



Expressions

14 janvier 2008 n° 56

Le mot de la Présidente

Faire partie d'un club Toastmasters est une chance à bien des égards, dont souvent nos membres ne sont pas réellement conscients... La plupart pensent que la seule activité qui leur permettra de progresser est la préparation et la présentation de discours. Et nombreux sont ceux qui se précipitent sur les plages offertes à cette fin sur le programme, délaissant toutes les autres. Ce faisant, ils commettent une lourde erreur, car on progresse vite et facilement en tenant un rôle dans le déroulement de la réunion. Je vous invite tous à vous reporter à la fin de votre manuel « Devenir un leader », de la page 73 à la page 79, et à lire attentivement en quoi consistent les différentes fonctions indispensables au bon déroulement d'une réunion. Vous comprendrez mieux ce qui fait la richesse de la méthode et du programme éducatif Toastmasters. Portez-vous volontaires et testez chacun de ces postes : l'expérience vous enrichira et vous permettra de vous intégrer plus profondément et plus intensément dans la vie du club. A vos manuels !

Odile Petillot, DTM

Compte-rendu de la réunion du 14 janvier 2008

19h00 : **Odile P.** la présidente, salue les troupes et fait remarquer qu'après un mois sans Toastmasters, les membres sont motivés, la salle est pleine. Elle nous présente ses vœux de progrès, de plaisir et d'enthousiasme avec beaucoup de joie comme d'habitude.

Puis elle accueille les invités : **Micheline** invitée par **Katia**, **Stéphane** et **Cédric** membres du Forum de seine, **Sandrine**, invitée et accompagnée par **Anna**, une ancienne membre d'Agora.

Lors de son introduction, Odile nous rappelle quelques règles pour surmonter la peur et le trac. Elle souligne qu'avec une bonne préparation on a de moins en moins de trac et de plus en plus de confiance en soi. Une bonne introduction et une bonne conclusion bien mémorisées sont les ingrédients d'une bonne présentation et nous aident à surmonter le trac.

Quelques astuces :

- Connaître son public ;
- Se familiariser avec la salle ;
- Répéter avant de faire sa présentation ;
- S'imaginer sous un tonnerre d'applaudissements ;
- Se concentrer sur ce que nous disons et pas sur nous même ;
- Etablir le contact visuel avec 2 ou 3 personnes souriantes dans la salle ;
- Oublier le passé, se concentrer sur l'ici et maintenant ;
- Se mettre en valeur, l'apparence physique donne confiance en soi ;

Ne pas rechercher la perfection.



La pensée du jour

Rien de précieux n'est transmissible.
Une vie heureuse est un secret perdu.
Jacques Chardonne, *Claire*.

NDLR : Le texte intégral de cette présentation se trouve sur notre site à la rubrique « Documents ».

A son tour, l'animateur de la soirée, Philippe C., présente ses vœux de bonheur à l'auditoire. Ravi que la salle soit bien remplie, il salue les anciens membres de retour.

Michèle, notre VP recrutement, procède à l'intronisation de **Katia**, dont l'objectif en rejoignant TM est d'augmenter sa capacité d'empathie avec l'auditoire. Michèle souligne l'avantage et l'efficacité de la méthode TM pour atteindre cet objectif sans tomber dans la manipulation. Katia remercie le club pour l'accompagnement prévu et pour le soutien qui sera assuré par son parrain Bruno et par l'ensemble des membres. Bruno accueille Katia en soulignant que c'est un honneur pour lui et aussi un privilège, puisque selon lui, on apprend en donnant aux autres. Il promet à Katia de se mettre à sa disposition pour l'aider à progresser.

Véronique, la grammairienne, nous présente le mot de jour, qui pourrait un jour rentrer dans le dictionnaire, en attendant, elle nous invite à l'utiliser. C'est « **bling – bling** », un mot qui vient des rappeurs et qui veut dire « clinquant », une variation est « gong-gong » qui veut dire clinquant mais sérieux. Le mot du jour a été utilisé 11 fois dans la soirée, un réel succès pour un mot inconnu de la majorité de l'auditoire.

L'heure des improvisations arrivant, avec **Odile P.** nous avons le grand plaisir d'apprendre que le thème de ce soir est **le plaisir** ; le plaisir des cinq sens et bien d'autres plaisirs.

« *Qu'as-tu plaisir à contempler ?* » **Odile C.** nous a emmenés dans le paysage de son enfance, la rivière, les prés, le bois et la chaîne de montagnes. Elle raconte que grâce à leur douceur, elle se ressource ; quand elle est triste ou découragée, ces images la remplissent de sérénité.

