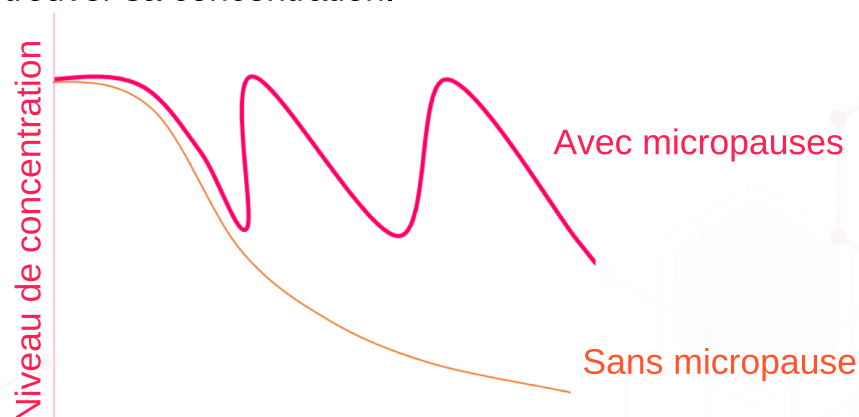
DÉPASSE TES LIMITES AVEC NOS APPLIS

Optimise ta concentration

Focus To-Do

Les effets de la micropause sur la concentration

S'accorder régulièrement des micropauses permet de retrouver sa concentration.



Escudier et Debas, 2020.

Quelle est la fréquence et la durée optimale des micropauses?

Cela dépend! Cela dépend de ton niveau de concentration et de la tâche à effectuer. Plus les pauses sont fréquentes, plus la durée de la micropause devrait être brève. À toi de trouver ton rythme!

- 50 minutes de travail → pause de 10 minutes
- 25 minutes de travail → pause de 5 minutes
- 15 minutes de travail → pause de 1 minute

(Escudier et Debas, 2020).

La technique Pomodoro : des blocs de travail de 25 minutes entrecoupés de pauses de 5 minutes.

L'utilité de l'application

Focus To do permet de rythmer les séances d'étude et les micropauses.

Ses avantages



RESTE CONCENTRÉ sur les tâches à effectuer grâce au minuteur Pomodoro.



PLANIFIE les tâches à réaliser, tes travaux ou tes séances d'étude.



DÉTERMINE le nombre de séances Pomodoro nécessaires pour accomplir une tâche.

Que faire pendant les micropauses?

BOUGE

Sors marcher quelques minutes.

SOCIALISE

Discute avec un proche.

RELAXE

Étire-toi, rêve, regarde par la fenêtre, effectue des exercices de respiration.

Autres astuces pour éviter les distractions

Bloque les notifications sur ton appareil mobile.

Mets ton appareil mobile en mode silencieux.

Utilise le mode « ne pas déranger ».

Éloigne ton cellulaire de ton bureau.

Tourne ton appareil mobile de manière à ne pas voir l'écran.