



Crainitif ?

Avez-vous peur de prendre la parole devant un groupe?

Toastmasters peut vous aider!

- ✓ À développer vos aptitudes à prendre la parole en public;
- ✓ À optimiser votre leadership;
- ✓ À penser clairement et rapidement;
- ✓ À ouvrir des portes dans votre vie personnelle et professionnelle.



← **Avant Toastmasters!**

Après Toastmasters! →

**Vous pouvez maintenant vendre
des congélateurs aux Inuits!**



**Le Club Toastmasters
Saint-Eustache
vous attend!**



Club Toastmasters St-Eustache
Club #5842 – District 61

Cher(ère) invité(e),

Bienvenue!

C'est avec plaisir que les membres du **Club Toastmasters St-Eustache** vous souhaitent la bienvenue **tous les mardis soirs, de 18h45 à 21h15, au Club Optimiste 130, 25^e Avenue, St-Eustache.** Entrée gratuite pour les trois premières visites.

Vous trouverez ci-joint la trousse de l'invité(e). Sachez que **Toastmasters** est une organisation à but non lucratif, mondialement reconnue, qui a permis à près de trois millions de personnes d'apprendre à mieux communiquer.

Notre objectif : « *Mieux communiquer par l'écoute, la pensée et la parole* ».

Vous voulez apprendre à parler en public, améliorer vos techniques de présentation actuelles, développer votre leadership et votre confiance en vous : le club St-Eustache vous offre un laboratoire de communication, idéal pour apprendre à votre rythme, selon des méthodes qui ont fait leurs preuves.

Notre club fournit, à un coût modique, des outils qui vous aideront à devenir un excellent communicateur et un chef de file efficace. Nous vous invitons à assister gratuitement à trois réunions, à titre d'invité, avant de prendre une décision concernant votre adhésion.

Relevez le défi : osez devenir membre et ainsi faire partie intégrante d'un groupe de gens dynamiques, qui ont à cœur de s'entraider, dans un esprit de partage et de franche camaraderie.

Au plaisir de vous accueillir!

Les membres du club

« *Club Toastmasters de St-Eustache* »

Plus d'information :

Site web du Club: www.tm-st-eustache.org

Courriel : TM_steustache@hotmail.com

Facebook: www.facebook.com/toastmasterssteustache

Questions & Réponses

Quelle est la mission de votre club?

La mission du Club Toastmasters St-Eustache est de fournir à ses membres un milieu d'apprentissage qui soit positif et aidant, dans lequel les membres peuvent en toute confiance développer leurs connaissances en communication et en leadership, ce qui a pour effet d'accroître la confiance en soi et la croissance personnelle.

Quel est le coût d'adhésion?

Il y a une cotisation biannuelle pour être membre et un autre montant à déboursier pour la documentation et les manuels. Par la suite une cotisation hebdomadaire sera exigée, pour couvrir les coûts d'opérations, les frais de salle et du petit goûter servi à la pause.

Quels sont les avantages de devenir membre chez Toastmasters?

- Vous apprendrez à être convaincant, à organiser vos discours, à faire parler votre corps, à développer vos qualités vocales, à choisir le mot juste, à être persuasif, à parler en connaisseur et à stimuler votre auditoire. C'est ce que propose le premier manuel *pédagogique* « *Programme de communication et de leadership* » des Toastmasters, que l'on franchit en 10 discours préparés (*de 5 minutes et plus*). L'orateur reste libre du choix du thème de son discours et du moment où il se sentira prêt à le prononcer. Chacun à son rythme, toutefois nous vous suggérons un discours par mois.
- Vous aurez l'opportunité de prendre la parole à toutes les réunions en assumant les différents rôles : pensée, toast, humour, président, animateur, évaluateur, huissier, meneur des improvisations et orateur.
- Vous aurez accès à des sessions de formation, des conférences, des ateliers de communication et à des concours tout au long de l'année : humour, improvisation, évaluation et discours.
- Vous aurez également accès à une quinzaine de manuels avancés pour perfectionner vos talents d'orateur.

Qui peut devenir membre?

Toute personne qui a 18 ans et plus et qui a à cœur de contribuer au maintien d'un climat sain et amical, nécessaire à l'apprentissage et à la croissance des membres, et qui a comme objectif personnel d'améliorer ses talents oratoires.

Aurai-je un mentor?

Oui, on recommande au nouveau membre de se choisir un mentor, c'est-à-dire un membre plus expérimenté qui vous aidera à vous familiariser avec le déroulement de nos soirées, qui vous offrira un soutien lors de la préparation de vos premiers discours et de vos premiers rôles et qui vous renseignera des possibilités qui vous sont offertes pour ce qui est du programme de formation de Toastmasters.

Puis-je revenir à titre d'invité?

Nous vous encourageons à nous visiter sans obligation, avant de prendre votre décision.

