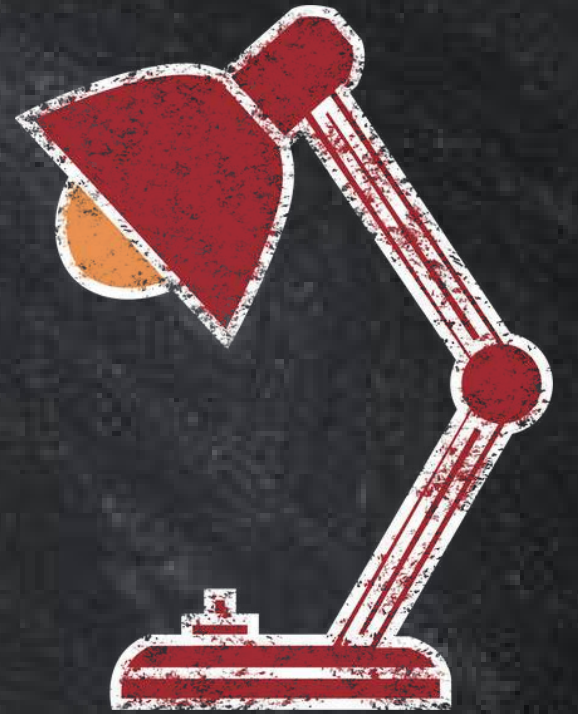


Kaizen Me



DIAGNOSTIC DE L'UTILISATION DE VOTRE TEMPS



AOUT 2025

KAIZENME.CM



INTRODUCTION

L'ART DE **REPRENDRE**
LE **CONTROLE**



Le Mythe de la "Gestion du Temps"



→ Beaucoup pensent que la gestion du temps consiste à optimiser sa journée pour accomplir toujours plus.

→ Mais la plupart des efforts **échouent** car ils s'attaquent aux **symptômes** et non à la cause.

