

# LES ECHOS DU MONT

LE TRIMESTRIEL DE EVEREST TOASTMASTERS CLUB DE COTONOU | JUIL-AOÛT-SEPT 2020

## C comme Commencement C comme Consolidation



**Murielle TOTO**

Meilleur rôle du trimestre P.9

**CONCOURS D'AUTOMNE  
DE DISCOURS P.14**

**Découvrez  
l'Endométriose P.10**

## EDITORIAL

**« Il n'y a pas de substitut à l'excellence, pas même le succès ». Inspirés par cette affirmation de Thomas BOSWELL, depuis ce 1er juillet 2020, nous écrivons un nouveau chapitre de la vie de notre club.**



Un nouveau chapitre au titre duquel les Alpinistes envisagent de perpétuer la tradition de l'excellence qui caractérise le club EVEREST et dont les préceptes sont la qualité des sessions de formation, la convivialité, le maintien de l'effectif, nos labels et la visibilité du club et de ses actions.

Chers amis, aux couleurs de la tradition, nous associerons celles de l'innovation et de défis nouveaux.

C'est ce cocktail que nous vous proposons pour cette mandature que nous avons placée sous le sceau de la « CONSOLIDATION ».

Nous relèverons ces défis dans un contexte particulier, celui de la crise sanitaire due à la COVID-19. Cette situation constitue pour nous, une véritable opportunité. Nous avons opté pour l'organisation de sessions hybrides, sessions tenues alternativement en présentiel et en ligne. Ceci constitue notre réponse à l'obligation qui nous est faite d'offrir aux Alpinistes et au-delà, aux Toastmasters du monde, un environnement positif, favorable, adapté à l'ère du temps et propice à la formation en art oratoire et en leadership.

Conscients de la valeur de l'héritage laissé par la mandature de l'ELEVATION qui a permis de consacrer le club EVEREST « club distingué du Président » après neuf mois d'exercice, mon équipe et moi sommes engagés à créer d'autres sommets sur le Mont, sommets de performance, d'innovation et surtout de plein accomplissement des membres. Nous savons pouvoir compter sur chaque membre de la famille Toastmasters, au-delà des Alpinistes pour bien écrire tous les paragraphes de ce chapitre. Prenons le rendez-vous !

Au terme de ce premier trimestre, les premières réalisations du club présagent d'une mandature fructueuse. En effet, le club a été distingué « meilleur club formé de la Division B » et a obtenu le « ruban Ralph SMEDLEY », signes forts de l'engagement des membres du Comité Exécutif et de tous les Alpinistes. Nous avons également remporté le premier prix du concours de discours invraisemblables et le deuxième prix du concours de discours improvisés du Secteur 21.

Nous maintenons la flamme grâce à la qualité que nous avons érigée en standard dans chacune de nos activités.

Cela offre à nos membres un cadre favorable pour leur progression et l'achèvement de leurs niveaux du parcours Pathways, contribuant ainsi aux objectifs du Programme du club remarquable.

Ce premier numéro de notre revue, dont je vous invite à découvrir les pages, est une marque de notre engagement à maintenir l'oriflamme de l'excellence.

***Ensemble, consolidons nos acquis pour mieux innover !***

**Abdel Akim BOURAIMA**

Président 2020-2021



LES ECHOS DU MONT  
PUBLICATION  
EVEREST TOASTMASTERS  
CLUB DE COTONOU

### EDITORIAL

Abdel Akim BOURAIMA

### RÉDACTEURS

Léonce HOUNNOU  
Roberto WILSON  
Jocelyne AMOUSSOU  
Kyle KOUKE  
Reine Y. AGASSOUNON  
Abdel A. BOURAIMA

### COMITE RELECTURE

Mylène GRIMAUD  
Lyne TOHOUENOU  
Lucie OGO BILEOMA  
Jock ADAMMADO, DTM

### DIRECTION ARTISTIQUE

Régis HOUNYONOU  
Mylène GRIMAUD  
Abdel A. BOURAIMA

### GRAPHISME

Régis HOUNYONOU  
EVEREST TMC

### MEMBRES DU COMITÉ EXÉCUTIF DU CLUB

Président  
Abdel A. BOURAIMA  
+229 97 77 58 09  
Vice-Président à l'Education  
Léonce HOUNNOU  
+229 97 12 61 37  
Vice-Président aux Adhésions  
Roberto WILSON  
+229 66 56 24 56  
Vice-Président aux Relations  
Publiques  
Octave HOUNKPONOU  
+229 97 72 21 79  
Secrétaire  
Jocelyne AMOUSSOU  
+229 97 26 66 28  
Trésorière  
Carole ADOUKONOU ADAMMADO  
+229 97 76 75 44  
Commissaire à l'Organisation  
Mirendelle HOUNTONDJI  
+229 97 63 95 54

### Jours de rencontre :

Les 2ème & 4ème mercredis  
du mois à partir de 19H15 à l'hôtel  
NOVOTEL et en ligne

## 2 EDITORIAL

Le mandat de la  
CONSOLIDATION

Par Abdel Akim BOURAIMA



## 4 COMITE EXECUTIF

Présentation du Comité exécutif  
2020-2021

## 6 BILAN DU TRIMESTRE

PATHWAYS- ACCOMPLISSEMENT  
DES MEMBRES : De la menace à  
l'opportunité !

