

**DISTRICT 45**

**INITIÉ**

**MARS 2026**  
**VOLUME 69 N° 3**



**DISTRICT 45**

Vermont New Hampshire | Maine Nouveau-Brunswick | Nouvelle-Écosse | Île-du-Prince-Édouard | Terre-Neuve-et-Labrador

# Édition Conférence



**Connecting Members,**  
**One Conference Story at a Time**



[D45TOASTMASTERS.ORG](http://D45TOASTMASTERS.ORG)

# DE LA PART DE LA DIRECTRICE DU DISTRICT

**Sherry MacDonald, DTM**

Directrice du District 2025-2026



## DANS CE NUMÉRO :

- [DIRECTRICE DU DISTRICT](#)
- [PRÉSIDENTS DE CONFÉRENCE](#)
- [Y ALLER OU PAS Y?](#)
- [PROCHAIN ARRÊT](#)
- [POURQUOI](#)
- [À LA CONFÉRENCE DE DISTRICT ET AU-DELÀ](#)
- [MA PREMIÈRE CONFÉRENCE TOASTMASTERS](#)
- [ARTICLES DE LA CONFÉRENCE DU DISTRICT 45](#)
- [INSPIRER. CÉLÉBRER. CONNECTER.](#)
- [RÉFLEXIONS SUR LA CONFÉRENCE DU DISTRICT](#)
- [ÉVÉNEMENTS À VENIR](#)

## Célébrez, apprenez et connectez-vous lors de la Conférence finale du District 45

La prochaine Conférence du District 45 sera bien plus qu'un simple événement Toastmasters : ce sera un moment historique. Dernière conférence du District 45, ce rassemblement offre aux membres une occasion unique de célébrer l'héritage du District tout en investissant dans leur développement personnel.

Les Conférences de District sont un excellent moyen de profiter pleinement de l'énergie de Toastmasters. Les participants ont accès à des séances de formation animées par des conférenciers et des leaders expérimentés qui partagent des conseils pratiques sur la communication, le leadership et le développement personnel. Ces ateliers proposent souvent des idées et des stratégies que les membres peuvent appliquer immédiatement dans leurs clubs, leurs lieux de travail et leurs conversations quotidiennes.

Un autre avantage important de participer est la possibilité de créer des liens avec d'autres membres de Toastmasters de tout le District. Rencontrer des membres de différents clubs permet d'échanger des idées, de découvrir de nouvelles pratiques de réunion et de tisser des amitiés qui renforcent la communauté Toastmasters dans son ensemble. Plusieurs membres affirment que les conversations entre les séances sont tout aussi enrichissantes que les séances elles-mêmes.

Bien sûr, la conférence ne serait pas complète sans l'enthousiasme des concours de discours. Voir s'affronter sur scène certains des orateurs les plus talentueux du District est à la fois inspirant et instructif. Leurs témoignages, leurs techniques et leur présence scénique démontrent ce qu'il est possible d'accomplir grâce à l'engagement et à la pratique au sein de Toastmasters.

Cette Conférence étant la dernière du District 45, elle sera l'occasion de revenir sur les réussites, la croissance et les amitiés qui ont façonné notre District au fil des années. Ce sera l'occasion de célébrer les membres qui ont consacré leur temps, leurs talents et leur passion à l'épanouissement des autres.

Que vous soyez un nouveau membre ou un Toastmaster de longue date, cette conférence est un événement à ne pas manquer. Joignez-vous aux autres membres pour apprendre, célébrer et participer à cet événement marquant de l'histoire du District 45.

# Rencontrez les présidentes de la conférence



## Tom Macisso, DTM

**Directeur de la Qualité des Programmes 2025-2026**

Tom Macisso est votre Directeur de la Qualité des Programmes pour le District 45. Alors que vous poursuivez votre parcours chez Toastmasters, impliquez les autres en collaborant et en partageant avec eux vos réussites, voire certaines difficultés rencontrées.

Nous sommes ravis de notre conférence finale qui aura lieu du 22 au 24 mai prochain! Sharon Forbigger et Lindsay Tremblay, coprésidentes de la Conférence du District 45, travaillent d'arrache-pied avec leurs équipes pour faire de cette conférence un événement mémorable! Le District 45 est fier de ses 70 ans d'histoire et de tradition. Depuis 1955, nous avons inspiré des voix, formé des leaders compétents et inspirants, et tissé des liens entre les communautés, au-delà des frontières provinciales, étatiques et même internationales! Ce type d'apprentissage par l'expérience et de mentorat est plus que jamais nécessaire.

On a hâte de collaborer avec vous! N'hésitez pas à inviter vos amis et les membres de votre club à notre dernière Conférence du D45. À bientôt!



