

INFOLETTRE

Olympia

LE PLAISIR D'APPRENDRE À MIEUX COMMUNIQUER !



CLUB 721 DU SECTEUR 62 DE LA DIVISION G DANS LE DISTRICT 61



**Respirer, se mouvoir avec aisance,
relaxer, être souple...**

SOMMAIRE

1. Le yoga
2. Inspirer et être inspirés
3. Tout a changé...

LES CHRONIQUES

- ▶ **Conseils de nos évaluateurs** : « Soyez oxygéné! »
- ▶ **Pense-bête** : « Soyez zen »
- ▶ **Trucs de pros** : « Soyez souples »
- ▶ **Les résultats de la soirée**
- ▶ **Le coin des nouvelles** : Soyez joyeux »
- ▶ **À vos agendas**

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

Exprimez-vous sur les réseaux sociaux du Club



Facebook



Twitter



LinkedIn

1. Le yoga

Pour ce lundi spécial d'élection, Ghita nous a préparé une soirée imprégnée d'une aura particulière. Elle avait posé sur les tables de petites bougies et avait tamisé les lumières pour nous transmettre sa passion pour le yoga.

En tant que femme hyperactive qui a peine à demeurer en place, Ghita ne s'imaginait pas devenir une mordue de cette discipline. Elle a d'ailleurs commencé par le Piyo, qui est une sorte de yoga très rythmé, un mariage entre le Pilates et le yoga. Puis en s'intéressant de plus en plus à l'Atha Yoga, elle a eu une révélation. Elle s'est rendu compte qu'elle respirait peu et mal. Dans l'ayurveda, médecine traditionnelle indienne, la longévité ne se calculant pas avec l'âge, mais avec le nombre de respirations que l'on fait, il va sans dire que sous cet angle, elle prenait conscience que quelque chose ne tournait pas rond.

Au fil du temps, Ghita a ressenti les énormes bénéfices sur tous les plans : physique, mental, émotionnel et spirituel. Les postures, la respiration, les torsions, les flexions assouplissent le corps, travaillent même les organes internes, apportant une détente et un calme nécessaire pour traverser cette vie trépidante. Le fait de pouvoir se contorsionner lui donnait l'impression d'être une liane, d'être plus tonique et d'avoir de l'énergie pour dix tout en éradiquant un mal de dos qu'elle traînait depuis de maintes années.

Le yoga se pratique depuis la nuit des temps et elle est divisée en différentes branches, les quatre plus essentielles sont le Bakti qui est la dévotion, le Karma pour l'action juste en vue de changer notre destin, Jnana qui est la connaissance et l'Atha qui est l'utilisation de postures pour arriver aux résultats souhaités de bien-être et de santé. Des milliers d'adeptes à travers le monde s'adonnent à cette discipline et les effets sur notre vitalité sont incontestables.

Afin de concrétiser son propos, Ghita a eu la belle idée de nous inviter à faire quelques asanas simples, des mouvements qui pourraient d'ailleurs être transposés partout. Assis sur une chaise ou debout, nous avons fait des torsions et des étirements tout en intégrant une respiration profonde. Les asanas ont des noms liés à la nature, souvent des animaux et se réalisent de façon progressive augmentant ainsi leur degré de difficulté.

Bravo Ghita qui a eu plusieurs trouvailles et qui a géré le temps avec efficacité pour sa première animation!

2. Inspirer et être inspirés

Sandra nous a invités à porter un toast à Nicole Bordeleau qui est maître en yoga, fondatrice de Yoga Monde, auteure, conférencière et chroniqueuse très connue. **Yasmine** nous a souligné que le yoga a un rôle sur la silhouette à condition qu'il soit pratiqué. L'amie

