

## District 45 Toastmasters Newsletter

## CAN-AM LINK



## Dans ce numéro

Un Parcours de Leadership	1
Qui est prêt pour un week-end amusant?	2
Conférenciers	3
Vous voulez savoir pourquoi vos mots faibles vous enlèvent votre pouvoir?	5
Course contre la montre! Campagne d'adhésion	6
TLIs – Votre Clé du Succès	7
Possibilités avec Pathways pour Avril	7
Événements à venir (suite)	8
Webinaire du District 45	8
Minute Parlementaire d'Incitatifs	9
Prix	10
Autour du District	11
Est-ce seulement moi?	13
Cindy Sarvai, DTM	13
L'Importance du Respect	14
L'Histoire d'une Membre	15
Anniversaires	16
Prix des membres	17
Prix des membres	18
Calendrier du District	20

## UN PARCOURS DE LEADERSHIP

CRYSTAL COBB, VC5, DL5, EC5, PI5, DIRECTRICE DU DISTRICT



Le leadership peut aussi être une aventure, un moment où vous explorerez l'inconnu et apprendrez tellement! Ce ne sera pas toujours facile, mais si c'était facile, tout le monde le ferait!

Les leaders peuvent avoir de nombreuses qualités différentes, et Toastmasters nous permet de renforcer les compétences que nous avons déjà et d'en acquérir de nouvelles! Voici quelques qualités qui me viennent à l'esprit lorsque je pense à un leader:

**L** – écoute (listen)

**E** – encourager (encourage)

**A** – responsable (accountable)

**D** – conduite (drive)

**E** – énergique (energetic)

**R** – respect (respect)

Pouvez-vous voir ces qualités en vous-même?

Parfois, il peut être difficile de se voir comme un leader, mais avec le soutien et les

encouragements des autres, vous croirez en vous comme les autres! Les opportunités de leadership sont partout – dans votre vie personnelle, dans votre vie professionnelle et dans votre vie de bénévole. Quelques exemples de leadership dans votre vie personnelle pourraient être la planification de vacances en famille ou une réunion de famille. Dans votre vie professionnelle, il peut s'agir de créer un processus du métier ou de planifier une activité de construction d'équipe. Dans votre vie de bénévole, chez Toastmasters en particulier, il peut s'agir de planifier la journée porte ouverte de votre club ou de vous porter volontaire pour être Directeur de Secteur l'année prochaine. Les opportunités sont tout autour de nous et parfois nous assumons un rôle de leader sans même vraiment réaliser que c'est ce que nous faisons.

Dire oui à un poste de direction peut être un peu effrayant, mais lorsque vous faites des choses qui vous font peur, cela vous aide à grandir. Sortez de votre zone de confort, permettez-vous d'explorer l'opportunité. Quel est le pire qui puisse arriver? Vous pourriez réaliser que l'opportunité ne vous convient pas OU que cela pourrait être une expérience merveilleuse. La chose importante à retenir est qu'il s'agit d'une expérience et que vous en tirerez des leçons.

Dire oui à un poste de direction peut être un peu effrayant, mais lorsque vous faites des choses qui vous font peur, cela vous aide à grandir. Sortez de votre zone de confort, permettez-vous d'explorer l'opportunité. Quel est le pire qui puisse arriver? Vous pourriez réaliser que l'opportunité ne vous convient pas OU que cela pourrait être une expérience merveilleuse. La chose importante à retenir est qu'il s'agit d'une expérience et que vous en tirerez des leçons.

## QUI EST PRÊT POUR UN WEEK-END AMUSANT?

Le comité de la conférence travaille fort pour planifier une conférence engageante et énergique où nous espérons vous inspirer et célébrer vos réalisations. Alors que la majeure partie de la conférence se déroulera en personne, les trois concours de discours et la réunion du



Conseil de District seront hybrides.

Bien que l'ordre du jour ne soit pas encore complètement finalisé, vous pouvez trouver ci-dessous une répartition des événements pour chaque jour.



### Vendredi 26 mai 2023

- Cérémonies d'ouverture
- Concours de discours humoristique

- Hospitalité

### Samedi 27 mai 2023

- Présentations éducatives
- Remise des récompenses
- Réunions du Conseil de District
- Concours International de discours
- Banquet du Directeur de District (dîner compris)
- Danse
- Hospitalité



### Dimanche 28 mai 2023

- Concours de discours d'évaluation
- Installation des officiers 2023-24
- Remarques du Directeur de District 2023-24

Un programme plus détaillé sera disponible

dans les prochaines semaines.



## CONFÉRENCIERS



### AU-DELÀ DES FRONTIÈRES DE VOTRE ZONE DE CONFORT (ANASTASIA PERSICO)

Selon vous, à quoi ressemble un club Rotary? Détrompez-vous! Anastasia Persico a réinventé ce que pourrait être un club Rotary. En 2021, elle fonde le RNEW (Rotary Network for Empowering Women). Le club basé sur une cause est dirigé par une vision et orienté vers l'action. Dans leurs réunions en ligne, ce club diversifié qui accueille toutes les identités de genre, plonge dans les sujets de la violence domestique, de la traite des êtres humains, du microfinancement international pour les femmes avec enfants pour créer des entreprises et des questions liées aux femmes dans l'armée. Au cours des deux dernières années, leurs activités ont eu un impact sur la vie des femmes, des enfants et des familles dans leur communauté locale et ailleurs dans le monde.

RNEW est le partenaire de l'Alliance Toastmasters Club Changemakers du District 45. Venez découvrir les aventures de RNEW. Saisissez cette occasion pour imaginer comment la formation d'une alliance avec un club Rotary local pourrait animer votre club Toastmasters. Cette session vous mettra au défi, vous et votre club, d'aller au-delà des frontières de votre zone de confort et, peut-être même, de réinventer l'expérience Toastmasters de votre club.

### ÉCRITURE DE VOTRE HISTOIRE (CAROL NILES)

J'ai embauché un éditeur de développement et un éditeur traditionnel lorsque les quatre-vingt-cinq histoires de mon livre, "The Hoarder's Widow" étaient les meilleures que je pouvais faire. Le livre a été publié. Le Waterboro Reporter, un journal local, a accepté d'imprimer un chapitre hebdomadaire et l'a fait pendant 48 semaines. Pendant les premières semaines, j'avais envoyé les chapitres sans trop penser à comment les améliorer. Après avoir lu mes premiers articles dans le journal, j'ai réalisé : « Ces chapitres ne sont pas aussi bons qu'ils devraient l'être. Je sais faire mieux en écrivant mes discours pour Toastmasters! Il y avait trop de mots de remplissage, de phrases interminables, etc. J'ai commencé à utiliser les principes de l'écriture de discours dans mes histoires. OUAH! Quelle amélioration. Apprendre à adapter la formation Toastmasters à mon écriture a permis d'améliorer considérablement mes histoires hebdomadaires. Avez-vous déjà eu envie d'écrire un livre? Discutons comment. Les principes de Toastmaster vous aideront!