Par Léonce HOUNNOU

## 9 RÔLE DU TRIMESTRE

Leadership de Murielle TOTO

Par Jocelyne AMOUSSOU

## 12 TOAST

Toast du Trimestre

Par Jock ADAMMADO, DTM



## 10 DISCOURS DU TRIMESTRE

L'endiométrie de Jocelyne  
AMOUSSOU

Par Reine YETONGNON

## 13 QUID DES ADHESIONS DU TRIMESTRE

EVEREST, Ruban Ralph SMEDLEY

Par Roberto WILSON



## 14 CONCOURS D'AUTOMNE A EVEREST

EVEREST, Champion du secteur 21

Par Carole-Alexia ADOUKONOU ADAMMADO

## 17 GALERIE PHOTO EVEREST

Une sélection des temps forts  
du trimestre

Par Octave HOUNKPONOU

## 18 LES RENDEZ-VOUS DU PROCHAIN TRIMESTRE

Par Jocelyne AMOUSSOU

## DE L'ELEVATION A LA CONSOLIDATION

Sénèque nous enseigne qu'« *il n'est de vent favorable pour qui ne sait où il va* ». Cette maxime nous oriente souvent lorsque nous démarrons un projet. Cette maxime sert également de boussole pour la planification qui puise son fondement de trois piliers qui influencent le fonctionnement d'une équipe : la mission, la vision et les valeurs. Ces derniers constituent l'ADN qui permettra au Comité Exécutif du club EVEREST de se démarquer.



Maintenir le Club EVEREST dans l'excellence. Nous savons que la mission est noble mais que la tâche sera ardue. Avec une formidable équipe et une famille d'Alpinistes prêts à apporter chaque jour sa pierre à la construction d'un nouveau sommet, nous sommes sûrs et certains de consolider nos acquis pour mieux innover.

**Abdel Akim BOURAIMA**  
Président 2020-2021



**Léonce HOUNNOU**  
Vice-Président à  
l'Éducation



**Roberto WILSON**  
Vice-Président aux  
Adhésions



**Octave HOUNKPONOU**  
Vice-Président aux Relations  
Publiques



**Jocelyne AMOUSSOU**  
Secrétaire



**Carole ADOUKONOU  
ADAMMADO**  
Trésorière



**Mirendelle  
HOUNTONDJI**  
Commissaire à  
l'Organisation



**Mylène  
GRIMAUD**  
Immediate Past  
President

## TRIBUNE OFFERTE AUX OFFICIERS DE CLUB

A l'orée de cette mandature, les membres du Comité exécutif nous révèlent leurs visions et aspirations.



### IMMEDIATE PAST PRESIDENT

Mylène GRIMAUD

*Si Toastmasters est une de mes passions, le Club EVEREST en est une plus grande encore. Avec bienveillance, vigilance, douce pression si nécessaire, je m'évertuerai à accompagner chaque membre de cette équipe pour une expérience riche et gratifiante de leadership et garder jalousement EVEREST dans son écrin de joyau.*



### VICE-PRÉSIDENT A L'ÉDUCATION

Léonce HOUNNOU

*Assurer des sessions de formation de qualité et aider tous nos membres à apprivoiser les techniques de formation en ligne, telle sera notre mission. Avec la COVID-19 le monde change, nos méthodes aussi !*



### VICE-PRÉSIDENT AUX ADHÉSIONS

Roberto WILSON

*A l'entame de la mandature, je suis prêt et motivé à bloc pour relever les défis qui m'incombent malgré la pandémie de la COVID-19. Je crois fermement que tout ce qui commence bien, finit bien. Rendez-vous à la fin de la mandature pour le bilan.*



### VICE-PRÉSIDENT AUX RELATIONS PUBLIQUES

Octave HOUNKPONOU

*A l'ère de la pandémie de la COVID-19, les relations publiques doivent être réinventées grâce aux nouvelles technologies de l'information. Cette mandature se fera sous le signe de la créativité et de l'innovation. Nous nous engageons à vous amener loin dans cette aventure.*



### SÉCRETAIRE

Jocelyne AMOUSSOU

*Secrétaire de club, un poste qui demande énormément d'engagement, de responsabilités mais qui se trouve être très gratifiant. Nous travaillerons, mon comité et moi, à incarner de façon effective la mémoire du club.*



### TRÉSORIÈRE

Carole ADOUKONOU ADAMMADO

*Maintenir notre club parmi les clubs de référence de la Division B, passe aussi par l'assurance d'une bonne santé financière. C'est ce à quoi je m'attellerai en alliant rigueur, discipline mais également souplesse afin de faire adhérer tous les membres à la cause commune.*



### COMMISSAIRE À L'ORGANISATION

Mirendelle HOUNTONDJI

*Toujours aller au-delà de mes limites, sortir de ma zone de confort. Tel sera mon leitmotiv au cours de cette mandature. En tant que CO, je m'emploierai à toujours apporter une touche spéciale afin que les sessions du club EVEREST demeurent conviviales.*

## PATHWAYS- ACCOMPLISSEMENT DES MEMBRES : De la menace à l'opportunité !

*"Les problèmes sont des opportunités en vêtements de travail."* Convaincus de cette assertion, les Alpinistes s'emploient à développer une attitude résiliente face à la situation sanitaire liée à la COVID-19. Avec des membres prêts à se réinventer pour affronter les aspérités du Mont EVEREST, les fruits ont bel et bien tenu la promesse des fleurs, tant sur le plan de l'accomplissement personnel que celui de l'atteinte des objectifs du Club.

