



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

Sous une forme inhabituelle, cet éditto ne prétend pas être un exercice de style, mais uniquement des réflexions teintées de messages, liées à notre mission.

Qui suis-je ?

Les philosophes considèrent que je transforme la nature pour les besoins de l'être humain. Synonyme d'effort je suis une nécessité à laquelle nul ne semble échapper. Pour cela, je fais appel aux bras, mains ou jambes, et très souvent à la tête. Je suis souvent associé à quelque chose de difficile, à une contrainte voire un moyen de torture. La Bible fait de moi la conséquence du péché. « Tu gagneras ton pain à la sueur de ton front ». Je facilite l'acquisition des savoirs, l'esprit d'innovation, je me distingue par l'œuvre accomplie et la satisfaction qui s'ensuit. Si je fus longtemps dévalorisé par rapport à la vie contemplative, je favorise largement l'intégration de chacun au sein de la société, et, correctement utilisé, je donne dignité et indépendance.

On me considère comme un libérateur dans la mesure où j'accompagne la remise en cause des castes privilégiées en donnant à chacun les moyens de se faire une place autrement que par sa naissance. Je suis donc l'élément essentiel de l'escalier social (l'ascenseur, trop rapide, ne me semble pas adapté). Si Marx m'a placé au centre de la société, il a vite dénoncé mes aspects aliénants. Il est vrai qu'avec le temps, la

quête de productivité et la recherche du profit ont notoirement altéré ma conception originelle et fait surgir de l'Enfer le burn-out.

Pour certains je serais une maladie, puisqu'une médecine m'est dédiée. D'autres me considèrent en fin de vie et prédisent l'avènement de la civilisation des loisirs. J'en doute. Je constate toutefois que les revenus procurés par l'assistance ont un effet anesthésiant, créent des conditions qui ne permettent pas de satisfaire tous les besoins et génèrent de multiples frustrations.

On a coutume de reconnaître ma faculté à éloigner l'oisiveté et l'ennui. Si ma racine est amère, mes fruits sont doux. Quand je suis associé à la chance et au talent, je mène à la Réussite. D'ailleurs, il n'y a rien de mieux que dans le dictionnaire qu'elle vient avant moi.

Je vous rappelle que ce n'est pas le jour où vous avez faim qu'il faut me chercher, il faut anticiper. Vérifiez bien si votre pire ennemi n'habite pas entre vos deux oreilles. Votre investissement paiera et vous protégera des dégâts collatéraux qui guettent ceux qui montrent peu d'intérêt pour moi.

Je suis... *Le Travail*

Jean-Louis SARAUDY

LES CHIFFRES DU MOIS

30
PARRAINAGES

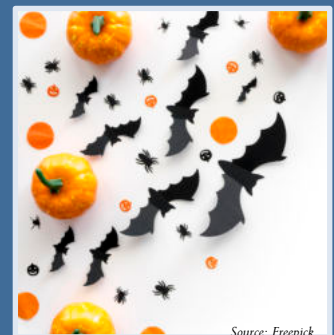
9
NOUVEAUX FILLEULS

5
FILLEULS HEUREUX

DANS CE NUMÉRO

Sophrologie

Brèves



Source: Freepick



CAYCEDO

« LA SOPHROLOGIE EST L'ÉCOLE DU BONHEUR DE VIVRE »

LES ATELIERS DU MOIS

Inscription préalable auprès du secrétariat

CV Lettre de motivation

11 octobre de 9h00 à 12h00

Les étapes du recrutement

11 octobre de 13h30 à 16h30

Préparation à l'entretien d'embauche

12 octobre de 14h00 à 16h00

Sophrologie

6 octobre de 10h30 à 12h00

13 octobre de 10h00 à 12h00

20 octobre de 10h30 à 12h00

Communication de soi

22 octobre de 9h00 à 12h30

22 octobre de 14h00 à 17h30

Échanges bons plans entre filleuls

26 octobre de 9h00 à 12h15

Les premiers pas sur LinkedIn

28 octobre de 14h00 à 17h00

La sophrologie est une méthode de relaxation profonde qui vise à harmoniser le corps et l'esprit. Lors des séances, il s'agit d'apprendre à affiner son état de conscience pour chasser le stress, les peurs, les angoisses, les tensions et optimiser ses possibilités. La sophrologie permet d'être en harmonie avec soi-même et avec le monde extérieur.

LA MÉTHODE A. CAYCEDO : C'EST QUOI ?

Créée par le Professeur Caycedo à Madrid en 1960, elle permet de développer ses capacités personnelles et d'améliorer ainsi son existence quotidienne grâce à une meilleure connaissance de soi. La sophrologie est la science qui étudie la conscience humaine. La conscience humaine est considérée en sophrologie comme une force intégratrice de tous les éléments et structures physiques et psychiques de l'existence, une force qui anime la personne humaine.

