



Expressions

11 janvier 2010 n°98

Le mot du Président

Les vœux personnels se sont succédés lundi soir lors de notre première réunion 2010, ils étaient divers et variés, autant de vœux que de personnes et même plus ! Personne évidemment ne veut la même chose...moi, non plus ! Comme j'ai pu l'exprimer ce soir, mon vœu le plus cher, c'est de pouvoir assurer les conditions optimales au sein du club pour que chaque membre puisse réaliser son vœu le plus cher. J'ajouterai un souhait qui prend la forme d'un vœu sincère, je le dis en m'adressant surtout aux nouveaux membres : chers membres, vous avez adhéré au club avec la conviction qu'il pourra vous apporter la réponse adaptée à votre recherche. Les jours vont arriver où votre emploi du temps va être serré, beaucoup de choses importantes à faire et pas assez de temps pour les faire... Vous aurez à choisir des priorités...Alors persévérez ! N'abandonnez pas ! Rappelez-vous en permanence la raison pour laquelle vous avez choisi de nous rejoindre et les résultats que vous pouvez en tirer sur la durée. Bonne année TM !

Jean



La pensée du jour

Nos émotions sont dans nos mots
comme des oiseaux empaillés.
Henry de Montherlant, *Carnets*

Compte-rendu de la réunion du 11 janvier 2010

Notre président, Jean N., ouvre la réunion en accueillant 4 invités (Hélène, son amie Béatrice F., Joël-André et Laurent) puis cède le pupitre à Bruno, l'animateur de la soirée qui nos révèle son objectif pour 2010 : « Cultiver la passion ! ». Il nous incite tous à prendre de nouveaux rôles, à tous les niveaux.

Notre grammairien, Jean-Jacques, dont l'objectif personnel est « Travailler plus ! » nous propose le mot du jour : « Laxiste » qui signifie relâché, excessivement tolérant.

La session d'improvisation

Loïc (objectif : Reprendre le sport !) anime les improvisations qui seront centrées sur les pensées de quelques grands acteurs de l'histoire.

Odile C. : « *L'action est le meilleur remède contre nos peurs* » (Virgile)

Parole sage ! La peur est mauvaise conseillère. Elle entraîne des états émotionnels négatifs alors que l'action nous projette dans une attitude positive. Virgile a raison !

Jérôme : « *Rien n'a plus de valeur qu'aujourd'hui* » (Goethe)

Le passé est passé. Le futur reste à venir. Reste le présent. L'amour, la joie, les amis, ces passions nous incitent à vivre et à profiter pleinement du moment présent, à nous accomplir. Jérôme est d'accord avec Goethe.

Denis : « *Intimer un ordre, c'est intimer un regard* » (Napoléon Bonaparte)

Deux aspects sont envisageables : l'ordre s'adresse à quelqu'un. Il est personnalisé, formulé en fonction de la personne qui le reçoit. Loin d'être absolu, il est subjectif.

Le second aspect concerne la vision du pouvoir : l'ordre transporte une part de la vision de celui qui le donne. C'est la vision de l'action qui stimule l'ordre.

Brigitte : « *La figure de rhétorique la plus forte, c'est la répétition* » (Napoléon Bonaparte)

Brigitte fait répéter le sujet pour s'en imprégner ! Dans sa pratique de formatrice, elle voit la force de la répétition sous différentes formes. L'apprenant intègre plus facilement les idées transmises. Brigitte appelle Nathalie à son secours car elle a l'impression que le temps s'est dilaté...

Alain : « *Les grands hommes appellent honte le fait de perdre et non de tromper pour gagner* » (Machiavel).

Alain exprime son total désaccord avec la première partie de la phrase. Perdre n'est jamais honteux. On peut toujours apprendre d'une défaite et faire honte à un enfant parce qu'il a échoué peut gravement endommager son avenir. La seconde partie de la phrase ayant profité de ce brillant développement pour s'échapper de l'esprit d'Alain, il s'en sort en concluant tout à fait hors sujet : c'est dans la victoire que réside la grandeur de l'homme !

Jean-Marc : « *L'habituel défaut de l'homme, c'est de ne pas prévoir l'orage par beau temps* » (Machiavel)

L'homme a le choix : se limiter à une approche restrictive qui prévoit tout ou avancer avec confiance et accepter ce qui arrive. C'est cette seconde attitude qu'a adoptée Jean-Marc qui pratique un peu la prévision mais évolue surtout dans le lâcher prise. Qui dit prévision dit contrainte et cela nuit à la spontanéité. C'est dommage ! Jean-Marc conclut en nous conseillant d'être, nous aussi, dans le lâcher prise.