« *Quels parfums, quelles odeurs te font plaisir ?* » **Katia** nous dit que l'odeur de la mer, l'odeur de l'iode la font chavirer. Les odeurs des plats en train de mijoter lui font aussi plaisir, ces odeurs subtiles au début et qui deviennent de plus en plus épaisses, ouvrent les sens et invitent à la dégustation.

« *Quels sons font plaisir à tes oreilles ?* » **Philip Cy.** aime les bandes originales de films, en particulier la musique des films romantiques qui le fait pleurer, et lui fait penser à un autre style de vie. Et il a osé dire qu'il aime le disco.

« *Quelles saveurs font plaisir à tes papilles ?* » **Isabelle,** qui fait partie des gourmets, nous avoue qu'elle aime le sucré, tout spécialement le chocolat noir, qui lui évoque des paysages exotiques, et le chocolat noir aux épices la fait voyager sous d'autres tropiques. Elle aime aussi les plats bien français. En bref Isabelle trouve l'équilibre dans le sucré/salé.

« *Aimes-tu palper certaines matières ?* » **Jean N.** est tactile depuis son enfance, à 6 ans il ne supportait pas de porter des vêtements rêches. Il aime le contact des tissus soyeux sur la peau. Plus tard il est devenu masseur ; il nous raconte que ce soir même il a fait un massage allongé aux huiles essentielles et que la personne massée s'est évadée dans la rêverie, comme lui d'ailleurs. Jean nous indique qu'en faisant un massage il ressent un plaisir aussi intense que la personne qui le reçoit.

« *Aimes-tu faire plaisir à tes semblables ?* » **Anna,** nous rappelle que nous ne pouvons pas faire plaisir à tout le monde, mais on peut faire plaisir en offrant son amitié, en indiquant gentiment le chemin à un passant dans la rue...

« *Es-tu attiré par les plaisirs défendus ?* » **Cédric** nous dit qu'il est latin, et que les latins aiment les plaisirs défendus. Il prend lui-même un malin plaisir à faire ce qui est défendu...

« *As-tu déjà ressenti le plaisir du devoir accompli ?* » **Stéphane** trouve que lorsque l'on a accompli sa tâche, on est content, mais ce n'est pas toujours évident de s'y mettre rapidement (peindre un volet, faire des tâches ingrates...) il aimerait plutôt lire ou flâner. Mais quand, par un sursaut de volonté, il s'attaque à la tâche et en vient à bout, la vue est bien agréable !

« *Les compliments te font-ils plaisir ?* » **Emmanuel,** aime les compliments, mais trouve que les gens en sont plutôt avares. Il invite l'auditoire à être capable d'accomplir des choses sans attendre les compliments, et souligne que savoir se faire soi-même des compliments fait également progresser.

Les discours préparés :

Francine, pour son Briser la glace, a choisi le titre : « *Trois vies en une* ».

Francine, originaire des Vosges, arrive à Paris via l'Afrique. Après 5 ans d'internat, à 17 ans, elle aide sa tante dans un café et découvre un autre monde. A moins de 18 ans, elle a déjà un mari et est maman d'une petite fille ; les études pour elles sont terminées. Malgré le contact avec le public elle reste timide. En 1966 femme, mari, et enfants partent pour l'Afrique, Tchad,

Mali, Congo... une aventure qui va durer 20 ans. Francine se rappelle le lever et le coucher du soleil en Ouganda, les cascades en Guinée, et bien d'autres souvenirs. En 1994, retour dans les Vosges. Seule désormais, elle occupe un emploi dans les assurances pendant 5 ans, au bout desquels elle décide d'arrêter les activités professionnelles, d'arrêter de courir, car elle se rend compte que la vie passe vite. Pour surmonter sa timidité, elle attend des improvisations et des évaluations qu'elles lui permettent de traquer son trac !

Marcel, discours n° 2 [Se montrer convaincu] « *Un métro 24 heures sur 24* »

Marcel nous propose la liberté de déplacement... après une soirée chez des amis par exemple, comment rentrer ? Alcool, peu de bus, pas de métro, peu de taxis, il pleut... c'est un vrai problème, un cauchemar !

Marcel propose 2 solutions pour améliorer la situation en ville :

augmenter les taxis, mais cette solution déplaît aux artisans taxis qui ont investi beaucoup dans leur licence.

ouvrir le métro toute la nuit, nous aurons plus de liberté dit-il, plus de sécurité et moins de morts à cause de l'alcool au volant, et bien entendu moins de pollution. Plus de consommation, ce qui générera une croissance économique.