→ On essaie d'appliquer des techniques sans savoir où se situe réellement le

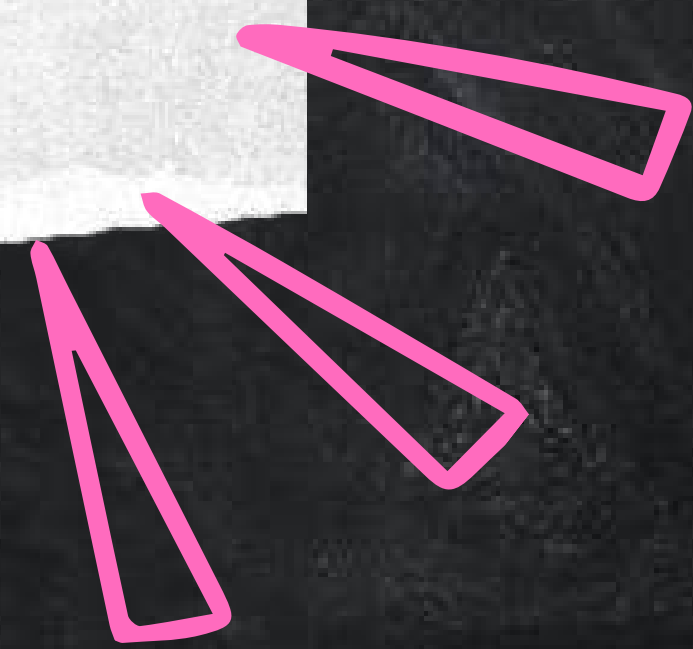
probleme





Cas de Dylan

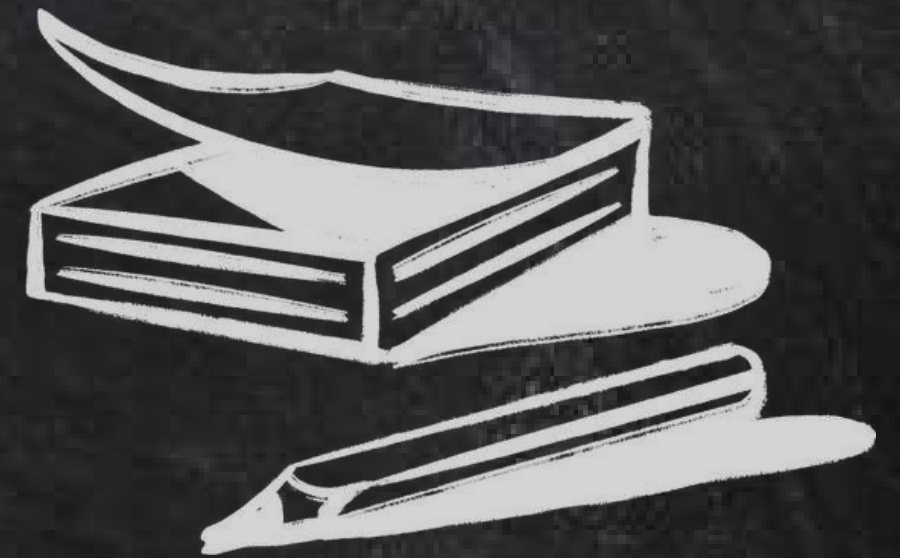
étudiant à Soa



- Comme beaucoup d'entre nous, Dylan **prend** de bonnes **résolutions** chaque année.
- Après quelques semaines, il **retombe** dans ses **anciennes routines** : des heures sur TikTok, des séries, des bavardages...
- Il a l'impression de "manquer de temps", alors qu'il dispose des **mêmes 24 heures** que tout le monde.

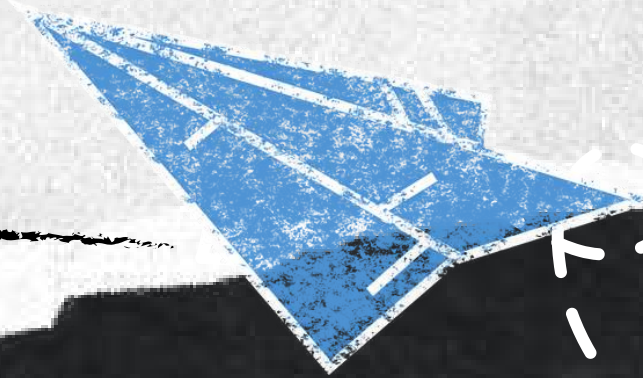


- Son problème n'est pas le **manque de temps**,
- C'est le **manque de clarté** sur l'utilisation de son temps.



PRINCIPE FONDAMENTAL KM

Diagnostiquer avant
d'agir



- On ne peut pas **améliorer** ce que l'on ne **mesure** pas.
- Avant de **chercher** des solutions, il faut poser un **diagnostic** honnête et précis.



→ Cet outil est votre **stéthoscope**.

→ Il est conçu pour vous aider à faire une seule chose, mais de manière irréprochable:

auditer où va réellement votre **temps** pendant **07** jours.



PARTIE I

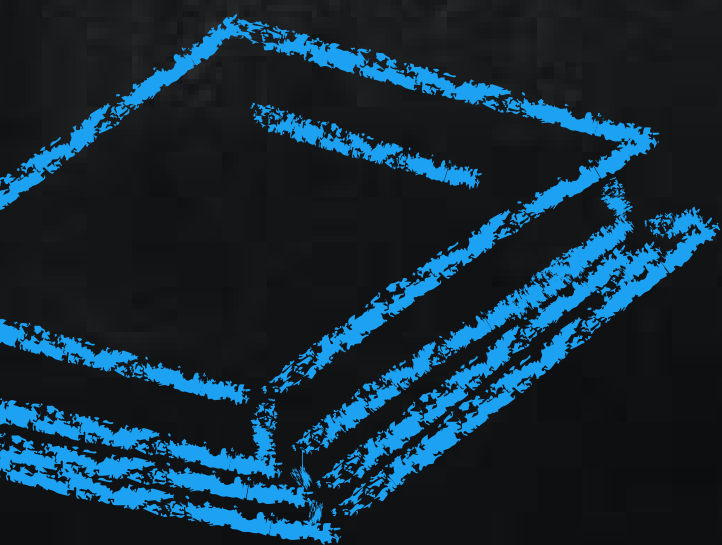


LA PHASE DE DIAGNOSTIC

Votre Audit de Temps sur 7 Jours



L'objectif de cette semaine n'est pas de
changer, mais d'**observer sans**
jugement.





