

**Un petit pas peut changer votre vie**  
**La voie du Kaizen**  
**Robert Maurer**  
**(Traduit de l'américain par José Malfi)**

**8. Le Kaizen pour la vie**

Ralentissez le rythme, pour donner du temps à l'observation, à l'amélioration et à la qualité

**7. Identifiez les petites moments**

Quels sont les moments de plaisir / de frustration de votre journée

Quels sont les promesses que portent en eux les petits moments

Les relations affectives se construisent de petits moments

**6. Accordez de petites récompenses**

Etats unis : moyenne de récompense 458\$  
faible taux de participation - 25%,  
38% des idées donnent suite

Japon : moyenne de récompense 3.88\$,  
90% des idées émises sont adoptées.  
(+ une reconnaissance)

Une trop grosse récompense  
= employé apporte profit.  
Petite récompense  
= je suis apprécié.

**5. Résolez de petites problèmes**

De gros problèmes sont souvent précédés de petits signes avant-coureurs.

Affiner votre perception des petits problèmes ou erreurs

**4. Faites de petites actions**

Pas d'argent, pas de temps, des petites actions faciles et répétées suffisent.

Le kaizen chasse l'habitude

**3. Ayez de petites pensées**

Comme le font les sportifs de haut niveau, sculter votre mental en vous imaginant dans une situation donnée

**2. Posez de petites questions pour remodeler votre cerveau**

Votre cerveau adore les questions :  
Avez vous une idée de petit pas facile à accomplir pour améliorer ...  
Attention les grandes questions éveillent l'amygdale inhibante.

Eviter les questions qui engendrent la peur car les enjeux sont trop importants  
Réussirai-je à perdre du poids... Quel est le produit qui parviendra à ...  
Evitez les questions négatives : pourquoi suis je stupide

Laisser le temps au questions de cheminer et notez les réponses

Questionner les autres

**0. Introduction**

Innovation : procédé radical de transformation intervenant sur une très brève période

- Effets spectaculaire.
- Energie importante
- Risque d'échec important
- Si appliqué pour changement personnel (naturel revient au galop?)

Historique : Américain lance pendant la guerre de 40 un programme de management TWI (Training Within Industries) qui incitait à une amélioration continue. (Soutenue par docteur W.Edwards)  
Après la guerre US air force enseigne aux entrepreneurs Japonais ces pratiques de management  
1980 le Kaizen reconquiert les USA

**Kaizen**

- poser des petites questions pour cerner le problème, dissiper la peur et stimuler la créativité
- penser de petites idées afin de développer sans effort de nouvelles compétences et de nouvelles habitudes
- entreprendre de petites actions qui garantissent le succès
- résoudre de petits problèmes, même face à une crise majeure
- accorder de petites gratifications, à soi-même ou aux autres, pour encourager les résultats
- reconnaître les moments, petits mais cruciaux, auxquels les autres n'accordent aucune importance

**1. Pourquoi le kaizen marche**

But important -> peur -> accès aux cortex diminué -> échec

But modeste -> peur évacué -> cortex impliqué -> succès

Le kaizen vous aidera à combattre puis à transformer vos peurs en accomplissement  
Face à la peur notre cerveau propose le combat ou la fuite.  
Avec des petits pas, vous pourrez recâbler votre système nerveux.