

LES ECHOS DU MONT

Lumière,
tu brilleras
toujours !

LE TRIMESTRIEL
DE EVEREST TOASTMASTERS
CLUB DE COTONOU
| OCT-NOV-DEC 2021

UNE VIE AU
SERVICE DE
TOASTMASTERS

PATHWAYS
ACCOMPLISSEMENTS
DES MEMBRES

Page 9

Page 13



3 EDITORIAL

Embrasser le changement
Eunice SALLOU



4 MOT DE LA PRESIDENTE

6 LES ALPINISTES SUR LA TOILE !

Katia QUENUM

7 UNE BRÈVE BALADE

Jocelyne AMOUSSOU

9 UNE VIE AU SERVICE DES TOASTMASTERS

Eunice SALLOU

10 HYMNE A LA LUMIERE

Franck WOLLO

12 DISCOURS DU TRIMESTRE

Jock ADAMMADO, DTM

14 CES 38% QUI FONT TOUTE LA DIFFERENCE !

Abdel Akim BOURAIMA

15 PATHWAYS ACCOMPLISSEMENTS DES MEMBRES

Comité Vice Présidence aux Adhésions

16 PAROLE AUX MEMBRES

Comité Vice Présidence aux Adhésions

18 PERSPECTIVES DU TROISIEME TRIMESTRE

Comité Secrétariat

19 GALERIE PHOTO EVEREST

Régis HOUNYONOU





LES ECHOS DU MONT
PUBLICATION
EVEREST TOASTMASTERS
CLUB DE COTONOU

EDITORIAL

Eunice SALLOU

RÉDACTEURS

Eunice SALLOU
Jock ADAMMADO, DTM
Abdel Akim BOURAIMA
Franck WOLLO
Jocelyne AMOUSSOU
Katia QUENUM
Kyle KOUKE

COMITE RELECTURE

Jock ADAMMADO, DTM
Mylène GRIMAUD
Lyne TOHOUEYOU
Abdel Akim BOURAIMA

DIRECTION ARTISTIQUE

Régis HOUNYONOU
Eunice SALLOU

GRAPHISME

Régis HOUNYONOU
EVEREST TMC

MEMBRES DU COMITÉ EXÉCUTIF DU CLUB

Présidente
Eunice SALLOU
+229 65 00 10 24
Vice-Président à l'Education
Franck WOLLO
+229 97 39 72 93
Vice-Président aux Adhésions
Kyle KOUKE
+229 96 03 46 54
Vice-Président aux Relations
Publiques
Régis HOUNYONOU
+229 96 83 20 81
Secrétaire
Karidja GUEGMA OUEDRAOGO
+229 52 29 41 61
Trésorière
Carine ADJOVI
+229 96 60 52 42
Commissaire à l'Organisation
Florent AVAHOUIN
+229 97 15 04 81

Jours de rencontre :

Les 2ème & 4ème mercredis
du mois à partir de 19H15 à l'hôtel
AZALAÏ HÔTEL DE COTONOU et en
ligne

EDITORIAL

EMBRASSER LE CHANGEMENT

« *Vivre c'est changer. Voilà
la leçon que les saisons nous
enseignent* ». Paolo COELHO

Le changement est
permanent. Il est dans l'air
que nous respirons et se
produit autant en nous,
qu'autour de nous.



Si le changement fait partie intégrante de la vie, l'accueillir, s'y adapter et en tirer son parti n'est pas toujours chose aisée. C'est pourtant l'exercice délicat auquel se sont livrés les Alpinistes au cours de ce dernier trimestre de l'année calendaire 2021.

Un trimestre de renforcement de nos acquis, mais aussi et surtout un trimestre tristement marqué par la disparition soudaine de notre **Lumière, Lucie OGO BILEOMA**. Nous avons tenu à lui rendre un hommage plus que mérité, à travers un dossier consacré à sa vie au sein et en dehors du mouvement Toastmasters.

Le changement se construit aussi sur l'existant ! Ainsi, nous nous sommes employés à faire de cette deuxième édition de votre magazine « Les Échos du Mont » de la mandature de la Consécration, une véritable explosion de couleurs et d'émotions. Vous y retrouverez tous les moments forts de l'actualité du deuxième trimestre du club EVEREST, les membres qui se sont illustrés ainsi que nos perspectives.

En outre, soucieux de contribuer au développement de vos compétences en communication et en leadership, nous vous proposons dans un article inédit, les clés pour faire de votre VOIX, un outil exceptionnel de communication.

Savourez les pages à venir, consommez-les sans modération et n'oubliez pas de partager ce magazine autour de vous car c'est en donnant que l'on s'enrichit !
Bonne dégustation !

Eunice SALLOU

Présidente Club EVEREST 2021-2022



« Les défis rendent la vie intéressante ; les surmonter lui donne un sens. » Joshua J. Marine

Chers membres et lecteurs,

À l'orée de l'année 2022, je m'en voudrais de ne pas vous présenter, à vous ainsi qu'à vos familles respectives, mes meilleurs vœux de santé, paix profonde et prospérité à tous égards. Puisse la nouvelle année apporter lumière et abondance dans votre vie.