### LA COMMUNICATION EST UNE VOIE À DEUX SENS (DARLENE SMITH)

Comprendre que "la communication est une voie à double sens" est une compétence essentielle dans les relations personnelles et professionnelles. Cela signifie reconnaître que la communication implique à la fois de parler et d'écouter, et qu'une communication efficace exige que les deux parties participent activement. En adoptant ce principe, les individus peuvent développer des relations plus solides, construire un meilleur travail d'équipe et favoriser des collaborations plus productives. L'écoute active et l'empathie avec les autres peuvent conduire à une meilleure compréhension, une meilleure résolution des problèmes et une résolution plus efficace des conflits. De plus, reconnaître l'importance de la communication bidirectionnelle peut également aider à prévenir les malentendus, les interprétations erronées et d'autres obstacles à la communication. Jamais pensé. Avez-vous entendu ce que j'ai dit? Est-ce que tu comprends ce que j'ai dit? Je n'ai pas dit ça. En donnant la priorité à cette approche, les individus peuvent établir des relations plus solides et plus positives, communiquer avec plus de clarté et de confiance et obtenir un plus grand succès dans tous les domaines de la vie. OUI pourrait entendre des exemples d'être un candidat politique.

## CONFERENCE PRESENTERS CONT'D



### COMMENT BRILLER EN LIGNE (PETER BOSSIO)

Le monde se sent bouleversé. La nouvelle normalité est une déception. Alors, maintenant, qu'est-ce qu'on fait? Je ne sais pas – que veux-tu faire? Quel est notre pourquoi? Comment est-ce qu'on est arrivés ici? Où avons-nous tort? Nous ne pouvons pas atteindre les objectifs de notre club dans cet environnement. Oh, oubliez ça – attendons de voir... et ainsi de suite... Êtes-vous, votre entreprise ou votre club coincé dans une boucle de paralysie décisionnelle? Il existe des alternatives. Nous pouvons nous adapter, nous pouvons diriger!

### LEADERS: DEVENONS RÉELS! (ANGELA CHUTE)

ARRÊTEZ de faire semblant jusqu'à ce que vous le fassiez! On peut repérer une imitation à un kilomètre de distance. Et cela sape complètement votre crédibilité. Dans l'atelier interactif d'aujourd'hui, Angela partagera : TROIS changements majeurs dont VOUS avez besoin en tant que leader efficace et QUATRE avantages significatifs que VOUS gagnez en devenant RÉELS. Elle résumera le tout dans des articles ACTION que vous pourrez facilement mettre en pratique, aujourd'hui. Il n'en tient qu'à toi. Soyons RÉELS!

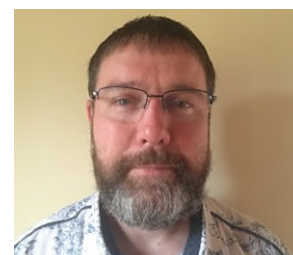


### QUE VEUX-TU ÊTRE? (JOE GRONDIN)

Joe Grondin ne s'est jamais considéré comme un leader; cependant, dans de nombreux cas, il a été placé dans de nombreux postes de direction. Heureusement, Joe a appris différentes façons d'être un leader fort grâce à des modèles solides. Joe veut partager quatre leçons que son professeur préféré du nom de Mme Elliott lui a enseignées il y a de nombreuses années et qui l'ont aidé à devenir un leader fort. Les quatre points à retenir de ce discours éducatif sont de savoir comment tirer le meilleur parti des gens, comment insufler une croyance dans la vision, comment être un leader fort et comment rester collectivement positif. Il peut sembler que nous ne nous considérons pas comme des leaders, mais Mme Elliott serait en désaccord et à cause d'elle, Joe aussi. La seule condition préalable à cette présentation est d'être ouvert à s'amuser et peut-être, juste peut-être, vous serez inspiré pour être le leader que vous êtes censé être.

### LIBÉRER LE POTENTIEL DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE DANS LE MARKETING DU CLUB TOASTMASTERS (LAWRENCE KELLY)

Découvrez la puissance de l'intelligence artificielle (IA) dans le marketing et la promotion du club Toastmasters dans cet atelier. Nous plongerons dans les dernières technologies et outils d'IA, y compris les chatbots et les technologies vidéo, et vous montrerons comment les appliquer aux efforts de marketing de votre club. En utilisant le cas d'utilisation du club Dartmouth Toastmasters comme exemple, vous apprendrez les meilleures pratiques et suggestions pour utiliser l'IA pour attirer de nouveaux membres, générer des médias sociaux attrayants et aider à l'effort d'adhésion. Avec des exemples pratiques et des conseils d'experts, vous repartirez avec les connaissances et les compétences nécessaires pour libérer le potentiel de l'IA dans vos efforts de promotion et d'adhésion au club Toastmasters.



### LE COIN DE CONFÉRENCIERS (KATHI ZWICKER)

Certains Toastmasters et des membres du club Rotary local ont organisé un coin des conférenciers à midi vendredi au portique de la bibliothèque de Charlottetown. Cette courte session présentera le Speakers Corner comme un projet que les clubs peuvent organiser dans leur propre communauté. Cette présentation discutera de la façon de planifier et de tenir un Speakers Corner et en fera une courte démonstration.



## VOUS VOULEZ SAVOIR POURQUOI VOS MOTS FAIBLES VOUS ENLÈVENT VOTRE POUVOIR?

PATRICIA FRIPP, CSP, CPAE



Mes clients de coaching d'élocution m'entendent souvent dire: *Allez-vous le faire, ou en quelque sorte le faire? Rappelez-vous, vous ne*

*faites en quelque sorte rien.*

Même les cadres chevronnés qui devraient être mieux informés utilisent ces mots et expressions faibles. Souvent, je crois qu'ils essaient de paraître humble. Cependant, cela ne fait que leur faire perdre leur pouvoir dans les conversations et les présentations.

### **Nous parlons de qualificatifs de discours.**

Les qualificatifs de discours sont des mots et des phrases que nous utilisons pour affaiblir nos déclarations ou atténuer l'impact de notre message. Certains qualificatifs courants incluent «en quelque sorte», «peut-être », «probablement», «juste», «un peu», «essaie» et «je pense». Bien que ces mots et expressions puissent sembler inoffensifs, ils peuvent avoir un impact négatif sur l'efficacité de notre communication. Voici pourquoi.

### **Premièrement, les qualificatifs de discours peuvent miner notre crédibilité**

Lorsque nous utilisons des mots comme «en quelque sorte» ou «peut-être», nous suggérons que nous ne sommes pas pleinement attachés à notre message ou que nous manquons de confiance dans ce que nous disons. Cela peut amener notre public à douter de la validité de notre message et à remettre en question notre expertise ou nos connaissances sur le sujet.

### **Deuxièmement, les qualificatifs de discours peuvent diminuer l'impact de notre message.**

Lorsque nous utilisons des mots comme «peut-être» ou «probablement», nous suggérons que nous ne sommes pas certains de notre message ou qu'il existe des exceptions à ce que nous disons. Cela peut rendre notre message moins convaincant et moins persuasif.

### **Troisièmement, les qualificatifs de discours peuvent distraire notre public de notre message.**

Lorsque nous utilisons des mots comme «juste» ou «un peu», nous attirons l'attention sur le qualificatif plutôt que sur le message lui-même. Cela peut amener notre public à perdre de vue l'idée clé que nous essayons de faire.

