



Expressions

25 janvier 2010 n°99

Le mot du Président

*Pour faire écho au toast prononcé par Alain ce soir... je n'ai pas lu le livre en question, mais un simple clic sur Internet et voici un résumé de la méthode "Getting Things Done" de David Allen : il s'agit de collecter toutes les choses que vous avez à faire ou que vous prévoyez de faire, puis de les analyser afin de savoir comment vous allez les organiser. Typiquement, il vous faudra les ranger en projets et déterminer s'ils ont une contrainte temporelle ou pas, puis leur assigner un état : action suivante, en attente, incertain ou les supprimer. Inutile d'arriver jusqu'ici si ce n'est pas pour consulter régulièrement ces listes afin d'effectuer les actions suivantes et les événements temporels. Quoi qu'il en soit, **agissez !***

Jean N.



La pensée du jour

Je n'attends pas l'inspiration pour écrire et je fais à sa rencontre plus de la moitié du chemin.

Jules Supervielle.

Compte-rendu de la réunion du 25 janvier 2010

Jean N. ouvre la séance en rappelant ses vœux 2010, notamment aux absents de la séance précédente. Il demande ensuite aux invités de se présenter. 3 sont de retour : **Béatrice**, qui veut élargir ses impressions et s'habituer aux applaudissements ; **Hélène**, qui est intéressée et veut développer sa capacité à avoir une gestuelle en conformité avec ses mots ; **Joël André**, lui, veut s'habituer au trajet ! Enfin **Patrick**, qui veut changer de carrière et a besoin de développer sa capacité de présentation.

Jean accueille **Laurent** qui s'est inscrit officiellement à Expressions, mais qui sera intronisé en février, sa marraine étant absente (elle est à la Réunion).

Il annonce que le comité de direction a décidé de ramener le nombre de discours par soirée à 3, afin de :

- respecter le planning (et ne pas terminer à 21h15 ou plus comme les 2 fois précédentes),
- laisser plus de temps pour les improvisations et pour une vraie pause (important moment de convivialité).

Jean nous recommande cependant de rester rigoureux et de bien assurer les discours planifiés, il demande aux plus anciens d'avoir des discours de secours afin de pallier les éventuelles défections de dernière minute et d'éviter qu'une soirée ne comporte qu'1 ou 2 discours.

Il rappelle enfin que le **8 mars** aura lieu le concours d'évaluation et le **22 mars** le concours de discours préparé. Il nous incite à nous y inscrire !

Il donne la parole ensuite à **Isabelle**, animatrice de la soirée, qui décrit l'agenda en précisant que compte tenu de l'empêchement d'Elise il n'y aura que 3 discours ce soir.

Alain, grammairien, nous propose comme mot du jour : « **ROBORATIF** » mot d'origine médicale signifiant forti-

fiant. Il sera impitoyable sur la bonne utilisation du français et invite tous les intervenants à faire de belles tournures et à utiliser des mots désuets qu'il ne manquera pas de relever.

Les improvisations

Cécile, en charge des improvisations, nous propose un sujet revisité à chaque génération : « Quelles valeurs transmettre à ses enfants ? » en tirant quelques remarques d'un manuel scolaire des années 20. Ainsi elle demande à :

Jean-Jacques : « *Est-ce que tu te sens propre, parfaitement propre ?* »

Biologiquement non. La propreté est une notion relative, son nombre de douches hebdomadaires a singulièrement augmenté depuis 50 ans, mais si la propreté est prise au sens moral, oui il est venu ce soir serein et sans remord.

Elisabeth : « *Sais-tu ce qu'est le courage ?* » Le courage est une notion qui diffère selon les personnes, leurs forces, leurs faiblesses, selon que l'on parle de courage physique ou psychologique, l'important étant d'avancer.

Michèle : « *As-tu un idéal ?* » Oui, un idéal de vie, certainement, pour vivre de manière authentique, pouvoir exprimer mes faiblesses, cet idéal doit aussi prendre en compte les autres, permettre l'égalité de chacun partout dans le monde.

Laurent : « *As-tu horreur du mensonge ?* » J'ai pris

mon chronomètre avec moi pour rester dans la vérité concernant mon temps, il m'arrive de mentir quand cela n'a pas d'implication, mais ni dans un contexte professionnel, ni dans la vie publique, c'est pour lui un idéal de vie.