Plus d'information :

Site web du Club: www.tm-st-eustache.org

Courriel : TM_steustache@hotmail.com

Facebook: www.facebook.com/toastmasterssteustache

Mes premiers apprentissages chez Toastmasters

Se lever lorsqu'on prend la parole

Il est de mise de se lever lorsqu'on vous adresse la parole ou pour toute intervention afin d'identifier qui parle et faciliter ainsi la compréhension.

Les salutations

Vous l'avez sûrement remarqué, les membres Toastmasters font des salutations lorsqu'ils prennent la parole. Mais en fait, il n'y a pas qu'aux réunions Toastmasters que l'on salue son auditoire. Si vous êtes appelé(e) à prendre la parole lors d'une assemblée, lors d'une cérémonie, que ce soit lors d'une réunion de comité de parents à l'école, lors du mariage de votre cousine ou d'un exposé à vos collègues de travail, il est de mise de faire des salutations appropriées.

Il faut d'abord saluer la personne qui vous a cédé la parole. Par exemple, lors d'une réunion Toastmasters, si le président(e), l'animateur(trice), ou le meneur (meneuse) des improvisations, vous cède la parole, vous devez d'abord le saluer en disant : « Madame ou Monsieur le président, l'animateur ou le meneur des improvisations; la personne qui vous a cédé la parole attendra vos salutations avant de s'asseoir.

Vous devez ensuite saluer les gens qui composent votre auditoire; lors d'une réunion Toastmasters, vous saluerez vos collègues, et s'il y a lieu, vous saluerez également les invités; s'il y a une table d'honneur, saluez en les membres, en disant par exemple : « Distingués membres de la table d'honneur ». S'il y a un invité de marque, comme le directeur de secteur ou de division, il est important de le saluer également.

Lorsque vous aurez fini de parler, vous devrez remettre la parole à la personne qui vous l'a cédée, en la saluant de nouveau. Par exemple :

« Madame la maîtresse des improvisations. »

Vous verrez, une personne qui fait de belles salutations lorsqu'elle prend la parole se distingue, attire l'attention, et gagne le respect de son auditoire. De plus, pendant que vous faites vos salutations, vous gagnez de l'assurance, vous prenez votre souffle et vous pensez à votre introduction qui sera ainsi plus percutante.

Pourquoi éviter de dire « *Merci* » à la fin d'un exposé?

Vous n'avez pas à remercier votre auditoire, car en fait, c'est plutôt votre auditoire qui vous est reconnaissant d'avoir pris la parole.

Bonne route chez Toastmasters!

Plus d'information :

Site web du Club: www.tm-st-eustache.org

Courriel : TM_steustache@hotmail.com

Facebook: www.facebook.com/toastmasterssteustache

Mes premiers défis : rôles et responsabilités

LE RESPONSABLE DE L'HUMOUR

Préparez 3 à 4 petites histoires drôles. On demandera au responsable de l'humour de s'exécuter à plusieurs reprises au cours de la rencontre, surtout lors de la période des votes.

- Évitez les histoires qui dévalorisent des personnes à cause de leur race, de leur sexe ou de leur allégeance politique et les histoires outrancières.
- Les mémoriser et préparer gestes et mimiques au besoin.
- Remettre la parole à celui qui vous l'a donnée.

PRÉPARATION POUR L'HUMOUR

L'humoriste se sera préparé plusieurs petites histoires drôles et tentera de mettre les gens à l'aise. Personne ne peut s'improviser humoriste. L'humour est le plus difficile qui soit. Donc, l'humoriste qui prend son rôle au sérieux se fait une provision de petites histoires drôles qui pourront être lancées au cours de la réunion lorsque l'animateur lui en fera la demande.

Attention : Évitez les histoires grivoises.

***Osez emprunter la route de la communication et
du leadership chez Toastmasters !***

Plus d'information :
Site web du Club: www.tm-st-eustache.org
Courriel : TM_steustache@hotmail.com
Facebook: www.facebook.com/toastmasterssteustache

LE RESPONSABLE DE LA PENSÉE

Offrir une courte pensée idéalement en rapport avec le thème de la rencontre.

- Cette pensée peut être mémorisée et présentée avec dynamisme (la tête haute et à voix forte).
- Vous dévoilez la pensée que vous avez choisie
- Identifier l'auteur de cette pensée.
- Donner une courte explication pour justifier votre choix.
- Il est souhaitable de répéter la pensée une deuxième fois pour permettre à l'auditoire de la prendre en note.
- Remettre la parole au président d'assemblée.