Nathalie : « *Sans imagination, l'amour n'a aucune chance* »
(Romain Gary)

L'amour peut parfois nous donner des ailes, nous mettre dans des situations rocambolesques : chanter une sérénade à son amoureux, lui servir le petit déjeuner à 7 heures du matin, ranger l'appartement... L'amour peut parfois nous permettre de nous améliorer. Nathalie exprime son accord avec Romain Gary et nous souhaite d'avoir de l'imagination dans notre vie.

Jean N. : « *Il faut se quitter souvent pour toujours s'aimer* »
(anonyme)

Voilà qui rejoint l'improvisation précédente sur l'imagination ! Comment alimenter ce feu sacré qu'est l'amour ? Il faut être en accord avec soi-même et aimer l'autre pour ce qu'il est. A rester collés l'un à l'autre, on finit par manquer d'oxygène... Se détacher de temps en temps, s'éloigner l'un de l'autre, permettra, au retour, de pouvoir offrir le meilleur de soi.

Les discours préparés

Elisabeth (qui veut, en 2010, prendre confiance en elle pour avancer dans la vie)

Projet n° 1 Briser la glace : « *Les aventures de Babette* »

Babette, c'est elle ! Qui se dévoilera à travers un récit. Sa passion pour les voyages hors des sentiers battus lui vient probablement de son éducation au sein d'une famille de 5 enfants, religieuse et plutôt autoritaire qui lui a donné l'envie de sortir d'une vie qu'elle trouvait un peu étriquée et rigide. A 18 ans elle goûte à la liberté du voyage en partant aux USA où elle rencontre des gens merveilleux et accueillants... même si les circonstances sont pour le moins inhabituelles ! Cette chaleur, cette sérénité, cette gentillesse qu'elle a éprouvées au cours de ces rencontres, quel dommage qu'elle ne les retrouve pas dans la pratique de son métier, les relations humaines !

Béatrice (qui veut, en 2010, ne pas perdre de temps pour présenter son deuxième discours)

Projet n° 1 Briser la glace : « *De retour de 2000 mètres d'altitude, Béatrice revient avec son Briser la Glace* »

Parisienne de naissance, Béatrice a vécu l'expérience de la campagne auprès de sa grand-tante qui élevait des poules et des lapins. Ces derniers avaient apparemment tendance à vouloir s'échapper des petites mains de Béatrice... Elle était une petite fille très calme aimant faire germer des plantes, pousser des fleurs (surtout d'envahissantes capucines), réaliser des compositions florales. En grandissant, elle monte à l'assaut des greniers. Une maison de campagne, c'est un endroit idéal pour laisser libre cours à son imagination. Béatrice pratique toujours les travaux manuels (le sous-sol du BHV n'a pas de secrets pour elle !) mais elle s'adonne aussi à différentes pratiques sportives : la marche, la nage. La mer est devenue un second milieu pour elle. Sur un bateau à voile, les embruns et la vitesse lui confèrent une grande vitalité. Son besoin de nature et d'espace se manifeste dans ses goûts pour les voyages et le désir de rencontrer les autres. Deux voyages l'ont particulièrement bouleversée : L'Inde du Nord, d'abord, avec l'omniprésence des légendes et des dieux, le contraste entre le dénuement des campagnes et l'ultra modernisme des grandes villes, et sa rencontre avec les sikhs, joyeux et industriels. La Namibie, ensuite, le charme des ses dunes aux couleurs changeantes, sa beauté sauvage et romantique. Pour conclure, Béatrice nous révèle que la préparation de son discours fut une expérience enrichissante au cours de laquelle elle a réalisé combien ses choix et ses décisions avaient modelé sa vie.

