



Toastmasters International  
Club 778487 District 59



Heureux qui communique avec Expressions

# Expressions

14 décembre 2009 n° 97

## Le mot du Président

*La terre est déjà recouverte de neige, l'idéal pour un Noël rempli de bougies et de rires, de luges et de bonshommes de neige. Mais que sera ce Noël sans celui qui égaye tous les foyers ? Les bonshommes de neige se mettront à fondre de dépit, les sapins décorés verseront des larmes de cire sur un sol nu, sans cadeaux. Le Père Noël sait tout cela...rien que pour vous, il a chargé sur son traîneau 30 exemplaires d'une belle gazette et des milliers d'étoiles brillantes pour les distribuer avant la fonte de la neige à tous les membres d'Expressions.*

*Joyeux Noël à toutes et à tous  
Jean*



## La pensée du jour

Le cuisinier plume les oies  
Ah ! Tombe la neige  
Tombe et que n'ai-je  
Ma bien-aimée entre mes bras.  
Guillaume Apollinaire,  
« La Blanche neige », Alcools.

## Compte-rendu de la réunion du 14 décembre 2009

**Jean N** ouvre la séance en nous souhaitant une excellente dernière réunion de l'année 2009. Deux invités nous ont rejoints, **Brigitte B**, qui vient de la part de Véronique et **Philippe B**, qui vient après avoir vu des affiches sur Toastmasters à son travail.

**Marcel** est l'animateur de soirée qu'il place sous le thème de Noël. Il espère recevoir plein de beaux cadeaux de la part de tous les intervenants.

**Elisabeth** est la grammairienne et nous propose le mot *verbiage* qui signifie discours en abondance.

**Isabelle** procède ensuite à l'intronisation de trois nouveaux membres, **Elisabeth**, dont elle sera la marraine, **Loïc** et son parrain Marcel, puis **Jérôme** et son parrain Bruno. Nous leur souhaitons la bienvenue. Isabelle rappelle que neuf nouveaux membres ont rejoint le club Expressions et espère que 2010 sera une année aussi prospère.

## Les improvisations

**Odile C** est le maître des improvisations et a élaboré ses questions également sous le thème de Noël.

Pour sa première question, elle interroge **Yvette**. *On te propose de passer Noël dans un chalet confortable et un paysage de neige, ou bien sur le sable chaud d'un lagon du Pacifique, lequel choisiras-tu et pourquoi ?* Yvette veut bien le lagon. Elle n'aime pas trop le froid, elle veut bien le chalet s'il y a de la chaleur. Elle n'aime pas trop le ski non plus, c'est un sport qui lui fait peur. Par contre, le lagon, le sable chaud, elle veut bien. Elle fera de la plongée. Elle attend nos propositions pour d'autres vacances car elle prend ses vacances comme elle veut.

Odile interroge ensuite **Nathalie** pour sa deuxième question. *Quel est ton plus grand plaisir : offrir ou recevoir ?* Nathalie préfère offrir pour faire plaisir à l'autre, car elle se fait aussi plaisir en offrant. Quand on voit la joie de l'autre, c'est un plaisir énorme.

Odile interroge **Loïc**. *Quel cadeau t'a procuré la plus forte impression dans ton enfance ?* Il trouve que c'est une très bonne question, mais

il croit qu'il répondra à côté de la plaque car pour lui le plus beau cadeau de son enfance est l'amour et l'éducation que ses parents lui ont donnés.

Odile interroge Jérôme. *On t'offre quelque chose ; te sens-tu libre par rapport à ce cadeau, imagines-tu à plus ou moins court terme de t'en séparer et l'offrir à ton tour à quelqu'un ?*

Jérôme reçoit en cadeau les clés d'une Porsche, voiture qui symbolise la réussite. Autant dire qu'il est comblé. Il fait le tour de la capitale. Cette voiture flatte sa vanité, mais il prend conscience que ça n'est pas un gage de réussite, aussi pense-t-il à remettre ses clés à quelqu'un d'autre qui pense que c'est effectivement un signe de réussite, mais il gardera le souvenir de cette voiture comme un petit cadeau à un moment de sa vie.

Odile interroge Eva. *On dit communément : « les petits cadeaux entretiennent l'amitié » qu'en penses-tu ?* Petits ou grands, Eva aime bien les cadeaux. La vie elle-même offre parfois des perles. Il faut savoir les reconnaître. Il y a aussi les petites choses concrètes. Oui, les petits cadeaux entretiennent l'amitié.