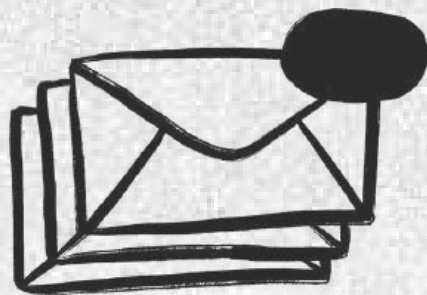
Devenez un scientifique de votre
propre vie.



OUTIL 1

Le Tracker Numérique

Le Miroir de votre Smartphone



Actions à réaliser

1

- Ouvrez "**Paramètres**" sur votre téléphone.



2

- Allez dans "**Bien-être numérique et contrôle parental**" (Android) ou "**Temps d'écran**" (iOS)

3

- **Activez-le** si ce n'est pas déjà fait



Points à Observer Chaque Jour



1

Le **Temps**
d'écran total



2

Les **3 applications**
sur lesquelles vous
passez le plus de
temps



3

Le **nombre de**
déverrouillages



4

Le **nombre de**
notifications
reçues





REGLE D'OR



N'essayez **PAS** de **réduire** votre
temps d'écran cette semaine.

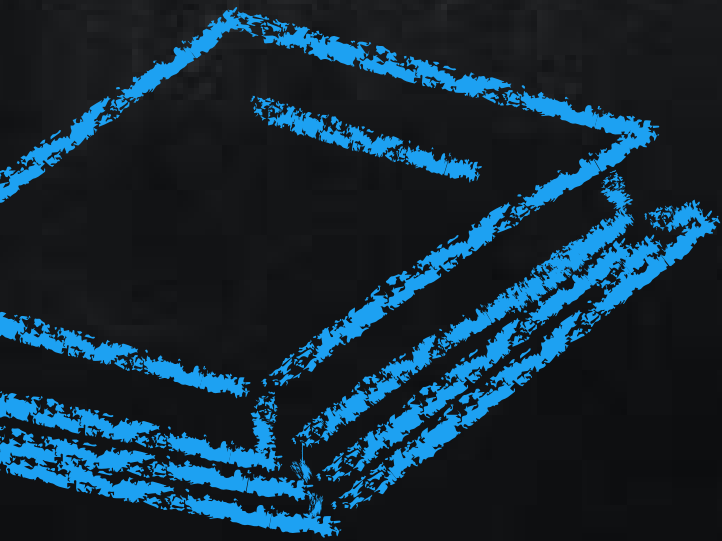




REGLE D'OR



L'objectif est d'obtenir des **données**
brutes et **honnêtes**.