de **Ketsia** avait la mauvaise habitude de se ronger les ongles. En la voyant aussi nerveuse et stressée, elle lui a suggéré de faire du yoga. Quelque temps après, Ketsia rencontra son amie dans le métro et voilà qu'elle remarqua ses beaux ongles longs et vernis. Elle était enchantée que sa copine ait suivi son conseil, cependant cette dernière l'était moins, car maintenant elle était capable de se ronger les ongles d'orteils. Ketsia a joué sa blague humoristique avec brio en l'adaptant dans sa vie personnelle et en intégrant les intonations nécessaires. **Sylvain**, notre évaluateur de la langue, nous a conviés à fermer les yeux pour imaginer de beaux mots et de belles expressions à employer au cours de la soirée et pour chasser de son esprit les anglicismes et les formulations boiteuses. Ghita a présenté, **Lyne** notre évaluatrice générale comme étant notre maître de la « zénitude ». **Sandra**, notre chronométreuse, s'est annoncée comme notre guide du temps et elle a utilisé l'analogie du pouls et de son rythme pour expliquer les périodes accordées à nos prestations. Ajouter de la créativité et intégrer le thème dans ses présentations est toujours plus coloré et pétillant. Vous captez davantage l'attention de l'auditoire, c'est plus motivant palpitant pour vous également.

Normand n'a pas hésité une seconde à prendre le rôle du meneur des improvisations au pied levé. Il a déployé ses trésors d'imagination pour cogiter des questions rapidement. Il a demandé à **Pascale Mylène** de décrire comment elle se sert de la visualisation pour atteindre ses objectifs. Une question pertinente pour notre lauréate qui devra se préparer pour le concours de la division. Ainsi elle se figure comment se déroulera son évaluation et tentera de vivre les étapes de façon positive. Au moment de l'événement, ce sera alors moins de l'inconnu. **Oleg** nous a entretenu sur les bienfaits réels du yoga sur les plans physique et mental, et ce même s'il maîtrisait plus ou moins cette discipline. **Lyne**, en train d'organiser une présentation professionnelle décisive, a expliqué comment elle réussissait à se calmer dans cette période des plus stressantes. Le secret qui est applicable pour toutes les prestations étant d'accorder une importance capitale à la préparation. C'est à dire, de faire la liste des gens devant être présents, d'arriver sur les lieux tôt pour étudier la salle et sa disposition, de vérifier si le matériel est fonctionnel, d'établir clairement et précisément les charges et les responsabilités de tous les intervenants, de se pratiquer avant. Après la description de cette planification rodée au quart de tour, nous avons bien hâte de savoir comment s'est déroulée sa présentation... D'autant plus que M. Couillard devait être là. Pour terminer, **Sylvain** devait me convaincre de participer à une séance de yoga, moi jouant le rôle d'une personne récalcitrante à cette activité. Comme toujours, Sylvain a fait usage d'humour en essayant de me persuader que cela me permettrait de faire multitâches et même d'allonger mes bras. On aura tout vu!

3. Tout a changé!

Mélissa nous a livré un discours teinté d'humour et d'émotion pour son troisième projet. De plus, elle a réussi à incorporer un clin d'œil au thème en saluant les « membres spirituels » pour nous partager une confiance. Les deux choses les plus importantes dans sa vie étant sa famille et ses amis dont elle avait besoin de l'attention de tous ses gens. Elle croyait fermement que tout était pour demeurer ainsi jusqu'à ce que des événements viennent tout chambarder cet ordre si bien ficelé. Elle qui voyait toutes les semaines son monde, quelque chose contrarierait bientôt ses habitudes : l'annonce que la femme de son frère attendait un enfant, puis peu de temps après que sa meilleure amie était aussi enceinte. Elle perdait tout à coup son rôle de sœur et de meilleure amie. Deux autres personnes allaient dorénavant prendre sa place. Les rencontres étaient maintenant chamboulées, les soupers bien arrosés plus retenus. On lui faisait miroiter le rôle de marraine, mais rien de cela n'avait à ses yeux vraiment d'attrait. À l'accouchement de sa belle-sœur, elle arriva dans la chambre, un peu tristounette de voir ses parents heureux tenant le poupon. Ceux-ci se retournèrent pour lui tendre ce petit être. Et un miracle

survient d'un coup. Avoir et sentir ce magnifique bébé dans ses bras lui a fait monter une émotion indescriptible. C'est alors qu'elle comprit spontanément que oui, rien n'était plus pareil, que tout allait changer... La famille et les amis seraient métamorphosés et soudés encore davantage!

Félicitations à Mélissa pour ce superbe discours!

Conseils de nos évaluateurs

Soyez oxygéné!