Odile interroge Elisabeth. *Il est des pays, au Japon par exemple, où la politesse commande de ne pas ouvrir le paquet reçu en présence de celui qui le donne. Prudence, raffinement ou sadisme ?* Elisabeth s'interrogerait déjà sur la culture du pays pour savoir quel réflexe avoir. Elle sait que dans certains pays, il est important de donner sa carte de visite lorsque l'on se présente. Elle aurait une ouverture d'esprit par rapport au pays.

Et pour finir, Odile interroge Jean-Jacques. *Entre une bouteille de vin d'un millésime sublime, un concert exceptionnel de ton artiste préféré ou un week-end dans un lieu où tu rêves d'aller depuis longtemps, que choisirais-tu et pourquoi ?* Jean-Jacques aimerait ne pas avoir à choisir. Les trois sont très bien pour lui. Le vin, parce que c'est la convivialité, la musique, nous connaissons son amour de la musique, quand au lieu, beaucoup d'endroits lui plaisent. A bien réfléchir, c'est le lieu qui l'emporterait, car c'est le choix qui lui permettrait la plus grande évocation.

### *Les discours préparés*

Vient le tour des discours que Marcel place sous le signe des étoiles.

**Loïc** nous présente son premier discours *Briser la glace* qui s'intitule « **Enthousiasme** ». Il a un objectif personnel, être à l'aise. Loïc nous cite Winston Churchill : « Réussir, c'est aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme ». Il l'a souvent entendu dire par ses parents qui ont toujours été très enthousiastes. Il a grandi à Nice puis en région parisienne. A douze ans, il apprend à jouer au tennis. C'est un sport très fort sur le plan mental. On ne doit pas douter. Ça peut vite devenir l'horreur de perdre et générer des frustrations. Petit à petit, on accepte de perdre, on progresse, on apprend à être maître de soi. Ça lui a servi pour son avenir proche. Loïc a poursuivi des études d'ingénieur après avoir fait math. sup, math. spé. Là, il a rencontré des étudiants beaucoup plus forts que lui. Le tennis lui a beaucoup servi. Il a décidé d'y croire et de faire des efforts. Il n'a pas été éjecté et a pu faire une école d'ingénieur. Il fait également partie d'une association. Professionnellement, il intègre un groupe en 2008 mais ne supporte pas la hiérarchie et démissionne. Il poursuit maintenant un MBA qui entraîne beaucoup de sacrifices, mais il y croit. Il cite Sénèque pour conclure « Ça n'est pas parce que les choses sont difficiles que ça n'avance pas, mais parce qu'on n'y croit pas ».

**Jean-Jacques** nous présente son discours numéro deux, *Structurer votre discours*, intitulé : "*Après le briser la glace, brisez vos chaînes !*" Il a un objectif personnel, regarder son auditoire. Jean-Jacques va encore se servir de ses notes. Il nous demande si nous avons déjà essayé de changer nos accoutumances, nos modes de fonctionnement. Il ne nous parle pas de tabagisme ou d'alcoolisme. Il existe d'autres moyens d'être dépendant. On passe environ trois heures par jour devant notre téléviseur. En France, un adulte sur trois consomme 3 heures et demie par jour de télévision. L'activité d'un poste de TV dans un foyer est de cinq heures par jour et en France cette tendance est croissante. Cette consommation n'est pas maîtrisée. Dans la presse, les journaux consacrés au téléviseur sont importants. Tous les univers sont envahis par la télévision, pendant les œuvres de charité, des couples DSK/Saint Clair, Kouchner/Ockrent. C'est un média très envahissant. 22% des français lisent, 15% vont au théâtre et au musée, et 75% regardent la télévision. C'est une occupation qui consomme très peu d'énergie et avoisine un état de somnolence. Quand on

regarde la télévision, on est incité à consommer, d'où une obésité croissante. Face à ce genre d'anéantissement, il faut réagir ; au Canada, des associations ont vu le jour et lancent des défis comme d'arrêter pendant dix jours de regarder la télévision. Jean-Jacques n'a plus de télévision depuis quinze ans. Il nous demande en rentrant chez nous ce soir, de nous poser la question, de nous « désentuber ».