Je mets au défi mes clients de coaching d'éviter d'utiliser un langage bâclé qui comprend des qualificatifs de discours. Pour ce faire, ils doivent être intentionnels dans leurs conversations et réunions quotidiennes. Écoutez l'enregistrement de leurs réunions. Passez en revue leurs présentations. Demandez à leur famille, à leurs amis et aux membres de leur équipe de porter à leur attention lorsqu'ils utilisent leurs «mots coquins».

Une fois que nous aurons éliminé les mots et les phrases qui affaiblissent nos déclarations ou détournent l'attention de notre message, nous renforcerons notre crédibilité, augmenterons l'impact de notre message et communiquerons avec plus de clarté et de conviction.

Je suis sûr que vous êtes d'accord, les avantages d'être connu comme un communicateur puissant en vaut la peine.

### **Patricia Fripp, CSP, CPAE, Experte en techniques de présentation**

Co-auteure [Deliver Unforgettable Presentations](#)

Créatrice [FrippVT Powerful, Persuasive Presentations online learning program](#).

<https://fripp.com/>

## COURSE CONTRE LA MONTRE! CAMPAGNE D'ADHÉSION DU 1ER MAI AU 30 JUIN

Ne vous inquiétez pas! Vous avez le temps. Je sais que nous ne sommes que le 1er avril, mais nous savons tous que les nouveaux membres n'arrivent pas en masse cette année. Mais AVRIL est le moment de planifier notre campagne "Course contre la montre" d'adhésion et incitatifs de paiements.

La campagne est simple. Inscrivez cinq nouveaux membres avec une date "d'adhésion" entre le 1er mai et le 30 juin, et vous avez gagné contre le temps! Votre club participera alors à un tirage au sort de 100\$ et le District attribuera trois gagnants.

Vous avez essayé fort mais vous êtes un peu en deçà de l'objectif de cinq? Pas de soucis, car les finalistes, avec trois ou quatre nouveaux membres, participeront à un tirage de 75 \$ avec trois prix décernés. Votre club a conclu l'accord avec seulement un ou deux membres? Veuillez planifier un peu mieux la prochaine fois, mais trois récompenses de 50\$ sont disponibles lors du tirage de la ronde de consolation.

Le niveau supérieur de la campagne comprend des clubs appréciant la compagnie de nombreuses nouvelles personnes. L'objectif est qu'au moins cinq nouveaux membres rejoignent votre club en mai et juin. Le temps de faire des plans pour cela est MAINTENANT! Je vais vous donner cinq idées à considérer dans votre planification.

- Tout d'abord, vous disposez de suffisamment de temps pour organiser la journée portes ouvertes à laquelle vous pensez. Tenez-la en avril et inscrivez les invités lors d'une réunion en mai. Sinon, organisez-la en mai et persuadez les participants de se joindre en juin.
- Deuxièmement, organisez une réunion spéciale «Amenez un invité» ce mois-ci. Assurez-vous que ces membres obtiennent le crédit de parrainage lorsque le club soumet les demandes de nouveaux membres en mai et juin! Faites-en un concours pour vos membres avec une reconnaissance et un prix pour le membre qui invite le plus d'invités.
- Troisièmement, explorez les registres d'effectifs de votre club et invitez les anciens membres à renouer avec votre nouveau club amélioré en participant à une réunion. Prouvez-leur les bienfaits de Toastmasters! Nous avons parcouru un long chemin depuis que COVID nous a trouvés en 2020.
- Quatrièmement, en avril, de nombreuses organisations de votre région planifient leurs événements promotionnels pour mai et juin. Ma ville ferme la rue Principale pendant trois jours en juin pour un festival de trottoir appelé "Market Days". Une table de Toastmasters à cet événement est de l'argent bien dépensé. Il est maintenant temps de découvrir ce qui se passera dans votre région et demandez à vous joindre à leur événement!
- Cinquièmement, répétez le processus en mai si votre planification du succès d'avril ne fonctionne pas. La campagne se termine le 30 juin. Le prix réel est différent pour chaque club. Peut-être est-il reconnu comme un club Distingué. Peut-être que toutes les personnes impliquées dans la planification et l'exécution ont reçu un crédit éducatif parce qu'elles en ont fait un projet Pathways pour inscrire de nouveaux membres.

Les trois prochains mois seront cruciaux pour une solide fin d'année pour tous les clubs, leurs membres et le District. Faites vos plans maintenant pour gagner contre le temps!



## ÉVÉNEMENTS À VENIR DU DISTRICT

### TLIs – VOTRE CLÉ DU SUCCÈS



Saviez-vous que la participation aux sessions de l'Institut de Leadership Toastmasters est la clé du succès de votre club?

Les statistiques montrent que les officiers de club formés par l'ITL sont beaucoup plus susceptibles de mener leurs clubs à devenir distingué ou mieux. Pourquoi?

Dans le District 45, nos TLIs présentent du matériel à jour et innovant spécialement conçu pour répondre à la situation et aux besoins actuels de chacun.

Les TLIs de cette saison se concentrent sur le succès. Grâce à une série de sessions interactives, les officiers acquerront des informations motivantes sur les compétences et les techniques de leadership, leur permettant de créer des clubs prospères. Il s'agit également d'une merveilleuse opportunité de réseautage avec des participants de tous les coins de notre vaste District international.

Bien que tous les Toastmasters intéressés par le leadership soient invités, tous les dirigeants de club entrants sont tenus d'assister à nos TLI. Votre club devrait élire les dirigeants pour l'année prochaine lors de votre première réunion en mai.

Notez dans vos agendas, réservez les dates! (Les sessions 1 et 2 seront proposées les 12 juin, 20 juin et 28 août. Les sessions 3 à 5 seront proposées les 14 juin, 22 juin et 30 août.) Restez à l'écoute pour plus d'informations sur ce qui vous attend pour faire briller vos clubs avec succès.



### POSSIBILITÉS AVEC PATHWAYS POUR AVRIL

Le 17 avril, Sandra Savage présentera une séance de questions-réponses sur diverses ressources Pathways. Sandra a été la créatrice du document «Pathways Paths and Competencies» du District 57 disponible sur notre site Web D45 au format PDF. Cette ressource présente l'ensemble du programme Pathways dans un seul document et comprend la liste de tous les projets de chaque Pathways avec un lien hypertexte vers leurs descriptions de projet respectives.



L'aperçu complet permet de démystifier la sélection du parcours et la planification du projet. Sandra examinera également une stratégie pour planifier votre parcours en utilisant une approche coordonnée.

**Veillez noter:** les possibilités avec Pathways pour avril ont été reportées au lundi 17 avril sur ZOOM, 18h HE / 19h HA. Joignez-vous à nous le 17 avril pour ce qui promet d'être une séance informative.