## Lindsay Tremblay, MS1

Lindsay est membre de Toastmasters depuis 2022 et a complété le niveau 1 du parcours Stratégies de Motivation. Elle a occupé divers rôles au sein du club et a participé à l'organisation de concours de discours.

Elle a participé à sa première conférence Toastmasters en 2023, où elle a beaucoup appris grâce à des conférenciers exceptionnels. Elle a alors réalisé qu'elle voulait organiser une conférence, mais elle ignorait que la première conférence qu'elle coprésiderait serait la dernière du District 45! Elle est ravie d'organiser cette dernière conférence et d'inspirer tous les participants. Elle les encourage tous à y assister et à célébrer cette année mémorable!



## Sharon Forbrigger, DTM



Sharon est née à Glace Bay, en Nouvelle-Écosse, à la pointe du Cap-Breton, avec vue sur l'océan Atlantique. Elle a travaillé comme infirmière à Halifax (Nouvelle-Écosse) et à Vancouver (Colombie-Britannique), passant d'un océan à l'autre parce qu'elle adore la mer. De retour dans la région d'Halifax, elle s'est impliquée dans Toastmasters en 2008 et a tout de suite été conquise! Depuis, elle poursuit son parcours au sein du programme Pathways.

L'océan a toujours occupé une place importante dans la vie de Sharon, il est donc tout à fait approprié que le thème de la conférence soit nautique. Tous à bord! En route vers le succès! Elle a effectivement la mer dans le sang, puisque son arrière-grand-père gagnait sa vie comme pêcheur sur une goélette. Depuis, son père, puis son frère, ont possédé des voiliers.

En mai prochain, Sharon espère que tout le monde sera fin prêt pour la conférence. Eh oui, elle lance un appel : à l'abordage, chers marins! Préparez-vous à écouter différents capitaines partager leurs conseils sur la stratégie et le leadership d'équipage! Elle a hâte de recevoir les précieux conseils de Jean Gamester, conférencière principale, en matière de navigation, de communication et de motivation.

L'équipe organisatrice de la Conférence publiera bientôt la liste des conférenciers retenus parmi les nombreuses candidatures reçues. Leurs interventions sont toutes si passionnantes et inspirantes qu'il sera difficile de faire un choix.

Cela dit, nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour faire de cette Conférence un véritable succès! Auriez-vous une barre de bateau? Ou peut-être de vieilles cartes ou des bouées? Si vous avez un talent pour la décoration, n'hésitez pas à nous aider à créer des centres de table et des accessoires pour le photomaton.

Le jour de la Conférence, nous avons besoin de 5 personnes pour nous aider à installer la salle, à gérer l'organisation et à préparer le bureau d'inscription. Si vous pouvez arriver à l'avance, veuillez nous contacter.

J'ai hâte de vous voir à la Conférence du 22 mai. Venez nombreux!

Vous pouvez me contacter à l'adresse suivante : [d45conference@gmail.com](mailto:d45conference@gmail.com)

# Y aller ou pas ?

Donna Tutty, DTM, PDG, PRA

Au cours de mes 27 années au sein de Toastmasters, j'ai eu la formidable expérience de participer, d'assister et de m'investir dans les Conférences de District et Internationales. Ça m'a apporté plein d'enseignements et d'opportunités précieuses.

Mais soyons honnêtes, l'une des premières questions que je me poserais serait : est-ce que je devrais y aller ou pas? Quand on pense au voyage, au coût, au fait de sortir de sa zone de confort et à ce qu'on peut y gagner, la réponse est toujours la même : pourquoi pas? Il y a toujours cette petite appréhension face à l'inconnu. Est-ce que je vais m'amuser? Est-ce que je vais rencontrer du monde? Est-ce que je vais apprendre quelque chose? À ça, je réponds : Oh que oui! Vous aurez l'occasion de renouer avec des membres de Toastmasters que vous n'avez pas vus depuis longtemps et avec ceux que vous connaissez seulement de nom (par exemple, grâce à un courriel) ou dont vous avez aperçu le visage sur Zoom. Discuter avec un nouvel ami au déjeuner ou dans la salle de réception vous laissera des souvenirs qui vous feront sourire des semaines plus tard. Les rires et les conversations nocturnes avec un groupe d'amis, anciens et nouveaux, seront des moments inoubliables.

Avec le recul, certains de mes meilleurs souvenirs sont ces ateliers où j'en suis ressorti avec cette impression : « C'est logique, je pourrais le faire! » Je vous encourage à sortir de votre zone de confort et à participer à un atelier sur un sujet différent ou nouveau pour vous. Soyez comme une éponge, imprégnez-vous de tout! En tant que candidate à un concours de discours, je me souviens très bien du trac qui m'envahissait quand je faisais les cent pas dans ma salle en répétant mon discours. Je ne me souviens peut-être plus du titre, mais ce sont les encouragements des autres membres de Toastmasters avant le concours – « Tu vas y arriver », « Tu vas être génial » – qui m'ont le plus marqué.