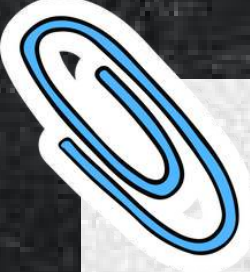


OUTIL 2

Le Journal de Sommeil

Le Base de votre énergie





Le **manque** de **sommeil** est un
ennemi silencieux de la
productivité



Actions à réaliser

1

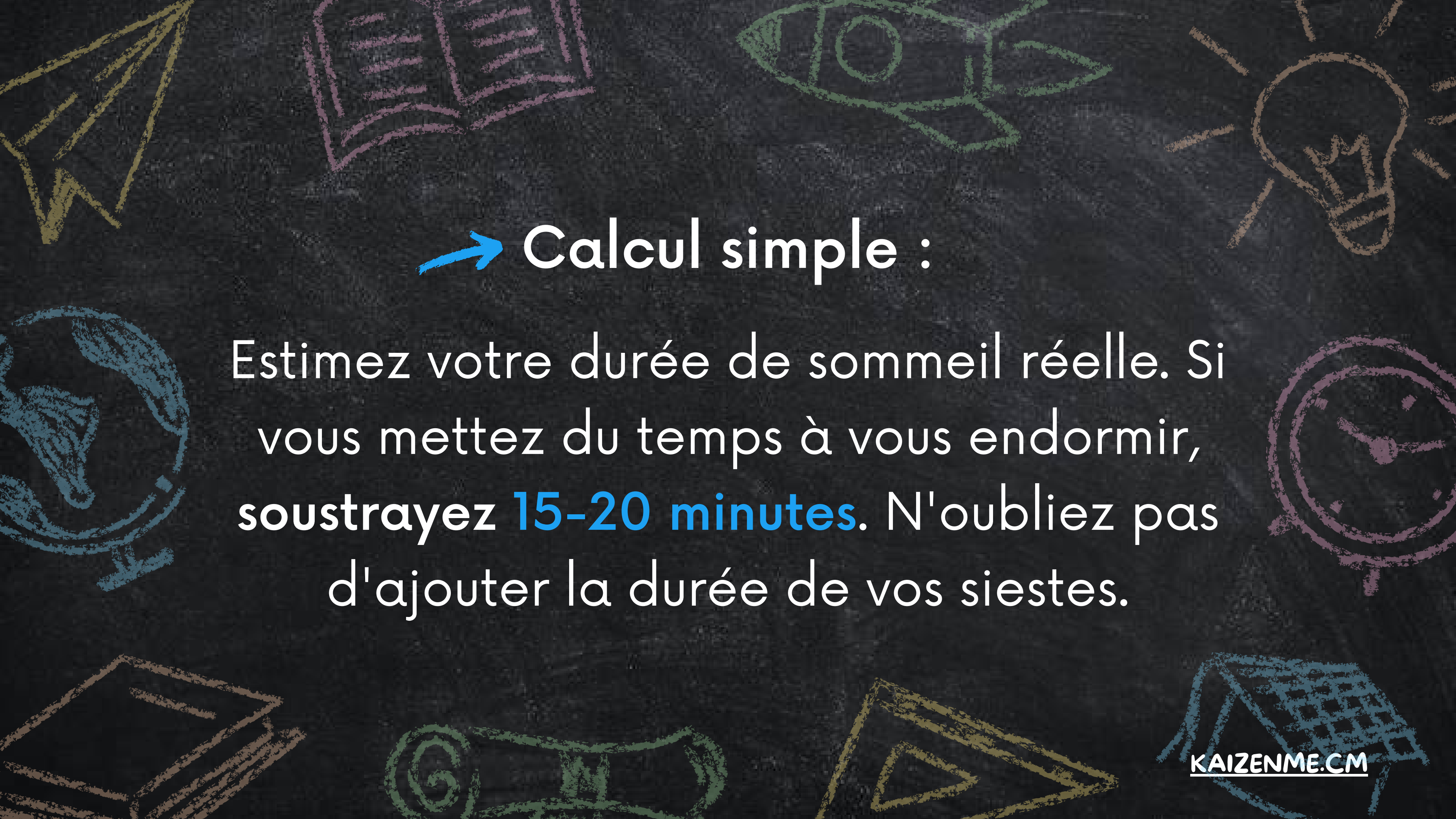
- Chaque **soir**, **notez** l'heure à laquelle vous vous au **lit**



2

- Chaque **matin**, **notez** l'heure à laquelle vous **réveillez**





→ Calcul simple :

Estimez votre durée de sommeil réelle. Si vous mettez du temps à vous endormir, soustrayez **15-20 minutes**. N'oubliez pas d'ajouter la durée de vos siestes.




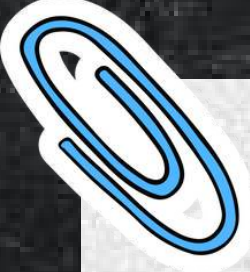
→ Pourquoi c'est crucial ?

