



Pour quels défis :

- **GESTION DU TEMPS**
- **MOTIVATION**
- **OPPOSITION**
- **AUTRE(S)**

Mon plan de tomates

Bouche à oreille (ça vient d'où? pourquoi on vous en parle?) :

La **technique Pomodoro** est une **technique** de gestion du temps développée par Francesco Cirillo à la fin des années 1980. Cette méthode se base sur l'usage d'un minuteur permettant de respecter des périodes de 25 minutes appelées **pomodori** (qui signifie en italien « tomates »).

Nous avons envie de faire du Bouche à Oreille avec cette technique parce qu'elle peut aider votre enfant (ou même vous!!) à se concentrer et à mieux gérer les distractions.

Discussion avec l'enfant :

- **Questionnez-le** : "Est-ce que ça t'arrive d'avoir un gros travail à faire?" "As-tu un travail que tu trouves difficile?" "Est-ce que ça t'arrive de ne pas savoir par où commencer?" "Est-ce que ça t'arrive de ne pas avoir envie de travailler?" Si votre enfant répond "Oui" à l'une de ces questions, dites-lui que vous avez un truc qui pourrait l'aider : "On va faire un plan de tomates".
- **Expliquez le plan de tomates (choisissez la version du plan en fonction de l'âge de l'enfant - voir annexe)** : "Le plan de tomates, c'est une façon de travailler. C'est pour t'aider. Papa/Maman va t'aider. Tu vas pouvoir faire ton travail et prendre des pauses juste pour toi. Par exemple, tu pourras lire, jouer au jeu vidéo, colorier, danser, écouter de la musique; c'est toi qui choisit ce que tu fais pendant la pause. On essaie? "

• Expliquez les étapes :

1) TARGET



Décidez de la tâche à effectuer. Déterminez aussi clairement quelle sera la première étape. Faites-le, au besoin, ENSEMBLE. Par quoi penses-tu commencer ton travail? Guider votre enfant s'il n'est pas capable de répondre seul : "On pourrait commencer par ... ou par.... Qu'en penses-tu?" "Que dirais-tu de commencer par...? Pourquoi penses-tu qu'il faut commencer par...?" Faites réfléchir votre enfant. Vous gagnerez à procéder ainsi plutôt qu'à lui donner la recette complète du travail à effectuer. En

effet, l'approche réflexive favorise l'autonomie. Observez graduellement la progression de votre enfant. Votre objectif pourrait être par exemple qu'il puisse lui-même identifier par où commencer seul une tâche. Soulignez chaque progrès au fil des semaines. C'est la clé.

2) TOMATE :



Réglez une première fois le chronomètre pour une période de 25 minutes. L'idée c'est de "bien travailler; 100% effort".

3) TRAVAIL :



Faites la première étape jusqu'à ce que le minuteur sonne et la noter comme faite. "Bravo; tu as fait ta première tomate". C'est important de guider votre enfant pour la première étape afin qu'il puisse vivre une première réussite. Autrement dit, lorsque vous choisissez la première

étape, veillez à ne pas choisir une première étape trop longue.

4) ARRÊT 5 MIN :



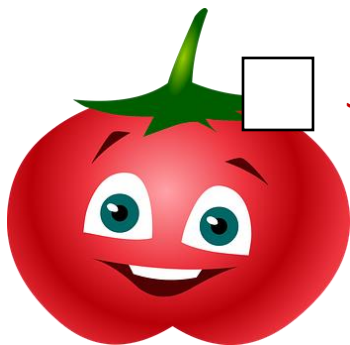
Prenez une pause de 5 minutes : il s'étire, médite, se dégoûdit, prend une marche, va dans la cour, etc. "C'est l'heure de ta mini-pause. Les prochaines tomates, tu auras des pauses plus longues".

*****Recommencez ensuite, les étapes 2 à 4.** Faites d'autres tomates, mais cette fois-ci à chaque tomate, votre enfant prendra une pause plus longue (15-20 minutes). Il pourra par exemple : lire, jouer à un jeu vidéo (et oui!), colorier, danser, écouter de la musique, etc.

"La gestion du temps, ça s'apprend, ENSEMBLE".

Audrey Cauchon, orthophoniste

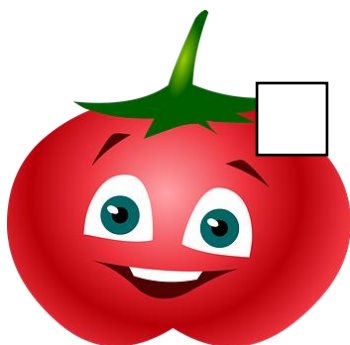
Annexe : Mon plan de tomates (2-3^e cycle)



J'ai fait ma 1^{ère} TOMATE (___ min)

**GO! Tu es CAPABLE
de faire 100% effort!**

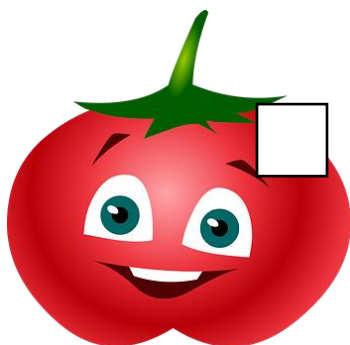
*** ___minutes de pause



J'ai fait une autre TOMATE (___ min)

c'est _____

*** ___minutes de pause



J'ai fait une autre TOMATE (___ min)

c'est _____

*** ___minutes de pause

Je me sens :

N.B. Le temps proposé avec la technique Pomodoro est de 25 minutes de travail 100% concentration suivi d'une pause de 15-20 minutes. Nous vous invitons à ajuster le temps selon l'enfant.



Je commence par _____

GO! Tu COMMENCES LÀ!!

*****5 minutes** de pause

_____ J'ai fait **25 minutes**
de travail à 100% concentration.

*****15 minutes** de pause

_____ J'ai fait **25 minutes**
de travail à 100% concentration.

*****15 minutes** de pause

_____ J'ai fait **25 minutes**
de travail 100% concentration.

*****15 minutes** de pause

_____ J'ai fait **25 minutes**
de travail 100% concentration.

*****15 minutes** de pause

Je me sens :
