



9, avenue de la Boétie
33160 Saint-Médard-en-Jalles
Tél : 05 56 57 57 81

www.assoajr.fr

assoajr@orange.fr

Permanences :

Lundi au vendredi 8h45 – 12h45

LE MOT DU PRÉSIDENT

Il est évident qu'un licenciement, qu'il soit sec ou enrobé d'une indemnité transactionnelle, ne laisse jamais indemne. C'est toujours une épreuve difficile voire traumatisante pour celle ou celui qui perd son emploi. Comme il leur sera difficile de l'évoquer sans émotion, je voudrais conseiller à nos filleul.e.s de se donner le temps de tourner la page, de prendre du recul et d'apaiser les sentiments qu'ils éprouvent, que ce soit de l'injustice envers l'ancien employeur, de la nostalgie à l'évocation de l'emploi perdu, ou de la colère contre eux-mêmes. De toute façon il faudra cesser de culpabiliser. Ainsi vous pourrez mieux vous préparer psychologiquement à un nouveau départ professionnel, à trouver les mots justes le jour de votre entretien d'embauche pour éviter de vous enliser dans vos frustrations, ce qui serait préjudiciable à votre crédibilité.

Dans cette situation, le soutien moral nécessaire ne peut être apporté ni par les acteurs officiels de l'emploi dont ce n'est naturellement pas la mission, ni assez souvent et malheureusement, par l'environnement personnel. Le secours viendra de la marraine ou du parrain qui aura choisi de vous accompagner. L'écoute, la patience, l'empathie, l'absence de jugement et l'imagination sont les armes principales des accompagnants de l'AJR. Leur

action est judicieusement complétée par la panoplie des divers ateliers mis en place à votre intention, qu'ils soient techniques ou psychologiques.

Mais comme vous restez toujours les acteurs principaux de votre recherche d'emploi votre investissement devra se situer à la hauteur de l'enjeu. Il vous faudra, notamment, accepter le changement, car vous allez peut-être réaliser que le marché du travail a évolué ... sans vous ! Et si c'était le moment de changer de voie, d'apprendre un métier voisin, voire différent ? Préparez-vous donc à vous adapter, à vous fixer des objectifs et à enrichir votre portefeuille de compétences par des actions de formation ciblées. Au bout de ce parcours, le paquetage ainsi garni, vous allez tout naturellement reprendre confiance en vous et être en mesure de vous affirmer. Apprenez donc à vous aimer. La valorisation ou la dévalorisation touchent toujours à l'égo. Une célèbre formule dit :

« si je ne m'aime pas, je ne pourrai ni aimer, ni être aimé en retour ».

Souvent, de manière insidieuse on se dilue, on s'éloigne de soi. N'oubliez pas que nous avons chacun notre inné.

En conclusion, soyez vous-même, les autres sont déjà pris !

Jean-Louis SARAUDY

LES CHIFFRES DU MOIS

24
PARRAINAGES

9
NOUVEAUX FILLEULS

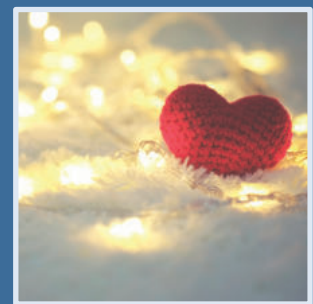
3
FILLEULS HEUREUX

DANS CE NUMÉRO

Vous envisagez de changer de métier...

Témoignage 2021

Brèves



Source : Freepick



VOUS ENVISAGEZ DE CHANGER DE MÉTIER

NE VOUS PRÉCIPITEZ PAS !