Quand le stress ou la nervosité nous envahit, notre cœur bat la chamade et notre respiration devient haletante. Lorsque notre souffle s'affole, notre corps se rigidifie, notre énergie diminue, nos idées s'égarer et vont dans tous les sens. Il est normal et sain de ressentir un trac lors d'une prestation, mais pour éviter qu'il nous fasse perdre pied et bousille tout, il faut revenir à la base et commencer par « respirer ». C'est pourquoi il est important de bien arriver et savoir se positionner devant notre auditoire, s'enraciner, prendre contact visuellement avec les gens tout en inspirant à partir du ventre pour laisser l'air voyager dans notre corps afin de lui donner l'oxygène nécessaire et finalement expirer. Nous pourrions ainsi apaiser nos émotions, maîtriser nos pensées, instaurer un calme intérieur, favoriser une gestuelle plus fluide et nous ouvrir à l'expérience du moment présent.

Faites-en l'exercice, prenez conscience de votre respiration et observez les effets produits dans votre corps, votre esprit et sur vos émotions.

Pense-bête

Soyez zen... Remettez votre cahier Leader compétent avant le début de la rencontre

Chaque projet du cahier CL comporte des objectifs spécifiques. Votre évaluateur devra observer ces points et donner ses rétroactions en fonction de ses différents critères.

Pensez à remettre votre cahier avant que la rencontre débute afin que votre évaluateur puisse prendre connaissance du projet. Les commentaires seront plus justes et pertinents pour votre progression.

Et n'oubliez pas, lisez votre cahier avant vos interventions, mettez en application ce qui est à travailler. Vous constaterez alors les réels bénéfices de ces exercices.



Soyez souples, soyez le maître de votre cérémonie...

Parfois sans trop savoir pourquoi, l'auditoire paraît plus amorphe... la météo, la fatigue, la température du local... L'énergie semble au plus bas et l'atmosphère un peu lourde. Nous pouvons investir du temps à analyser la situation, mais l'animateur qui se retrouve dans cette condition doit concentrer ses actions ailleurs pour éviter de se laisser envahir ou absorber par ses propres émotions réagissant et interprétant les circonstances. Car dans ce contexte l'animateur joue un rôle important et c'est le moment pour lui de sortir de sa poche quelques astuces pour tenter de revigorer la salle. Tout d'abord, il doit préserver son enthousiasme, son sourire et encourager le public en conservant son positivisme.

Plusieurs se souviendront du célèbre Serge Vleminckx de l'émission « Défi Mini Putt ». Ce présentateur exceptionnel commentait les joutes avec une énergie hors du commun. Ses variations vocales, sa conviction et sa présence créaient une ambiance digne des grands tournois olympiques. Le mini putt devenait un sport d'envergure et le nombre de personnes ou la qualité du climat ne changeaient en rien son ardeur. Il n'est peut-être pas nécessaire d'en mettre autant, mais vous pouvez vous en inspirer pour comprendre que vous y êtes pour beaucoup dans la direction de la soirée. Demeurez dynamique, faites attention à ne pas culpabiliser l'auditoire et surtout à ne pas prendre personnels les expressions faciales, les silences ou le manque de participation. Ayez du recul, soyez imaginatifs, trouvez des petits trucs qui feront bouger les gens. Soyez légers, faites des transitions originales, interpelez l'assistance avec des questions, approchez-vous des gens, attardez votre regard, impliquez-les, etc. N'oubliez pas que la bonne humeur et le sourire sont communicatifs. Choisissez des moyens qui vous conviennent et n'hésitez pas à les exercer. Ensuite, soyez libres et ne soyez pas intransigeant face au résultat. Certaines choses sont hors de notre contrôle, il faut apprendre à lâcher-prise et surtout s'amuser!

Soyez vibrants et faites vibrer votre public!



Les résultats de la soirée

♥ Meilleure improvisation

Sylvain Stopponi

♥ Meilleure évaluation

Lyne Ménard

♥ Meilleur discours

Mélissa Langelier

♥ Meilleure amélioration

Normand Lemieux

pour avoir réalisé avec brio un rôle pris au pied levé et pour ses transitions originales

♥ Meilleure performance

Ghita Bakkou



Le coin des nouvelles

Soyez joyeux... Venez encourager Pascale Mylène!

Concours de la division G

Pascale Mylène, lauréate du 2e prix au concours d'évaluation d'un orateur cible, participera au concours de la division G, le samedi 24 octobre à compter de 8 h aux HEC. Soyez motivés et venez partager votre énergie et vos encouragements avec notre collègue! On vous attend!