Par Léonce HOUNNOU  
Vice - Président à l'Education



*"Tout obstacle renforce la détermination. Celui qui s'est fixé un but n'en change pas"* Léonard de Vinci.

Nous retenons de cette citation que, dans la poursuite de nos buts, la détermination détermine le niveau d'atteinte de nos résultats.

En effet, depuis mars 2020, le monde entier est confronté à la pandémie de la COVID-19. Cette situation nous oblige à restreindre nos déplacements, les contacts interpersonnels et à éviter autant que faire se peut, de tenir des sessions en présentiel. Leaders déterminés, nous avons transformé ce supposé obstacle en formidable opportunité en intégrant dans nos habitudes les sessions en ligne. En effet, au club EVEREST, nous avons opté pour une alternance de sessions en ligne et de sessions en présentiel, dans le strict respect des mesures barrières imposées par le gouvernement béninois. La santé des membres du club et de chaque participant aux sessions de formation est une priorité absolue pour l'équipe dirigeante.

Au cours de ce premier trimestre de la mandature 2020-2021, placée sous le signe de la CONSOLIDATION des acquis de la mandature précédente, nous avons l'obligation d'obtenir des résultats équivalents sinon meilleurs que ceux de la mandature de l'ELEVATION. Mission accomplie.

Les six (06) sessions prévues ont été effectivement tenues :

- Session inaugurale le 08 juillet 2020
- Session spéciale concours d'automne de discours improvisés et de discours d'histoires invraisemblables le 09 septembre 2020
- Et quatre (04) sessions ordinaires au cours desquelles, dix-sept (17) discours selon le programme Pathways, du niveau 1 au niveau 3, ont été prononcés.

A l'issue de ces « danses des mots », les Alpinistes s'illustrent ainsi :

- o Six (06) membres ont achevé le niveau 1 : **Jocelyne AMOUSSOU, Kyle KOUKE, Uriel HOUNKPATIN, Murielle TOTO, Régis HOUNYONOU** et **Aimé ELEGBE**.
- o Deux (02) membres ont achevé le niveau 2 : **Jock ADAMMADO, DTM** et **Roberto Patrick WILSON**
- o Un (01) membre a achevé le niveau 3 : **Abdel Akim BOURAIMA**
- o Trois (03) membres ont esquissé leur premier pas de Toastmasters en brisant la glace : **Charmelle ADANHO, Martine AGONZOUNON** et l'Immediate Past President **Mylène GRIMAUD** qui a repris son bâton de pèlerin à l'occasion de sa deuxième filière Pathways. Il nous plaît de noter qu'il s'agit du premier membre de la Division B réalisant cette performance.

Ces résultats sont bien la preuve que la COVID-19 ne constitue pas un frein insurmontable à notre désir ardent de poursuivre notre quête de développement personnel. Bien au contraire, j'en appelle à tous les Alpinistes, et au-delà, tous les Toastmasters, à faire de la COVID-19, un tremplin à l'acquisition de nouvelles compétences tout en poursuivant leur apprentissage en leadership et art oratoire.

## Achèvement de niveaux Pathways pour quelques membres EVEREST





## FORMATION DES DIRIGEANTS DE CLUB

« *La formation révèle l'aptitude et le terrain révèle la compétence* ». C'est pour cette raison que la formation occupe une place de choix dans le plan de succès du club. Pour mieux servir, il faut se former.

Par Abdel Akim BOURAIMA  
Président

Les dirigeants des vingt-six (26) clubs Toastmasters de la Division B sont connus depuis le 30 juin 2020. Leur mission est de contribuer au développement personnel de leurs membres en leur garantissant un environnement d'apprentissage agréable et positif. Afin de renforcer les compétences et connaissances de ces leaders, le District 94 de Toastmasters International, cette année encore, a initié la formation des dirigeants de Club. Elle s'est déroulée le samedi 28 Juillet 2020.

Grande innovation et signe des temps, pour la première fois, cette formation s'est tenue intégralement en ligne.

Des modules de formation très adaptés aux défis des nouveaux dirigeants de club que nous sommes ont été présentés. Nous avons encore présents à l'esprit les modules « Créer un club de qualité » de la DTM Nicole BOKPE, « Vision partagée et mise en place des comités » du DTM Gilles BOKPE, « Conduire un club au succès » du DTM Valère OLINGA, « Bâtir une équipe saine et sur les réalisations pour un succès continu » du DTM Hugues LOKOSSA. La journée de formation s'est prolongée par les master-class spécifiques à chaque poste constituant le bureau exécutif.

Au club EVEREST, l'investissement dans la formation ne se négocie pas car nous avons compris, comme Philippe BLOCH, qu'« **investir dans la formation, c'est conjuguer au présent mais aussi au futur, le souci des hommes et le souci des résultats** ». Tout comme au cours des mandatures précédentes, outre les titulaires de poste, suppléants et membres du bureau exécutif du club se sont inscrits nombreux à cette formation, soit un total de vingt-un (21) Alpinistes.