LES ATELIERS DU MOIS

Inscription préalable auprès du secrétariat

Échanges bons plans entre filleuls
2 février de 9h00 à 12h15

Sophrologie

3 février de 10h00 à 12h00
10 février de 10h00 à 12h00

Comment réseauter efficacement

4 février de 9h00 à 12h30

Les premiers pas sur LinkedIn

5 février de 14h00 à 17h00

CV Lettre de motivation

11 février de 9h00 à 12h00
11 février de 14h00 à 17h00

Les étapes du recrutement

15 février de 9h00 à 12h00
15 février de 13h00 à 16h00

Préparation à l'entretien d'embauche

16 février de 14h00 à 16h00
18 février de 14h00 à 16h00



« *Je veux faire autre chose, je ne veux plus exercer le métier que je faisais jusqu'à présent* ». C'est le type de phrase que nous entendons régulièrement. Pour tout un tas de raisons affichées, certaines personnes ne veulent plus repartir dans leur ancien métier et veulent changer d'orientation. Mais avant de s'engager dans une reconversion et de risquer de se tromper de choix, il est indispensable de prendre le temps de creuser et mettre à jour les raisons profondes qui poussent à vouloir changer de voie.

Pour se faire, la première question à se poser est alors : **Pourquoi ? Pourquoi vouloir changer de métier ?**

Pour y répondre de façon efficace, voici 4 étapes à suivre :

DANS UN PREMIER TEMPS, IL EST IMPORTANT D'INTERPRÉTER SES ÉMOTIONS.

À l'évocation de votre métier, vous pouvez ressentir de la colère lorsque vous voyez que vos valeurs n'étaient pas respectées ou de la tristesse parce que vous vous ennuyiez ou que vous n'étiez pas suffisamment stimulés. Soyez à l'écoute de vos émotions. Pour cela vous pouvez vous poser des questions du type : *dans quelles circonstances survenait telle ou telle émotion ? Depuis combien de temps cela durait ? Est-ce que j'avais mis en place des choses pour régler le problème avant de décider que l'unique solution était de changer de job ? Sur quel levier aurais-je pu agir ? Quelles valeurs étaient touchées quand j'étais en colère, triste, déçu(e)... ?*

L'ÉTAPE SUIVANTE EST D'IDENTIFIER LES SOURCES D'ENNUI.

Qu'est-ce qui vous ennuyez ? Était-ce les tâches que vous effectuiez ? Ou le manque de nouveauté, de challenge, de stimulation ? Ou encore les conditions de travail, la manière dont votre service était managé, l'ambiance avec les collègues... ?

Listez alors les tâches qui vous lassaient et vous verrez tout ce que vous ne voulez plus faire ou avoir. Si vous vous apercevez que c'est bien le cœur du métier qui vous ennue, alors faites le point sur ce que vous aimez, ce que vous souhaiteriez trouver dans votre futur job.

LA 3^E ÉTAPE CONSISTE À INTERROGER SES BESOINS.

De quoi avez-vous besoin dans un métier ? Les besoins peuvent être multiples : besoin de reconnaissance, d'avoir plus de temps libre, de solitude, de sécurité financière et matérielle, de pluriactivités, d'autonomie, d'apprendre, d'être utile...

Qu'est-ce qui est important de trouver dans un job ? Qu'est-ce qui ferait qu'un métier aura du sens pour vous ?

ENFIN, LA 4^E ÉTAPE EST DE SE RAPPELER D'ABORD POURQUOI VOUS AVEZ CHOISI CE MÉTIER.

Qu'est-ce qui vous a motivé pour faire ce métier ? Était-ce un choix personnel, imposé ou une opportunité ? Qu'est-ce que vous avez le plus apprécié ?

Puis de comprendre **pourquoi vous voulez le quitter** : *aviez-vous choisi ce métier pour de mauvaises raisons ou par défaut ? Ou avez-vous remarqué que les débouchés se font plus rares, que vous en avez fait le tour, que les perspectives d'évolution sont trop limitées... ? Ou encore, réalisez-vous que vos envies et motivations ont évoluées ?*

Une fois que vous avez identifié les véritables raisons de cette envie de changement, d'autres étapes vous attendent. Faire le bilan de vos compétences, de vos qualités, de vos envies, de vos motivations, de vos valeurs, de ce que vous aimez est une bonne base de départ.

