



Expressions

9 juillet 2007 n° 47

Le mot de la Présidente

Un peu surprenant, ce début d'exercice début juillet, n'est-ce pas ? C'est la tradition Toastmasters, dont l'année commence le 1^{er} juillet pour se terminer le 30 juin. Les résultats de notre club Expressions pour 2006-2007 sont parus et j'ai le plaisir de vous annoncer que nous avons atteint 7 des 10 objectifs établis par notre maison mère (je vous en parlerai plus longuement en septembre !), ce qui nous vaut le titre de Select Distinguished Club, une belle réussite dont je vous félicite tous ! Nous tâcherons de faire aussi bien, voire mieux cette année, et je compte pour cela sur votre collaboration enthousiaste.

J'ai inauguré lundi 9 une série d'introductions destinées à vous aider à tirer le meilleur parti de votre adhésion au club. L'intégralité de ce que j'ai dit sera mis en ligne après chaque réunion. Reportez-vous donc à notre site www.expressions.district59.org

Et n'oubliez pas d'apporter votre manuel « Devenir un leader » à chaque réunion, afin de vous faire évaluer par un membre du club pour chacun des rôles que vous assumerez : nos réunions ne peuvent que gagner en qualité grâce à ce suivi permanent !

Bonne quinzaine, avec un peu plus de soleil et de chaleur je l'espère !

Odile Petillot, DTM

Compte-rendu de la réunion du 9 juillet 2007

Pour cette première réunion de la nouvelle année Toastmasters (juillet 2007-juin 2008) nous ne sommes que 13 membres présents, l'effet « mois de juillet » y est certainement pour quelque chose. Cinq invités se sont joints à nous. **Caroline**, invitée de Véronique M. ; **Yin**, invitée de Bruno P. ; **Catherine**, qui nous a connus par Internet ; **Florence**, Présidente du club Forum des Rives de Seine, qui est venu nous rendre visite ; et **Mokhtar** qui nous rend visite pour la 2^{ème} fois, invité par Jacques de B. .

Odile P., notre nouvelle présidente ouvre la séance en donnant ses intentions pour la nouvelle année. Elle compte nous faire part en début de chaque séance de quelques petites idées pour être un meilleur Toastmaster. Ce soir elle nous a décrit « L'esprit Toastmasters / L'esprit d'équipe » en 10 recommandations.

Jean N. notre animateur de soirée prend ensuite la parole. Il nous annonce le programme. Il invite **André G.**, notre grammairien de la soirée, à venir nous présenter le mot du jour qui ce soir est « *obsolète* ».

Vient la séance d'improvisation, menée par **Jean K.** sur le thème : C'est les vacances.

« *Vous avez projeté de passer des vacances au vert dans le Bourbonnais. Jolie région, balades en vélo et en canoë dans la forêt de Tronçais. Cette région a de nombreux châteaux encore meublés, car ils n'ont pas été pillés pendant la révolution. Vous venez juste de planter la tente et il se met à pleuvoir. Les jours passent et la*



La pensée du jour

Les scientifiques affirment que nous utilisons 10% de notre cerveau. C'est déjà trop.

(Campagne d'affichage pour la chaîne de télévision ABC dans le métro new-yorkais)

pluie ne cesse de tomber. Que faite-vous ? » Alain, mari soumis, fait ce que sa femme veut ! Optimiste, elle commence par lui remonter le moral pendant les cinq premiers jours... Au matin du sixième, il lui propose d'aller faire sécher le matériel au Sud, et elle lui répond : « J'allais justement te le proposer ! »

« *Vous avez réservé une voiture de location par Internet. Vous vous êtes fié au dessin de la voiture et vous avez opté pour un modèle qui a un arrière type camionnette, idéale pour ranger vos 4 grandes valises jusqu'au toit. Vous n'aviez pas vu la clause «ou similaire ». A votre arrivée, la voiture réservée mise à votre disposition est une Laguna, c'est-à-dire une voiture type 3 volumes avec un coffre arrière qui ne communique pas avec l'habitacle. Impossible d'y loger les 4 adultes et vos 4 valises. Quelle est votre réaction ? » Véronique va voir l'hôtelier du coin, lui laisse en garde une partie des affaires de chacun dans une grosse valise, et tout se passe très bien tout le long du voyage ! Moralité : on emporte toujours trop de bagages, on peut très bien se passer d'une foule de choses.*

« *Vous avez réservé à Mandelieu. Un terrible incendie a ravagé tout le paysage environnant. Autour de la ville ce n'est que désolation. Maintenez-vous votre lieu de villégiature ? » André est affecté par ce spectacle et rebrousse chemin vers le Nord, là où il fait « beau », car la pluie y prévient les incendies. Adieu Mandelieu, vive la Picardie !*

« *Vous avez choisi un tour opérateur spécifique car*

vous allez voyager en petit groupe. A votre arrivé, surprise, suite à un problème politique, vous êtes obligé de vous regrouper avec d'autres tours opérateurs et de vous déplacer en convoi. Que faites-vous ? » **Philippe C.** ne peut que suivre, que faire d'autre ? Il a bien essayé de s'insurger à l'idée de devoir supporter la promiscuité infernale de la populace campeuse, mais la présence des troupes encadrant le convoi l'en ont dissuadé. Ce n'est plus un voyage d'agrément, c'est une vraie corvée !