Au fil des ans, j'ai été participante, présentatrice, bénévole et organisatrice, mais à vrai dire, les choses ne se passent pas toujours sans accroc. Pourtant, n'est-ce pas là l'essence même de l'apprentissage? Comment améliorer les choses, comment devenir un meilleur orateur, un meilleur Toastmaster ou simplement une meilleure personne dans ce voyage extraordinaire qu'est la vie. Vous vous demandez peut-être : « Devrais-je aller à la conférence du District 45? Ma question est : pourquoi pas? C'est amusant et instructif. Vous rirez, vous apprendrez, mais surtout, en mai prochain, nous célébrerons ensemble les nombreuses années de succès, de souvenirs et de gratitude que nous avons envers le District 45!



**Donna Tutty (à l'extrême droite, au centre) en août 2014 avec des amis lors du congrès international Toastmasters 2014 à Kuala Lumpur, en Malaisie**

# Prochaine étape

Joe Grondin, DTM, AS



Nous sommes en 2001 et j'assiste à ma première Conférence du printemps du District 45. Je suis à la fois excité, nerveux et euphorique. Excité parce que je me suis qualifié pour le Concours International de Discours du District, nerveux parce que je me suis qualifié pour ce même concours, et euphorique parce que je n'arrive pas à croire que je me suis qualifié. J'ai aucune idée de ce qui m'attend.

**Premier arrêt :** le bureau d'inscription. Je suis accueilli avec de grands sourires chaleureux, de quoi faire de ma première visite une expérience inoubliable. On m'a donné un sac rempli de cadeaux et de bonbons. J'adore les bonbons! Dès qu'ils comprennent que c'est ma première fois, ils m'encouragent à ne pas manquer l'activité spéciale pour les nouveaux arrivants.

**Prochaine étape,** vous l'aurez deviné : l'activité pour les nouveaux participants. J'entre dans une pièce avec d'autres personnes qui, comme moi, découvrent la conférence pour la première fois. On fait des brise-glaces pour faire connaissance. Je rencontre des gens formidables. Une fois la glace brisée, on nous donne une carte avec des cases. Je me dis : « Super, j'adore une bonne partie de bingo! ». Chaque case décrit une personne présente à la conférence. Notre objectif est de trouver cette personne et de lui faire signer sa case. Si on remplit toute la carte, on a une chance de gagner un prix. Encore une fois, je rencontre des gens formidables et intéressants.

**Prochaine étape :** le défilé des drapeaux. On me demande d'aller dans la grande salle de bal. En m'exécutant, je remarque que des membres de Toastmasters se rassemblent à l'extérieur, brandissant une bannière représentant leur club, leur secteur, leur division ou leur district. Une personne essaie de coordonner ce joyeux désordre. On dirait quelqu'un qui essaie de ramasser des chats. J'entre dans la salle de bal, un peu nerveux, me demandant où m'asseoir, espérant qu'on m'invitera à me joindre à quelqu'un. C'est alors que je réalise que j'ai déjà rencontré la plupart des personnes présentes qui m'invitent à m'asseoir. Une fois le calme revenu, le défilé des drapeaux commence. Chaque fois qu'une personne entre en scène avec son drapeau, je suis frappée par leur fierté d'appartenir à cette merveilleuse organisation. Quelle belle façon de commencer une conférence!

**Prochaine étape :** le concours d'improvisation. C'est le premier concours de discours, et aussi le plus redouté. Huit orateurs, reconnus comme les meilleurs du District, monteront sur scène pour répondre à une question et improviser un court discours. À mes yeux, ce sont les plus courageux des courageux. Une fois que chacun a eu la chance de s'exprimer, je suis admiratif. C'est l'improvisation à son apogée.



# Prochain arrêt - suite

Joe Grondin, DTM, AS

**Prochaine étape :** ateliers et conférences. J'ai jamais appris autant à une conférence que ce jour-là. Trois champions du monde d'art oratoire animent des ateliers et des conférences. Rien que pour ça, le prix d'entrée est justifié. Aujourd'hui encore, je consulte les notes que j'ai prises grâce à ces intervenants exceptionnels.

**Prochaine étape :** le festin! Chaque matin, on nous sert un déjeuner gargantuesque. Pas n'importe lequel! Un vrai festin : bacon, œufs et tout le tralala. C'est tellement bon que je me resservis en prétextant avoir un ami affamé. Je crois que j'ai pris quelques kilos. Ensuite, c'est l'heure du banquet de remise des prix, synonyme de mets délicieux et d'un discours d'ouverture exceptionnel. Non seulement on a droit à une allocution inspirante, mais j'assiste aussi à la remise des prix à mes collègues Toastmasters. C'est aussi la première fois que je découvre le fameux « Dartlet des Distinguished Toastmasters » (DTM). C'est là qu'on célèbre tous ceux qui obtiennent le titre de DTM, la plus haute distinction chez Toastmasters pour le leadership et la communication. Tous les anciens DTM se rassemblent devant la salle pour que chaque nouveau DTM puisse passer par cette haie d'honneur d'accolades et de poignées de main, en guise de félicitations pour cette magnifique réussite. Je sors de cette salle le ventre plein et le cœur rempli d'inspiration.