C'est au tour de **Véronique** de nous présenter son discours, extrait d'un manuel avancé, et dont l'objectif est de présenter un récit dramatique. Son titre : « *Signes précurseurs et moyens préventifs* ». Son objectif personnel est d'être compréhensible. Véronique va nous raconter une histoire familiale. Son discours n'est pas vraiment adéquat avec le divertissement, objectif de son manuel avancé. Elle va nous parler de la maladie d'Alzheimer. Elle va nous informer. Elle a trouvé des explications sur Internet et un très bon livre qu'elle nous montre. Elle évoque le film d'Isabelle Carré sur ce sujet. Elle nous raconte le film. Elle propose de nous dire comment dépister cette maladie et comment ralentir le processus. Actuellement, on ne sait pas ce qui déclenche cette maladie Elle nous raconte la maladie de son père où les premiers symptômes sont apparus à la suite d'une lourde opération. On devient pessimiste et de plus en plus émotif. Peu à peu il a perdu ses points de repère, la personne s'envole. Hospitalisé, une démence à corps a été diagnostiquée. Conséquence du cerveau mal irrigué. Plusieurs pathologies se mélangent. Dès que l'entourage se rend compte d'incohérence, il faut passer des examens. On peut préparer et se préparer à accompagner. Il ne faut pas hésiter à consulter. Les moyens de prévention consistent à avoir une activité intellectuelle importante, créer du lien social, soigner tout le système émotionnel et soigner surtout son alimentation. Véronique nous établit un menu type pour demain. Nous allons vivre 90 ans, alors il faut que nous nous entretenions.

**Bruno** terminera la session des discours avec son discours numéro 10 qui lui permettra d'obtenir son diplôme de CC. Il va rassembler dans celui-ci ce qu'il a appris dans ses neuf précédents discours. Son titre : « *Lumière* ».

Ca fait des mois, ça fait des années qu'il essaie de trouver une ampoule qui puisse éclairer pendant des journées entières sans claquer, en vain. Ce soir, Thomas Edison va faire un nouvel essai. Il joint les filaments délicatement, déclenche le courant, ça tient, puis ça pète. Il faut rester optimiste. Bruno a cru pendant longtemps que ses humeurs étaient liées à des faits extérieurs. Il y a 25 ans, il a réalisé que c'était

faux. Son club de foot préféré ayant perdu un match, Bruno est dépité. Il réfléchit cependant et se rend compte que ce match qui a eu lieu à des kilomètres de chez lui le met dans des états indescriptibles. Il décide de se calmer et s'endort. C'est alors qu'il va changer sa façon de voir les choses et apprend à être optimiste, malgré tout ce que les média annoncent de catastrophique. Doit-on succomber à la réalité ? Et bien, définitivement non. On se remémore toujours ce qui ne va pas, mais pas les moments de bonheur et de tranquillité sans heurts qui sont pourtant légions. On ne connaît réellement pas bien le monde dans lequel on vit. Comment devenir optimiste ? Bruno a eu la révélation en visualisant le film « Le sucre ». La leçon qu'il en a tirée est qu'en changeant notre regard sur le monde, le monde change. Son discours a un lien avec un discours de Marcel dans lequel son personnage se prenait pour Dieu. Si notre esprit crée l'univers, alors des pensées gaies et optimistes vont faire un monde optimiste. Quand à Thomas Edison, il est resté optimiste et a trouvé le matériau pour fabriquer son ampoule qui maintenant éclaire le monde entier.

Le moment de la pause offerte par **Eva** est arrivé. **Nathalie** donne son mot d'humour.

## *Les évaluations*

Marcel reprend la réunion en annonçant le temps des cadeaux et **Cécile** mène la session d'évaluation avec une équipe chevronnée.

**David** évalue les improvisations et remercie Odile pour son sujet. Il a apprécié son choix des participants. David évalue la première personne à intervenir, personne expérimentée, Yvette. Il a apprécié le fond et la forme de son improvisation. Nathalie a bien répondu à la question, il lui demande de regarder davantage le public. Loïc, passé la surprise d'être interrogé puisqu'il nous présentait également son discours n°1, a cherché à répondre. Cependant, il n'a pas répondu à la question, et comme Nathalie, David demande à Loïc de regarder le public. Jérôme a eu l'idée d'inventer un cadeau. Eva est restée sereine. David a apprécié sa voix douce et chaleureuse en relation avec le sujet. Il lui demande de se concentrer davantage sur le sujet la prochaine fois. Elisabeth ne répond pas vraiment à la question, elle a choisi une réponse fermée. Da-

vid lui demande de s'engager un peu plus avant dans la question. Jean-Jacques, lui, a accueilli chaleureusement la question. Sa prestation a été bonne et son élocution agréable. David est content de l'effort fourni par chacun. Il aurait aimé cependant que chacun essaie de répondre vraiment à la question.

**Nicole** évalue le discours de Loïc. Son titre est comme l'attitude de Loïc, volontaire. Son discours est structuré. Son objectif personnel est d'être à l'aise. Nicole se souvient de sa première improvisation marquée par une voix forte et beaucoup de présence. Elle l'a donc observé avec attention pour chercher des apparences qui révéleraient un sentiment de malaise. Elle a noté ses points forts. On l'écoute. Il respire l'aisance et l'assurance. Son attitude est volontaire et enthousiaste. Ses mouvements sont adaptés. Il recherche une adéquation entre ceux-ci et ce qu'il dit. Nicole est contente parce que Loïc a travaillé son discours. Il a fait des recherches puisqu'il nous a servi des citations. Nicole a noté des traces d'insécurité par un débit rapide, les mains qui restent accrochées au pupitre. Elle propose pour ses prochains discours de passer devant le pupitre, et quitter ses notes et de regarder le public.