« *Vous devez partir en vacances en famille mais à la dernière minute, votre adolescent dit qu'il ne veut pas venir avec vous. Que faites-vous pour le convaincre ?* » **Florence** dit que la situation lui rappelle de lointains souvenirs, quand l'un de ses fils avait pris en grippe son correspondant américains et refusait de partir en vacances. Heureusement, son frère et ses sœurs ont tout fait pour détendre l'atmosphère et le séjour a fini par ne pas trop mal se passer.

« *Votre date de départ approche. Vous rêviez de soleil mais les prévisions météo s'annoncent mal. Que faites-vous, changer de lieu ou de date ?* » **Jacques** change de lieu pour plus de sécurité. Il feuillette un magazine touristique, choisit une page au hasard, et en route pour l'aventure !

« *Sur le prospectus de votre location de vacances il était mentionné « vue sur mer ». A votre arrivée, pour apercevoir la mer, vous devez monter sur un tabouret pour la voir par-dessus la maison d'en face. Quelle est votre réaction ?* » **Mokhtar** a deux possibilités : protester auprès de l'agence de location ou chercher autre chose sur place. Son conseil : avec de l'enthousiasme, le sens de l'humour et de la bonne humeur, on trouve une solution à tous les problèmes.

« *Vous avez réservé par un tour opérateur. Vous n'êtes pas dans les premiers arrivés à l'aéroport et le vol charter est complet suite à du « surbooking ». On vous propose de partir le surlendemain avec un sur-classement plus les 2 nuits d'hôtel. Acceptez-vous la proposition ou demandez-vous des indemnités pour le préjudice subi ?* » **Bruno** est d'abord furieux à l'idée de ses vacances gâchées, lui qui arrive toujours à l'avance à l'aéroport. Puis il réfléchit qu'en fait, il n'a pas grand-chose à faire, et que passer deux nuits à l'hôtel n'est somme toute pas désagréable. Il se raisonne donc et décide de prendre la chose avec philosophie.

« *Vous voilà arrivé sur la Côte. Votre réservation date déjà de plusieurs mois. Vous vous apercevez que suite à un contrôle sanitaire la plage à proximité est classée en baignade interdite. Quelle est votre réaction ?* » **Jean N.** est tout d'abord très déçu, puis il se dit qu'il peut faire autre chose que se baigner, comme par exemple aller en bateau visiter les Calanques. Et là, divine surprise, il accède à une plage déserte loin de la foule et du bruit : en fait, un vrai cadeau !

« *Il fait très chaud, arrivé à l'hôtel vous rêvez de piquer une tête dans la piscine. Au moment d'ouvrir votre valise, vous vous rendez compte que vous avez oublié la clef de celle-ci chez vous. Que faites-vous ?* » **Philippe L.** ne fait ni une ni deux : il part à la recherche de bonnes âmes dans l'hôtel qui accepteront de lui prêter des affaires ! Il fait d'une pierre deux coups, car cela lui permet de rencontrer un maximum de monde en très peu de temps. Chercher de l'aide, nous dit-il, permet de recevoir beaucoup !

Discours préparés :

Ghislaine C. avec « *La guerre à la mal-bouffe aura-t-elle lieu ?* » nous présente son 3^{ème} discours qui a comme objectif d'organiser son discours.

Elle commence par une image choc qui ne peut qu'interpeller l'auditoire. Un jeune texan de 382 kg décédé à l'âge de 27 ans. Impossible en France ? Détrompez-vous. La crise de mondiale de l'obésité arrive en Europe, en Asie et même en Afrique. Sur le globe, il y a plus de problèmes d'obésité que de malnutrition.

Ce soir Ghislaine nous a montré

- comment les autorités comptent agir avec le plan PNNS (Programme National Nutrition Santé) et ses messages sanitaires :

- mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
 - pratiquez une activité physique régulière

- évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
 - évitez de grignoter entre les repas

- comment certaines entreprises agroalimentaires ont voulu afficher leur engagement.