**Prochaine étape :** le Concours International de Discours. Je suis assis dans une salle avec des orateurs exceptionnels, les meilleurs de notre District, et je dois l'avouer, je suis un peu intimidé. Je ne peux pas m'empêcher de penser à la phrase : « Cours, Forest, cours! ». À ma grande surprise, toute nervosité s'évapore grâce à la bienveillance sincère de chacun. Si j'avais un euro pour chaque « bonne chance » sincère, je serais vraiment riche. Le décor est planté. Je me dirige vers les autres orateurs pour m'asseoir. Avant même d'arriver à ma place, ma mentore, feu Shirley Kelly, s'approche de moi et me dit : « Je suis très fière de toi, que tu gagnes ou que tu perdes. « Des mots dont j'avais besoin à ce moment précis. Quand vient mon tour de monter sur scène, je regarde le public et je vois le sourire radieux de Shirley, empli de fierté. Une fois la prestation terminée, je ressens une profonde paix intérieure, sachant que j'ai fait de mon mieux. Je suis fier de moi et honoré d'avoir partagé la scène avec ces orateurs exceptionnels. À ma grande surprise, j'ai fini troisième.



# Prochain arrêt - suite

Joe Grondin, DTM, AS

**Prochaine étape :** le banquet du Directeur de District. Encore un festin, mais ce banquet est différent. C'est l'occasion pour tous de se mettre sur son trente-et-un pour un repas formel et un moment de convivialité. C'est le moment non seulement de se sentir important, mais aussi d'être important. Le conférencier principal est Craig Valentine, ancien champion du monde d'art oratoire. Son humour et son inspiration captivent l'auditoire. C'est l'orateur idéal pour que tout le monde, moi y compris, se sente important.

**Prochaine étape :** le concours d'évaluation. Huit des meilleurs évaluateurs de notre District s'affronteront pour remporter le titre de champion d'évaluation du District 45. Après le concours, j'éprouve un profond respect pour les participants et leur façon d'évaluer l'orateur. Ils ont un talent particulier pour mettre l'orateur à l'aise tout en lui suggérant avec tact des pistes d'amélioration. Chapeau!

**Dernière étape :** la réflexion. Après ma première conférence, j'étais conquis. Pourquoi donc? Parce que j'ai non seulement tissé des liens avec des amis pour la vie, mais aussi parce que cette conférence m'a permis de continuer à apprendre tout au long de ma vie. Imaginez : une fois par année, on retrouve nos amis, nouveaux et anciens, pour apprendre, s'inspirer et s'amuser. Bien sûr, nous serons nerveux, enthousiastes, et peut-être même un peu euphoriques. Nerveux parce qu'on ne sait pas à quoi s'attendre, excités à l'idée d'apprendre et de progresser, et euphoriques parce que, comme des enfants, on a une multitude de questions. C'est une raison de plus pour que notre PROCHAIN RENDEZ-VOUS à la Conférence du printemps du District 45 en 2026.



# Mon Pourquoi

## Tom Goodwin, DTM, PDD

On me demande souvent pourquoi je participe si souvent aux Conférences de District de Toastmasters, mais il n'y a pas de réponse simple à cette question. Lors de ces conférences, j'ai pu participer à des concours de discours avec les orateurs les plus talentueux du district, à des ateliers qui ont perfectionné mes compétences en prise de parole en public et en leadership, écouter des conférenciers de renom venus du monde entier et échanger avec les autres membres de Toastmasters du District lors du dîner de gala (et des soirées qui ont suivi).

Aujourd'hui, avec la multiplication des réunions et des événements de club en ligne ou en format hybride, les rencontres en personne comme auparavant sont devenues beaucoup plus rares. C'est pourquoi les conférences en personne revêtent une importance croissante. Personnellement, j'ai occupé des postes à presque tous les niveaux de responsabilité au sein de Toastmasters, et je peux affirmer que chaque décision que j'ai prise de m'investir davantage dans l'organisation a été directement influencée par les rencontres et les échanges lors des Conférences de District.

En résumé, en participant à la conférence, vous repartirez avec une énergie renouvelée pour le programme Toastmasters, de nouvelles connaissances et compétences, et de nouvelles amitiés avec d'autres membres de Toastmasters.