Attention tout de même à ne jamais oublier ceci : la vie ne se résume pas au travail ! Ce n'en est qu'une composante. Tout ce qui vous plaît dans la vie ne doit pas forcément se retrouver dans un emploi. Je m'explique : on peut avoir une passion sans pour autant vouloir en faire un métier. **Tout est une question d'équilibre.** Le travail peut répondre à certains de vos besoins essentiels et les activités extra-professionnelles ou votre sphère personnelle peuvent venir apporter le reste de telle sorte que l'ensemble réponde à votre vision d'une vie équilibrée, épanouie et porteuse de sens pour vous.

Si vous êtes certain.e de vouloir changer de métier, alors, en plus d'un accompagnement personnalisé, commencez par lister les métiers qui pourraient vous intéresser : renseignez-vous sur internet, sur les réseaux sociaux (LinkedIn par ex.), sur l'emploi-store de Pôle emploi et l'IMT (Informations du Marché du Travail), consultez des articles sur ces métiers, vérifiez si vous devez vous y former, pesez bien les gains, les contraintes et les risques pour chaque piste, puis sollicitez des entretiens-conseils auprès de professionnels de ces métiers et décrochez des PMSMP (périodes de mise en situation en milieu professionnel).

Une fois cette phase d'étude, de recherche et d'observation terminée, la liste des métiers va se réduire naturellement, pour au final, en faire ressortir une petite poignée (voire un seul !). Vous pourrez en choisir un et vous inscrire à une formation si besoin, ou postuler à des offres en prenant soin d'adapter votre CV, votre lettre de motivation et votre profil LinkedIn à votre nouveau projet en mettant en avant vos compétences transférables, votre savoir-être et votre motivation.

Comme vous le voyez, le chemin de la reconversion peut être long, mais ne sautez pas d'étape, prenez le temps nécessaire à la (re)découverte de qui vous êtes, qui vous voulez être et ce qui est important pour vous.

Pour en savoir plus, rendez-vous entre autres sur le site www.psychologies.com et lisez l'article d'avril 2019 « *Reconversion professionnelle : pourquoi voulez-vous changer de job ?* »

Carine TORIO

TÉMOIGNAGE

Bonjour à toutes et tous.

Petit témoignage, inversement proportionnel à la reconnaissance que j'ai pour cette association, et surtout pour les personnes qui la composent.

Après 18 mois d'accompagnement par un cabinet de reclassement, et pas de « pistes » en vue, j'ai ressenti le besoin de redonner une dynamique à mes recherches, c'est alors que l'AJR m'a intégrée, pour mon plus grand plaisir.

J'ai alors rencontré une Équipe, soudée, saine, menée de main de maître par un président, à la plume digne d'un académicien, qui impulse une Âme et de belles et vraies valeurs. Il est assisté par une perle, chanceux seront ses filleuls, et il sait s'entourer et choisir des parrains dignes de ce nom.

J'ai rencontré une association vertueuse, organisée, dynamique et professionnelle ; ce qui peut être paradoxal pour des bénévoles, mais tellement vrai.

t oui, ils sont tous bénévoles, eux paient une cotisation, pas les filleuls, et donnent de leur temps, pour nous offrir une écoute, un soutien, des conseils, avec bienveillance et efficacité.

Comme dit Jean Louis Saraudy, « *Loin du mercantilisme solidement installé et très lucratif en ce domaine* » l'AJR, association de bénévoles, a réussi, là où les « professionnels » n'ont pas abouti.... un grand merci et une immense reconnaissance.

Sophie L.A., le 04/01/2021



Parrain, mais aussi ?
Daniel BENOIT

Marié, père de 4 enfants, je suis né à Bordeaux il y a un peu plus de 63 ans et j'ai toujours vécu dans le sud-ouest.

