

Les rubriques

1. Tenir tête à madame La Peur

2. « *On ne va jamais aussi loin que lorsqu'on ne sait pas où l'on va* »

3. Des araignées au plafond?

4. Les genoux de Mélissa...

5. « 5 secondes pour choisir... »

6. Une inscription et hop! une improvisation

7. Les résultats de la soirée

8. Le calendrier – « À vos agendas! »

*** À vous les mots... ***

● **Des idées à partager...**
de soirées spéciales,
d'improvisations,
d'amélioration, d'articles
à publier...

● **Des rétroactions...**
sur les rencontres, les soirées
spéciales, les animations,
le fonctionnement...

● **Des questions...** des nœuds
à dénouer, des choses à
clarifier, des besoins à

Tenez tête à madame La Peur... (20.11.14)

1. ... Et elle prendra la poudre d'escampette

Pascale-Mylène a témoigné d'une bravoure assurée en présentant sa première animation ayant pour thème « les phobies ». Avec beaucoup d'humour, elle a interagi avec l'auditoire en posant plusieurs devinettes. Cette façon de faire ajoute souvent une vivacité additionnelle à l'ambiance.

Des phobies, il en existe tout un répertoire, certaines sont vraiment très bizarroïdes tandis que d'autres nous interpellent davantage. Il en faut parfois de peu pour que des craintes tétanisent plusieurs domaines de notre vie. Et pourtant, nous sommes beaucoup plus outillés que nous le croyons. Regarder nos peurs en face ainsi que les affronter les amoindrissent et même les font s'évaporer. Notre imagination et nos anticipations sont des miroirs déformants de la réalité. Juste la pensée d'animer une soirée peut effrayer et faire courir dans tous les sens notre folle du logis... Avouons que tenter l'expérience une première fois donne la plupart du temps un petit goût de « revenez-y »! Avis à ceux et celles qui n'ont pas encore exercé le rôle.

2. « *On ne va jamais aussi loin que lorsqu'on ne sait pas où l'on va* » – *Christophe-Colomb*

Cette pensée délicatement choisie par **Yingjia** exprime combien nos prudences, à certains

exprimer...

• **Des commentaires...** parce que nous souhaitons toujours nous améliorer ensemble et que chacun de nous fait partie d'un projet commun.

Osez vous exprimer et écrivez à :

sylvie.dumoulin@tmolympia.org

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

excessives, sont en fait des écueils et des risques de devenir des spectateurs de notre vie au lieu d'être des acteurs impliqués entièrement dans celle-ci. Une incitation à assumer d'être des aventuriers et des explorateurs de notre réel potentiel et à suivre notre route avec enthousiasme et engagement. Puis tout sourire, Yingjia a saisi l'occasion de convier nos deux invitées à se joindre à nous pour profiter dès aujourd'hui des nombreux avantages et de l'énergie du groupe. Son audace et son sens de l'humour ont coloré vivement sa prestation.

3. Des araignées au plafond?

Heureusement nous ne souffrons pas d'arachnophobie, la preuve, **Sylvain**, notre évaluateur de la langue nous a invité à prononcer le terme « araignée » et celui-ci l'a été 13 fois... Ce qui nous a permis de faire « bouhhhh!!! » à la triskaïdékaphobie, la peur du chiffre treize. Soulignons que le mot du jour a été utilisé de façon poétique et imagée par **Lyne**, l'évaluatrice du brise-glace de **Mélissa**. Avec souplesse et ouverture, Lyne a présenté une évaluation riche et très bien structurée.

4. Les genoux de Mélissa...

Un brise-glace est toujours très passionnant, car ce premier projet nous fait, non seulement, découvrir mieux une personne, il dévoile davantage le style et les forces de l'orateur. **Mélissa** a amorcé son discours de façon cocasse en nous parlant de ce qui avait été longtemps son obsession : ses genoux. Ceux-ci étant associés à sa grande passion, le basketball et donc une ressource à protéger contre vents et marées. Ex-joueuse d'une équipe universitaire, elle œuvre aujourd'hui pour la Fédération du basketball. Elle nous a décrit son parcours empreint de conviction et de persévérance. Elle nous a transmis son désir de laisser sa marque et de collaborer à l'avancement de ce sport. Bravo à Mélissa et il va sans dire que nous avons bien hâte de l'entendre de nouveau!