Bien que nous ayons déjà entamé un nouveau cycle au moment où j'écris ces mots, je ne peux m'empêcher, en regardant en arrière, de constater que le deuxième trimestre de la mandature 2021-2022 n'aura pas été de tout repos ! Ce qui devait au départ être un trimestre de poursuite inexorable de l'acquisition de compétences par nos membres, s'est mué en une succession de défis multiformes inattendus.

Nous avons été confrontés au départ subit d'êtres chers, notamment celui de notre collègue bien aimée Lucie OGO BILEOMA, qui demeure vivante dans nos pensées.

De même, un changement important s'est opéré au sein de l'équipe dirigeante.

Loin de nous détourner de nos objectifs, ces défis et les ajustements qu'ils ont induits ont resserré davantage les liens forts qui singularisent la famille des Alpinistes et renforcé la détermination du Comité Exécutif à mener à bon port, le navire de la Consécration.

Quelques-unes de nos certitudes ont été ébranlées, mais nos valeurs profondes de recherche de l'excellence, d'esprit d'équipe, d'innovation, d'ouverture vers les autres, d'exemplarité et d'engagement au service du club EVEREST et du mouvement Toastmasters demeurent intactes ! Plus que jamais déterminés à **Innovier pour révéler de nouveaux sommets**, nous restons forts, focalisés sur notre vision et convaincus à l'instar de David Lyle BOREN que « les défis vous font découvrir sur vous-même des choses que vous ne soupçonniez pas. C'est ce qui vous grandit et vous pousse au-delà de vos limites ».

Eunice SALLOU

Présidente Club EVEREST 2021-2022

EVEREST

**Club EVEREST,
Nous hisser au
sommet de l'art
oratoire et du
leadership**

VISIBILITE DU CLUB EVEREST

LES ALPINISTES SUR LA TOILE !



Inspirés et convaincus par Christophe Bonnefont qui a dit : « Qui maîtrise l'Internet, maîtrise le Monde. », nous avons décidé de nous installer définitivement et activement sur la toile.

La création du site internet du Club EVEREST est un projet de longue date, cher au cœur des Alpinistes. Porté par les mandatures précédentes, nous sommes heureux de pouvoir le concrétiser pour le bonheur de nos membres et prospects.

Pourquoi un site internet ?

Essentiellement, pour nous rapprocher encore plus de vous.

En ces temps de distanciation sociale liée à la pandémie de la COVID-19, il est crucial de développer de nouveaux moyens de partage d'informations et d'expériences. Ensuite, pour vous permettre de suivre notre actualité en temps réel et de participer plus aisément aux événements que nous organisons.

Enfin, c'est le moyen de partager avec vous nos conseils et astuces afin de vous amener à améliorer vos compétences en matière de prise de parole en public et de leadership.

Notre mission est de vous aider à révéler au monde la meilleure version de vous-même !

Qu'y trouverez-vous ?

Notre beau site est conçu aux couleurs de Toastmasters International. Les éléments visuels ont été choisis de manière à rappeler l'ambiance chaleureuse et bienveillante que l'on retrouve au cours de nos sessions de formation.

Le site est accessible à l'adresse suivante :

www.everesttoastmastersclub.org

La page d'accueil est dédiée à vous faire découvrir et mieux connaître EVEREST Toastmasters Club de Cotonou : mission, organisation...

Vous y trouverez une fenêtre ouverte sur l'ensemble de nos activités. Vous pourrez participer en direct à nos sessions de formation, mais aussi revivre celles déjà passées à travers des contenus vidéos. Pourquoi ne pas vous laisser inspirer par les discours des membres et particulièrement ceux de nos champions aux concours de discours ? Tirer le meilleur des précieuses évaluations constructives, précises, motivantes offertes aux orateurs dans le but d'améliorer votre technique d'évaluation ? La célébration des reconnaissances individuelles et collectives ne sera pas en reste. Un tourbillon d'images et d'émotions vous y attendent.

Un accès illimité et gratuit à toutes les parutions de notre magazine « les Échos du Mont » est mis à votre disposition. N'est-ce pas génial !? Et comme vous êtes précieux à nos yeux, nous facilitons votre accès à tous les événements grand public du Club EVEREST : informations pratiques, inscription et confirmation directe de votre participation.

Enfin, nous partageons avec vous des conseils et des astuces en matière de leadership et art oratoire à travers de multiples articles disponibles sur notre blog.

N'attendez donc plus, visitez notre site web :

www.everesttoastmastersclub.org

N'oubliez pas de vous abonner à notre newsletter pour ne rien rater de notre actualité. N'hésitez pas à nous laisser un message, des suggestions, en utilisant le formulaire disponible sur notre page d'accueil et sur notre page contact.

À vos clics !

Par **Katia QUENUM**

Membre du Comité VPRP

Une brève balade

Nous sommes à bien des égards, comparables à des étoiles. Comme nous, elles sont nombreuses très nombreuses. Elles apparaissent, vivent, grandissent et un jour, disparaissent. Certaines vivent longtemps, d'autres à contrario se désagrègent très tôt. Il en est de même avec les êtres humains. Certains, à peine la maturité atteinte, s'éclipsent. Il me plait de vous conter l'histoire d'une étoile exceptionnelle.

