

UN PETIT PAS PEUT CHANGER VOTRE VIE : LA VOIE DU KAIZEN - ROBERT MAURER



L'APPORT DU LIVRE → UNE STRATÉGIE POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS PROGRESSIVEMENT ET MAINTENIR SON NIVEAU D'EXCELLENCE

La philosophie Kaizen

Le changement par l'innovation est inapproprié car il consiste à opérer des changements de comportement radicaux et drastiques

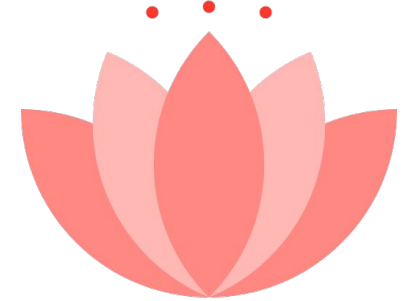
Kaizen = méthode plus douce dont la stratégie consiste à procéder à des améliorations progressives.

« Même un voyage de mille kilomètres commence par un premier pas. »

Chaque petite chose que l'on améliore quotidiennement créera, au bout du compte, de grandes choses.

L'approche Japonaise des « petits pas » consiste à éviter des réformes drastiques et traumatisantes et privilégier d'infime amélioration chaque jour.

En opérant des changements minimes, on se confronte à ses peurs progressivement ce qui permet de les apprivoiser étape par étape.



Poser de petites questions

Quand on se questionne, on établit les bases d'un programme personnalisé qui contribuera à la réussite du changement.

En se posant inlassablement une question, on ne laisse pas d'autre choix au cerveau que de formuler des réponses.

En plus de s'interroger soi-même, il peut être judicieux de questionner les autres



Résoudre de petites problèmes

Un clé du kaizen consiste à corriger immédiatement un petit problème qui empêcherait que des complications bien plus graves ne surviennent.

Appliquer la philosophie Kaizen, c'est ne pas négliger les fréquents signaux d'alarme. Si l'on éprouve une impression tenace que quelque chose ne tourne pas rond ou si l'on a le sentiment que l'on ne va pas dans la bonne direction, il convient d'accorder à sa voix intérieure le respect qu'elle mérite.



Penser à de petites idées

Sculpter son mental et accroître son potentiel intellectuel, social et, même, physique par de « petites pensées » ... rien qu'en imaginant.

Décomposer le processus de réalisation d'une tâche en une succession de petits pas, puis de se représenter mentalement chaque étape et les scénarios catastrophes qui pourraient survenir. Pour chaque situation inconfortable, il faut réfléchir à une réponse positive à apporter pour accomplir la tâche malgré les difficultés.



Entreprendre de petites actions

Les petits pas sont au cœur du kaizen. Ils permettent de franchir sereinement les obstacles sans effort et ainsi établir des changements durables.

A l'inverse des bonnes résolutions de début d'année qui démarrent sur les chapeaux de roues et ne tiennent que quelques semaines, l'idée est d'opérer de microscopiques changements et d'augmenter leur difficulté progressivement pour désarmer les résistances.



S'accorder de petites gratifications

Pour adopter de meilleures habitudes, les petites récompenses sont un encouragement idéal. Peu coûteuses mais très précieuses, elles stimulent la motivation.

L'auteur suggère que les récompenses soient gratuites, peu onéreuses et sur mesure. C'est-à-dire qu'elles soient en adéquation avec la personne et le but poursuivi.



Reconnaître les petits moments

Une approche kaizen de la vie impose un rythme plus lent et une attention spéciale portée aux « petits moments ».

Exercice pour garder l'esprit ouvert, enjoué et attentif aux petits instants : Chercher une personne ayant une opinion contraire / Engager la conversation en se fixant pour seul objectif de découvrir la logique de raisonnement de son interlocuteur / Ne pas essayer d'argumenter, de le persuader, de le juger.