Loïc : « *Sais-tu ce qu'est la justice ?* » Avec énergie, il affirme que la justice est une notion importante qui aide à vivre heureux, c'est un sujet actuel. Il y a 50 ans Bob Kennedy a essayé de rendre la justice aux USA plus « juste », il en est mort. Cela reste un sujet controversé.

Bruno : « *Aimes-tu ta patrie ?* » Etant français depuis 40 ans, il l'aime car une partie de ce qu'il est vient de sa patrie, mais c'est par hasard qu'il est français. Il revient des USA, il peut donc comparer, tout n'est pas parfait en France, à l'intérieur du pays on est prisonnier de sa culture, de ses origines, il se sent davantage fier de sa patrie en étant à l'étranger.

Les discours préparés

Eva présente son 1^{er} discours : Briser la glace, son titre : « *Autoportrait* » Eva, d'origine polonaise et allemande, est née près de Strasbourg. D'abord hôtesse de l'air, elle accueille les passagers comme des invités. Elle se souvient de son premier vol, à destination de Libreville, accueilli sur la piste à l'atterrissage par un groupe en boubous multicolores, elle se souvient des odeurs et des images. Elle évoque ses deux enfants et ses deux petits-enfants. Les aléas de la vie l'ont amenée à changer d'activité pour devenir spécialiste en « réflexologie plantaire » : elle aide ainsi les gens à mieux vivre. Elle est passionnée de culture, le théâtre, l'opéra, la musique sont ses éléments roboratifs. Elle est en attente de stimuli, elle aspire à apprendre et à intégrer le groupe.

Nathalie présente son discours n°2 (objectif : structurer) : « *Connaissez-vous la méthode JAM ?* » JAM pour « Just A Minute » : dans les toilettes on s'enferme une minute pour respirer, faire le vide, se régénérer. La crise de 2009 génère angoisses et peurs, il existe plusieurs méthodes roboratives pour gérer son stress :

1 : l'hélicoptère : on prend de la hauteur, on se détache de ses problèmes ;

2 : la méthode corporelle, HAHA, ou yoga du rire du Docteur Kartassia à Bombay, le rire fait baisser la tension et permet d'oxygéner le corps ;

3 : la méthode humaniste ou Océan d'Amour : aider les autres, ouvrir son esprit, aider son conjoint, faire du bénévolat.

En conclusion : pour vivre mieux, harmoniser son corps et son esprit, se poser les vraies questions, sur ses valeurs et ses potentiels.

Brigitte présente également son discours n°2 : « *Flux* » Avec une posture stable et ancrée, Brigitte nous rappelle que les discours de la séance précédente avaient un point commun : le mieux vivre. Elle nous parle des travaux de Mihaly Csikszentmihalyi, psychologue d'origine hongroise, qui a travaillé dans les universités américaines de Chicago et Claremont sur la psychologie positive du bonheur. Après une longue expérimentation, il a découvert que l'état de bien-être est lié à ce qu'il appelle le flow (flux), un état de concentration ou d'absorption complète d'un individu dans une activité qui entraîne quatre conséquences : 1) disparition de la notion de temps, 2) concentration sur l'action, 3) équilibre entre difficultés et compétences, 4) absence d'éléments perturbateurs. Il constaté que, pour autant que les besoins de sécurité soient satisfaits, tous les individus en

état de Flux sont égaux, quels que soient les moyens dont ils disposent. Elle nous invite à lire les trois livres de Mihaly : a) « *La créativité : psychologie de la découverte et de l'invention* » ; b) « *Mieux vivre en maîtrisant votre énergie psychique* » ; c) « *Vivre : la psychologie du bonheur* »... et à vivre des expériences FLUX.

Pendant la **pause** offerte par **Jean-Marc, Alain** évoque dans son **toast** « *Getting Things Done* » de David Allen. Il propose que plutôt que de faire une liste d'objectifs pour 2010, nous dressions une liste de ce que l'on a réussi en 2009. Et **Loïc** nous régale d'une **histoire drôle**.

La session d'évaluation

Véronique, évaluatrice générale, nous rappelle les objectifs des évaluations.