**All Hands On Deck!**

**Sailing to Success**

**DISTRICT 45 TOASTMASTERS 2026 CONFERENCE**

**May 22-24, 2026** | **Dartmouth, Nova Scotia**

**TICKETS: \$160 CAD** | **Keynote and Plenary Speakers** | **TICKETS: \$160 CAD**

**Educational Workshops** | **Networking** | **"And more!"**

# À la conférence de District et au-delà

Ron Corkery, DTM

« Aller hardiment là où aucun homme n'est allé auparavant » est un euphémisme depuis que j'ai rejoint le club Toastmasters de Dartmouth 3119 (DTMC) en octobre 2002.

Mon parcours chez Toastmasters m'a mené « à l'infini et au-delà ». L'infini, c'est les réunions de club, de secteur et de division, les formations, les concours de discours et les événements spéciaux. Au-delà, ce sont les Conférences de District et bien plus encore.

Si vous voulez « vivre longtemps et prospérer », Toastmaster Spock dit que vous devez participer aux Conférences annuelles de District et même au-delà.

Lors de la **conférence de District de 2005**, je suis parti à bord de l'USS Enterprise (ma nouvelle berline Saturn série L) et j'ai commencé à explorer l'espace inexploré en assistant à ma première Conférence du printemps de District au Nouveau-Brunswick.

J'ai pris un petit rôle de bénévole sans stress, et j'ai participé à des ateliers de leadership et à des concours de discours. Un territoire inconnu, mais fascinant. Après le banquet du samedi soir, où j'ai rencontré de formidables nouveaux Toastmasters venus de tous les horizons (environ 85 clubs), je me suis de nouveau aventuré en territoire inconnu : la salle de réception. C'était une pièce où l'on ne pouvait pas voler. L'atmosphère était électrique et les Toastmasters se déplaçaient comme des météorites, se mêlant, échangeant et riant aux éclats jusqu'à la fin de la soirée.

Le lendemain matin, j'ai été stupéfait de recevoir le prix « Esprit de réussite » du District 45. Quel honneur! J'ai quitté cette Conférence impressionné par l'organisation et le professionnalisme de chaque segment. Merci beaucoup aux bénévoles de Toastmasters. De retour au club Toastmasters de Dartmouth, siège social de Starfleet, je suis revigoré et prêt à poursuivre mon parcours au sein du programme de leadership.

**La Conférence du District de 2007** a été, à ce stade de mon parcours, un moment fort. J'en étais la présidente et cette expérience me donne encore aujourd'hui la confiance nécessaire pour assumer ou soutenir des rôles stimulants, pourvu que je ne sois pas à court d'énergie.

Lors de **la Conférence du District de 2010**, j'ai rejoint le groupe d'élite des DTM du District 45. Ce que j'ai retenu de cette conférence, c'est l'incroyable générosité et la camaraderie qui règnent au sein de Toastmasters. Je suis reparti avec une mine d'enseignements précieux pour la vie.

**La Conférence du District de 2011** a été une expérience des plus enrichissantes. J'ai participé au concours international de discours et j'ai fini deuxième. Joe Grondin a remporté la première place et s'est qualifié pour la finale du concours de discours de la conférence internationale. C'est cette année-là que j'ai appris une leçon précieuse, une leçon que je croyais pourtant avoir apprise depuis longtemps : apprendre à accepter et à nouer des amitiés même quand on ne gagne pas. Autrement dit, il faut rester humble. Quel bonheur! Merci, Toastmasters.

**La Conférence du District de 2014** était incroyable. Un véritable élan d'amour, de respect et d'admiration s'est manifesté tout au long de l'événement. Cette année, à ma grande surprise, j'ai reçu le prix de « Toastmaster de l'année » du District 45. Quelle émotion! L'expérience enrichissante de la conférence de 2011 m'avait profondément touché et m'avait fait pleurer en acceptant ce prix. Merci à tous les Toastmasters.

Depuis 2014, mes participations aux conférences Toastmasters m'ont permis de savourer une excellente cuisine chaque année, de vivre de nouvelles expériences, de ressentir une immense joie, de faire des découvertes inattendues (comme lorsque j'ai parlé pendant 45 minutes à deux champions du monde d'art oratoire) et d'acquérir de nouvelles connaissances chaque année.

N'hésitez pas à participer et à vivre l'expérience de la Conférence de printemps du District à Dartmouth, en Nouvelle-Écosse, cette année.

**Venez avec moi « Vers l'infini et au-delà » cette année.**

# Ma première Conférence Toastmasters

Lorna Walters, DTM

Ma première Conférence Toastmasters a eu lieu en mai 2025 à Moncton, au Nouveau-Brunswick. J'étais ravie d'y participer, car j'avais hâte de rencontrer les membres Toastmasters avec qui j'avais échangé en ligne l'année précédente dans le cadre de mes fonctions de Directrice de Secteur, ainsi que ceux rencontrés virtuellement pendant la pandémie. Avoir fait la connaissance de tant de membres Toastmasters formidables en ligne m'a motivée à assister à la conférence, et les rencontrer en personne a été la cerise sur le gâteau.