**Jean** évalue Jean-Jacques. Il remarque que celui-ci nous a habitués au sourire. Le sujet de son discours est judicieux car 5% des personnes environ dans la salle n'ont pas de poste de télévision. Son discours est structuré mais il y a trop de statistiques. Effet de l'introduction affaibli par sa remarque en préambule. Jean-Jacques a bien travaillé les points essentiels. Jean lui conseille de bien balayer toute la salle du regard. Jean a eu l'impression que Jean-Jacques était moins à l'aise que lors de son premier discours. Il lui demande de ne pas se frotter les mains. Jean a aimé ce discours engageant. Il note le travail de recherche effectué. Il demande à Jean-Jacques de travailler plus l'image. Discours qui appelle à la liberté, casser les chaînes. Ce discours informatif pourra devenir convaincant en le retravaillant.

**Françoise** évalue ensuite le discours de Véronique. Elle note que Véronique a bien atteint son but en choisissant un discours dramatique. L'accroche est intéressante, elle nous donne envie de savoir la suite, information et conséquence. Elle a aimé l'appel de Véronique à l'action et à la prévention. Elle reproche à Véronique d'avoir gardé dans ses mains le livre en le secouant et de ne pas nous l'avoir passé, de ce fait, nous ne savons de quoi il s'agit. Elle a été étonnée des propos pleins d'injonction sur l'alimentation et dommage pour ceux qui n'aiment pas les abats ou la

mâche. Elle demande à Véronique de faire attention à ne pas monter trop souvent sur la pointe des pieds. Françoise regrette le fait que Véronique ait terminé son discours sur « voilà ». Pour Françoise, l'objectif du discours de Véronique est atteint. Pour être plus compréhensible, elle lui conseille de parler plus lentement et de faire des pauses.

**Yvette** évalue le discours de Bruno. Dès son introduction, Bruno stimule son auditoire. Les images sont fortes. On voit les filaments qui se touchent, ne se touchent pas. Bruno fait appel à une expérience personnelle. Son discours incite à travailler sur ses pensées, pour travailler sur son bien-être. Beau langage corporel, bonne présence et utilisation de l'espace. Attention toutefois au débit trop rapide.

Les rapporteurs techniques, **Elisabeth** pour la grammaire, **Katia** pour les hésitations et les gaffes et **Brigitte** pour le temps, qui a d'ailleurs été trop largement dépassé, viennent au pupitre pour nous exposer leurs remarques et suggestions d'amélioration.

La séance s'achève. Marcel rappelle que le maître des improvisations doit interroger de préférence les participants qui n'ont pas de rôle, et surtout éviter d'interroger les personnes qui ont un discours à prononcer.

**Jérôme** reçoit le ruban pour la meilleure improvisation.

**Bruno** pour le meilleur discours

**Françoise** pour la meilleure évaluation.



**Jean N** rappelle en fin de séance de penser à fermer son téléphone portable.

Prise de notes : **Isabelle** ; édition : **Odile P**



**JOYEUX NOËL A TOUS !!!**

## Prochaine réunion

**Lundi 11 janvier 2010**

**Inscrivez-vous en ligne pour le rôle de votre choix:**

Tapez dans votre navigateur : [docs.google.com](https://docs.google.com)

Ensuite entrez les identifiants

email : [clubexpressionsparis](mailto:clubexpressionsparis)

mot de passe : [montgallet](#)

<b>Président de soirée</b>	Bruno	<b>Mot d'humour</b>	
<b>Marcel : Remettre une récompense Bruno : Recevoir une récompense</b>			
<b>Improvisations</b>	Jean-Jacques	<b>Evaluation des impros</b>	Odile P.
<b>Discours</b>	Elisabeth (1)	<b>Evaluation</b>	Loïc
<b>Discours</b>	Isabelle	<b>Evaluation</b>	Katia
<b>Discours</b>	Cécile (4)	<b>Evaluation</b>	Véronique
<b>Discours</b>	Béatrice (1)	<b>Evaluation</b>	Marcel
<b>Evaluation générale</b>		<b>Grammaire</b>	
<b>Hésitations et gaffes</b>	Brigitte	<b>Temps</b>	Nathalie
<b>Prise de notes pour 'Expressions' : Alain Pause : David Toast : Jérôme</b>			

### « Expressions »

Directeur de la publication : Jean Nasr

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](http://expressions.district59.org)