Un cerveau **fatigué** est un cerveau
qui **procrastine** et se laisse
distraindre.



OUTIL 3

Le Carnet des heures
éveillées





Que se passe-t-il lorsque vous
n'êtes ni sur votre **téléphone**, ni
en train de **dormir**? Ce sont
les "**heures éveillées**"





Actions à réaliser



Utilisez un petit carnet ou une application de notes pour **estimer** le **temps** passé dans ces **catégories** :

Préparation

Douche, habillage, etc

Transport

Temps passé en taxi, moto, ou à pied.

Repas

Temps réel passé à manger.

Discussions informelles

"Bavardages" au bureau, à l'école, au quartier

Travail/ Cours

Heures de présence effective

Divertissement "hors ligne"

Télévision, lecture, etc

PARTIE II



L'ANALYSE

Identifier Vos "Fuites de Temps" et Vos Pépites



À la fin des **7 jours**, réservez **30 minutes** au **calme**. C'est le moment de **vérité**.



ETAPE 1

Le Tableau de Bord Personnel





Remplissez le tableau suivant
pour avoir une vision claire



Indicateur clé	Mon Résultat (Moyenne/jour)	Ma Réaction (Surpris? Normal?)
Temps d'écran total	_h_min	
Application N°1	[Nom de l'app] : ___h ___min	
Nombre de déverrouillages	___ fois	
Sommeil moyen	___h ___min	
Principale "Heure Eveillée"	[Activité] : ~___h	

ETAPE 2

La Cartographie de votre Temps

(concept **KM**)



- **TEMPS PERDU**

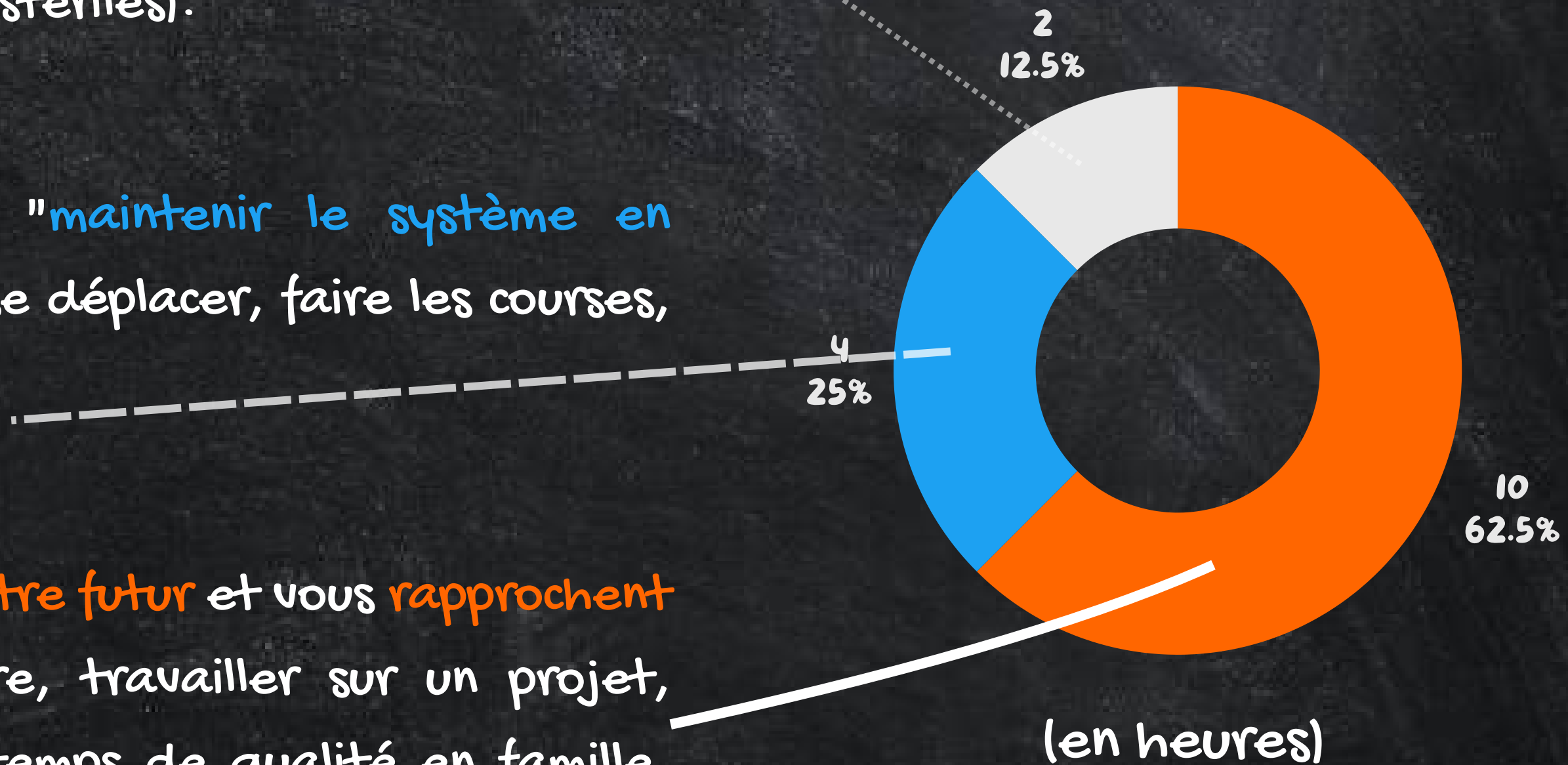
Activités à faible ou nulle valeur ajoutée qui ne vous font ni progresser, ni récupérer (scroller les réseaux sociaux sans but, regarder des vidéos sans intérêt, se plaindre, participer à des polémiques stériles).