En dépit des difficultés techniques de connexion survenues au cours de cette journée marathon de formation, les Alpinistes ont fait montre d'une assiduité évaluée à 79% par les organisateurs. Ainsi, pour la deuxième année consécutive, le prestigieux prix du « **Meilleur club formé de la Division B** » revient au Club EVEREST. Nous demeurons dans l'attente de la remise du certificat et du trophée.

Félicitations à tous les Alpinistes qui ont participé à la première formation des dirigeants de club de la mandature 2020-2021.

Le rendez-vous est d'ores et déjà pris pour la seconde formation prévue le 13 février 2021, pour rééditer l'exploit !



# LES ALPINISTES DU TRIMESTRE

Par Jocelyne AMOUSSOU  
Secrétaire

**Graver leur nom dans la roche du Mont EVEREST, est le meilleur moyen de reconnaître et de célébrer la prouesse de nos membres qui se sont distingués de manière particulière en leadership et en art oratoire.**

**Pour ce premier trimestre, l'histoire retiendra les noms de Murielle TOTO et Jocelyne AMOUSSOU, respectivement pour leur rôle et leur discours.**

## ROLE DU TRIMESTRE

À l'instar de Toastmasters International, le club EVEREST attache du prix à la reconnaissance de la réussite de ses membres. Au cours de ce premier trimestre de la mandature de la CONSOLIDATION, nous célébrons une femme discrète, un teneur de rôle efficace, un leader, « Car la reconnaissance du travail bien fait est une récompense bien plus appréciée qu'un salaire » disait Confucius.

Elle nous a littéralement fait prendre notre café le 12 août dernier au cours de la première session en ligne en nous emmenant à la découverte du mot du jour :

*« Aujourd'hui, nous allons découvrir ensemble le mot CADEAUTER, verbe transitif du premier groupe. Il s'utilise principalement en Afrique pour signifier : faire cadeau, offrir ou encore accorder quelque chose de bénéfique à quelqu'un. Ce verbe peut s'écrire de trois façons différentes : Cadeauter, Cadotter et enfin Cadoter. Il a pour synonyme : gratifier. A titre illustratif, nous pouvons dire que : Nos orateurs, ce soir ne manqueront pas de nous cadeauiter une gestuelle efficace, des regards engageants ainsi que de belles citations afin que la session soit des plus agréables. Je vous invite, chers collègues, à nous cadeauiter généreusement ce verbe. »*

Quelques instants plus tard d'une voix basse, douce, légèrement chantante mais empreinte d'assurance, elle poursuit par la présentation du rôle de grammairien : Madame l'évaluateur général, chers collègues, chers invités, Anatole FRANCE disait ceci : « *La langue française est une femme. Et cette femme est si belle, si fière, si modeste, si hardie, touchante, voluptueuse, chaste, noble, familière, folle, sage, qu'on l'aime de toute son âme, et qu'on n'est jamais tenté de lui être infidèle.* »

Je ne doute pas que nous apprécions profondément cette belle femme. Notre engagement pour le leadership revêtu d'éloquence nous motive à la découvrir, la redécouvrir, la bichonner de façon continue.



Ainsi, en tant que grammairien, je veillerai à observer ceux qui vont cadeauiter cette charmante dame ce soir, des propos exempts d'incohérences de styles, de non-concordance de temps, de mauvais accords, de contre sens, de pléonasmes, de lapsi, d'anglicismes, de sigles non explicités... de tout ce qui peut heurter la sensibilité de dame grammaire. Les indéclicats seront repris et je proposerai alors des formulations plus gracieuses et seyantes pour que rigueur ne leur soit pas tenue à l'avenir.

Je ne manquerai pas de vous cadeauiter la plus belle des expressions ou phrases qui m'aura particulièrement séduite ce soir.

Vous l'aurez compris, ce soir, je vous invite à user encore et encore mais toujours à propos, de ce verbe « Cadeauter » que j'ai eu le plaisir de vous présenter tout à l'heure.

Enfin, lorsque Madame l'évaluateur général me donnera à nouveau la parole, je lui cadeauiterai mon rapport. »

Je puis vous assurer qu'elle nous a cadeauité son éloquence, sa pondération, son assurance au cours du rapport à l'évaluateur général.

Officiellement installée dans la famille des Alpinistes le 26 février 2020, elle nous annonçait lors de son bris de glace ceci : « **Atteindre le sommet du leadership, atteindre le sommet du Mont EVEREST, tel est mon leitmotiv !** »

Quelle plus belle preuve d'assiduité et d'engagement que ces quatre (04) rôles tenus au cours des quatre (04) sessions ordinaires du premier trimestre ! Par ailleurs, elle s'illustre en occupant deux (02) postes de leadership au sein du comité exécutif : suppléante de la Trésorière du club et membre du comité vice-présidence à l'éducation.

C'est donc tout naturellement que lui revient la palme du « meilleur teneur de rôle ».

**Sènami Aurore Murielle TOTO**, continue d'affronter les aspérités du Mont EVEREST, garde tes yeux rivés sur l'avenir et ... rendez-vous au sommet !

# L'ENDOMÉTRIOSE

*Par Reine YETONGNON  
Membre comité VPA*

Séduits par l'intérêt du sujet abordé et son caractère hautement instructif, nous avons choisi de mettre en lumière le discours d'achèvement de niveau 1 Pathways de la Toastmaster Jocelyne AMOUSSOU :« l'Endométriose ».