J'ai apprécié la diversité des participants, tant en termes d'expérience Toastmasters que d'âge. Certains avaient moins d'un an d'ancienneté, tandis que d'autres en avaient plus de vingt. C'était réconfortant de voir le courage des candidats, dont certains étaient de nouveaux membres, et de constater l'implication des jeunes et nouveaux Toastmasters. Ça prouve bien qu'il y en a vraiment pour tous les goûts, du débutant au Toastmaster le plus expérimenté. La conférence est ouverte à tous, peu importe l'âge ou le niveau d'expérience.

Outre les participants, les séances et les conférenciers invités, les moments forts ont été la reconnaissance chaleureuse du Toastmaster de l'année, ainsi que la mise en valeur des personnes ayant soutenu le District 45, notamment le comité exécutif du District, les Directeurs de Secteur, le comité d'organisation de la Conférence et les participants. Et ce n'est pas tout! Un défilé surprise, organisé pour les Toastmasters Distingués, a connu un franc succès! Chaque participant était fier de participer au défilé des drapeaux provinciaux et des bannières de District, de Secteur et de Club, chacun étant représenté. En plus de reconnaître la contribution de tous ceux qui ont contribué au succès du District 45 et de la Conférence, cet événement a mis en lumière les nombreuses opportunités de développement du leadership et de la communication offertes aux Toastmasters du District.



# Ma première conférence Toastmasters - suite

Lorna Walters, DTM



La Conférence n'était pas seulement consacrée aux affaires. De nombreuses occasions de rencontres informelles étaient offertes, notamment des activités brise-glace, un tirage au sort, des chants et des danses pour les plus audacieux après le banquet, ainsi que des repas partagés. Partager le petit-déjeuner, le dîner et le souper avec d'autres membres de Toastmasters a permis d'échanger de manière plus détendue. Outre la possibilité de faire connaissance avec d'autres Toastmasters, ce fut un moment précieux pour partager, apprendre et poser des questions, avec la possibilité d'appliquer ces connaissances à l'amélioration des clubs locaux.

J'ai adoré la Conférence du début à la fin, car elle a été riche en apprentissages, en développement du leadership et en camaraderie. De plus, elle a donné une nouvelle dimension à mon expérience Toastmasters et m'a permis de mieux comprendre le fonctionnement au niveau du District. Chaque participant y a trouvé son compte : les concours, les conférenciers invités, les séances pour les nouveaux membres, les juges et autres responsables, et les événements conviviaux. Les occasions de participer et d'apprendre étaient nombreuses et variées. J'ai animé la séance d'information des juges pour le concours d'évaluation, ce qui m'a permis de sortir de ma zone de confort et a confirmé le soutien indéfectible des autres membres Toastmasters. Étais-je nerveuse? Absolument. Ai-je relevé le défi? Absolument. Ai-je eu l'appui des autres membres? Absolument. Ce fut une expérience enrichissante pour tous. J'encourage chaque membre Toastmasters à participer à au moins une conférence. J'ai hâte à la conférence 2026 depuis la fin de la conférence 2025. Je vous promets une expérience formidable et enrichissante!

[D45TOASTMASTERS.ORG](https://D45TOASTMASTERS.ORG)

# Articles de la Conférence du District 45

Paul Coddington, DTM

J'adore participer aux Conférences de Toastmasters ; c'est le point culminant de mon année. Ma toute première remonte à 2006, lorsque j'ai participé au concours de discours humoristique. J'étais tellement nerveux que j'ai réservé une chambre dans un autre hôtel pour me calmer. Premier conseil : ne faites jamais ça. Vous manquez la moitié du plaisir avant même que la Conférence ne commence.

Entrer dans cette salle pour ce concours a été une expérience inoubliable. C'était le plus grand public que j'aie jamais affronté. Carl Stewart m'a installé un micro et un casque, et m'a même fait faire une vraie balance. Les projecteurs étaient braqués sur moi, le chronomètre était placé au premier rang, et l'ambiance était électrique. Une fois que j'ai commencé à parler, je me suis éclaté.

On a dû attendre le banquet du soir pour connaître les résultats. Il y a eu une disqualification pour dépassement de temps – et des années plus tard, j'ai appris que c'était moi.



Je n'avais pas prévu que le public allait rire aussi longtemps et aussi fort, et j'ai dépassé mon temps de deux secondes. Est-ce que je le regrette? Pas du tout. Toute la fin de semaine, les gens n'ont pas arrêté de me dire à quel point ils avaient apprécié mon discours. Ça comptait plus que n'importe quel trophée.

