

Les rubriques

1. Le trac bien maîtrisé :
une manifestation du
meilleur de nous-mêmes

2. Trac pas trac, on y va!

3. Tout est relié... les
efforts, la conviction et le
CC!

4. De fines observations

5. Visite de nouvelle
gouverneure

6. Le mercredi 8 octobre,
faisons honneur à notre
réputation!

7. Les résultats de la soirée

8. Le calendrier –
« À vos agendas! »

Pour information, communiquer
avec Sylvie Dumoulin
sylvie.dumoulin@tmolympia.org

« Rassurez-vous le trac vient avec le talent! » - Sarah Bernhardt (19.9.14)

1. Le trac bien maîtrisé : une manifestation du meilleur de nous-mêmes

Lors de nos prestations ou tous autres événements personnels et professionnels, nous sommes aux prises avec le regard d'autrui. Dans ces moments, nous nous sentons fragilisés, notre cœur bat la chamade, nous cherchons les mots, la gorge nous serre, nos jambes ramollissent, notre corps tremble, notre front perle de sueur, nos muscles se crispent... Et ça y est, les peurs montent... peur de faire des erreurs, d'être monotone, de bégayer, de perdre la face et surtout d'être jugé négativement.

Perçu comme une sorte de monstre que nous souhaiterions éradiquer de nos vies, le trac constitue pourtant une énergie servant à propulser nos talents. L'idée n'est donc pas de le supprimer, mais de le contrôler pour éviter qu'il devienne souffrant et handicapant. Grâce au trac on arrive à se mobiliser, à aller puiser en nous de formidables ressources et à décupler notre force intérieure. Cette tension peut être vécue de façon positive, car elle nous incite à nous préparer davantage, à peaufiner notre technique et faire appel à un potentiel plus profond. L'absence de trac peut être qualifiée comme une « confiance pernicieuse » qui risque de nous faire à l'annoncer, de nous rendre moins vibrants, nonchalants ou sans motivation.

Plusieurs trucs ont été présentés afin que le trac, considéré comme un ennemi, se transforme en un complice. S'il fallait n'en nommer qu'un, ce serait celui de s'exposer et de prendre la parole le plus souvent possible. Chercher les occasions de s'exprimer pour nous libérer de nos croyances erronées qui deviennent à la longue des certitudes. Le fait de **recevoir des rétroactions** contribue également à la reconnaissance de nos forces, à changer notre perception et à nous aider à nous améliorer.

Puis, relaxer, respirer, être positif, ajouter de l'humour et dédramatiser, fixer des objectifs réalistes, calmer nos anticipations négatives, bien se préparer, plonger dans le regard des autres, porter notre attention sur ce qu'il faut exécuter et sur notre auditoire, identifier nos craintes et les rationaliser.

Enfin après nos prestations, se réjouir d'avoir « survécu » et d'avoir accompli un pas de plus.

Oui, le trac peut être une bonne énergie, car il est un catalyseur. Il nous apprend à être plus humains et à nous rapprocher des autres.

Comme l'a dit Boris Cyrulnik, « **Rencontrer l'autre est inquiétant, mais le perdre l'est davantage** ».

2. Trac pas trac, on y va!

Cette terrifiante peur nous paralyse et nous fait vivre des situations imprévues. **Ilias** nous a raconté une expérience personnelle l'illustrant merveilleusement. Une situation sur le coup vécu dramatiquement et qui est devenu par la suite une anecdote qui a fait rire l'auditoire.

Précilla a poursuivi le jeu de l'improvisation en nous présentant ses trucs personnels pour contrôler le trac. Notre gouverneure générale, **Viviana** s'est prêté à l'exercice avec enthousiasme en nous exprimant que le trac est effectivement davantage un allié qu'un adversaire. **Pascale-Mylène** incarnant une actrice totalement effrayée par le trac priait Sylvain de lui fournir des remèdes pour se guérir de cette nervosité malade et être en mesure d'entrer en scène. **Sylvain** a tenté de la reconforter en lui recommandant la méditation (« trans en sandale », dixit **Robin**) dans la position du Sphinx. Il n'a pas hésité à lui faire une démonstration persuasive. Om!

3. Tout est relié... les efforts, la conviction et le CC!

Je ne sais pas si nous avons le trac pour **François**, mais notre huissière de la soirée, **Annie**, a remarqué que nous étions tous très disciplinés pour amorcer la deuxième partie de la soirée...

Tout est relié...

Nous avons tendance à segmenter notre vision des choses avec des croyances fortement ancrées, par exemple, que l'art, la santé et la prospérité ne sont pas conciliables. Pour son 10^e discours, François, toujours aussi persuasif et empreint d'une grande conviction, nous a incités à penser autrement. La prospérité peut être compatible avec nos passions et c'est à nous d'y croire et d'investir notre énergie en conséquence. François est un modèle de persévérance et de concentration, après seulement un an et demi, il a atteint son niveau communicateur compétent (CC). D'ailleurs la semaine prochaine, il recevra en bonne et due forme sa certification officielle. Félicitations François!