PRÉPARATION POUR LA PENSÉE

Cette pensée peut être choisie dans un des nombreux dictionnaires de citations de n'importe quelle bibliothèque scolaire ou municipale. Elle sera mémorisée et présentée avec dynamisme, la tête haute, la voix forte en commençant par :

« Monsieur le Président, chers collègues et distingués invités, (s'il y en a d'autres) voici la pensée que je veux partager avec vous aujourd'hui :

Ensuite, vous expliquez à votre auditoire la raison de votre choix :

Vous citez à nouveau votre pensée et mentionner l'auteur de cette pensée

Et pour terminer vous remettez la parole en disant :

« Monsieur le Président ou Madame la Présidente »

Plus d'information :

Site web du Club: www.tm-st-eustache.org

Courriel : TM_steustache@hotmail.com

Facebook: www.facebook.com/toastmasterssteustache

LE RESPONSABLE DU TOAST

Choisir une personne ou un groupe précis de personnes à qui vous voulez rendre hommage et porter un toast. Prendre note qu'un toast est toujours apolitique et n'est jamais offert à une personne décédée (*une minute de silence*), ni à une idée abstraite, ni à un lieu.

- S'assurer que tous les verres ont été remplis.
- Expliquez en quelques phrases le pourquoi de votre choix sans nommer la personne.
- Invitez les gens à se lever et à lever leurs verres.
- Dévoilez à qui le toast est destiné.
- Tous disent : **SANTÉ !** Et boivent une gorgée.
- Invitez les gens à se rasseoir.
- Remettre la parole à la personne qui vous l'a donnée.

PRÉPARATION POUR LE TOAST

Le membre responsable du toast choisit la personne à qui il veut rendre hommage, c'est-à-dire à un groupe ou à quelqu'un qui s'est illustré dans un domaine bien précis en qualité de Chef de File ou d'expert ou quelqu'un qui a fait un exploit ou qui améliore le sort de l'humanité par son action.

La personne qui présente un toast doit s'assurer auprès de l'huissier que tous ont un verre rempli d'eau devant eux.

Le responsable du toast prépare un texte dans lequel il explique en quelques phrases pourquoi il a choisi telle personne en mentionnant l'excellence et la compétence de celle-ci, ne révélant son nom qu'à la fin seulement.

Puis, votre verre à la main, vous dites d'une voix forte et dynamique :

Chers collègues, chers invités, je vous demande de vous lever, (faire une pause afin de permettre à l'assistance de se lever) **et de lever votre verre pour offrir un toast à ...**

Santé!

Chacun boit une gorgée et le responsable du toast invite l'auditoire à se rasseoir.

Veillez vous rasseoir!

Celui à qui le toast est offert attend que les personnes se rassent avant de boire à son tour. Il peut aussi remercier brièvement l'Assistance de cet honneur.

Plus d'information :

Site web du Club: www.tm-st-eustache.org

Courriel : TM_steustache@hotmail.com

Facebook: www.facebook.com/toastmasterssteustache



**Club Toastmasters St-Eustache
Club #5842 – District 61**

PRÉPARER SON PREMIER DISCOURS : « BRISER LA GLACE »

Maintenant, c'est à votre tour de « briser la glace » en prononçant votre premier discours ou encore en communiquant des informations à un groupe d'amis. Au début, il est préférable d'aborder un sujet qui vous touche de près : vous-même.

Vous en profiterez pour vous présenter en faisant connaître aux autres membres vos antécédents, vos intérêts et vos projets. C'est en préparant votre discours et en le prononçant que vous prendrez conscience de vos forces et de vos faiblesses sur le plan de la communication. Les autres membres, qui s'en rendront compte également, pourront vous aider à cerner vos besoins.

C'est vous qui êtes le sujet principal du premier discours. Comme vous ne ferez qu'une courte causerie, en l'occurrence de 4 à 6 minutes, il vous faudra choisir, 3 ou 4 aspects de votre vie tout au plus, accompagnés d'exemples et d'anecdotes, pour permettre à l'auditoire de vous découvrir. Par exemple, votre lieu de naissance, le genre de famille dans lequel vous avez vécu, l'éducation que vous avez reçue, votre travail, vos passe-temps ou tout autre sujet vous concernant. Sachez qu'il est important de préparer vos discours d'après les objectifs du manuel Toastmasters.

Quand vos idées seront claires, il ne vous restera qu'à broder autour, tout comme vous le feriez au cours d'un repas entre amis. Soyez le plus naturel possible en faisant part de vos intérêts. Plus votre façon de parler sera personnelle, plus vous établirez un contact chaleureux avec votre public et avec vos amis, le cas échéant.

Une bonne histoire doit avoir un début et une fin; votre discours aussi. Arrangez-vous pour que votre introduction soit captivante. Trouvez ensuite une conclusion qui vous satisfasse et mémorisez-la. Quand vous aurez un bon début et une bonne fin, le corps de votre discours viendra tout seul.

Bonne préparation !

Plus d'information :

Site web du Club: www.tm-st-eustache.org

Courriel : TM_steustache@hotmail.com

Facebook: www.facebook.com/toastmasterssteustache