Parfois, le voyage jusqu'au congrès est aussi mémorable que l'événement lui-même. Se rendre du New Hampshire au Nouveau-Brunswick demande un peu d'organisation, et il y a une dizaine d'années, nous étions quatre à décider d'en faire un voyage routier de deux jours. Nous avons rejoint un cinquième membre de Toastmasters dans le Maine et avons vécu des aventures plus palpitantes que prévu.

Saviez-vous que la plus grande hache du monde se trouve au Nouveau-Brunswick? On l'ignorait jusqu'à ce qu'on voie le panneau. Forcément, on a fait un détour. Une de mes compagnes de voyage était la photographe de la Conférence et elle a transformé notre arrêt en une vraie séance photo. Disons simplement qu'on s'est bien amusés avec cette hache. On a peut-être fait quelques autres niaiseries en chemin, mais ces histoires sont bien meilleures racontées de vive voix. Demandez-moi à Dartmouth. La Gendarmerie royale du Canada est peut-être encore à ma recherche.

Bien sûr, les Conférences ne se résument pas à des moments de détente et à des sorties en voiture. Elles sont aussi riches en apprentissages et en rencontres. Un de mes plus beaux souvenirs remonte à une conférence à Manchester, dans le New Hampshire, où Mike Storkey, Président de Toastmasters International, avait fait le déplacement depuis l'Australie. Il a jaser avec chacun d'entre nous, a ri avec nous et est resté ben après la fin du banquet. Véritable gentleman doté d'un humour exceptionnel, il a rendu ce week-end inoubliable.

Alors, si vous devez parcourir une longue distance pour vous rendre en Nouvelle-Écosse, prenez votre temps et profitez du voyage. Créez-vous des souvenirs en chemin. Prévoyez de rencontrer des personnes que vous n'avez vues qu'à travers des vignettes Zoom. Et préparez-vous, car j'ai l'impression que cette Conférence finale du District 45 sera mémorable.



# Inspirer. Célébrer. Connecter.

Vivez l'énergie, les amitiés et les moments inoubliables de la Conférence du District

Crystal Cobb, DTM, PDD



Ma première Conférence de District est née d'une simple décision : accepter et voir de quoi il retournait. J'y ai découvert bien plus qu'un simple week-end. C'était l'occasion de rencontrer des gens formidables, d'échanger des idées et de vivre l'esprit Toastmasters à une échelle beaucoup plus vaste.

Que vous veniez simplement vous imprégner de l'atmosphère, faire du bénévolat ou participer à un concours, ça vaut le coup. Juste un petit avertissement : on applaudit (beaucoup), vous aurez peut-être mal aux mains à la fin de la fin de semaine, on se fait beaucoup de câlins (si ça vous dit, bien sûr ; et si ça ne vous dit rien, on respecte ça aussi) et on rit (beaucoup).

Tout au long de notre parcours, nous apprenons et tissons des liens. Les ateliers, les concours et les moments passés ensemble contribuent à notre développement. On a l'habitude de se voir sur Zoom, mais rencontrer les autres membres en personne est une expérience unique. Les conversations sont plus profondes, les amitiés se renforcent et des souvenirs inoubliables se créent. Certains de mes meilleurs souvenirs chez Toastmasters sont liés aux Conférences de District.

Choisir un seul souvenir préféré est presque impossible. Deux me viennent à l'esprit : en 2023, Sam Boduch et Paul Coddington ont perdu un pari contre moi alors que nous faisons partie de l'équipe de direction. Résultat? Un concours de danse sur « It's Raining Men » des Weather Girls. Ils ont joué le jeu à fond. Un autre moment mémorable a été une soirée où on s'est réunis autour d'un jeu de société. Il y a eu des rires, quelques moments dramatiques, et on a même vu Antoine LeGresley se détendre un peu.

La conférence se déroule du vendredi soir au dimanche midi environ. Ma journée préférée est le samedi : une journée entière consacrée à l'apprentissage, aux échanges et à la détente. Le banquet est toujours délicieux, et les animations qui suivent permettent à chacun de se détendre et de faire la fête ensemble.

Si vous hésitez encore à y participer, considérez ceci comme un signe. C'est dans ce moment d'hésitation que commence la croissance. Achetez votre billet, faites le voyage jusqu'à Dartmouth (et vérifiez votre passeport si vous traversez la frontière), préparez votre appareil photo et profitez pleinement de l'expérience.

Vous pourriez bien repartir avec de nouveaux amis, de nouvelles idées et des souvenirs inoubliables. J'ai hâte de vous y voir!