4. De fines observations

Les rétroactions à la saveur de **Chantal** sont toujours très édifiantes et colorées. Point très intéressant, son évaluation des improvisations comportait l'identification des améliorations personnelles de chacun des participants. Souligner ce qu'une personne a réussi à intégrer témoigne d'une observation minutieuse et contribue à renforcer les acquis de l'orateur. **Pascale-Mylène** a fait preuve de concentration et de rigueur pour l'évaluation de la langue. Le résultat de cette vigie a été des plus enrichissant et heureusement non angoissant (mot du jour prononcé 13 fois). **Daniel**, œil de lynx, nous a servi une évaluation générale toujours aussi précise.

5. Visite de nouvelle gouverneure

Ce fut un réel bonheur d'accueillir **Viviana Zanetti**, notre nouvelle gouverneure de secteur. Viviana nous a relaté avec beaucoup d'humanité et de générosité son expérience dans Toastmasters et les raisons qui l'ont poussé à devenir membre. Elle nous a rappelé la

structure de l'organisation et son envergure internationale. Elle a terminé sa présentation en nous invitant à transmettre nos apprentissages et partager ces savoirs. Elle a répondu chaleureusement aux questions des membres avec beaucoup d'ouverture. Nous aurons l'occasion, avec grand plaisir, de la revoir au cours de l'année.

6. Le mercredi 8 octobre, faisons honneur à notre réputation!

Le **concours de secteur** arrive à grands pas. Nous recevrons les trois autres clubs de notre secteur, soit le **Club Outremont, le Club Leaders en action et le Club Ahuntsic**. C'est une opportunité de rencontrer des personnes intéressantes, d'encourager ceux qui ont décidé de plonger dans cette aventure de dépassement et d'apprendre des façons de faire différent. Je souhaite grandement que vous **soyez nombreux à assister à cette soirée**. Nous avons également **besoin de renfort** pour l'organisation : aménager la salle, placer le petit goûter, recevoir et inscrire les gens, être chronométreur, présenter le toast...

Nous avons la réputation d'être un club sympathique et accueillant, **c'est à nous tous de faire honneur à notre notoriété!**

7. Les résultats de la soirée

Meilleure improvisation : Priscilla Labelle

Meilleur discours : François Lafond

Meilleure évaluation : Pascale-Mylène Beauregard

Meilleure amélioration : Ilias Belarbi

Meilleure performance : François Lafond

8. Le calendrier – « À vos agendas! »

● **Mercredi 8 octobre, Concours du secteur (concours d'évaluation et concours humoristique) organisé par le Club Olympia**

Heure : 19 h à 21 h

Où : Stade olympique, Salle Belœil ou Archipel (à confirmer)

→ Prenez part à l'action en prenant un rôle ou en assistant à la présentation des prestations.

● **Lundi 27 octobre – Soirée spéciale /// Club Olympia**

M. Raymond Brisebois présentera son **discours gagnant** (discours d'inspiration printemps 2014). Ensuite, il répondra à vos questions et vous transmettra des trucs et des astuces pour vous aider à progresser. Nous profiterons de cette occasion pour organiser une soirée thématique spéciale.

● **Les 7, 8, 9 novembre 2014, Conférence de l'automne « Naviguons vers le futur »**

Cette conférence marquera le 90^e anniversaire de Toastmasters International. Situé au pied du magnifique Mont-St-Anne, le Château Mont-Saint-Anne est un endroit exceptionnel pour aller se ressourcer, voir des conférenciers reconnus, assister aux grands concours du district et profiter d'ateliers thématiques formateurs.

Au programme

- **Des conférenciers d'exception**

M. [Randy J. Harvey](#), Ph.D. a remporté le titre de Champion du monde de discours lors du Concours de discours de Toastmasters International qui s'est tenu en 2004.

M. [Jean-Marie De Koninck](#), président fondateur d'[Opération Nez rouge](#).

- **Vendredi soir :**

Soirée karaoké, une excellente occasion pour briser la glace, pour faire des retrouvailles et pour nouer de nouvelles connaissances.

- **Samedi et dimanche :**

Concours de discours humoristique en français et en anglais; concours d'évaluation de discours en français et en anglais; nombreux ateliers sur la communication et le leadership. Le tout sera suivi de l'assemblée générale semestrielle, du banquet du gouverneur et d'une soirée dansante.

Pour information et inscription :

<http://www.toastmastersconference.com/fall/2014/fr/inscription.php>

Prix de la conférence : 189 \$ (incluant deux déjeuners, un dîner et un souper/le prix augmentera à compter de septembre)

Hébergement : Entre 119 \$ et 139 \$ (occupation simple ou double)

Partagez votre chambre et économisez!

Profitons des dernières journées d'été et à lundi!

Sylvie Dumoulin

Présidente

Depuis le 1^{er} juillet 2014, la nouvelle loi canadienne antipourriel nous oblige à avoir votre consentement pour recevoir ces infolettres. Vous recevez ce courriel, car vous avez accepté de nous transmettre votre adresse courriel et que vous êtes ou vous avez été un visiteur de notre club, un membre de Toastmasters, un ancien membre de Toastmasters ou simplement une personne qui a donné son accord pour recevoir ces communications.

Si vous ne voulez plus recevoir de courriels, veuillez s'il vous plaît cliquer sur le lien situé au pied de la page de ce courriel.

Dans le cas contraire, ne pas tenir compte de cet avis et vous allez continuer à être au courant des nouvelles de notre Club et de Toastmasters.