Elle s'interroge sur l'efficacité des actions engagées. Malgré le 1^{er} PNNS de 1997 à 2003, l'obésité en France a augmenté de 13 % !!! Le 2^{ème} PNNS aura-t-il plus d'effet ? Les messages sanitaires n'ont un impact que sur 0,5 à 1 % de la population.

Elle termine en évoquant des solutions : interdire certains composants dans l'industrie agroalimentaire tels certains conservateurs, les mélange fructose-glucose à base de blé modifié, les acides gras trans. Interdire la publicité aux heures d'écoute des enfants. Scruter la composition sur chaque étiquette. Manger bio. Eduquer nos enfants sur les bons usages sanitaires.

En conclusion, Gislène nous invite à nous impliquer, à agir de nous-mêmes et à ne pas tout attendre des pouvoirs publics.

Odile C. nous prononce son 5^{ème} discours portant sur la voix avec « *Variations sur la voix* »

La voix est l'expression volontaire ou involontaire de nos émotions.

Odile nous donne quelques exemples avec différents registres vocaux volontaires qui permettent de mieux exprimer nos sentiments et nos émotions. Puis nous elle nous donne des situations où, au téléphone, une expression involontaire de notre voix trahit notre émotion et nos sentiments.

Après cette présentation théorique, Odile nous cite des situations et expériences qu'elle a vécues personnellement - lors d'un travail sur la voix dans le cadre d'un atelier de développement personnel – puis de son expérience de chorale pratiquée en famille lorsqu'elle était jeune, des voix qui la bouleversent, comme les chants religieux russes, les a cappella ou le chœur exceptionnel qu'elle a entendu lorsqu'elle a assisté à un mariage juif dans une synagogue.

En conclusion, Odile nous invite à écouter la petite voix intérieure qui est en nous et qui nous permet de suivre une ligne de conduite qui soit juste.

Philippe L. avec « *Changer ou ne pas changer* » nous présente un discours du manuel avancé « Parler, c'est informer », (projet : faire une démonstration orale). Philippe nous parle du fonctionnement de notre cerveau. Il est malléable, versatile, et peut se transformer. Il est composé de 3 parties, la matière grise (le cortex), la matière

blanche qui sert aux connexions et le système limbique commun à toutes les espèces animales.

Philippe passe ensuite, en faisant appel à 4 volontaires, à une brillante démonstration du fonctionnement des neurones. Un neurone est connecté à une multitude d'autres, desquels il reçoit des informations qu'il compile pour ne transmettre à un autre neurone qu'une seule information. Philippe nous donne les différences qu'il y a avec un ordinateur : les connexions sont chimiques, les neurones ne sont pas fixes, ils peuvent se connecter à d'autres. Un neurone, cela vit, s'étend, crée de nouvelles connexions. Un chemin non utilisé se perd, il y a une réorientation des zones non utilisées. Ainsi par exemple chez les aveugles, la zone servant à la vue est réorientée pour augmenter la partie sensorielle du toucher.

Le cerveau peut régénérer des fonctions perdues : suite à un accident certaines peuvent être récupérées. Autre exemple, une dépression qui peut être corrigée par psychothérapie.

En conclusion, Philippe nous dit que l'on peut se changer, par exemple en pratiquant des activités telles que Toastmasters.

La session d'évaluation est menée par **Véronique M.** Elle rappelle les temps impartis aux différents évaluateurs. Ce temps limité implique de la concision dans son évaluation. C'est un travail important pour l'évaluateur.

André mène l'évaluation des improvisations. La majorité des intervenants ont un regard vers le meneur des improvisations au lieu de regarder l'auditoire.

Alain a un regard rigide, un peu figé. Il a « déchanté » avec humour sous la pluie.

Véronique n'a pas beaucoup d'enthousiasme, elle paraît un peu blasée.

André G. a été superbe (évidemment !)

Philippe C. : regard qui cherche l'approbation, humour, bonne improvisation

Florence : histoire de famille dite avec beaucoup d'humour.

Jacques : tu t'es lancé et petit à petit tu as trouvé le fil de ton improvisation.

Mokhtar : tu as parlé à l'assistance, tu avais les doigts croisés qui savonnaient, une conclusion optimiste.

Bruno : sans hésitation, tu attaques le sujet. Tu as la main sur la hanche, tu conclus avec philosophie.

Jean N. : tu as répondu au sujet puis tu t'es éloigné du thème.

Philippe L. : petite balade habituelle, tu as les mains jointes. Très belle conclusion.

Bruno évalue Ghislaine. L'objectif est atteint, c'est un discours organisé avec un très bon sujet. L'introduction était très forte. Tu as fourni ton plan. Il y avait un peu trop d'exemples, tu aurais pu élaguer. Bonne conclusion qui appelait à l'action. Ta position était bonne, tu étais bien placée et n'avais pas de gestes parasites. C'était un discours lu, mais tu avais un regard présent. Bruno conseille à Ghislaine de répéter un peu plus son prochain discours.