Il y a environ trois ans et demi, j'assistais pour la première fois à une session de formation Toastmasters. Arrivée dans la salle, mon attention a été tout de suite captivée par une personne au style singulier: cheveux afro, bijoux valorisant l'artisanat africain, vêtements aux couleurs chatoyantes. Elle portait un maquillage particulier: son sourire. Elle, c'est **LUCIE**, LUCIE qui signifie **LUMIÈRE**.

Sœur aînée de Félicité, Régina, Corine, Théophanie et David, Lucie a vu le jour un 26 avril en Côte d'Ivoire, sa patrie de cœur où elle a fait tout son cursus académique. Elle y a été élevée dans la foi en Dieu par sa mère et son père. **Pour Lumière, servir Dieu, c'est servir les autres.**

Son mentor, son bouclier – professeur de lettres modernes, entrepreneur, sénateur de la Jeune Chambre Internationale, qui, à coup sûr, lui a transmis très tôt l'amour des langues, de l'art oratoire, de l'entrepreneuriat et de la vie associative.

Après, un passage dans quelques institutions internationales à Abidjan, elle a mis le cap sur le Bénin, la terre de ses aïeux, il y a treize (13) ans.

Reconnue de tous comme **l'excellence, la combativité, l'originalité, la sociabilité, la rigueur, la gentillesse...** faites femme, Lumière est heureuse et comblée aux côtés de son époux (son deuxième "moi", sa moitié, son meilleur ami, son amant, son confident, son conseiller) qu'elle entraîne avec elle dans ses activités.

De leur union, naissent Samya et Fahim. Samya, du haut de ses onze ans, s'exerce déjà à l'entrepreneuriat: elle produit et commercialise tout petitement des parfums, du savon et du gel hydroalcoolique. Fahim est si attachant. Sa mère le surnomme affectueusement « **mon sac à main de luxe** ».

Original, n'est ce pas !

Coté originalité, Lumière savait y faire: figurez-vous qu'elle a rejoint Biliaminou devant monsieur le maire... à dos de cheval !



A Cotonou, parallèlement à son emploi de communicante, Lumière s'est très tôt lancée dans l'entrepreneuriat à travers plusieurs activités notamment :

- la production et la vente de produits laitiers tels que le deguê et lait caillé via le label O'TASTY. Durant 12 ans, elle s'est échinée à faire grandir son entreprise familiale (époux, enfants, soeurs lui prêtent main forte). O'TASTY est désormais inscrit au registre du commerce et en bonne place sur l'échiquier national des produits laitiers et dérivés.

- de la production et la commercialisation des poulets « bicyclette, des poulets goliath, des pondeuses, poulet de chair et des œufs à KOKOLO TCHIGAN SARL (KTS) où elle est membre fondatrice et actionnaire.

- la culture, la récolte et la vente de produits maraichers comme la laitue, la carotte, concombre, dans un business familial dénommé O'MARAICHAGE qui malheureusement n'a pas beaucoup prospéré.

Ses nombreuses activités commerciales ne l'ont pas empêchée de se mettre au service de la communauté. Oui, Lumière a une vie associative très riche.

On peut citer les mouvements tels que :

- **La jeune Chambre Internationale**, où elle a suivi une formation diplômante en maîtrise de cérémonie et siége à son tour en tant que formatrice à l'école des maîtres de cérémonies de Jeune chambre Internationale.

- **La croix Rouge Béninoise** avec une formation en secourisme sanctionnée par un Brevet National de Secourisme. Elle était volontaire secouriste et militait dans le Comité Local d'Abomey-Calavi

- **Toastmaster International** plus précisément au sein de EVEREST Toastmasters Club de Cotonou.

- **La fédération Internationale des Ambassadeurs du Développement** devenue depuis 2020, le Forum International des Ambassadeurs du Développement (FIAD) où elle a appris à ne programmer que le positif en toute chose. Elle y préparait une licence en coaching.

- **L'Amicale des Anciennes du Lycée Sainte Marie d'Abidjan Cocody** (ALYSMA) bien avant son retour au Bénin.

Amoureuse des langues qu'elle savait manier à la perfection, la talentueuse oratrice Lumière maîtrisait le français, l'anglais et l'espagnol.

Sa grande rigueur et sa quête effrénée de connaissances, encore moins ses nombreuses

activités, n'ont jamais empêché Lumière de donner vie à ses envies. En effet, Lumière nourrissait passion et amour pour la vie.

Elle se définissait ainsi « **Étudiante à l'université de la vie** ». Lumière croquait la vie à pleines dents et ne se faisait pas prier pour une partie de « délires » avec les siens. Toujours dans l'allégresse, l'harmonie, l'union...