## ÉVÉNEMENTS À VENIR (SUITE)

### WEBINAIRE DU DISTRICT 45

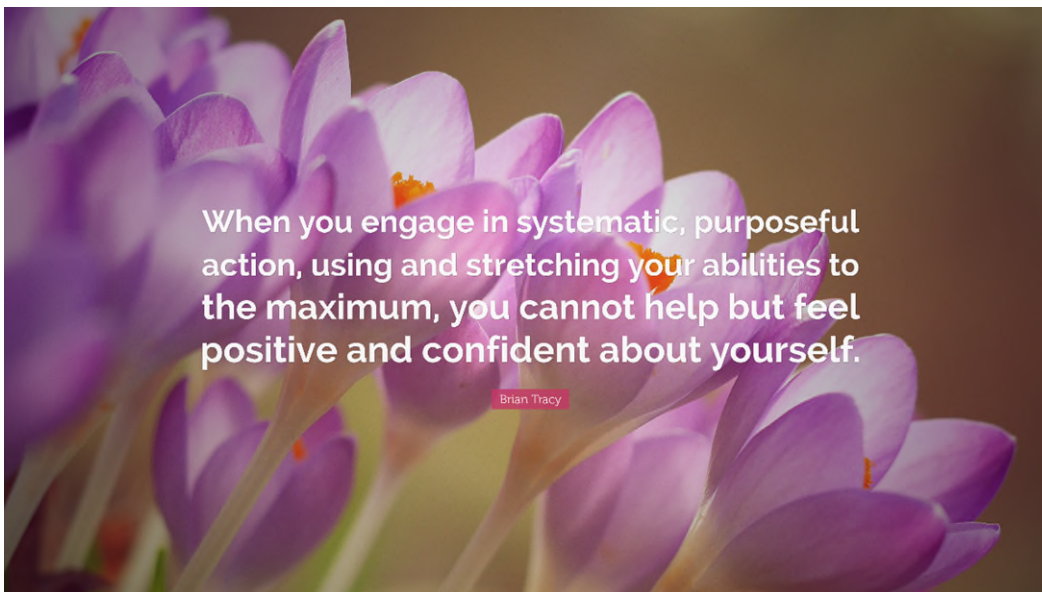
**“Bam! Comment donner un coup de fouet à vos réunions!** Vous êtes-vous déjà demandé s’il existait des moyens de rendre les réunions de votre club Toastmasters amusantes et attrayantes? Le webinaire du 12 avril du District 45 expliquera comment les membres ont créé des réunions intéressantes, des idées de moyens légers pour ajouter des thèmes stimulants et comment tirer parti des projets Pathways. Le mercredi 12 avril à 19 h 00 HE/20 h 00 HA, rejoignez les dirigeants du District 45, Sam Boduch et Roxanne Benzel, alors que nous explorerons avec vous les nombreuses façons de donner un coup de fouet à vos réunions de club Toastmasters.

#### Nos présentateurs:




**Sam Boduch** est actuellement Directeur Financier du District 45. Il est membre de Portsmouth Toastmasters depuis 2017 et a été trésorier et président de ce club. En plus d’occuper le poste de Sirecteur du Secteur 10 au sein de la Division A au cours de l’année Toastmasters 2021-2022. Sam apporte de l’énergie et de l’enthousiasme aux réunions de son club et aime apprendre comment les autres membres et les clubs rendent les réunions de club intéressantes, amusantes et efficaces.

**Roxanne Benzel** est actuellement Directrice de l’Administration du District 45. Elle est Toastmaster depuis 2016 au sein du groupe BAE Systems, Live, Speak or Die. Roxanne a été impliquée en tant que Huissière et présidente de l’organisation, aidant à faire croître le nombre de ses membres à son niveau actuel de 38 membres. Elle a également occupé le poste de Directrice du Secteur 7 au sein de la Division G tout au long de l’année Toastmasters 2021-2022. Roxanne est toujours à la recherche d’approches novatrices et créatives pour des réunions Toastmasters amusantes et intéressantes. Elle partagera quelques idées qu’elle a apprises et attend avec impatience d’entendre d’autres façons de donner un coup de fouet à nos réunions !





## MINUTE PARLEMENTAIRE

Règlements des Débats	Motions Discutable/ non discutable	
<p>Il existe des règles lors du débat d'une motion qui prévoient une conduite ordonnée des affaires. Ces règles sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un membre doit être reconnu par le président de la séance avant de commencer à parler.</li> <li>• Le membre qui a présenté la motion a le premier droit de parole sur la motion.</li> <li>• Un membre peut prendre la parole deux fois sur la motion, mais seulement après que tous ceux qui souhaitent prendre la parole la première fois se soient exprimés.</li> <li>• Chaque membre peut parler pendant le temps prévu à l'avance. Pour nos réunions de conseil de District, chaque membre est généralement limité à une minute avec un temps total de 10 minutes.</li> <li>• Le débat doit être lié (pertinent) à la motion.</li> <li>• Les orateurs doivent adresser toutes leurs remarques au président; les conversations croisées entre les membres ne sont pas autorisées.</li> <li>• Les orateurs doivent être courtois et ne jamais attaquer les autres membres ou remettre en question les motivations des membres.</li> <li>• Lors d'un débat, les orateurs se réfèrent aux officiers par leur titre et évitent de mentionner les noms des autres membres. Au lieu de cela, ils doivent se référer aux membres par des identifiants tels que "le membre qui vient de parler" ou le directeur de Secteur, etc.</li> <li>• Lorsqu'il parle d'une motion, il est important que le membre indique d'abord de quel côté de la question il se situe. Dans les questions controversées, le président de séance doit alterner le débat entre ceux qui s'expriment pour et ceux qui s'opposent à la motion.</li> <li>• Le membre qui présente la motion ne peut s'opposer à sa propre motion. Toutefois, la personne qui appuie la motion peut s'y opposer.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Limites du Débat</b></p> <p>Les membres peuvent imposer des limites au débat et même arrêter complètement le débat. Seule la motion visant à limiter le débat peut limiter le débat; et le débat ne peut être clôturé que par la motion question préalable ou débat clos.</p>	<p>Not all motions are debatable. The following is a list of debatable and nondebatable motions.</p>	
	<b>Motions discutables</b>	<b>Motions non discutables</b>
<p>Mouvement principal</p> <p>Reporter indéfiniment</p> <p>Modifier</p> <p>Référez-vous à un comité</p> <p>Reporter à une certaine heure</p> <p>Appel de la décision du président</p> <p>Annuler</p> <p>Modifier quelque chose précédemment adopté</p> <p>Reconsidérer la suspension (en tant que requête principale accessoire)</p> <p>Fixer l'heure à laquelle ajourner (en tant que requête principale incidente)</p>	<p>Limitier ou repousser les limites du débat</p> <p>Question précédente (débat fermé)</p> <p>Poser sur la table</p> <p>Prendre de la table</p> <p>Appelez pour les commandes du jour</p> <p>Soulever une question de privilège</p> <p>Suspension (en tant que mouvement privilégié)</p> <p>Ajourner</p> <p>Fixer l'heure à laquelle ajourner (en tant que motion privilégiée)</p> <p>Point d'ordre</p> <p>Retirer une motion</p> <p>Suspendre les règles</p> <p>Objection à l'examen de la motion</p> <p>Division de l'assemblée</p> <p>Division de la question</p> <p>Motions incidentes relatives au vote, lorsque le sujet est en suspens</p> <p>Dispense de la lecture des procès-verbaux</p>	
		

## D'INCITATIFS



L'incitatif **Niveau 1 de Pathways** est pour les membres qui complètent un Niveau 1 pour la première fois. Chaque mois, deux gagnants seront pigés au sort parmi ceux-ci.



L'incitatif **Niveau 5 de Pathways** est pour compléter un Niveau 5 de n'importe quel parcours d'ici le 30 juin 2023. Vous aurez la chance d'être pigé pour un Notebook du Directeur (6 gagnants). Si vous complétez plus d'un Niveau 5, vous aurez seulement une chance de gagner. You will receive an entry into a draw for a Director's Notebook [Six (6) winners]. Anyone completing more than one Level 5 will be entered once only.