Elle nous y dévoile l'existence d'une maladie énigmatique, encore trop méconnue et mal diagnostiquée qui touche, selon les estimations, dix pour cent des femmes en âge de procréer.

*L'endométriose est une maladie gynécologique inflammatoire chronique.*

Elle se définit comme étant le développement du tissu endométrial, normalement présent à la face interne de l'utérus, en dehors de la muqueuse utérine. Sous l'influence des hormones au moment des règles, ces îlots de tissus saignent, migrent en dehors de l'utérus, pour engendrer à distance, une réaction inflammatoire provoquant ainsi des douleurs pelviennes et des adhérences à d'autres organes.

Les **symptômes** de ce mal redoutable peuvent aller de règles douloureuses (dysménorrhée) voire très douloureuses, à des troubles urinaires (brûlures et saignements dans les urines)

L'endométriose peut cependant être totalement asymptomatique et n'être diagnostiquée qu'au moment du bilan d'infertilité d'un couple.

Les **facteurs** de risque reconnus de l'endométriose sont :

- La survenue à un âge précoce (avant 8/10 ans) des premières règles
- Des règles prolongées
- Des règles abondantes
- Certaines malformations génitales.

Les **traitements** de première intention sont à visée antalgique (paracétamol, anti-inflammatoires non stéroïdiens).

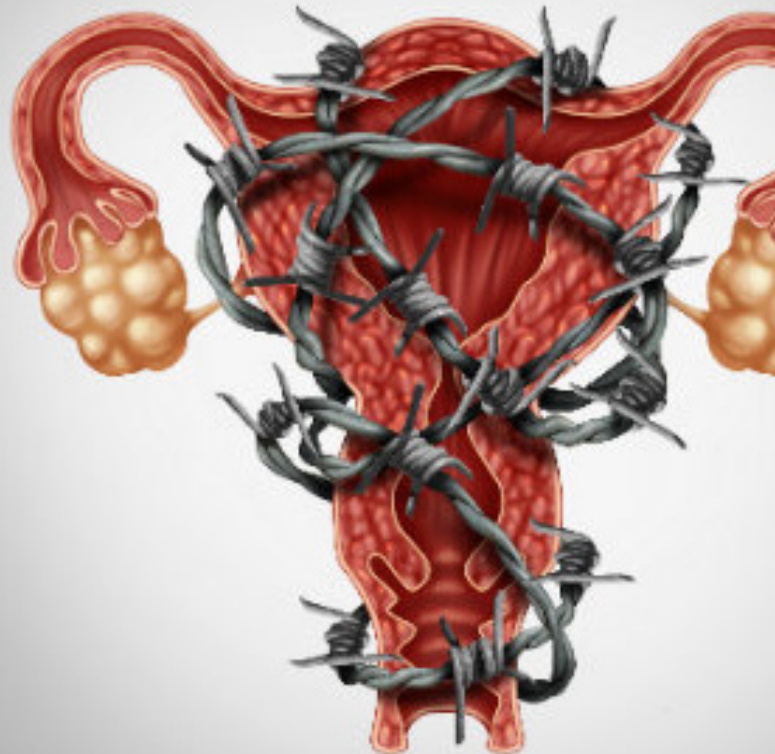
Il convient ensuite d'éviter la survenue des règles pour priver l'organisme de l'hormone (œstrogène) qui nourrit les cellules de l'endomètre. Ce faisant, on tente d'empêcher l'évolution de la maladie et la formation de nouvelles lésions. Recours est alors fait aux contraceptifs oraux en continu ou au stérilet libérant d'autres hormones. La mise en ménopause artificielle de la femme peut s'avérer nécessaire.

La **stratégie thérapeutique** adaptée à chaque femme et à chaque période de la vie doit être discutée en concertation avec la patiente et le médecin ou le gynécologue.

Enfin, la prise en charge de l'endométriose peut nécessiter le recours à la chirurgie notamment en présence de complications dues à l'extension des lésions aux autres organes (colon, vessie...).

Bien que des zones d'ombre persistent quant à la physiopathologie de l'endométriose, une certitude s'impose : l'endométriose n'est pas une maladie contagieuse, encore moins une maladie sexuellement transmissible.

Retenons qu'il **convient de diagnostiquer le plus tôt possible l'endométriose afin d'épargner un parcours douloureux à la jeune femme et surtout de préserver sa fertilité.**



# LE TOAST DU TRIMESTRE



Le Toast est aux Toastmasters, ce qu'est le stéthoscope au médecin. Pour le mandat de la CONSOLIDATION, les Alpinistes renouent avec la tradition des Toasts en début de session. La première session du mois d'août a donc, à juste titre, été dédiée aux indépendances africaines et un Toast a été porté en l'honneur de tous les Africains et des Toastmasters africains, en particulier. En l'honneur de sociétés africaines efficaces, leaders, innovantes, excellentes, et modèles, le DTM Jock ADAMMADO a invité les Alpinistes à lever leurs verres.