Depuis quelques temps, Lumière approfondissait sa relation avec Dieu, elle passait davantage de temps en Sa présence. C'est pendant un moment de cœur à cœur avec son Seigneur après une expérience personnelle marquante, que la rédaction d'un livre lui est inspirée. Marquée par la parabole du cep et des sarments dans Jean 15, 1-11, ce livre avait pour but de rendre Grâce à Dieu pour toutes Ses merveilles dans sa vie, et de resserrer les liens avec son père céleste. Ce nouveau projet lui a permis de s'épanouir davantage et de reflourir. Convaincue que « **c'est dans l'action que Dieu met son souffle** » Lumière s'est attelée avec enthousiasme à l'écriture de « **LE SARMENT QUI SÉCHAIT** », une œuvre majeure dans sa vie qui, hélas, restera ... inachevée.

« **...Moi Toastmaster, enfin, je me vois briller ici à Cotonou, à Abidjan, à Kamchatka, au pôle Nord, partout dans le monde entier dans ma peau d'actrice multilingue...** » extrait de son discours **Bris de glace prononcé le 21 juillet 2018.**

Lumière, nous t'avons vue briller dans ton statut d'étudiante à l'école de la vie que tu affectionnais le plus; étudiante multilingue et multidimensionnelle d'Abidjan à Cotonou,...., partout où tu as posé tes valises .»

Lumière, aujourd'hui, tu as fini ta balade, une balade brève mais remplie d'aventures plus palpitantes les unes que les autres. Tu as tout marqué d'un sceau indélébile sur ton passage.

Bravo Lumière !

Nous pouvons désormais chanter aussi ta balade.

Ta petite lumière, tu as réussi à la faire briller, et de fort belle manière! Maintenant je te souhaite de continuer de la faire briller de mille feux dans le firmament.

Salut l'artiste!

Par Jocelyne AMOUSSOU
Membre Everest Club

LUCIE, UNE VIE AU SERVICE DES TOASTMASTERS

« En faisant scintiller notre lumière, nous offrons aux autres la possibilité d'en faire autant. » Nelson MANDELA

De petite lueur, elle a tôt fait de se transformer en une lumière vive, chaude, colorée, et éblouissante. Elle est notre Lumière éternelle.

Le 12 juillet 2017, une étincelle a jailli sur le mont EVEREST. **Lucie Alda OGO BILEOMA** faisait son entrée dans le mouvement Toastmasters. Une entrée à la fois remarquable et remarquée dont la première étape fut son discours bris de glace intitulé « Ma petite lumière, je la ferai briller ». On pouvait déjà percevoir son amour pour la langue française et ressentir sa volonté inébranlable d'aller jusqu'au bout des choses, dans une quête perpétuelle d'excellence.

Lucie à Toastmasters incarnait une détermination et une efficacité hors pair. Pour exemple, elle a donné vie à ce projet imaginé dès la première mandature du club EVEREST : **Everest Battles**, le samedi 20 avril 2019 à Azalai hôtel de la plage. Cet évènement grand public a rassemblé des Toastmasters de tous les clubs de la Division B Bénin, dans une atmosphère de chaleur et de convivialité dont bon nombre gardent encore de formidables souvenirs.

Avec Lucie, la communication prenait une autre dimension car elle savait rendre exceptionnels même les moments les plus simples en apparence. Qu'il s'agisse de la célébration des anniversaires de chacun des membres du club EVEREST, de l'élaboration de visuels de qualité remarquables pour chaque évènement du club, ou tout simplement de la promotion en ligne de nos activités, Lucie n'a ménagé aucun effort. Elle a offert au Club EVEREST une visibilité internationale via les réseaux sociaux ; efforts qui lui ont valu le titre de **Meilleure Vice-Présidente aux Relations Publiques de la Division B, mandature 2018-2019.**

Lucie dans le mouvement Toastmasters, c'était un engagement sans faille démontré à travers les différents postes de leadership occupés avec maestria.



- Vice-Présidente aux Relations Publiques (VPRP) du club EVEREST (2018-2019)
- Public Relations Manager du Secteur 4 (2019-2020)
- Suppléante à la Vice-Présidente à l'Éducation du club EVEREST (2021-2022).

Elle s'est toujours démarquée par la qualité de ses contributions et par sa force de conviction.

Lucie est le dernier « **LEADER COMPÉTENT** » de la Division B-Bénin, reconnaissance obtenue avant l'entrée en vigueur exclusive du programme de formation PATHWAYS. Lucie est par ailleurs **VICE-CHAMPIONNE DE LA DIVISION B** aux concours de discours d'improvisation, année 2017/2018.

D'évidence, il est impossible de résumer en quelques mots un parcours aussi brillant et intense que celui de Lucie. Cependant, un mot peut illustrer son impact indéniable sur le Club EVEREST et plus largement sur le mouvement Toastmasters au Bénin : **LUMIÈRE.**

Lumière, car Lucie nous a éblouis tant par sa personnalité qui ne laissait personne indifférent que par ses accomplissements.

Lumière, car Lucie a su mettre en lumière le club Everest et ses membres de manière remarquable.

Lumière, car Lucie a créé dans chacun de nos cœurs, des souvenirs indélébiles.

Lumière, nous ne t'oublierons Jamais.

Clap de fin ! Dors en Paix, Championne !

Eunice SALLOU

Présidente Club EVEREST 2021-2022

HYMNE À LA LUMIÈRE

Lucie...

