



Se motiver, s'engager pour s'enthousiasmer!

SOMMAIRE

1. Sans engagement, point de salut!
2. Notre engagement Toastmasters
3. Des rôles et des responsabilités
4. Un tour du chapeau
5. De la grande visite!

LES CHRONIQUES

► **Pense-bête :**

1. **Le renouvellement de la cotisation**
2. **Les concours le 21 septembre, participez!**

► **Les résultats de la soirée**

Des idées à partager

Faites-nous part de vos commentaires, de vos photos et de votre expérience!

Écrivez à

sylvie.dumoulin@tmolympia.org

*Crédit © Rédaction de l'infolettre
Sylvie Dumoulin, CC, CL*

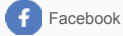
► Témoignages :

Comment Toastmasters contribue à votre croissance?

► À vos agendas

[Notre site Web](#)

Exprimez-vous sur les réseaux sociaux du Club



Facebook



Twitter



LinkedIn

1. Sans engagement, point de salut!

Qu'est-ce que l'engagement pour vous? La question fut posée d'entrée de jeu par notre joyeux animateur de la soirée, **Sylvain**.

Une promesse de mariage, une entente contractuelle, une promesse faite à une personne? En fait, nous prenons des engagements de façon quotidienne. Tous les rôles que nous jouons impliquent des responsabilités et des conséquences. Nous devons respecter nos rendez-vous, accomplir des tâches professionnelles, payer notre loyer, prendre soin de nos enfants ou s'occuper d'un animal, etc. Pour certains, c'est aussi s'engager pour une cause sociale ou envers la communauté.

Lorsque nous sommes réellement engagés, nous en retirons énormément de satisfaction. Nous avons le sentiment de faire partie d'un projet et de nous lier aux autres. Ainsi un processus d'échange se met en branle. Nous donnons et nous recevons. Nous prenons conscience que donner nous rend heureux... Et ce n'est pas un mythe, car des études l'ont démontré.

Nous nous épanouissons dans ce mouvement, nous nous sentons vivants.

Cette peur qui nous ligote

Chacun réagit aux expériences de la vie différemment. Parfois, les échecs amoureux ou professionnels nous raidissent ou nous ferment. La peur de se tromper ou d'être bernés nous fait reculer. L'engagement s'avère plus difficile, nous devenons plus méfiants.

Que faire pour se libérer, pour rouvrir notre cœur, notre esprit et laisser libre cours à notre énergie?

Identifier ses peurs, c'est les reconnaître, ne pas les nier et se poser trois questions importantes :

- 1. **Quels sont les dangers que je perçois?**
- 2. **Que se passe-t-il en moi, quelles sont mes sensations physiques, émotives?**
- 3. **Qu'est-ce qui pourrait dissiper nos inquiétudes?**

Je formule une phrase avec le « je » par exemple : « J'ai besoin de... me préparer, de demander conseil, d'être rassuré sur certains points, etc. En exprimant ses besoins, nous pouvons ensuite faire la liste des choses que nous pourrions faire pour les combler. Nous nous mobilisons pour éviter les pièges de notre mental, de nos petites voix qui nous terrifient.

Approviser et affronter ses peurs plutôt que de les fuir, c'est choisir de progresser et de se construire une plus grande sécurité intérieure.

Tout le monde a des peurs. Certaines ont leur raison d'être, d'autres, sont au contraire démesurées et tout simplement contraignantes. Il est normal d'avoir peur si nous arrivons face à face avec un ours dans le bois. Si cette peur se transforme en phobie qui nous empêche de découvrir les splendeurs de la forêt, celle-ci devient nocive et non pertinente. La peur est la plupart du temps beaucoup plus effrayante que la réalité. Celle-ci nous freine, nous restreint et fait obstacle à tous les possibles et les expériences enrichissantes. Ne pas se préoccuper trop du futur, cesser de tenter de l'anticiper, goûter chaque moment présent et en profiter, c'est prendre de beaux risques. Avoir des peurs c'est humain, les nier ou les laisser nous emprisonner peut nous déshumaniser. Être humain et vivre pleinement notre vie, n'est-ce pas là une de nos missions essentielles?