« Monsieur le Président, c'est un plaisir de prendre la parole à votre suite en ce jour particulier. Jour particulier parce que première session du mois d'août. Pas un mois d'août anodin, un mois d'août de l'année 2020, **un mois d'août que l'histoire retiendra comme le mois de la commémoration du soixantième anniversaire de l'affirmation de la souveraineté de la plupart des peuples africains.**

Parce qu'en effet, il y a 60 ans, nos peuples ont pris la décision d'affirmer leurs responsabilités. Depuis lors, à la suite de bien de pères fondateurs et de bien d'ouvriers de la première, de la deuxième et de la énième heure, nous travaillons chacun en faisant l'effort d'être un apporteur d'eau dans nos services, dans nos communautés, dans nos familles **pour que nos sociétés resplendissent, resplendissent de leadership, resplendissent d'efficacité, resplendissent d'innovation, resplendissent de bienveillance également mais surtout resplendissent d'excellence.**

C'est pour cela que vous et moi, des personnes qui se disent de bonne volonté, appartiennent à des mouvements comme Toastmasters International que nous définissons d'ailleurs comme l'école par excellence de la formation en leadership et en communication orale efficace.

**Le moment est venu, à travers la commémoration de ce 60ème anniversaire, que chacun de nous se rappelle à son devoir de leadership.**

Le moment est plus que jamais venu pour que la génération de nos enfants, celle de leurs enfants et les générations à venir, se souviennent de nous comme les personnes qui ont fait en sorte que les chèques que nos pères fondateurs ont signés à l'époque ne soient plus des chèques en bois, mais plutôt des chèques ouverts sur l'avenir.

Un avenir prometteur, un avenir profondément africain, ancré dans l'authenticité de notre culture, ancré dans l'authenticité nos valeurs. **Parce que les valeurs africaines sont des valeurs d'intégrité, les valeurs africaines sont des valeurs de service, les valeurs africaines sont des valeurs d'excellence, les valeurs africaines sont des valeurs de respect.**

J'ai presque envie de dire qu'au fond Ralph Smedley s'est inspiré de l'Afrique pour créer le mouvement Toastmasters International. Soyons des modèles, **soyons des leaders, soyons des bâtisseurs d'un monde meilleur.**

Pour chacun de vous qui renouvelle cet engagement lorsqu'il participe à une session Toastmasters, chaque fois qu'il participe à une activité Toastmasters, j'ai choisi de lever le verre ce soir, un verre d'eau que vous verrez en aluminium pour exprimer toute la richesse de notre sous-sol, cette richesse que j'espère nous voir fructifier pour le bonheur de chaque africain.

**Au bonheur de chaque Toastmaster africain et au bonheur de toute l'Afrique.**

*Jock ADAMMADO, DTM  
Charter President*



## QUID DES ADHESIONS DU TRIMESTRE

La mission de Toastmasters International est de faire de la communication orale efficace une réalité à l'échelle du monde. Aussi, il nous tient à cœur, au niveau de chaque club et particulièrement du club EVEREST, de faire connaître et de partager avec le plus grand nombre, cette formidable méthode d'apprentissage en art oratoire et leadership.

*Par Roberto WILSON  
Vice-Président aux Adhésions*

En début de mandature de la CONSOLIDATION, le club EVEREST comptait trente-neuf (39) membres. Le trimestre écoulé, la famille s'est agrandie pour notre plus grand bonheur, de cinq (05) nouveaux membres, portant l'effectif du club à quarante-quatre (44) Alpinistes.

Parmi eux, deux (02) anciens membres, bâtisseurs des premières heures du club ont fait leur grand retour à la maison après une longue absence pour raisons professionnelles. Il s'agit des Toastmasters **Florent AVAHOUIN** et **Olivier HOUEDJISSIN**.

Par ailleurs, nous sommes honorés de vous présenter trois (03) nouveaux membres.

**Isabelle DAVID-GNAHOUI** est Responsable Qualité. Elle aime le sport. Isabelle aspire à devenir une personne influente, à prendre la parole en public avec aisance afin de communiquer efficacement avec ses collaborateurs et ses partenaires.

**Vermont TOSSOU** est Contrôleur commercial. Il est passionné de lecture, de sport et de débats d'idées. Il ambitionne d'acquérir les aptitudes nécessaires à la prise de parole en public et développer son leadership.

Enfin, **Modeste DAGAN** est un cadre banquier, passionné de politique, qui souhaite améliorer ses compétences d'orateur et développer celles d'un leader persuasif et stratégique. Il sera officiellement installé à la session du 28 octobre prochain.

Ainsi, le Club EVEREST a, comme toujours depuis la naissance du club en 2015, relevé le défi de décrocher le **Ruban Ralph SMEDLEY**, et ce, malgré la pandémie de la COVID-19.

Chers nouveaux membres, tous les habitants du Mont vous souhaitent la chaleureuse bienvenue.



## CONCOURS D'AUTOMNE DE DISCOURS

Les meilleurs moments de joutes oratoires sont ceux offerts par les concours à Toastmasters. Du plaisir, de l'adrénaline, du talent, des membres révélés, à jamais transcendés ! Découvrons ces moments magiques !

Par Carole-Alexia ADOUKONOU ADAMMADO  
Trésorière

*“La qualité d'un homme se calcule à sa démesure; tentez, essayez, échouez même, ce sera votre réussite” Jacques Brel.*

Ils l'ont compris nos valeureux candidats, qui ont accepté de se lancer ce 09 Septembre 2020 à la salle de conférence du BUBEDRA, dans cette magnifique aventure qui les transformera à jamais. Ils étaient six (06) à l'assaut du trophée de la meilleure version d'eux-mêmes; quatre (04) dans la catégorie «discours improvisés» et deux (02) dans celle des discours d'histoires invraisemblables.