Au-delà de nos chagrins et de nos soupirs,
Au-delà de cette immense tristesse, nous voulons te dire
qu'en nous demeure à jamais le souvenir de ton sourire,
Toi qui es partie trop vite sans nous prévenir...

Au-delà de la peine, des larmes et des yeux rougis,
Au-delà du silence qui entoure nos précieux souvenirs
Au-delà de nos âmes pleines de « comment? », « quand? »
et « pourquoi? »
Nos cœurs restent attachés à ton énergie, même s'ils
sont en émoi.

Au-delà de nos pensées qui vont vers toi dès l'aurore,
et bien étrangement de ta voix chaleureuse qui nous
motive encore,
Nous restons perdus dans le silence des mots,
Nous sommes juste impuissants face à la raison des
choses.

Au-delà de ces mots qui transparaissent sur nos visages,
Ton soleil et sa lumière auront sublimés nos paysages,
Au-delà de cette séparation physique à laquelle la mort
nous contraint,
Lucie, dans nos cœurs ton prénom résonne comme un
refrain.

Par Franck WOLLO
Vice-Président à l'éducation





“ Le courage n’est pas l’absence de peur, mais la capacité de vaincre ce qui fait peur.

Nelson Mandela

HOMMAGE A LUCIE OGO BILEOMA

DISCOURS DU TRIMESTRE

Que la lumière soit et Lucie OGO BILEOMA fut...

Parents, amis et collègues de Lucie,
Mesdames et messieurs,

Notre présence, en ce lieu et en ligne, est la traduction de la pensée de Antonin SERTILLANGES: « Par la mort, la famille ne se détruit pas, elle se transforme, une part d'elle va dans l'invisible. On croit que la mort est une absence, quand elle est une présence discrète ».

Animé de la conviction qu'en chacun de nous, et plus encore, à travers les œuvres qu'elle a contribué à réaliser, Lucie continue d'exister, j'ai la certitude que vous comprendrez que je parle d'elle au présent et qu'à la limite, parfois, je m'adresse directement à elle.

« Nous sommes tous nés pour briller, comme des enfants le font. Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en nous. Elle n'est pas seulement chez certains d'entre nous, elle est en chacun de nous. Alors que nous laissons notre propre lumière briller, inconsciemment nous donnons aux autres la permission d'en faire de même. ».

Marianne WILLIAMSON, avec cet enseignement, doit être l'un des auteurs privilégiés du bréviaire d'inspiration de la personne que nous célébrons ce jour, une personne qui porte bien son prénom « **Lucie** » qui signifie « **lumière** ». Un prénom qu'elle a, très tôt, considéré comme une prescription.

« Mon formidable père, Laurent Pierre OGO et son épouse, ma merveilleuse maman Adjokê Gilberte, avec la complicité de Dieu, ont fait de moi, l'aînée, la lumière qui montrerait le chemin à une fratrie de 6 enfants Félicité, Regina, Corine, Théophanie et David ».

Il s'agit d'un extrait de son discours de présentation prononcé le 13 septembre 2017 à la suite de son adhésion à notre Mouvement.



De la famille à la communauté, cette prescription est devenue le précepte qui commande ses actions : briller pour illuminer le monde autour de soi. Le penser fortement, s'y appliquer résolument, y croire fermement et le professer puissamment !

Nous gardons encore en mémoire la conclusion de ce même discours :

« Il est dit que plus d'or a été récolté par la pensée des hommes, que ce qui a été récolté du dessous de la terre.

Alors, me basant sur la loi de l'attraction, je déclare que :

Moi Toastmaster, je me vois avec une meilleure mémoire grâce aux exercices appropriés,
Moi Toastmaster, je me vois avec une meilleure structuration de mes discours,
Moi Toastmaster, je me vois produire des discours de qualité,
Moi Toastmaster, je me vois briller à Cotonou, à Abidjan, à Kamtchatka, au pôle nord dans mon rôle d'actrice multilingue, ce qui me passionne le plus ».

Lucie, notre championne, notre lumière, depuis le 27 novembre, nous repassons le film de ta vie que tu as bien voulu tourner avec chacun de nous et je puis te dire que nous continuons de te voir briller dans ton rôle d'actrice multidimensionnelle.

Si je devais, aujourd'hui, suggérer un titre pour ce film, les idées ne manqueraient pas : **une vie de lumière, Lumière à l'école de la vie, Fiat Lux, Etudiante à l'école de la vie, ton préféré.**

En parlant justement de cet apprentissage à l'école de la vie, j'ai réalisé, en écrivant ce texte, pourquoi tu tiens tant à ce profil : il donne en effet du sens à la durée de ton séjour dans la chair. Tu es venue en apprentissage, tu es venue pour recevoir une formation. Tu étais **détentriche d'une bourse avec une durée limitée.**

HOMMAGE A LUCIE OGO BILEOMA



C'est certainement pour cela que tu défiais les chronomètres lors de tes prises de parole. Un peu comme pour nous dire que **tu avais tant à nous dire, et peu de temps pour le dire.**

A l'école de la vie, tu as suivi des cours d'initiation à la responsabilité et à l'exemplarité de l'ainesse.