David (qui espère, en 2010, parvenir à préparer ses dis-

cours longtemps à l'avance)

Projet n° 3 Aller à l'essentiel « *La loi de Murphy* »

La loi de Murphy, ou loi de l'emmerdement maximum s'exprime ainsi : « « S'il y a plus d'une façon de faire quelque chose, et que l'une d'elles conduit à un désastre, il y aura alors quelqu'un pour s'y prendre de cette façon ». C'est une loi scientifique, donc très sérieuse, car elle satisfait au critère du philosophe viennois Karl Popper qui exige que, pour être scientifique, une théorie doit pouvoir être réfutée, contredite par l'expérience. Et c'est bien le cas de la loi de Murphy : Robert Matthews, de l'Université d'Aston, en Angleterre, a procédé à une vérification à grande échelle (21000 lanciers de tartines beurrées !) de la loi de Murphy. Pour ce fantastique résultat, Robert Matthews est titulaire du prix Ig-Nobel...

En conclusion, la loi de Murphy montre surtout que le cerveau ne peut pas appréhender 100% des situations auxquelles il est confronté (NDLR : et le preneur de notes 100% de ce discours !). David nous invite à prendre connaissance, pendant la pause, de quelques-unes des différentes formes que peut prendre la loi de Murphy.

Cécile (Qui, en 2010, ira à l'essentiel)

Projet n° 5 - Le langage corporel « *Des larmes au rire* »

Les émotions ont longtemps été considérées comme négatives. Pourtant elles font parties de la nature humaine. Cécile commence par définir et illustrer ce qu'est une émotion.

C'est un état affectif brusque et spontané. Le désespoir est, par exemple, une émotion simple et intense. Cécile imite alors un SDF qui tente de se dissimuler et nous parle de ce tableau de Käthe Kollwitz représentant une femme tenant un enfant mort.



Une émotion positive, la joie, nous fait rayonner et on se sent exalté. Renoir a magnifiquement transcrit cette émotion dans son tableau « Danse à la campagne ».



Le sentiment, lui, est une émotion stable et durable. La tendresse se voit dans les regards et dans les gestes sur le portrait d'un vieillard et d'un jeune garçon, de Domenico Ghirlandaio.

Alors, gérer ses émotions ? Non ! Les émotions sont nécessaires pour apprécier l'art. Elles participent à la cons-

truction du moi et permettent de se sentir vivant.

La session d'évaluation

Elle est menée par **Isabelle**, dont l'objectif pour 2010 est de cultiver la bienveillance à l'égard de toutes les personnes qu'elle sera amenée à fréquenter.

Odile P. évalue les improvisations. Elle a trouvé les sujets difficiles : commenter ex abrupto une pensée que son auteur a longuement mûrie est un exercice de haute voltige. Et elle décerne un satisfecit général à tous ceux qui sont passés au pupitre pour leur courage et leur inspiration.

- Odile C. a très bien traité le sujet, argumentant avec logique. Doit projeter davantage sa voix et regarder l'auditoire (regard souvent « intériorisé »).
- Jérôme ne se démonte pas et raisonne calmement en évitant de dire des platitudes. Attention à ne pas regarder le maître des improvisations en parlant, et aux mains un peu crispées.
- Denis discute l'idée avec logique et profondeur. Ne pas regarder Loïc et ne pas mettre main gauche derrière le dos ou sur la hanche.
- Brigitte illustre d'emblée le bien-fondé de la répétition, astucieux ! Parle d'une voix bien timbrée. Devrait essayer de moins se déplacer et ne pas remercier en terminant.
- Alain parle avec conviction, assurance et humour, mais Odile a trouvé la seconde partie de son propos un peu « fumeuse » !
- Jean-Marc a fait un modèle d'improvisation, traitant le sujet en profondeur, le discutant pour en tirer sa propre morale. Le tout était très structuré, aidé par un bon regard circulaire.
- Nathalie, un peu impressionnée par le sujet, n'est revenue à l'imagination que très tardivement. Aurait pu s'efforcer de parler un peu plus longtemps et éviter de se sauver à la fin !
- Jean N a lui aussi été un peu désarçonné au départ, mais s'est repris pour produire un raisonnement intéressant. Son embarras l'a conduit à chercher l'inspiration au sol, puis en direction de Loïc et à croiser les doigts.

Marcel évalue Elisabeth. Félicitations ! La glace est brisée et Marcel connaît mieux l'oratrice, à laquelle il reconnaît quatre atouts de taille : 1) le contact avec le public (absence de notes, belle présence, contact visuel) 2) l'assurance (voix calme, bonne préparation, gestes ouverts), 3) l'art du suspense (conseil : renforcer les mots importants des temps forts en forçant la voix), 4) la clarté (discours parfaitement structuré).