## PRIX

**Prix Commémoratif Shirley Kelly** – présenté lors de la conférence annuelle. Ce prix est décerné à : Un membre qui illustre la mission et les valeurs d'un Toastmaster et responsabilise les autres membres Toastmasters à réussir en partageant la vedette. Les candidats doivent avoir obtenu un DTM et siéger à l'exécutif du District, avoir été Toastmaster pendant au moins 5 ans et avoir servi le District à divers titres. Les candidatures peuvent être soumises par n'importe quel membre; cependant, les destinataires doivent être nommés par au moins deux membres Toastmasters. Le formulaire de nomination est disponible sur le site web di D45 et doit être complété avant le 16 avril.

**Le Prix de Mentor Remarquable Darlene Dunn** – présenté lors de la conférence annuelle. Ce prix reconnaît un membre qui a montré le cœur et l'âme durant son mentorat de Toastmasters : "Encourager la réussite des autres avant la sienne". Tout membre peut nommer un mentor. Toutes les candidatures doivent inclure un essai de 200 à 500 mots, axé sur 4 points: l'engagement de votre mentor, comment votre mentor vous a aidé à atteindre vos objectifs avec Toastmasters, ce que vous avez gagné de la relation protégé/mentor, et pourquoi vous recommanderiez ce mentor à d'autres. Le mentor désigné doit avoir terminé le Parcours de Mentorat de Pathways. Le mentor nommé doit avoir complète le parcours de mentorat dans Pathways.

**Prix distingué avant le 30 avril** – cette récompense est remise lors de la conférence annuelle à tout club qui a atteint 5 ou 6 points dans le plan du club distingué avant le 30 avril et qui a le nombre requis de membres pour se qualifier comme club distingué. Ce prix sera automatiquement déterminé par le District sur la base des rapports de Toastmasters International. Il est encore temps de se qualifier pour ce prix.

**Prix Dave Rosvall** – présenté à un Toastmaster du District 45 qui a démontré un service méritoire et à long terme au District au-delà du niveau du club. Cela peut être pour quelqu'un qui a dirigé des programmes de séminaire d'expression orale ou Leadership des jeunes, aidé avec des exemples de réunions pour un nouveau club, a été un parrain de club, un mentor ou un entraîneur, a servi en tant que responsable de District à n'importe quel niveau ou pour d'autres activités au-delà du niveau du club. Le récipiendaire est déterminé chaque année par les anciens Gouverneurs et Directeurs de District. Le récipiendaire doit être un Toastmaster du D45 depuis au moins 10 ans et doit avoir l'intention d'assister à la Conférence. Les Gouverneurs de District ne doivent pas avoir occupé leurs fonctions pendant au moins 5 ans avant de recevoir la récompense. Si vous connaissez un membre qui pourrait être éligible, complétez le formulaire de nomination sur le site web du D45 d'ici le 16 avril.



**Prix MultiMedia Omnipresence** - ce prix est décerné lors de la Conférence Annuelle au club jugé pour utiliser tous les aspects des relations publiques au meilleur avantage de son club. Cela pourrait inclure des journaux, des bulletins d'information, un site Web, Facebook, Twitter, Instagram, etc. pour la période du 1er juillet au 16 avril. Date limite de soumission : 16 avril. La Directrice des Relations Publiques et une équipe composée de vice-présidents des relations publiques examinent et décident du gagnant.

## AUTOUR DU DISTRICT

### Division A

Le printemps est en route et, pour **Mount Washington Valley Toastmasters**, cela signifie un nouveau départ! Depuis février, nous avons réservé un accueil chaleureux à un nouveau membre et à deux autres qui prévoient de nous rejoindre ce mois-ci! Bienvenue à nos nouveaux membres et aux nouveaux membres de tout le District. Nous sommes ravis de vous avoir! Nous avons également célébré l'achèvement par Toastmaster Deb Kumpf du niveau 4 de l'humour engageant et des niveaux 2 et 3 de maîtrise de la présentation! Quel pionnier! Bravo, Deb! Lors de notre réunion pour célébrer la journée de l'unicité, l'un de nos membres, Paul Coddington, a utilisé les arrière-plans Zoom d'une manière intelligente et unique. Nous sommes un club hybride et son idée a engagé nos membres dans l'espace physique et la salle de zoom. En tant que grammairien, chaque fois que nous utilisons «super» comme adjectif, Paul mettait son expérience en avant. La partie la plus drôle à ce sujet était qu'il a utilisé le fond de la marmotte de la réunion du mois dernier. La façon dont la photo était positionnée donnait l'impression que la marmotte était en train de grignoter la tête de notre membre!

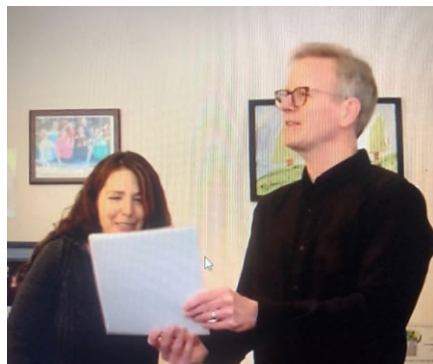
Merci à Paul et son amie la marmotte pour le rappel d'utiliser un langage plus descriptif et varié

Le 24 février, **Concord Toastmasters** a organisé son concours d'évaluation dirigé par le président du concours (et présentateur du concours ) Paul Coddington et Rick Dymont en tant que juge en chef avec six candidats!



Sur la photo ci-dessus: Dale Randall (1<sup>re</sup> place), Ann Walls (3<sup>e</sup> place), Rick Dymont, Gregory Naigles, Jon Kelly (2<sup>e</sup> place), Cary Gladstone, Donna Moore, and Paul Coddington.

Le club a lancé sa première réunion du mois le 3 mars avec un nombre sans précédent de 15 invités! Le Toastmaster Karim Makhoul a accueilli nos invités et a animé une rencontre étonnante sur le thème «Get Friends Home». Cela a été suivi par notre réunion du 10 mars dirigée par Toastmaster Dale Randall avec le thème Retrouvailles! Nous avons accueilli Debby Adair, ancienne Toastmasters de Concord, pour une visite et qui était notre troisième intervenante de la journée. Les anciens membres Alex Vogt, Colette Farland-Vogt, Debby Adair, Pete Martino et Viju Natarajan ont rejoint via Zoom. De plus, nous avons eu deux invitées Katia et Magalie.



Le président du club et Toastmaster de la journée, Dale Randall DTM, a intronisé notre nouveau membre de Concord Toastmaster, Dori Bell. Ils ont partagé des rires et la promesse d'intronisation, Welcome Dori !!!

## AUTOUR DU DISTRICT (SUITE)

### Division D



**Toast of the Coast Advanced Toastmasters** a donné des évaluations en table ronde à la fois à un discours et à une évaluation lors de leur première réunion en mars (le club se réunit les 2e, 4e et 5e samedis à 9 h HA). Alan Idler, le représentant du club pour le concours International de discours, a présenté son discours. Il a ensuite été évalué par Michael Thompson, le représentant du club pour le concours d'évaluation de Secteur. Les membres ont ensuite fourni une évaluation en table ronde pour le discours d'Alan et pour l'évaluation de Michael. Ce processus aide nos membres à faire passer leurs discours et leurs évaluations au niveau supérieur.