# Réflexions sur la Conférence de District

M. E. Lawlor, DTM

Ma première Conférence de District remonte à près de 20 ans. Elle se tenait à Montpellier, au Vermont. Jeune Toastmaster, je me souviens encore très bien d'avoir été impressionné par la camaraderie, le talent des orateurs et l'ambiance générale. Cette expérience fondatrice m'a motivé à poursuivre mon parcours chez Toastmasters. Après un concours de discours, j'ai discuté avec un Toastmaster expérimenté qui m'a expliqué l'importance du respect des règles établies. Tout ça me semblait un peu intimidant, mais aussi essentiel. Grâce à cette toute première conférence, je suis encore aujourd'hui un Toastmaster engagé.

Une autre conférence mémorable pour moi a été celle qui a eu lieu dans la magnifique ville de St. Andrews, au Nouveau-Brunswick. À l'époque, j'étais Directrice de Division et, en tant qu'officielle de District, je devais jouer un rôle de leadership ou de soutien lors de la conférence. J'étais tout à fait disposée à assumer n'importe quel rôle, sauf celui de présidente du concours. À ma grande consternation, j'ai appris que j'étais chargée de présider le concours de discours humoristiques. Bien que je sois clairement...

Je me souviens d'être restée assise dans ma chambre d'hôtel à lire et relire le règlement du concours, et je me souviens aussi du sentiment de satisfaction et d'enthousiasme que j'ai ressenti après avoir présidé avec succès le concours.

Pour la Conférence de District de 2017 à Lake Morey, au Vermont (la dernière conférence d'automne du District 45), j'ai assisté le comité d'organisation et j'ai eu le plaisir d'avoir Lance Miller, champion du monde d'art oratoire de 2005, comme conférencier principal. Son discours victorieux de 2005 a été (et reste) une source d'inspiration pour moi.

J'ai vécu de nombreuses autres expériences de conférences qui m'ont marqué, non seulement en tant que membre de Toastmasters, mais aussi sur les plans personnel et professionnel. Je vous encourage à participer à une conférence et je suis convaincu que cela vous permettra de nouer des amitiés durables, de créer des souvenirs positifs et, surtout, de vous épanouir personnellement.



**Lance Miller, conférencier principal, à la conférence d'automne 2017 du district 45**

# DATES ET ÉVÉNEMENTS IMPORTANTS

## Concours de discours

### Mars

- 7 mars - Concours de discours du Secteur 9 (Division D)
- 21 mars - Concours de discours des Secteurs 2, 4 et 13 (Division C)
- 21 mars - Concours de discours des Secteurs 1, 11 et 18 (Division D)
- 28 mars - Concours de discours du Secteur 17 (Division C)



### Avril

- 11 avril - Concours de discours de la Division A
- 11 avril - Concours de discours de la Division B
- 11 avril - Concours de discours de la Division C
- 18 avril - Concours de discours de la Division D

## Conférence du District 45

### Mai

Du 22 au 24 mai - Conférence du District 45 en Nouvelle-Écosse



# CÉLÉBREZ NOTRE HÉRITAGE : Soumettez vos photos et témoignages du District 45

## Bonjour aux membres du District 45!

Cette année est historique : c'est notre dernière année en tant que District 45 avant notre fusion avec d'autres Districts! Afin d'honorer l'incroyable héritage de notre District (fondé en 1955), nous mettons sur pied un projet commémoratif spécial.

On a besoin de votre aide pour immortaliser l'histoire! Nous recherchons avec enthousiasme vos meilleures photos et anecdotes de toutes les années qui mettent en lumière l'âme du D45.

## On a besoin de vos histoires et photos de D45!

Repensez à votre séjour dans le District. Quels sont les moments qui incarnent vraiment l'esprit du D45?

**Photos de clubs et d'événements** : Photos de réunions de clubs, banquets, concours, conférences ou ateliers.

**Témoignages de membres** : des clichés spontanés de triomphes, de rires et d'amitiés – les moments qui illustrent véritablement notre devise: Pour les membres, par les membres!

**Trésors historiques** : photos de nos clubs les plus anciens, d'anciens dirigeants (comme le Président International Jim Kokocki) ou de tout événement transfrontalier.

Chaque image et chaque anecdote contribuent à la magnifique histoire du 45e District. Mettons en valeur notre histoire et célébrons nos succès avant la fusion. C'est l'occasion de monter une capsule temporelle commémorative!

## Comment partager son héritage :

Veuillez envoyer vos photos et/ou de brefs récits à [d45.prm.erin@gmail.com](mailto:d45.prm.erin@gmail.com) avant le 15 avril 2026.

Incluez une brève description avec chaque photo, en indiquant le nom du club, l'année et quelques noms si vous vous en souvenez!

Nous avons hâte de voir vos plus beaux souvenirs! Faisons de cette dernière année la plus inspirante de toutes! Nous avons hâte de célébrer l'héritage que vous avez contribué à créer!