A l'école de la vie, tu t'es exercée au service à la communauté.

A l'école de la vie, tu as appris le langage de la nature.

A l'école de la vie, tu as nourri une passion pour l'art de la communication.

A l'école de la vie, tu as appris à dompter l'épreuve et l'inattendu.

A l'école de la vie, tu as appris à être amante avec une double certification d'épouse et de mère.

A l'école de la vie, tu as flirté avec la compétition et la culture de l'excellence à travers le travail bien fait.

Et depuis le 27 novembre, l'école de la vie t'a décerné l'ultime titre et élevé au grade suprême. Celui que personne, dans la chair, ne peut égaler.

A présent que tu as achevé ta formation, de ton parcours, nous continuerons de nous inspirer et nous en enseignerons même le modèle. A titre personnel, le mentor que je suis est fier de toi.

Et puisque l'usage, dans le monde de l'apprentissage, consiste à immortaliser les valeurs afin que l'histoire retienne leurs noms, je voudrais ici, à la lumière de ta contribution substantielle à la valorisation de la fonction de Vice-Président aux Relations Publiques, annoncer, qu'en accord avec les leaders de la Division qui se succéderont au cours des mandatures, j'offrirai, chaque année, **un prix spécial Lucie OGO BILEOMA du meilleur VPRP.**

Et afin qu'il soit rappelé, chaque fois, que de besoin, que pour avoir accepté de te présenter pour le concours de discours improvisés d'automne 2017, alors même que ton adhésion datait juste de deux (02) mois, ta détermination et ton investissement t'ont permis d'être sacrée champion de club, champion de secteur, et vice-champion de la Division, j'offrirai également, chaque année, à l'occasion des concours de discours, un prix spécial Lucie OGO BILEOMA du meilleur orateur de discours improvisés de la Division.

A travers ces symboles, nous mettrons en pratique les recommandations de Martin GRAY selon qui « **Être fidèle à ceux qui sont morts, ce n'est pas s'enfermer dans la douleur. Il faut continuer de creuser son sillon, droit et profond, comme ils l'auraient fait eux-mêmes, comme on l'aurait fait avec eux, pour eux.**»

Être fidèle à ceux qui sont morts, c'est vivre comme ils auraient vécu, les faire vivre avec nous et transmettre leur visage, leur voix, leur message, aux autres. À un fils, à un frère, ou à des inconnus, aux autres, quels qu'ils soient. Et la vie tronquée des disparus, alors, germera sans fin.

Et parce que c'est ce que tu aurais dit si cela avait été toi à ce lutrin, je dis : Fiat lux et facta est lux : « **Que la lumière soit, et la lumière fut** ».

« **Que la lumière soit, et Lucie OGO BILEOMA fut** »

Clap de fin !

Par Jock ADAMMADO, DTM
Charter President



CES 38% QUI FONT TOUTE LA DIFFERENCE !

Meilleur atout des orateurs hors pairs, la voix est un outil puissant pour transmettre un message. Utilisée à la perfection, elle amène l'auditoire à prêter attention à vos propos et à saisir leur portée véritable.

Bien que représentant 38% de la communication non verbale selon le psychologue et professeur de psychologie Albert MEHRABIAN, il est indispensable pour toute personne qui désire s'exprimer avec éloquence, conviction, persuasion et efficacité, de maîtriser sa voix. Pour y parvenir, il convient d'intégrer le fait que la voix se caractérise par son timbre qui en est la signature vocale, son intensité ou volume, son intonation et son débit.

Souhaitez-vous faire de votre voix, une belle voix empreinte de cordialité, d'assurance qui vous permet de conclure une vente, d'obtenir une promotion, de gagner le respect des autres ? Voulez-vous faire de votre voix, une voix qui touche les cœurs, motive et impacte durablement ?

Voici quelques astuces pour améliorer l'expressivité, la qualité de votre voix et la rendre plus efficace lors de chacune de vos prises de parole en public.

1. Gardez votre voix : Votre voix est le reflet de votre personnalité, il ne s'agit donc point de la changer. Vous devez cependant en connaître les caractéristiques afin de mieux l'exploiter. Elle peut être naturellement tonitruante, fluette, mélodieuse, monocorde avec un timbre aigu, medium ou grave. Travaillez votre voix pour balayer toute la palette des modulations afin de capter et maintenir l'attention du public.

2. Le rythme: le rythme de votre voix ou votre débit est la vitesse à laquelle vous parlez habituellement. Le rythme peut être lent, normal, rapide ou très rapide. En prendre conscience vous permettra de l'adapter au contenu de vos propos. Vous pouvez, par exemple, ralentir le rythme lors des phrases importantes, et l'accélérer pour décrire une

succession d'événements en marquant la gradation etc....

3. L'intensité ou le volume: l'intensité de votre voix naturelle peut être faible, normale ou forte. Il est important pour vous d'en apprécier le niveau pour jouer avec et la mettre en adéquation avec le contenu notamment émotionnel de vos propos. Votre voix devra être forte pour exprimer la colère par exemple et faible pour illustrer la peur ou la tristesse. Prenez garde néanmoins à ne pas sur-jouer !