L'**Annapolis Valley Club** a accueilli le Directeur de Division Michael Lawlor lors de sa réunion du 7 mars. Le thème de la réunion était Qu'est-ce qu'il y a pour le dîner (ou le souper) ? Que ce soit à cause de la visite de Michael ou à cause de toutes les discussions sur la nourriture lors des improvisations, le club a fourni une bonne collation pendant la pause. À la fin de la réunion, le club a remis à Michael son prix Spark pour avoir fourni l'étincelle et inspirer les membres à continuer à travailler avec Pathways.



Ce mois-ci, le Directeur de la **Division D**, Michael Lawlor, a présenté en personne les gagnants des prix du concours de discours humoristique 2022-23. Le concours qui s'est tenu en novembre a vu la première place attribuée à Andrew Burke de Provincially Speaking Toastmasters du Secteur 18, la deuxième place à Steeve Legault de Wolfville Toastmasters du Secteur 9 et la troisième place à Alan Idler d'East Hants Toastmasters du Secteur 11. Premier prix (et avec les Oscars ce week-end), Michael et

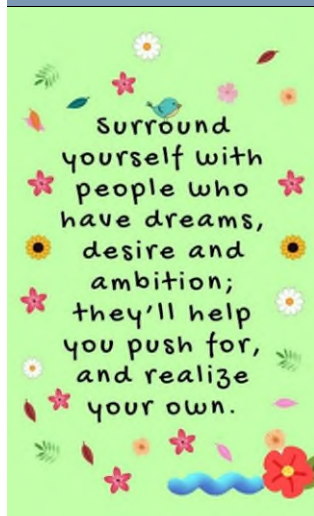
Andrew ont chacun présenté le projet Livrer des Discours Sociaux Pathways et se sont habillés pour l'occasion lors de la réunion des Provincially Speaking Toastmasters meeting! Andrew représentera désormais la Division D au concours de discours humoristique du District qui aura lieu le vendredi 26 mai à Charlottetown, Île-du-Prince-Édouard.





## EST-CE SEULEMENT MOI?

CINDY SARVAI, DTM



Je sais que beaucoup d'entre vous ont eu un voyage plus long que moi avec Toastmasters et ont vu le flux et le reflux du temps! Donc, c'est peut-être juste quelque chose que d'autres ont déjà remarqué, auquel ils ont pensé, peut-être qu'ils se sont gratté la tête, mais je peux me tromper. Ce que je sais, c'est que je ne peux pas être le seul à

voir les changements.

Si vous regardez le tableau d'ensemble - COVID frappe en 2020, nous sommes tous confinés, réinventant nos habitudes quotidiennes d'aller à l'épicerie, sans parler de vérifier nos proches. Le monde s'est mis à l'envers. Nous parlons soudainement aux gens sur l'ordinateur - TOUTE LA JOURNÉE, manquant les interactions sociales et personnelles de l'amour, de la gentillesse et de la communauté. Nous sommes passés d'une conversation en personne aux confins d'une boîte et avons dû comprendre comment faire tout ZOOM! Maintenant que la vie est "de retour" à la normale (je le dis vaguement), les choses ne sont toujours pas ce qu'elles étaient autrefois.

Je tiens à dire que COVID a tellement à voir avec cela pour tout le monde! Se contenter d'assister aux réunions Toastmasters devant l'ordinateur sans être franc et personnel! Heck, nous avons dû apprendre à "re-parler" pour que le même impact soit ressenti à l'écran comme en personne. Certes, les choses étaient beaucoup plus faciles - nous n'avions pas à voyager, nous pouvions visiter n'importe quel club de notre choix! Et la meilleure partie - nous n'avions qu'à nous habiller à partir de la taille! Il y a de nombreux avantages à être à la maison et alors que nous nous réadaptions tous à la normalité qui a toujours été, cela a laissé certains d'entre nous derrière.

Regardons-nous en tant que Toastmasters. Le nombre total de nos clubs/adhésions a diminué, Dieu merci, ils reprennent à nouveau! Nous avons maintenant plus de réunions hybrides que jamais et c'est prévu, mais c'est encore trop facile à dire - je vais rester à la maison et assister en ligne plutôt que de revenir en personne. Concours, puisque c'est cette période de l'année et juste au coin de la rue, les mêmes personnes font du bénévolat. Les purs et durs, jusqu'à ce qu'ils s'épuisent. Si la vie est "de retour à la normale", pourquoi les gens ne sont-ils pas impatients d'y revenir? Diversifiez-vous et essayez de nouvelles choses, montez au créneau et développez les compétences que nous apprenons tout au long de notre parcours. S'il vous plaît ne vous méprenez pas, nous faisons le travail! Je me demande quand l'intensification et la sortie des zones de confort des autres se reproduiront.

La participation, eh bien – ce n'est pas comme avant non plus. Est-ce juste moi ou y a-t-il encore beaucoup de membres qui regardent comment tout se passe! Il est trop facile de s'isoler, de ne pas s'impliquer ou simplement d'être trop occupé par d'autres projets de la vie. Mais permettez-moi de vous demander – POURQUOI êtes-vous impliqué dans Toastmasters? Cette seule question vous aidera à vous souvenir des avantages de ce que Toastmasters a à offrir : leadership, communauté, communication, confiance, organisation, croissance personnelle, pour n'en nommer que quelques-unes, et quelle meilleure façon de vivre tout cela qu'avec un groupe d'autres des gens qui sont prêts à vous guider tout au long du chemin! Le filet de sécurité de toutes choses - rappelez-vous!

La prochaine fois que quelque chose se présentera pour votre club, votre Division ou votre District, qu'est-ce qui vous empêche de sortir de votre zone de confort, d'essayer quelque chose de nouveau! Les clubs ne peuvent pas survivre sans la participation des membres ! Est-ce juste moi, ou bénéficiez-vous de TOUTS les avantages que Toastmasters a à vous offrir?

## L'IMPORTANCE DU RESPECT

Le respect est l'une des valeurs fondamentales de Toastmasters International. Il semble, en général, qu'il y ait moins de respect les uns pour les autres de nos jours. Ce manque de respect est évident dans certaines des transactions que nous voyons chez Toastmasters. Ici, dans le District 45, les dirigeants le voient dans la correspondance des membres. Certains membres semblent avoir une attente différente de nos dirigeants qu'ils peuvent avoir pour eux-mêmes et cela peut se refléter dans des courriels grossiers et/ou exigeants. Voyons quelques raisons pour lesquelles le respect est essentiel pour favoriser le succès dans notre District :

**Relation** – Le respect est le fondement d'une bonne relation. Le respect signifie apprendre les points de vue et les croyances des autres et être prêt à changer les vôtres. Cela signifie que vous reconnaissez que tout le monde a de la valeur et mérite d'être entendu.

**Empathie** – Lorsque vous respectez une personne, vous êtes plus susceptible d'écouter attentivement, ce qui vous aide à comprendre son point de vue et les défis qu'elle peut rencontrer. Vous serez mieux en mesure de sympathiser avec eux lorsque vous aurez appris leur vie et leurs expériences.