- **TEMPS DE MAINTENANCE**

Activités nécessaires pour "maintenir le système en marche" (manger, dormir, se déplacer, faire les courses, se doucher).

- **TEMPS D'INVESTISSEMENT**

Activités qui **construisent votre futur** et vous **rapprochent de vos objectifs** (apprendre, travailler sur un projet, faire du sport, passer du temps de qualité en famille, prier/méditer)



EXERCICE PRATIQUE

Sur la base de votre audit, estimez le pourcentage de votre temps éveillé alloué à chaque catégorie. Dessinez un camembert pour le visualiser comme la page précédente.





CONCLUSION

VOTRE DIAGNOSTIC EST **TERMINÉ**.
VOUS AVEZ MAINTENANT UNE **VISION
CLAIRE**, BASÉE SUR DES **DONNÉES RÉELLES**,
DE L'**UTILISATION DE VOTRE TEMPS**



CE N'EST PLUS UN SENTIMENT, C'EST UN
FAIT. CETTE PRISE DE CONSCIENCE EST LA
PREMIÈRE ET LA PLUS **IMPORTANTE** DES
VICTOIRES. VOUS SAVEZ MAINTENANT OÙ
AGIR.





À VOUS DE JOUER :

1. **ENGAGEZ-VOUS** À **RÉALISER** CET AUDIT DE 7
JOURS **SÉRIEUSEMENT**.

2. À LA FIN, **IDENTIFIEZ** UNE SEULE **FUITE DE TEMPS**
QUE VOUS VOULEZ **RÉDUIRE**.

NE CHERCHEZ PAS À TOUT CHANGER D'UN COUP

Kaizen Me

Kaizen Me est un blog sur la **connaissance de soi** et l'**amélioration continue**.

Nous souhaitons toucher les **jeunes Camerounais** par des **histoires inspirantes**.

Nous croyons qu'en leur fournissant les connaissances et les outils efficaces pour les aider à utiliser **leur potentiel**, ils pourront devenir la **meilleure version d'eux-mêmes**.

Nous croyons aussi qu'ensemble, nous construirons une société où il est possible pour eux de **vivre fiers et épanouis**.



Vous pouvez nous contacter par e-mail à l'adresse
suivante :

- parlons@kaizenme.cm

ou par WhatsApp au numéro :

- **+237 620 24 32 71**