Marcel est lucide, il comprend la nécessité de convaincre le STIF et la RATP, mais attention à la grève. Plus de trafic veut dire plus d'embauche à l'image du métro NY et Berlin. Marcel a pensé à toutes les contraintes et avait une solution pour chacune, comme par exemple l'entretien des rails, eh bien, il propose une rame toutes les 15 minutes la nuit pour que le nettoyage des rails puisse se faire entre deux passages. En conclusion, Marcel nous suggère de discuter avec les collègues, les amis, de parler aux élus, et même de manifester, il s'occupe de nous fournir les pancartes qui sont déjà faites.

Caroline présente également son projet N° 2 « *L'équilibre alimentaire* ».

Caroline a choisi de se pencher sur nos habitudes alimentaires ; elle a évoqué le prix de la santé et de la liberté, les OGM, les pesticides... les risques sur notre santé et nos droits d'accès aux ressources naturelles. Elle nous explique que le soja génétiquement modifié, par exemple, absorbe les pesticides que nous mangeons ensuite. L'introduction des arômes, des conservateurs fait perdre les saveurs, le goût et elle est très dangereuse pour la santé. Toujours dans la même veine, les OGM menacent et contaminent l'environnement d'une manière illimitée par l'intermédiaire de la pollinisation. La prolifération des OGM, c'est la fin de l'agriculture biologique. Caroline, nous invite à nous mobiliser, à sélectionner nos achats sans OGM et AB, au restaurant comme chez les commerçants, à rejoindre des associations de consommateurs qui s'occupent de ce sujet. Elle nous demande de réfléchir toujours au prix pour sauvegarder notre santé et notre liberté.

Michel présente son projet n° 9 [Être persuasif] « *Réussir dépend de la motivation* »

Michel est venu honorer son engagement malgré le décès de sa maman. Nous lui présentons tous nos sincères condoléances.

Michel nous sensibilise aux pratiques suivantes :

- Se motiver par la bonne nutrition et les soins de corps.
- S'affirmer, prendre sa place.
- Avoir des projets, pour éviter de tourner en rond.
- Être à l'écoute de l'autre, rentrer dans son univers, réduire son propre ego.
- Voir plus loin, élargir nos horizons.

Dans la négociation, éviter l'affrontement qui engendre une déperdition d'énergie.

Et nous rappelle qu'un climat de plaisir développe l'envie de faire les choses. Il termine son discours par une note musicale avec la chanson « Donne moi envie d'avoir envie, donne moi la vie.. » de Johnny Holiday.

La **pause** commence avec 6 minutes de retard.

Cédric porte un **toast** aux bonnes résolutions pour 2008, qu'il place sous le signe de l'écoute et du don de soi, qui commence par un sourire ! Il invite les membres à se motiver pour s'améliorer.

Odile C. nous conte l'histoire vraie, drôle et émouvante de sa petite chienne cocker.

Bruno mène **la session d'évaluation**.

Il appelle l'inimitable **Alain** pour évaluer les improvisations. Ce dernier s'avoue un peu déçu par les sujets sur le plaisir, qu'il attendait plus croustillants, mais les trouve tout de même courts et faciles à retenir.

Il félicite **Odile C.** pour son style, son plan et l'expression de ses sentiments ; il lui conseille de lâcher ses mains et de trouver une conclusion.

Il trouve **Katia** à l'aise, lui suggère de ne pas demander de répéter le sujet, par contre de le répéter elle-même à haute voix pour trouver des idées. Il souligne qu'elle est passée sans transition de l'odeur de la mer et de l'iode aux odeurs de cuisine, et aurait préféré qu'elle continue et développe sur la mer. Attention, il n'y a pas eu de conclusion.

Philip Cy. manquait un peu de descriptions, la procédure est bonne, mais pas de conclusion.

Alain, comme **Isabelle**, aime le chocolat noir, et demande plus de détails descriptifs et plus de décontraction.

A écouter **Jean N.**, nous étions des petits enfants avec notre maman, nous dit Alain. De plus, pour la première fois Jean N. occupait bien l'espace, avec un excellent langage corporel. Alain aurait souhaité plus d'images pour illustrer la scène.

Anna commence par dire : « J'aime faire plaisir à mes semblables, oui, **mais...** » Cette tournure ne plaît pas beaucoup à Alain, elle casse le plaisir, il lui propose « Oui, **et ...** » pas d'esquive dans la façon de faire plaisir !

Cédric était à l'aise, détendu, sa voix reste tout de même faible.

Stéphane n'entre pas assez directement dans le sujet, il a perdu une minute environ avant de répondre à la question. Bons gestes qui renforcent les propos.

Emmanuel : bien structuré, bonne conclusion, Alain lui suggère de mettre sa voix en cohérence avec ses gestes.

Les évaluations des discours :

L'indispensable **Jean K.**, selon Bruno, évalue le discours de **Francine**.