Les petits plats étaient mis dans les grands par le comité d'organisation du concours, présidé par le Vice-Président à l'Education, Léonce HOUNNOU, pour offrir un spectacle époustouflant aux participants en salle comme en ligne. Il faut noter qu'en raison de la pandémie du coronavirus, seuls les candidats et le comité d'organisation du concours étaient en salle ; tous les autres Alpinistes et amis Toastmasters ont pu suivre les concours en ligne.

Après les formalités d'usage, place à la compétition proprement dite.

Lors du premier match, le concours de discours improvisés, **Katia QUENUM**, **Eunice SALLOU**, **Kyle KOUKE**, et **Roberto WILSON** ont enflammé la piste étoilée, en opinant à brûle pourpoint sur la tenue des sessions en ligne ou en présentiel par ces temps de crise sanitaire mondiale. Que de styles, d'arguments et d'exemples ! Le jury a été bien servi !

Le second match était consacré aux discours d'histoires invraisemblables avec deux anciens combattants en lice, Franck WOLLO et Giovanni NOBIME. Avec des titres aussi évocateurs qu'invraisemblables, «Djéliba» et «le prix de l'innocence », ils ont plongé tous les participants dans des récits tous particuliers et exagérés.

Chacun des matches était particulièrement serré ! Un sacré duel ! Puisqu'il faut bien un vainqueur après toute compétition, l'annonce des résultats a mis fin au suspense. Les lauréats dans la catégorie discours improvisés sont respectivement dans l'ordre ascendant, Katia QUENUM, Kyle KOUKE et Roberto WILSON.

Pour ce qui est du discours d'histoires invraisemblables, dans le même ordre nous retrouvons Giovanni NOBIME et Franck WOLLO.

Un bravo tout exceptionnel à tous les candidats : vous êtes des personnes nouvelles depuis ce 09 Septembre 2020. Ne vous arrêtez pas en si bon chemin !

Des félicitations bien méritées au comité d'organisation, particulièrement aux juges et scrutateurs pour leur impartialité et leur doigté.

Cette première étape du Club franchise, **Roberto WILSON** et **Franck WOLLO** en dignes ambassadeurs du club EVEREST, ont valablement relevé le défi au niveau du Secteur 21, le samedi 26 Septembre 2020.

Face aux candidats de ÉMERAUDE TMC et EXCELLENCIA TMC, ils ont donné le meilleur d'eux-mêmes. Le verdict final du jury consacre Roberto WILSON, vice-champion au concours de discours improvisés, derrière le Toastmaster Hassad TOSSOU et Franck WOLLO, champion au concours de discours d'histoires invraisemblables.

Des félicitations à vous Roberto et Franck, vous êtes nos champions ! Vous faites la fierté du club EVEREST !

Quant à Franck qui continue l'aventure, les ondes positives de tous les Alpinistes l'accompagnent pour conserver, le 31 octobre prochain, son titre fièrement conquis l'année dernière au niveau de la Division B.



**Franck WOLLO**  
Champion  
Concours de discours d'histoires  
invraisemblables.



**Roberto WILSON**  
Vice-champion  
Concours de discours improvisés

# ACCUEIL DES INVITES ... EN LIGNE

La force d'un groupe se mesure mieux dans les périodes difficiles. L'organisation des sessions en ligne n'a guère refroidi la chaleur de l'accueil de nos invités au club EVEREST. Nous mettons un point d'honneur à toujours offrir le meilleur creuset d'apprentissage tant pour ceux qui nous rendent visite que pour nos membres.

Par Kyle KOUKE  
Suppléant VPA

Chers amis, chers collègues Toastmasters, Il n'est un secret pour personne que le monde est actuellement confronté à la pandémie de la COVID-19 qui modifie durablement et profondément nos habitudes et nous impose de réaménager nos méthodes de travail. Toastmasters n'est pas épargné. Alternier des sessions de formation en présentiel et en ligne a été l'option faite par le comité exécutif sous le leadership du Président Abdel Akim BOURAIMA.

Il revient donc au comité Vice-Présidence aux adhésions (VPA) d'innover et de faire preuve d'ingéniosité pour accueillir aussi chaleureusement nos invités présents en salle que ceux qui nous accompagnent en ligne.

Tous les Alpinistes sont incités à inviter de potentiels prospects dans le cadre du concours de recrutement, le « Marathon de recrutement » qui est reconduit à l'occasion de cette nouvelle mandature. A la différence des sessions en présentiel qui nous permettent d'identifier rapidement les invités, le comité VPA



recommande aux Alpinistes de lui communiquer, en amont de la session, la liste de leurs invités en ligne. Il faut reconnaître que cette nouvelle habitude à adopter peine quelque peu à s'inscrire dans nos automatismes de membres. Nous gardons foi que l'apprentissage se poursuivra plus rapidement.

En début de session, lorsque le Président donne l'occasion aux différents invités de se présenter à tour de rôle, les membres du comité VPA s'emploient alors à les identifier formellement. Sans attendre la fin de la session, il leur revient alors d'envoyer via la messagerie privée de Zoom, quelques mots à chaque invité afin d'échanger cordialement avec lui et de recueillir ses coordonnées téléphoniques.