**Estime de soi** – Respecter les autres signifie respecter leurs limites. Lorsque quelqu'un vous montre du respect et reconnaît votre valeur, cela peut grandement renforcer votre estime de soi.

**Tranquillité d'esprit** – Si les autres ne vous respectent pas, cela peut augmenter votre niveau de stress et diminuer vos chances de succès. Respecter les autres aidera à s'assurer qu'ils nous respectent et nous donne la tranquillité d'esprit qui mènera au succès.

**Embrassez** – Le respect signifie embrasser la différence entre les gens. Cela signifie accepter et embrasser les différences entre les gens plutôt que d'essayer de les changer pour qu'ils soient comme nous ou qu'ils soient d'accord avec nos points de vue. À mesure que nos clubs deviennent de plus en plus diversifiés, accepter les différences devient essentiel au succès des membres et du club.

**Confiance** – Vous devez montrer que vous respectez les autres et pas seulement le dire. Travailler en équipe et dans le respect renforce la confiance mutuelle. Lorsque les autres nous font confiance, cela renforce notre propre confiance en soi.

**Ensemble** – Les personnes respectueuses peuvent se connecter avec les autres parce qu'elles peuvent voir les choses du point de vue d'une autre personne. Le respect mutuel est important à tous les niveaux de Toastmasters pour assurer l'engagement des membres, en particulier avec de nombreuses cultures différentes.



## L'HISTOIRE D'UNE MEMBRE – DAWNA-JEAN TURCHON



Comment avez-vous fait pour terminer les 11 parcours? C'est une question qu'on m'a posée dernièrement. Comment les ai-je complétés?

D'abord, j'avais toujours deux parcours ouverts en même temps. Quand j'en finissais un, j'en achetais un autre. En avoir deux ouverts m'a donné plus d'options. Si je terminais un projet au choix dans le parcours A mais que je répétais le discours, je l'utilisais pour le chemin B.



Effective Coaching

Deuxièmement, j'appartiens à plus d'un club. Appartenir à deux clubs ou plus m'a donné plus d'occasions de parler. En fait, aujourd'hui, j'appartiens à cinq clubs, donc de nombreuses opportunités.

Troisièmement, et de loin le plus important, j'ai appris à relier les points! Nous avons tous des choses que nous faisons en dehors de Toastmasters. Certains d'entre nous travaillent, d'autres sont à la retraite, d'autres font du bénévolat; nous pouvons utiliser ces expériences. Il existe une idée fautive selon laquelle tous les discours ou projets doivent être prononcés lors d'une réunion. Pas obligatoire; tant qu'un autre Toastmaster est présent, vous pouvez obtenir un crédit pour des projets en dehors des paramètres de la réunion.



Dynamic Leadership

Lorsque ma belle-mère a été enterrée, un simple service funéraire était prévu. Personne dans la famille ne voulait parler devant un groupe. Le ministre devait dire quelques mots; c'était ça. J'ai offert de donner un éloge funèbre; J'ai parlé pendant 5 à 7 minutes. Ma mère était là; elle est Toastmaster. (Maman et belle-maman étaient les meilleures amies; une histoire pour une autre fois). Elle a évalué mon discours. Je ne l'ai pas répété lors d'une réunion, mais j'ai obtenu le crédit d'un projet électif. Maman a aussi parlé, je l'ai évaluée; projet terminé, points connectés.



Leadership Development

Y a-t-il un projet que vous faites au travail? Regardez votre parcours voyez s'il vous convient. Demandez à un autre Toastmaster de l'évaluer. S'il n'y a pas de Toastmasters à votre travail, enregistrez-le si possible et demandez à un Toastmasters d'évaluer l'enregistrement.



Engaging Humor

Faites-vous du bénévolat? Sur quels projets travaillez-vous? Est-ce quelque chose que vous pouvez partager lors d'une réunion? Faites-le. On m'a demandé de prendre la parole lors d'une importante collecte de fonds pour l'un de mes organismes bénévoles.

J'ai invité quelques Toastmasters à y assister et j'ai obtenu le crédit pour cette présentation. Points connectés.



Persuasive Influence

Nous avons un dicton : «Il y a un discours là-dedans» Réfléchissez un peu à "Il y a un projet là-dedans", reliez les points et vous aussi vous terminerez les 11 parcours.



Innovative Planning



Motivational Strategies



Presentation Mastery



Strategic Relationships



Team Collaboration



Visionary Communication



Sur les 1 100 membres de notre District, seulement 44.2% sont membres depuis au moins 5 ans, 24.3% sont membres depuis au moins 10 ans et 13.8% sont membres depuis 15 ans ou plus. Chaque mois, nous célébrerons les membres qui célèbrent un anniversaire ce mois-là. Les 5e, 10e, 15e, etc. seront reconnus. Les clubs suivants célèbrent un anniversaire de leur adhésion à Toastmasters en **avril**.

Nom	Club	# années
Jarrett Gabriel	Dal Toastmasters	20
Mitchell Stern	Toastmasters of Greater Burlington	20
Latricia Saucier	Dirigo Leaders	10
Latricia	Toast of the Midcoast	10
Darren Duguay	True Blue Toastmasters	10
Erin McMenemy	East Coast Online Advanced Toastmasters	10
Hollee Howden	Exeter Speak-Ups Club	5
Roxanne Benzel	Live, Speak Or Die Toastmasters	5
Tricia Foley	Harbourside Club	5
Peter Covert	George Burton Club	5
Abby van der Jagt	Dartmouth TIC Talkers Toastmasters Club	5
Karina Sanford	Sears-Halifax Club	5
Penny Cooper	Successfully Speaking Women	5
Margaret Goldie	Annapolis Valley Toastmasters Club	5

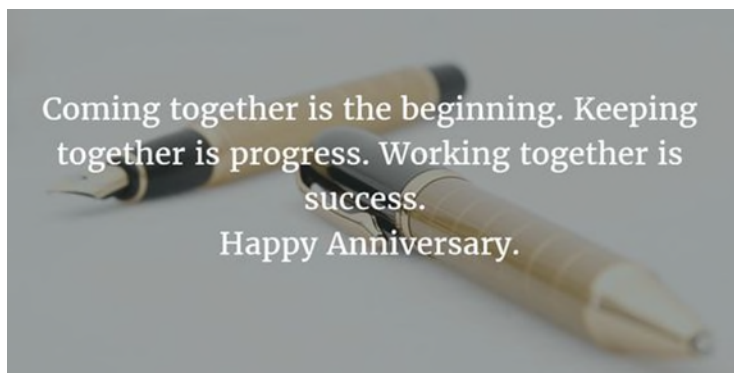
Anniversaires



Les Clubs qui célèbrent le 5ième anniversaire de leur charte sont reconnus. Lorsqu'un club atteint un demi-centenaire, chaque anniversaire est célébré. Les clubs suivant célèbrent un de ces anniversaires pour le mois d'**avril**.

**Bangor Toastmasters #897** Bangor, Maine créé il y a 72 ans le 1<sup>er</sup> avril 1951.

**Dartmouth Tic Talkers Toastmasters #9307** de Dartmouth, Nouvelle-Écosse créé il y a 30 ans le 1<sup>er</sup> avril 1993.