4. La pause: la pause est ce petit temps de silence que vous introduisez intentionnellement dans vos prises de parole afin de permettre à votre auditoire de mieux vous comprendre. Exercez-vous à observer une pause courte (un peu moins d'une seconde) à chaque virgule dans votre texte, une pause moyenne (environ 2 secondes) à la fin de chaque phrase et une pause longue (minimum 3 secondes) à la fin de chaque paragraphe ou transition, c'est à dire, lorsque vous passez d'une idée à une autre. La pause a l'avantage par ailleurs de vous aider à maintenir votre souffle et par ricochet votre voix à niveau.

Envie de mettre en pratique toutes ces astuces et bien d'autres pour optimiser votre voix et vous offrir de nouvelles perspectives? Rejoignez EVEREST Toastmasters Club de Cotonou car comme l'a si dit Roger MONDOLONI, "La voix est ce qui ressemble le plus à l'âme."

Par Abdel Akim BOURAIMA
Immédiat Past President

PATHWAYS ACCOMPLISSEMENTS DES MEMBRES

« *Le plus difficile est de se décider à agir. Le reste n'est que de la ténacité* ». Ces mots empruntés à Amélia EARHART illustrent à souhait l'état d'esprit qui permet, non seulement de démarrer son parcours Toastmasters, mais aussi et surtout d'achever un niveau Pathways.



De la ténacité, les Alpinistes en ont fait montre tout au long de ce deuxième trimestre car malgré les imprévus et autres impondérables, avec détermination ils se sont illustrés dans leurs parcours respectifs. Ainsi, vingt (20) discours des niveaux 1, 2, 4 et 5 ont été prononcés par onze (11) valeureux Alpinistes que nous saluons: **Ariss ZINSOU, Masmoud GATTA, Jennyfer OLAONIKPEKOUN, Jordano ZANNOUBO, Pépin CAKPO, Carine ADJOVI, Karidja OUEDRAOGO, Reine YETONGNON, Mylène GRIMAUD, Carole ADOUKONOU ADAMMADO, Eunice SALLOU.**

Si prononcer des discours constitue en soi une victoire sur soi-même et un pas supplémentaire vers une meilleure version de soi, achever un niveau est une expérience autrement plus gratifiante, tant elle marque une étape importante dans sa progression. Cinq (05) Alpinistes parmi les plus engagés se sont ainsi particulièrement démarqués au cours des mois d'octobre à décembre 2021. Il s'agit de :

- **Karidja OUEDRAOGO, Carine ADJOVI et Pépin CAKPO** pour le niveau 1 des filières « communication visionnaire » et « planification innovante »
- **Mylène GRIMAUD** pour le niveau 4 de la filière « Influence persuasive » et ce, pour le compte de son deuxième parcours.
- **Carole ADOUKONOU ADAMMADO** qui a brillamment achevé le niveau 5 de la filière « planification innovante ».

Ces différents accomplissements ont permis au Club EVEREST d'obtenir quatre points sur les six possibles du volet Éducation du Programme du Club Distingué (DCP).

Si le DCP est un indicateur chiffré des performances des clubs, la participation des membres aux concours de discours est une preuve de leur courage à se surpasser et de leur engagement à porter haut l'étendard de leur club.

C'est à cet exercice que se sont soumis les champions **Uriel HOUNKPATIN et Kyle KOUKE** en octobre 2021, candidats aux concours de discours d'Automne. Au décours de ceux-ci, ils ont été sacrés tous deux, vice-champions du Secteur 21, respectivement dans les catégories de Discours Humoristiques et Table topics.

Au-delà des points et trophées obtenus, le club EVEREST se trouve très honoré de voir ses membres transformés positivement, repoussant ainsi leurs limites.

Puisse ce merveilleux voyage vers leur idéal personnel être un voyage sans retour.

À chacun de vous, vaillants collègues, toutes nos félicitations pour ces magnifiques exploits !

Par Comité Vice-président à l'éducation

PAROLE AUX MEMBRES



Par Abdel Azim MOUSSILIOU

Membre

Membre de la Jeune Chambre Internationale, j'ai toujours nourri une grande passion pour l'art oratoire. Cette passion m'a sans cesse incité à chercher à me perfectionner en matière de prise de parole en public. J'ai alors découvert en Toastmasters International, l'organisation parfaitement structurée pour me permettre d'atteindre cet objectif. Le programme d'apprentissage Pathways est bien élaboré. Au club EVEREST, club de réputation excellemment établie dans le mouvement Toastmasters, j'apprends énormément sur moi-même et ma progression est constante en art oratoire grâce à des techniques simples et très efficaces.

Depuis mon adhésion au club EVEREST, ce que j'apprécie le plus au-delà de l'efficacité du leadership des membres, est la rigueur et le dépassement de soi que l'on opère dans une ambiance conviviale entretenue par tous les Alpinistes. Cela n'a vraiment pas de prix.