Marcel trouve que le thème choisi pour les **improvisations** obligeait à réfléchir, mais que tout le monde a été inspiré, il aurait cependant souhaité que Cécile fasse davantage ressortir la question posée à chacun en accentuant sa voix. Il évalue ensuite chaque improvisateur :

- **Jean-Jacques** : bonne présence, gestes ouverts, mais fin moins inspirée et regards vers Cécile.
- **Elisabeth** : sujet maîtrisé, il aurait souhaité plus de relâchement et une voix plus forte.
- **Michèle** : très arrondie, structurée, parfait, trop parfait, il aurait souhaité qu'elle réagisse aux perturbateurs et les intègre dans son improvisation
- **Laurent** : bravo pour la première, n'a pas eu peur de se lancer, il a osé commencer par le contraire, il n'a pas abandonné, il a su se laisser aller.
- **Loïc** : très forte présence, voix forte, inspirée et expressive. Manque d'assurance, doit gagner en calme, réduire ses mouvements et parler moins vite.
- **Bruno** : énergique, il a su réagir aux perturbateurs, le sujet a été traité en prenant un angle qui parle à tous, bonne conclusion, manquant un peu d'énergie.

Odile P. évalue le discours d'**Eva** : bonne présence, personne charmeuse, élocution parfaite, sourire craquant, sincérité désarmante, regard posé et usage des notes modéré. Regrette l'absence de construction, on démarre sur « je m'appelle », on termine par « mes attentes » Cela amène quelques virage à 90°, les thèmes sont intéressants, ils auraient gagné à être mieux introduits et à être l'objet de transitions.

Jean K : évalue le discours de **Nathalie** : objectif atteint, introduction forte qui capte l'auditoire, le développement est clair, le discours est adapté à l'auditoire, il est bien préparé : des objets pour illustrer, des gestes en cohérence, deux fois le mot du jour. Il aurait fallu mieux gérer l'espace et faire attention à ne pas trop avancer et à avoir toujours le regard vers le public.

Odile C évalue le discours de **Brigitte** : Sujet un peu complexe, discours bien structuré, en lien avec des discours précédents, bien illustré d'exemples (cas du schizophrène, vie de chacun), a utilisé deux fois le mot du jour. L'introduction était un peu longue, elle a empiété sur le

corps même du sujet. Attention aux mains sur les hanches. Sur un sujet dense, il ne faut pas hésiter à élaguer. Enfin elle aurait souhaité une conclusion plus percutante.

Alain en tant que grammairien souligne le bon niveau grammatical des interventions, l'usage du passé simple par Eva, du mot pérégrination par Isabelle.

A propos des gaffes et hésitations **Elisabeth** donne au « Top 3 » des « euh » le classement suivant : Brigitte 36, Eva 16 et Nathalie 12.

En ce qui concerne le temps **Laurent** donne le détail des interventions, et remarque la bonne gestion, les excès de certains étant facilement rattrapés.

Véronique reprend la parole en notant que la soirée fut dynamique et sympathique et rappelle à chacun qu'il reste 12 séances jusqu'à la fin du mois de juillet, soit la place pour 36 discours.

Isabelle remercie Alain (!!! en fait, c'est **Jean-Jacques** !!!) pour sa prise de notes et remet les rubans de la soirée :



Meilleure improvisation (blanc) : **Jean-Jacques**

1^{er} discours (Rose, nouvelle couleur) : **Eva**

Meilleur discours (bleu) : **Nathalie**

Meilleure évaluation (rouge) : **Odile P.**

Jean N. a la tâche ingrate de conclure une soirée qu'il aurait souhaitée encore plus longue !

Les visiteurs arrivés tardivement se présentent :

Pierre : retraité parisien heureux,

Najet : membre d'un autre club (Les Ailes), venue écouter son amie Brigitte,

Yango : qui s'excuse de son arrivée tardive et qui reviendra.

Loïc lance une question à propos d'une séance consacrée à un débat. A suivre...

Jean N. avant de fermer la séance, rappelle les dates des concours de printemps : **8 mars et 22 mars** au niveau du club, Interclubs le **10 avril**, Division le **24 avril** et pour ceux que cela intéresse, la conférence de District à La Haye les **5 et 6 juin**.

Prise de notes : **Jean-Jacques** ; édition : **Odile P.** ; mise en page et diffusion : **Alain**

Prochaine réunion

Lundi 8 février 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	Cécile	Mot d'humour	Odile P.
Intronisation : Laurent			
Remettre/Recevoir une récompense : Marcel/Bruno			
Improvisations	Véronique	Evaluation des impros	Bruno
Discours	Jérôme	Evaluation	Isabelle
Discours	Odile C.	Evaluation	
Discours	David	Evaluation	Alain
Evaluation générale	Nicole	Grammaire	Elisabeth
Hésitations et gaffes	Nathalie	Temps	
Prise de notes pour 'Expressions' : Odile P.			
Pause : Nathalie			
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