Merci à **Sylvain**, notre animateur et notre président de notre club.

2. Quel est alors notre engagement dans Toastmasters?

Nous devons tout d'abord investir et payer notre renouvellement ou notre inscription. Nous établissons nos objectifs. Nous sommes dynamiques et nous accomplissons des rôles. Nous accordons de l'importance aux spécificités de chacun des projets des cahiers du Communicateur compétent et du Leader compétent et nous choisissons les moyens pour les exercer. Nous sommes prêts à recevoir des rétroactions afin de pouvoir nous améliorer et pour prendre conscience de nos talents et de nos forces. Nous partageons nos observations et notre expérience pour aider nos collègues à progresser. Nous participons, nous sommes dans l'action, nous sommes présents entièrement.

Aussi nous convions avec enthousiasme tous nos invités à faire partie de ce projet palpitant! Il va sans dire que ceux-ci semblaient convaincus et prêts.

3. Des rôles et des responsabilités

L'engagement a été souligné avec un toast rempli de suspens offert par **Normand**. Une invitation à la réflexion a été faite par **Lyne**. S'engager n'exclut pas le fait de s'amuser et c'est **Caroline** qui nous a raconté l'histoire humoristique. S'engager, c'est respecter des limites et un cadre. Ainsi **Pascale Mylène** est demeurée attentive à la qualité de la langue et **Kassandra** s'est chargée de surveiller le temps des prestations.

Et lorsque nous sommes désignés comme improvisateurs, nous n'avons pas le choix d'affronter certaines de nos frayeurs... Nos craintes de ne pas savoir quoi répondre, d'avoir l'air ridicule, de montrer nos fragilités, de se figer, de trembler, de changer de couleur... Et même si parfois nous en avons l'impression, est-ce que tout cela nous fera réellement mourir? Devant le public avons-nous des risques de subir une potence? L'auditoire est bel et bien beaucoup plus compatissant que l'on ne croit et nos battements de cœur inaudibles à ses oreilles. Respirons, soufflons sur nos illusions qui nous paralysent, sautons à pieds joints sur le terrain de jeu et amusons-nous! **Sébastien** avait préparé des questions afin que les participants puissent développer leur argumentaire.

Évaluer une prestation, c'est s'engager à respecter l'orateur, à le motiver, à mettre en valeur ses forces et à l'inviter à améliorer certains points. C'est communiqué généreusement au participant des pistes et des moyens pour y parvenir. Nos évaluateurs de la soirée étaient **Mélissa**, **Oleg**, **Pascale Mylène** et **Joseph**.

4. Un tour du chapeau

Jason nous a présenté son projet n° 4 qui a pour thème “Les mots pour le dire”. Ce projet nécessite d’exprimer nos idées clairement, précisément et de façon imagée. Le choix des mots et la structure de nos phrases sont le cœur du discours et des éléments à travailler. Les trois prix qui lui ont été décernés en sont l’évidence même. Bravo Jason!

5. De la grande visite!



Nous avons eu le privilège d’accueillir notre directeur de secteur **Joseph Warde**. Il a décrit son rôle, l’appui qu’il peut apporter au Club et a encouragé les membres à s’engager. Nous avons profité de sa présence pour lui demander de faire l’évaluation générale. Une opportunité en or de bénéficier d’observations et de conseils différents. Merci Joseph!



Pense-bête

1. Le renouvellement de la cotisation, pensez-y!

C’est le moment de penser à votre renouvellement. Apportez dès maintenant vos chèquiers et investissez dans votre formation et votre développement. Le programme Toastmasters est le plus rentable et le moins onéreux... **seulement 8,35 \$ par**

rencontre!!! Ce n'est vraiment pas cher pour les mille bénéfices que nous pouvons en retirer.

Notre trésorière, **Ghita** qui sera de retour de vacances le 14 septembre, sera dès lors prête à recevoir vos cotisations. Faites le calcul et c'est plus que rentable!

2. Les concours du club, le 21 septembre // Discours humoristique et évaluation d'un discours d'un orateur cible

Être concurrent

Nous avons déjà de braves concurrents dans les deux catégories, cela ne vous titille pas un tantinet? Inscrivez-vous, il est encore temps!