Voir les détails de l'événement ci-dessous.



À vos agendas



🕒 Événement du Club

• Lundi 26 novembre 2015 - Invitée spéciale: Nadia Langlois

Nadia sera notre invitée spéciale et nous aurons le plaisir d'entendre son discours gagnant du concours de discours du district du printemps 2015. Nous aurons l'opportunité de lui faire une rétroaction et de lui poser des questions concernant son parcours et son

expérience.

Ne ratez pas cette soirée qui sera des plus formidables!

Autres événements

• Samedi le 24 octobre 2015 - Les concours de la division G



DISTRICT 61 **** Entrée 5\$*

- Concours oratoires -

Secteurs: 60 - 61 - 62 - 63 

Division G

Samedi 24 octobre 2015 - 8h à midi

Humoristique + Évaluation

Mettant en vedette:

Normand Beaumier / Pascale-Mylène Beauregard / Silvère Colin / Rénald Corbin
Noha Gerges / Denis Gouge / Pascal Juneau / Martin Laroche / Tessa Manuello
Sylvain Perreault / Max-Émilien Robichaud / Diane Sahakian / Jean-Benoît Solinas
George Tabah / Vitaly Terekhov / Frida Velarda / Zimba Vong / Lee Weishar

**** Ne manquez pas cet événement unique :)*

HEC situé au 3000 Ch de la Côte-Sainte-Catherine
Montréal - (QUÉ) - Amphithéâtre Banque Nationale

→ CAFÉTÉRIA SUR PLACE OUVERTE DÈS 8H00 AM ←

• Samedi 31 octobre - Leadership Boot Camp

Notre directeur de secteur, **Joseph Warde** a participé à cet atelier et selon son témoignage, il en est sorti outillé. Il a trouvé la formation des plus stimulantes. **Le contenu**

est livré par un communicateur renommé et un leader accompli par Raymond Brisebois. Ne manquez pas cette opportunité de développement.

Leadership Boot Camp

Libérez votre plein potentiel de leader

Samedi 31 octobre 2015 / 8h30 à 16h00

Centre Saint-Pierre
1212 Panet, Montréal

Un atelier très interactif & participatif

- Être un leader sans égard au titre
- La différence entre un gestionnaire et un leader
- Tirer le meilleur de ses équipiers
- La puissance du travail d'équipe
- Les qualités d'un joueur d'équipe
- Les différents styles de personnalité
- La vision et la mission
- Les valeurs
- Définir votre "Pourquoi"

Réservation obligatoire

Investissement : 149\$ (Tx inc)

Spécial "Early-Bird" : 119\$ (avant 20 octobre)

2 pour 200\$

Places limitées

Coach / Formateur : Raymond Brisebois, DTM

514-834-5108

raybri911@gmail.com



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

« **IMAGINEZ** », croyez en vous-même, imaginez la puissance qui réside en vous, imaginez vos habiletés cachées, faites de vos rêves une réalité et surmontez les défis en matière de communication pour devenir un leader accompli!

L'événement commence le vendredi soir. Grace Amirault, ACB, ALB, présidente de la conférence vous invite à vous joindre au bal masqué sur le thème «les Super-héros» pour danser toute la nuit! Les super-héros de Toastmasters Frank Schilder, Chris Ford et Sue Dalati vous encouragent à faire briller votre lumière intérieure.

Participez aux ateliers présentés par des membres novateurs de Toastmasters.

Vous souhaitez présenter un atelier, c'est le moment de pratiquer vos habiletés et de partager vos connaissances. Vous êtes invités à vous inscrire au site Web suivant pour proposer un excellent atelier : http://www.toastmastersdistrict61.org/eng/homus_inel/ .

Vous pourrez entendre un témoignage inspirant livré par notre récipiendaire du prix Communication et leadership Sue O'Sullivan.

Venez vous revigorer en écoutant d'autres Toastmasters, comme vous, participer aux concours qui auront lieu le samedi et le dimanche!

Le banquet du directeur de district et la danse du samedi soir vous donneront l'occasion d'échanger avec vos collègues Toastmasters.

Si vous désirez devenir bénévole pour nous aider lors de la conférence, veuillez contacter Valérie Drainville par courriel à : valerie.drainville@gmail.com.

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

**À lundi, pour une soirée
horriblement amusante!**

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](#)

MailChimp