Chaque mois, les membres qui ont obtenu des désignations Pathways sont reconnus. Cependant, certains membres n'obtiennent pas la reconnaissance qu'ils méritent en raison des paramètres de confidentialité qu'ils ont choisis. Si c'est votre cas, connectez-vous et accédez à votre profil log. Cliquez sur confidentialité et consentement. Le dernier élément dit «Votre nom sur les rapports publics». Obtenez la reconnaissance que vous méritez!

## Prix des membres

### Niveau 1 – Mars 2023

Nom	Club	Désignation
Jonathan C. Bohm	Dartmouth TIC Talkers	IP1
Lesley Cater	Dartmouth TIC Talkers	EH1
Mintrude Charles-Young	Sussex Toastmasters	IP1
Ronald Crawford	River Valley Toastmasters	EH1
Mariam Hassan	Live, Speak or Die Toastmasters	LD1
Michael A. McGuire	Nashua-Hudson Club	EH1
Veerandra Nagalla	Fredericton Toastmasters	VC1
Ashitha Nayak	Sears-Halifax	MS1
Prasoon Pascal	Sears-Halifax	PM1
James Roberts	Toast of the Midcoast	PM1
Neil Rogers	Nashua-Hudson	PM1
Dawna-Jean Turchon	Kennebec Valley Toastmasters	EH1
Nicole Turnbull	Civil Speakers Club	TC1
Cynthia Sarvai	Millyard Toastmasters	IP1
Andrew van Geest	Sussex Toastmasters	IP1

### Niveau 2 – Mars 2023

Nom	Club	Désignation
Emma Brown	Riverside Toastmasters	EH2
Mintrude Charles-Young	Sussex Toastmasters	IP2
Angela M. Chute	The Maine Thing Advanced Toastmasters	MS2
Ronald Crawford	River Valley Toastmasters	EH2
Aanchal Gupta	Winning Speakers Club	LD2
Claudette Joseph	Speech Afire Advanced Toastmasters	PM2
Bridget McCarthy	Live, Speak or Die Toastmasters	IP2
Betty Kemp	Dartmouth Toastmasters Club	PM2
Ashitha Nayak	Sears-Halifax Club	MS2
Nita K. Patel	Amoskeag Better Communicators	DL2
James Roberts	Toast of the Midcoast	PM2
Cynthia J. Sarvai	Millyard Toastmasters	IP2
Rebecca A. Sayre	White Mountain Toastmasters	VC2
Andrew Vandebroek	Harbourside Club	DL2
Andrew van Geest	Sussex Toastmasters	IP2

## Parcours de Mentorat – Mars 2023

N/A

## Niveau 3 – Mars 2023

Nom	Club	Désignation
Babatunde Awoyiga	Schooner Toastmasters	PM3
Karen Caldwell	Sears-Halifax Club	EC3
Mintrude Charles-Young	Sussex Toastmasters	IP3
Paul Coddington	Amoskeag Better Communicators	TC3
Geoff MacDonald	Sackville Club	PM3
Veerandra Nagalla	Fredericton Toastmasters	DL3
Patricia L. Saucier	Dirigo Leaders	PM3

## Niveau 4 – Mars 2023

Nom	Club	Désignation
Babatunde Awoyiga	Schooner Toastmasters	DL4
Barbara L. Bell	Sackville Club	EC4
Liyang Cui	Penman Toastmasters	PM4
Yvette Frost	Yarmouth Toastmasters	TC4
Tina Goulet	Pleasant Street Toastmasters	PM4
Veerandra Nagalla	Fredericton Toastmasters	DL4
Donna Tutty	George Burton Club	DL4
Abby van der Jagt	Dartmouth TIC Talkers	SR4

## Niveau 5 – Mars 2023

Nom	Club	Désignation
Peter Covert	George Burton Club	LD5
Veerendra Nagalla	Fredericton Toastmasters	DL5

## Prix Trailblazer – Mars 2023

Nom	Club
Veerandra Nagalla	Fredericton Toastmasters

# Creativity } Albert Einstein

is contagious, pass it on.

- 1. Break away from your routine.** Discover fresh perspectives.
- 2. Listen to music.** Think Mozart, according to Albert Einstein.
- 3. Recharge your batteries.** Get enough rest and relaxation.
- 4. Fuel your creativity with antioxidants.** Add veggies, fish, grains and nuts to your daily mix.
- 5. Carry a journal and pen.** Be ready for when ideas strike.
- 6. Schedule time for creativity.** Remove distractions and allow for free thinking.
- 7. Giggle, laugh, guffaw.** A positive mood has been shown to boost brain activity.
- 8. Think outside the cubicle.** Stimulate your brain by doing puzzles.
- 9. Brainstorm without judgment.** Refine ideas later.
- 10. Engage in out-of-the-box thinking.** Approach obstacles as opportunities.
- 11. Read and then read some more.** Never stop learning.
- 12. Drink a cup of coffee.** Caffeine can provide both a creative boost and antioxidants.
- 13. Challenge assumptions.** Don't be afraid to be curious or ask questions.
- 14. Promote long-term brain health.** Include Omega-3 fatty acids in your diet.
- 15. Get out of your comfort zone.** Make creativity part of your daily routine.
- 16. Nibble on dark chocolate.** Maintain mental acuity.
- 17. Exercise.** Loosen up your body and free your mind.
- 18. Seek opinions.** You never know what may spark new thoughts.
- 19. Encourage others to collect ideas and inspiration.** Provide a forum for regular sharing.
- 20. Be willing to fail.** In the end, it is part of the process.

# Calendrier du District

## Événements d'avril 2023

- 1 Concours – Secteurs 7, 9h HE/10h HA
- 11 Appel Conférence VP Éd. 18h30 HE/19h30 HA
- 12 Webinaire 19h HE/20h HA
- 15 Date limite Newsletter
- 15 Concours Secteurs 9 et 11 8h HE/9h HA
- 15 Concours – Divisions B et C
- 17 Possibilités avec Pathways 18h HE/19h HA
- 18 Appel Conférence des VPRP 18h HE/19h HA
- 20 Appel Conférence des Présidents 19h HE/20h HA
- 22 Concours – Division G
- 26 Appel Conférence VP Recr. 18h30 HE/19h30 HA
- 28 Concours Division D 18h HE/19h HA
- 29 Concours – Division A

## Événements de mai 2023

- 8 Possibilités avec Pathways 18h HE/19h HA
- 9 Appel Conférence VP Éd. 18h30 HE/19h30 HA
- 15 Date limite Newsletter
- 16 Appel Conférence des VPRP 18h HE/19h HA
- 23 Appel Conférence des Présidents 19h HE/20h HA
- 24 Appel Conférence VP Recr. 18h30 HE/19h30 HA
- 26 – 28 District annual conference

## Événements de juin 2023

- 12 TLI Sessions 1 et 2
- 14 TLI Sessions 3, 4 et 5
- 15 Date limite Newsletter
- 20 TLI Sessions 1 et 2
- 22 TLI Sessions 3, 4 et 5
- 25 Activité sociale de fin d'année

Pour les mises à jour, consultez le Calendrier du District à <https://d45toastmasters.org/>



PHOTO: YEJI KIM

Newsletter Publisher – Crystal Cobb, VC5, DL5, EC5, PI5  
Newsletter Editor – Lesley Carter, IP3, MS1, EH1