Cependant, en tant que membre récent du club, je suggère d'œuvrer à une gestion optimisée du temps au cours de nos sessions. Nous devrions veiller encore plus, au strict respect des temps alloués à chacune des activités au cours de nos sessions. Organiser des moments de convivialité hors sessions afin de favoriser un meilleur brassage entre membres (mentors et mentorés notamment) serait apprécié par ailleurs.

Prévoir en interne des reconnaissances de manière trimestrielle à l'endroit des membres les plus actifs, au même titre que les accomplissements éducatifs individuels si bien célébrés déjà et qui interviennent aussitôt qu'ils sont obtenus.



Par Euloge DOSSOU

Membre

J'avoue que pendant des années j'entendais parler de Toastmasters sans jamais y prêter grande attention.

En effet, je n'en savais quasiment rien. Il a fallu que je croise le chemin d'une Toastmaster authentique pour que change ma perception. Une personne responsable, simple, humble et passionnée ; Eunice SALLOU, notre emblématique présidente m'a fait découvrir le vrai et beau visage du club EVEREST, un creuset de la culture de l'excellence dans l'amitié, le sérieux et le sourire.

Quoi de plus noble et valeureux que d'apprendre aux cotés de fabuleuses personnes ressource aussi passionnées que disciplinées. Il ne m'en fallait pas plus pour commencer à briller aussi un peu plus.

Sortir de ma zone de confort pour travailler sur la confiance en soi, m'exercer pour améliorer mes compétences en art oratoire et en leadership. Ce sont autant de grandes choses que je commence à réussir petitement depuis mon intégration dans cette famille iconique.

J'ai très peu à redire sur la gestion du club, l'organisation et le déroulé de nos sessions de formation. Un seul bémol toutefois : les retransmissions en ligne des sessions qui gagneraient à être améliorées sur les plans technique et interactif.



Par Ariss ZINSOU

Membre

Depuis mon adhésion à Toastmasters, au-delà d'y avoir trouver des personnes très accueillantes et bienveillantes, j'ai pu commencer à vaincre ce trac en public et la peur de la prise de parole en public (glossophobie). J'ai trouvé des repères pour m'améliorer et progresser dans mes objectifs personnels comme professionnels.

“

Le succès fut toujours un enfant de l'audace.

Prosper Crébillon

La BLAGUE DU TRIMESTRE

Six heures du soir dans le métro.
L'heure de pointe.

Dans un wagon plein à craquer,
une femme debout s'écrie :

- C'est bientôt fini, espèce de dégoûtant !

Vous n'avez pas honte !

- Oh, oh ! Calmez-vous, ma petite dame, répond l'homme
en bleu de travail qui est serré près d'elle. Y a maldonne !
Je suis ouvrier chez Renault et je viens de toucher ma paie.
Les billets sont dans mon portefeuille et l'appoint, on me
l'a fait avec un rouleau de pièces qui est dans la poche de mon
pantalon. Faudrait pas confondre !

La jeune femme se tait. Mais cinq minutes plus tard,
elle dit au type :

- Écoutez, Monsieur, vous n'allez tout de même pas
me dire que Renault vous a augmenté entre deux stations ?





Happy BIRTHDAY

Ils étaient six Alpinistes à l'honneur au cours du trimestre :
Nadine NOUTAIS, Pépin CAKPO, Jocelyne AMOUSSOU, Ghislaine MENSAH,
KOUKE Kyle, DTM Jock ADAMMADO, Isabelle DAVID GNAHOUI.

Chers collègues, l'équipe de rédaction souhaite
**QUE VOS PAS VOUS MÈNENT VERS DE RADIEUX HORIZONS,
QUE VOUS FASSIEZ DE VOTRE VIE UN RÊVE, ET DE VOS RÊVES, UNE RÉALITÉ.**

PERSPECTIVES DU TROISIÈME TRIMESTRE

« Les défis pimentent la vie, ils donnent une saveur de réussite qui pointe à l'horizon. » Esther JONHSON

Tout en étant riche en événements imprévus, le trimestre écoulé s'est avéré jalonné de multiples opportunités d'apprentissage pour les membres et officiers du Club EVEREST. Notre intention est de capitaliser chacune de ces expériences afin de leur offrir une expérience encore plus exceptionnelle.

À ce propos, de janvier à mars 2022, notre principal défi sera d'impliquer davantage chacun des membres du club dans les différentes activités prévues, depuis les sessions ordinaires jusqu'aux concours en passant par les sessions spéciales. Découvrez en avant-première ce programme prometteur !

Sessions ordinaires : 23 février 2022 | 9 mars 2022 | 23 mars 2022

Sessions spéciales : 12 janvier 2022 - Moments de vérité | 26 janvier 2022 - Best of | 9 février 2022 - Concours de discours Club

Autres activités : 23 janvier 2022: Golden Quarter Celebration 2 (District) | 29 janvier 2022 - Formation 2 des dirigeants de club (Division B) | 15 mars au 16 avril 2022 - Concours de discours (Secteur 21) | Mars 2022 - Activité récréative (club EVEREST)

Prenez le rendez-vous dès à présent pour un trimestre haut en couleurs !



8



9



10



11



12



15



13



14





DISTRICT 94 - DIVISION B - SECTEUR 21
Club EVEREST
Mandature CONSÉCRATION