Odile P. évalue Odile C. . Odile, tu as illustré les variations vocales, tu n'as pas choisi la solution la plus facile en faisant un discours sur le discours. Tu as fait de la théorie appliquée démontrant un panel de possibilités vocales. Tu t'es impliquée personnellement par des exemples très personnels. Un grand bravo par rapport à ton premier discours. J'aurais aimé un plan annoncé, car tu as suivi un plan que tu n'as pas annoncé. Il faut te persuader que tu peux. Je te lance un défi : plus de notes du tout. Tu es sur la bonne voie.

Alain P. évalue Philippe L.. Philippe, tu as beaucoup de talent !

Bon choix du sujet, que tu aurais pu le traiter différemment pour les plus de 60 ans. Tu as bien maîtrisé la structure, les descriptions, la malléabilité. J'aurais aimé ton support visuel dans un format plus grand afin que tout le monde puisse le voir. Ne sous-estime pas la difficulté du sujet pour l'auditoire. Concernant la présentation, l'auditoire était sous ton charme. Excellent discours, mais pense un peu plus aux vieux.

Rapport du grammairien André : mot du jour utilisé une seule fois (excepté pendant la pause où il a mis son écoute attentive au repos). Il a relevé l'utilisation de très jolis mots de français comme « pandémie », « malléabilité », et l'emploi de l'imparfait du subjonctif « que tu le fisses ». Il suggère l'utilisation du mot rythme ou bien minutage à la place du mot timing.

Philippe C. ne peut suivre les préconisations qu'Odile P. nous a recommandées en début de séance et épingle nos gaffes et hésitations.

Jacques nous présente son **rapport sur le temps** et **Véronique** fait une **évaluation générale** de la soirée qu'elle a trouvée studieuse et fructueuse dans une bonne ambiance.



Jean N. procède à la remise des rubans :

Meilleure improvisation : **Philippe C.**

Meilleur discours préparé : **Philippe L.**

Meilleure évaluation : **Odile P.**

La présidente du club, **Odile P.**, avant de conclure la soirée donne la parole aux invités et à Philip qui n'a pas eu l'occasion de parler.

Caroline a découvert le principe de Toastmasters. Elle a passé une bonne soirée, cela lui donne envie, mais lui fait un peu peur. Odile P. l'invite à revenir pour la mise en pratique.

Florence trouve que les applaudissements mettent du temps à se déclencher. Elle remarque que d'un club Toastmasters à l'autre, en utilisant la même méthode, l'ambiance peut être différente.

Yin qui pratique dans un club anglophone a assisté pour la première fois une séance dans un club francophone. Elle a relevé quelques idées qu'elle va suggérer à son club de Shanghai.

Mokhtar trouve que la notion de partage existe vraiment.

Catherine a eu une excellente surprise. Elle est très impressionnée par le niveau des prestations et est très intimidée. Trouve un mélange de professionnalisme et de convivialité.

Philip, qui vient d'adhérer, a trouvé la soirée très agréable. Les discours et l'ambiance étaient chaleureux.

NB : **Philippe L.** nous annonce qu'il nous quitte, il va continuer ses activités Toastmasters dans un club bilingue anglais/français. Nous lui souhaitons bon vent et la continuation de sa progression de l'art oratoire dans la langue de Shakespeare.

Prise de notes : Jean K., assisté par Odile P. pour la session d'improvisation

Prochaine réunion

Lundi 23 juillet 2007

*Inscrivez-vous à l'avance auprès du Vice-Président
à la formation, Bruno, pour le rôle de votre choix
(tél. : 09 54 36 85 07)*

Président de soirée	Laurent B.	Mot d'humour	Fawn W-l.
Improvisations	Jean N.	Evaluation des impros	Bruno P.
Discours	Françoise M. (3)	Evaluation	Odile C.
Discours	Yvette I. (3)	Evaluation	Alain P.
Discours	Linda B. (5)	Evaluation	Michel P.
Discours	Nicole L. (ma)	Evaluation	André G.
Evaluation générale	Jean K.	Grammaire	Gislène C.
Hésitations et gaffes	Véronique M.	Temps	
Prise de notes pour 'Expressions' : Pause : André G.			
Toast :			

« Expressions »

Directeur de la publication : Odile Pétilot

Rédactrice d'Expressions : Odile Pétilot

Mise en page et édition : Alain Pétilot

Les réunions du Club Toastmasters International

« *Expressions* » se tiennent le

deuxième et le **quatrième lundi** de chaque mois,
à **19 heures**,

1 place Maurice de Fontenay - 75012 Paris

Métro: Montgallet

Site web : expressions.district59.org