Au même titre que les invités en salle, chaque nouveau prospect est intégré dans les meilleurs délais au groupe WhatsApp dédié aux invités du club EVEREST. Les informations relatives aux activités du club et aux conditions d'adhésion y sont développées. Cela dit, que l'invité ait été accueilli en ligne ou en salle, outre la qualité des sessions de formation, seule la relation de proximité entretenue avec chaque invité permet d'obtenir son adhésion confiante au club EVEREST.

## Les RENDEZ-VOUS du prochain trimestre

### Club EVEREST

- 14 octobre 2020, en ligne : Session d'orientation des membres
- 28 octobre 2020, Session ordinaire
- 11 novembre 2020 en ligne, Session ordinaire
- 25 novembre 2020 : Session « Instants de vérité »
- 09 décembre 2020 en ligne, Session ordinaire
- 23 décembre 2020 : Session « spéciale NOËL »

### DIVISION B

- 31 octobre 2020, en ligne : Concours d'automne de discours improvisés et de discours d'histoires invraisemblables



## ANNIVERSAIRES

« Il faut ajouter de la vie aux années, pas des années à la vie » André MALRAUX

Reine YETONGNON, Eunice SALLOU, Yaya AMADOU, Hamidath AMADOU, Uriel HOUNKPATIN, Franck WOLLO, Joel FIOSSI.

**Heureuse célébration, chers collègues**





**1 | CONCOURS DISCOURS A EVEREST**

*Lauréats du concours de Discours d'automne à EVEREST*

**2 | TENEUR DE RÔLE LORS D'UNE SESSION**

*PP Lyne TOHOUENOU dans le rôle d'Evaluateur général*

**3 | SESSION EVEREST A NOVOTEL HÔTEL**

*Session EVEREST en présence à Novotel Hôtel*

**4 | SESSION EVEREST A NOVOTEL HÔTEL**

*Session EVEREST en présence à Novotel Hôtel*





**5 | TENEUR DE RÔLE LORS D'UNE SESSION**

*TM Kyle KOUKE lors d'un rôle durant une session EVEREST en présentiel*

**6 | TM Martine lors de son Bris de Glace**

*TM Martine AGONZOUNON en train de faire son premier discours Pathways*

**7 | REMISE DE CERTIFICAT PATHWAYS**

*Remise de Certificat d'achèvement de niveau pathways à la TM Jocelyne AMOUSSOU*

**8 | Georges AMLON, DTM avec le VPE et la Trésorière EVREST**

*Photo souvenir après une session EVEREST*

# RECETTE : TOFFEE AU LAIT

Comment faire du toffee caillé, non friable et pas du tout collant ?

## INGRÉDIENTS :

- 200 g concentré sucré
- 75 g sucre en poudre
- ½ cuillère à café de noix de muscade râpée
- 20 g de beurre
- Quelques gouttes de vanille liquide
- De l'huile pour le façonnage
- 8 cl d'eau

## PRÉPARATION :

1. Râper une demi-cuillerée à café de noix de muscade.
2. Huiler le plan de travail, un récipient et un couteau.
3. Dans une marmite sur feu doux, verser le lait concentré sucré, le sucre en poudre et l'eau.
4. Mélanger l'ensemble environ 20 minutes jusqu'à ce que le mélange commence à s'épaissir et prenne une couleur brun clair.
5. Ajouter à ce moment-là, le beurre sans cesser de remuer.
6. Une fois le beurre complètement fondu, ajouter la vanille et la noix de muscade râpée tout en mélangeant régulièrement.
7. Dès que la préparation devient plus ou moins dense avec une couleur brune plus prononcée, arrêter le feu et la transvaser dans le récipient précédemment huilé.
8. Laisser tiédir la préparation.
9. La préparation une fois figée, la placer sur le plan de travail et lui donner des formes au choix
10. Laisser le toffee complètement refroidir avant de vous en régaler.

Bonne dégustation !

Une légende nous enseigne que  
« *consommer régulièrement du toffee rend éloquent* ».

## RIONS UN PEU

### BLAGUE

Pour tuer le génie d'un lac, on fit venir trois experts :

- un Français,
- un Américain
- un Béninois

Le génie leur dit : « Vous allez jeter à tour de rôle un objet dans le lac. Si je le retrouve, celui qui l'a jeté mourra. Dans le cas contraire, c'est moi qui mourrai. »  
Le Français jeta dans le lac une aiguille ; le génie la retrouva et le Français mourut. L'Américain y jeta une corde très courte et plus fine qu'un poil. Le génie la retrouva et il mourut aussi.

Le Béninois à son tour jeta un objet dans le lac. Le génie plongea sous l'eau et chercha durant plus d'une heure sans rien trouver. Avant de disparaître, il vint demander au Béninois : « qu'est-ce que tu as jeté dans l'eau ? »

Le Béninois répondit : « un comprimé effervescent de Efferalgan »

### BLAGUE

Anna : Salut mon miel. Demain c'est mon anniversaire. Tu m'avais dit que tu allais me donner 15.000 francs.

Franck : Pourquoi ce manque de respect ???

Anna : Tu fais quoi mon miel ?

Franck : Arrête de m'appeler « mon miel » ! Parce que là, tu veux dire que mes parents sont des abeilles ? C'est fini entre nous.



*Wang Wang*

Aux grandes âmes, les grands CHALLENGES.

Anne Marquier