Apprendre à mieux communiquer pour augmenter l'impact de notre message

Comme l'a relevé notre invité spécial **Franck Moquette**, un des buts d'apprendre à parler en public est celui de devenir un meilleur « leader ». Transmettre un message clair et crédible pour développer notre capacité d'influencer, de convaincre, de toucher la tête et le cœur, d'inspirer confiance... Inspirer et laisser sa trace!

5. « 5 secondes pour choisir... »

Dans la carlingue d'un petit avion, **Franck Moquette** a pris 5 secondes pour se décider à sauter en parachute et passer outre sa peur d'y laisser sa peau. Après avoir touché la terre ferme, il a ressenti l'impact de cette expérience. Faire le grand saut, déployer ses ailes pour se sentir pleinement vivant. Vivre sa vie étant de prendre des risques, de faire des choix, s'impliquer et investir de l'énergie pour avancer, changer, s'améliorer. Il a mentionné aussi l'importance de demeurer humble, se méfier de l'égo qui parfois nous rend imbus de nous-mêmes. Rester ouvert au fait qu'apprendre est un processus continu et évolutif.

Les évaluations... une incontournable façon de progresser

Confucius a dit que « *la plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever après chaque chute* ». Participer et prendre la parole au club est un espace idéal pour faire des erreurs, car c'est l'endroit parfait pour recevoir des rétroactions afin de pouvoir miser sur nos forces et de développer les qualités nécessaires pour nous améliorer. Ainsi un orateur expérimenté peut parfois faire peur à un évaluateur. Nous doutons de notre légitimité d'exprimer notre vision. Pourtant oser faire une évaluation fait partie de notre apprentissage à mieux communiquer et à accepter que notre message puisse faire une différence. Pour ce faire, nous avons fait l'exercice de faire des rétroactions ouvertes à notre invité Franck sur la présentation de son discours.

Et pour citer notre convive, il est important de prendre conscience que tout commentaire fait son œuvre individuellement et aussi collectivement, là toute l'importance des évaluations. Caractéristique particulière à la méthode Toastmasters.

Merci à Franck pour son dynamisme et sa grande générosité!

Franck Moquette, DTM, est membre de Toastmasters depuis huit ans. Il est coach de club et joue un rôle d'ambassadeur du district 61.

6. Une inscription et hop! une improvisation

Oleg Voloshyn qui s'est inscrit ce lundi, s'est vu, d'entrée de jeu, attribué un rôle, soit celui d'improvisateur. Il a eu comme complice Alain à qui il a donné la répartie. Bienvenue et bravo à Oleg qui a relevé le défi haut la main!

7. Les résultats de la soirée

♥Meilleure improvisation :Alain Lemay

♥Meilleur discours : Mélissa Langelier

♥Meilleure évaluation : Lyne Ménard
♥Meilleure amélioration : Pascale-Mylène
Beauregard
♥Meilleure performance : Pascale-Mylène
Beauregard

8. Le calendrier – « À vos agendas! »

•> **Lundi 15 décembre – Soirée de Noël /// Olympia**

Notre dernier lundi de 2014!!!

Collègues et amis, vous êtes conviés à venir casser la croute avec nous et passer une soirée sous le signe du plaisir et de la convivialité!

Endroit :

Rôtisserie St-Hubert
6225, rue Sherbrooke Est
Montréal H1N 1C3
Métro Langelier
(Menu pour tous les goûts et toutes les bourses)

Heure : À compter de 19 h

N'oubliez pas de vous inscrire,
cliquez ou copiez le lien ci-dessous :

<http://doodle.com/yuysf3uvtgtzum6m>
S.V.P., répondre avant le
1^{er} décembre**

•> **Lundi 12 janvier – Visite de Mariam Sambe /// Olympia**

-
Nous aurons le grand plaisir d'accueillir Mariam Sambe, récipiendaire du 1^{er} prix au concours humoristique francophone, automne 2014 qui présentera son discours gagnant. Une soirée qui s'annonce des plus spéciale!

Mariam Sambe, DTM est membre des Clubs Golden Mile et Avancé Sélect.

-

•> **Lundi 9 février – Concours du club – Improvisations et discours d'inspiration /// Olympia**

Faites-vous cadeau de vivre une expérience enrichissante! Préparez-vous dès maintenant.

•> **Lundi 23 février – Soirée spéciale avec notre invité Gilles Brunet /// Olympia**

Une autre soirée spéciale à inscrire à son agenda!

Gilles Brunet est membre et président sortant du Club Les Seigneuries de Boucherville, gouverneur de la division H.

C'est l'hiver! Rendez-vous lundi pour une ambiance des plus chaleureuse!

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.