J'appartiens à cette génération dorée des baby boomers qui ont eu la chance de pouvoir surfer sur la vague de l'informatique naissante. Tout a démarré en septembre 1978. Avec mon DUT informatique sous le bras, je n'ai pas eu besoin de frapper à beaucoup de portes pour trouver un emploi. J'ai saisi ma chance, et je me suis lancé dans une carrière de 42 ans. Après une brève incursion dans le domaine de la santé, je me suis orienté vers le service informatique, ce qu'on appelle aujourd'hui Entreprise de Services du Numérique (ESN). J'ai exercé quasiment toutes les fonctions du service informatique (exploitant, programmeur, analyste, chef de projet, directeur de projet, directeur de mission, directeur technique) avant de bifurquer, il y a une dizaine d'années, vers des postes d'abord commerciaux puis de management. J'ai terminé ma carrière dans un poste de Directeur Conseil et Services pour le compte d'une grande entreprise du monde de l'ESN.

Depuis le 1^{er} février 2020, je suis retraité. Comme pour la plupart d'entre nous, j'aime voyager, je suis très attaché à ma famille et à mes amis, j'adore la lecture, le vélo et les bons vins. Mais ce qui me motive profondément c'est l'échange, le lien social. C'est pour cela que je me suis lancé dans un tryptique associatif.

Père d'un enfant autiste, très concerné par le suivi des handicapés, je suis depuis plusieurs années investi dans l'association ADEPA dont je suis devenu le président en 2018. Fin 2019, j'ai rencontré l'AJR via une présentation faite dans mon entreprise. Séduit par le projet, j'ai souhaité y adhérer. J'ai eu la chance que ma candidature soit retenue et, devenu parrain en septembre 2020, je suis ravi de pouvoir aider mes filleuls à trouver des repères dans un monde de plus en plus difficile. Enfin, via l'association ANVP, je suis maintenant visiteur de prison et j'ai commencé à rencontrer des détenus en décembre 2020.

Bref, je n'ai pas de soucis pour occuper mon temps. Ce temps précieux qui ne m'appartenait pas vraiment quand j'étais salarié et que je me suis complètement approprié depuis que je suis retraité. Et comme dirait mon plus jeune fils, ça me fait kiffer!

BRÈVES

L'ENQUÊTE CORSE



- Elle s'appelle Françoise T.
 - Elle est entrée à l'AJR en janvier 2010 en qualité de filleule.
 - Elle a ensuite assumé efficacement la fonction de permanente salariée de notre association de Novembre 2011 à Octobre 2015.
 - Elle a assuré, durant plusieurs années, les permanences AJR au service emploi-insertion de la ville de Mérignac.
 - Elle a exercé la mission de marraine spécialisée RH jusqu'en Juillet 2020, et a, parallèlement co-animé avec talent la commission Loto pendant 10 ans.
 - Elle a embarqué sur un ferry pour la Corse en septembre 2020 (voir photo).
- Si vous la rencontrez dans les rues de Bastia, dites-lui qu'elle nous manque.

Jean-Louis SARAUDY

NOS FILLEULS RECHERCHENT

Accueil secrétariat
Adjoint administratif
Animateur vacances
Assistante commerciale ou ACE
Assistante marketing
Chargée d'accompagnement
Chargée d'études marketing
Chef de projet marketing

Chef de secteur, manager commercial
Commercial
Contrôleur de gestion
Coordinateur de projet
Dessinateur projeteur architecture
Développeur Web
Ingénieur R&D
Reconversion développement durable

Responsable administratif et financier
Responsable logistique
Responsable magasin ou directrice
Responsable QSE
Secrétaire médicale
Technicien systèmes embarqués
Vendeuse

DES FILLEULS HEUREUX

Sophie LECONTE ARNAUD
Arthur PHILIX
Joachim ROQUE

CDD
Création d'activité
CDI

Manager santé au travail
Conseiller en immobilier
Chargé de développement