Les objectifs ont été atteints, la structure est bien organisée, un plan en 3 parties, descriptions et anecdotes, bonne gestion du stress et bonne préparation. Pas de geste parasites, les mouvements sont expressifs.

Ses recommandations : ne pas chercher les idées au plafond, fixer plutôt un objet, un visage au lieu de regarder le plafond. Jean indique que le volume de la voix est correct et suggère un débit moins rapide.

L'impitoyable **André** est appelé pour évaluer le discours de **Marcel**.

André est charmé par l'accent de Marcel, il trouve que ce dernier dégage de l'enthousiasme et possède beaucoup d'arguments, ses gestes sont adorables, il regarde bien la salle. André le félicite pour les panneaux de revendications.

Les points à améliorer concernent :

- la voix, pas assez affirmée : les gestes et la voix doivent suivre les revendications.

- la présentation des panneaux moins rapide permettrait de mieux suivre.

L'intransigeante **Michèle** prend la parole pour évaluer le discours de **Caroline**.

Michèle avoue que le discours de Caroline représente tout un programme d'actualité, avec une voix claire et un sourire éclatant. Cependant, le contact physiques avec la salle est mis en difficulté par les notes que Caroline tenait à la main. Selon Michèle, Caroline a voulu bien faire, le résultat : un discours trop dense et trop technique.

Michèle parle à Caroline « de cœur à cœur » : « ton potentiel est grand, fais-toi plaisir, pour faire plaisir à l'assemblée ».

L'incroyable **Nicole**, prend la parole avec finesse pour évaluer **Michel**.

Nicole rappelle l'objectif : faire partager un point de vue à l'auditoire, et félicite l'orateur « ton objectif est atteint ». Elle souligne ensuite les points forts : nette progression dans l'expression, voix forte, bon débit, convaincant et spontané. Néanmoins Nicole avoue qu'elle a été noyée, plus de 10 points ont été exposés en moins de dix minutes ! Elle précise : il n'y a pas assez de temps pour suivre, même si je sens que tu maîtrises ton sujet. Ses suggestions : donne moins d'informations, donne des exemples, raconte des histoires vécues.

La grammaire : la réticente **Véronique** est appelée au pupitre pour le bilan de l'usage du français et de la grammaire. Elle souligne la bonne utilisation du mot du jour « Bling-Bling » & « Gong -Gong », 11 fois et un niveau de grammaire plutôt élevé. Elle a particulièrement apprécié la tournure d'Emmanuel « *j'aurais mauvaise grâce de...* », et a corrigé la tournure de Marcel « ça mérite la peine » en « ça *vaut* la peine ». Elle a proposé à Jean K de remplacer « je te recommande » par « *je te suggère....* ».

Le temps a été bien respecté selon **Emmanuel**, avec quelques petits retards lors des transitions et un léger dépassement de 2 intervenants.

Le mot de l'Évaluateur Général **Bruno** :

Le début lui a paru un peu mou : il propose de ne pas lésiner sur les applaudissements pour donner de l'énergie.

Le rappel en ouverture (sur les façons de lutter contre le trac) de la présidente du Club était le bienvenu. Il a noté un léger flottement dans l'organisation. Les évaluations étaient bonnes et constructives.

La remise des rubans par l'animateur de soirée Philippe C. :

Meilleure improvisation : **Jean N.**

Meilleur discours : **Marcel**

Meilleure évaluation : **Nicole.**



Francine a reçu pour le ruban bleu pâle du 1^{er} discours, nous lui souhaitons une belle série de rubans pour l'avenir.

Avant de clore la réunion, la présidente donne la parole aux invités. **Cédric** annonce son intention de prendre aussi son inscription à Expressions : nous sommes ravis de l'accueillir parmi nous. **Micheline** et **Sandrine** reviendront la prochaine fois.

Prise de notes : Jean N. – révision et édition : Odile P.

Prochaine réunion

Lundi 28 janvier 2008

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	Odile C.	Mot d'humour	Laurent M.
Improvisations	Jean N.	Evaluation des impros	Michèle B.
Discours	Cécile A. (2)	Evaluation	André G.
Discours	Isabelle G. (2)	Evaluation	Marcel F.
Discours	Mokhtar S. (3)	Evaluation	Véronique M.
Discours	Odile P. (ma)	Evaluation	Bruno P.
Evaluation générale	Nicole L.	Grammaire	Françoise M.
Hésitations et gaffes	Yvette I.	Temps	Philip Cy.
Prise de notes pour 'Expressions' : Jean K.			
Pause : Katia L.			
Toast : Caroline M.			

« Expressions »

Directeur de la publication : Odile Pétillot

Rédactrice d'Expressions : Odile Pétillot

Mise en page et édition : Alain Pétillot

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