Pour vous inscrire cliquez : <http://doodle.com/2n7tm3d5gwnh8z7p>

Être officier

Prenez un rôle pour assurer la bonne marche de l'événement. Impliquez-vous!

Pour vous inscrire, cliquez : <http://doodle.com/2n7tm3d5gwnh8z7p>

Si vous souhaitez être juge, communiquer avec Sylvie Dumoulin :

syl.dumoulin@videotron.ca



Les résultats de la soirée

♥ Meilleure improvisation

Pascale Mylène Beauregard

♥ Meilleure évaluation

Mélissa Langelier

Meilleur discours

Jason Ramirez

♥ Meilleure amélioration

Jason Ramirez

♥ Meilleure performance

Jason Ramirez



Témoignages



Comment le programme Toastmasters vous influence-t-il dans votre vie personnelle et professionnelle?

Comment contribue-t-il à votre croissance?

Partagez vos expériences et votre développement. Soyez inspirants. Encouragez vos collègues à continuer et à être persévérants, car il n'y a pas de recette magique, il faut pratiquer, pratiquer, pratiquer!

Pour faire parvenir vos témoignages, envoyez vos quelques mots ou quelques lignes : syl.dumoulin@videotron.ca

À vos agendas



📅 Événement du Club

- **Lundi le 21 septembre - Les concours du Club :**
Concours de discours humoristiques
et concours d'évaluation d'un orateur cible

Vous avez le temps de cogiter à votre participation, car il y a plusieurs semaines devant vous pour vous préparer et vous motiver. Vous êtes talentueux et vous avez le goût de vivre des expériences nouvelles et enrichissantes.

Inscrivez-vous comme orateurs ou officiers. N'hésitez pas à demander des rétroactions et de l'aide de votre mentor ainsi que des membres du club. Chacun de nous est là pour vous accompagner et vous encourager.

Enclenchez dès maintenant votre processus créatif. Préparez-vous et visualisez-vous en tant que gagnante de cette expérience. Allez-y et plonger!

Autres événements

• **Jeudi 10 septembre « Formation pour juges et officiels de concours Toastmasters »**

Vous souhaitez de participer à un concours discours et de pratiquer votre leadership? Ou encore, connaître le fonctionnement d'un concours? Ne manquez pas cette opportunité; participez à la formation pour juges et officiels de concours Toastmasters.

Où : Club Toastmasters Leaders en Action

Quand : Jeudi 10 septembre à 18h15

Durée : 60 minutes

Adresse: Université McGill - 688, rue Sherbrooke Ouest, Montréal H3A 0B2

Coûts : GRATUIT

Pour connaître l'ordre du jour :

https://gallery.mailchimp.com/cb7b485a00fae0b2f1f62249b/files/Ordre_du_jour_10_septembre_atelier_Juges_et_Officiels

• **Concours du secteur - date limite 12 octobre 2015**

Le deuxième concours est celui du secteur où les gagnants du club devront se mesurer aux gagnants des autres clubs du secteur.

Surveillez les infolettres pour plus de détails.

• **Conférence d'automne « Imaginez » 13, 14 et 15 novembre 2015 – à Ottawa**

Visitez le [site de la conférence](#)

Pour information : téléphonez au 613-592-2656

[Pour vous inscrire, cliquez ici](#)

-
La conférence se tiendra au :

Brookstreet Hotel

525 Legget Drive, Kanata, Ontario K2K 2W2

613 271-1800

**Après ce long week-end torride,
sûrement que l'imagination bouillonne...
À vous de la laisser s'éclater!**

Sylvie Dumoulin, CC, CL

Présidente sortante et vice-présidente à la formation 2015-2016
Présidente 2013 à 2015

Copyright © 2015 Club Toastmasters Olympia, Tous droits réservés.

Depuis le 1er 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.

Notre adresse:

Club Toastmasters Olympia
4545, rue Pierre-de-Coubertin
Montréal, Qc H1V 3N7
Canada

[Add us to your address book](#)

[me désinscrire de la lettre](#) [mettre à jour mes préférences d'abonnement](#)

The MailChimp logo is displayed in a white, cursive font on a grey rectangular background.