Katia évalue Béatrice. Elle a aimé les exemples précis, l'écriture remarquable (richesse du vocabulaire, choix des images) et la grande douceur que dégage l'oratrice, tant pas la voix et le regard que par les gestes. C'est une force innée qu'il faut cultiver. Quelques remarques : la beauté de l'écriture n'est pas faite pour être dite ; Katia conseille donc à Béatrice de l'adapter pour en faire un texte plus « oral ». Il faut aussi réduire la durée du discours, largement au-delà du temps autorisé. Mais après avoir entendu ce premier essai, Katia pense que tous les suivants devraient toucher le public !

Véronique évalue David. Elle a regretté que le plan de l'exposé ne soit pas annoncé en introduction, qui consistait en de nombreux exemples, mais ne nous disait pas où nous allions. Alors que visiblement David avait fait des recherches pour ce dis-

cours, il manquait visiblement de préparation : sa rotation perpétuelle autour du pupitre où se trouvaient ses notes nuisait à l'attention du public. Véronique, qui souligne la qualité de la langue de David, lui conseille de préparer à fond le prochain projet, pour un résultat certainement beaucoup plus concluant.

Jean N. évalue Cécile. Il rappelle son objectif (faire parler son corps) et trouve que le sujet choisi, les émotions, était parfaitement adapté. Le plan était clair, les supports visuels excellents, l'occupation de l'espace adéquate. La voix est agréable, le débit correct. Jean aurait aimé que Cécile nous livre un peu plus de ses émotions personnelles plutôt que de s'en tenir aux œuvres d'art. Enfin, il lui conseille désormais de se débarrasser de ses notes, afin d'être plus libre de ses mouvements.

Les rapports techniques sont successivement présentés par **Jean-Jacques** (grammairien) qui félicite Bruno pour avoir utilisé « laxiste » plusieurs fois, **Brigitte** (gaffés diverses, mais elle a oublié de compter les hésitations) et enfin **Nathalie**, qui a su rendre l'usage du temps de chaque intervenant à la fois drôle et palpitant comme un roman !

Isabelle fait l'évaluation générale de cette soirée inaugurale 2010, dont elle a aimé la belle ardeur et l'atmosphère studieuse. Elle félicite les membres de l'équipe d'évaluation, distribuant cependant quelques coups de martinet (erreurs grammaticales oubliées, euh non comptabilisés...). Elle a énormément apprécié le rythme énergique adopté par Nathalie dans son rapport ! Elle encense Odile P. pour son évaluation des improvisations, puis passe en revue les quatre évaluateurs de discours en ajoutant quelques conseils.

Bruno revient clôturer la réunion en remettant les rubans :



Ruban bleu pâle du premier discours à **Elisabeth et Béatrice**

Ruban blanc de la meilleure improvisation à **Jérôme**
(talonné par Jean-Marc et Odile C)

Ruban bleu du meilleur discours à **Cécile**

Ruban rouge de la meilleure évaluation à **Véronique**.

Enfin, notre président donne la parole à nos invités avant de faire deux annonces importantes :

samedi 16 janvier, de 15 à 18 heures, formation des responsables des clubs francophones parisiens. Tout le monde est chaleureusement invité !

lundi 18 janvier à 19 heures : réunion des membres du bureau d'Expressions

Prise de notes : **Alain** – Edition : **Odile P** – Mise en page et distribution : **Alain**

Prochaine réunion

Lundi 25 janvier 2010

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

Tapez dans votre navigateur : docs.google.com

Ensuite entrez les identifiants

email : clubexpressionsparis

mot de passe : [montgallet](#)

Président de soirée		Mot d'humour	Loïc
Remettre/Recevoir une récompense : Bruno Pérel/Marcel Fuchs			
Improvisations	Cécile	Evaluation des impros	Isabelle
Discours	Eva	Evaluation	Odile P.
Discours	Nathalie	Evaluation	
Discours	Brigitte	Evaluation	Odile C.
Discours	Elise	Evaluation	
Evaluation générale	Véronique	Grammaire	Alain
Hésitations et gaffes	Elisabeth	Temps	
Prise de notes pour 'Expressions' : Jean-Jacques Pause : Jean-Marc Toast :			

« Expressions »

Directeur de la publication : Jean Nasr

Rédactrice d'Expressions : Odile Pétillet

Mise en page et édition : Alain Pétillet

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