Caycedo différencie trois états de conscience :

- La conscience pathologique étudiée par la psychiatrie
- La conscience ordinaire étudiée par la psychologie
- La conscience sophronique, étudiée par la sophrologie. La conscience sophronique renvoie à un état de bien être et d'harmonie biologique, psychologique et sociologique, c'est-à-dire d'harmonie avec soi-même et avec le monde extérieur.

L'un des fléaux de notre époque est le mal de vivre. Il est grand temps de prendre conscience du fait que la réponse aux problèmes qui se posent est souvent en nous et qu'elle passe par une évolution de chacun vers un mieux-être, vers un mieux-vivre.

Trois principes fondamentaux :

- **amener** le « schéma corporel » à plus de réalité vécue, pour habiter un corps en bonne santé et conquérir l'harmonie physique et psychique
- **renforcer** l'action positive, afin de développer les éléments positifs du passé, du présent, de l'avenir, et de mieux utiliser tous nos potentiels. Le principe d'action positive est fondé sur un postulat qui affirme que toute action positive dirigée vers la conscience se répercute directement sur le psychisme.
- **développer** la réalité objective, pour apprendre à voir les choses davantage comme elles sont, de développer plus de réalisme et donc d'efficacité dans l'action. La réalité objective c'est « ici et maintenant » ce que je ressens, ce que je perçois, ce qui m'apparaît objectivement.

SOPHROLOGIE : DES RÉSULTATS CONCRETS

Le but essentiel de la sophrologie est la recherche d'un équilibre de l'être par une approche individuelle, faite par soi-même et pour soi-même.

Les exercices pratiques font redécouvrir graduellement des sensations corporelles. On utilise la respiration et la concentration pour obtenir une détente et, en quelque sorte, réconcilier le corps et l'esprit.

Les améliorations relevées après un cours de base sont :

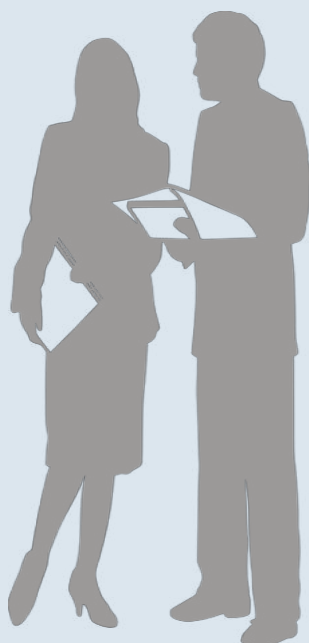
Amélioration de la détente, gestion du stress, meilleure perception du corps, meilleure respiration, plus de calme, amélioration du bien-être, prise de recul.

D'autres améliorations apparaissent également, mais sont un peu moins souvent citées: l'amélioration de la confiance en soi, du sommeil ou encore de la communication.

SOPHROLOGIE: POUR QUI ?

D'une manière générale :

Pour chaque personne déterminée à préserver sa santé, prête à prendre en main ses problèmes, à leur attribuer leur réelle dimension de façon à maintenir un parfait équilibre physique, psychique et intellectuel.



D'une façon plus ciblée :

- Pour les enfants :

Amélioration du sommeil, de la concentration.

- Pour les adolescents :

Préparation aux examens, gestion du stress, amélioration de la concentration, de la mémorisation, mise en valeur de ses qualités, développement de la confiance en soi.

- Pour le 3ème âge :

Se préparer à la retraite, vivre paisiblement cette période « Ajouter de la vie aux années plutôt que des années à la vie ».

- Dans l'entreprise :

Concentration, efficacité, santé, gestion du stress, gestion des conflits ou encore harmonisation des relations aussi bien dans l'entreprise que dans la sphère privée.

- Pour les personnes à la recherche d'un emploi :

La sophrologie permet de garder ou de retrouver le désir d'entreprendre, la motivation et préserve la capacité du travailleur d'assumer un nouvel emploi.

- Dépendances :

Pour soutenir les personnes dépendantes de la cigarette, de l'alcool, des drogues etc., en complément aux traitements entrepris.

COMMENT CELA SE PASSE-T-IL CONCRÈTEMENT ?

La mise en place de séances de relaxation par la sophrologie est un outil de développement personnel et de gestion du stress qui permet aux personnes :

- **d'acquérir** des techniques respiratoires comme outils indispensables au bon fonctionnement physiologique du corps. La respiration est la base de notre équilibre physique et psychique. Or, nous n'utilisons qu'un faible pourcentage de notre capacité respiratoire.

- **de diminuer** voir d'évacuer l'ensemble des tensions du corps pour retrouver un équilibre physique et psychique par la relaxation corporelle et mentale.

- **de prendre conscience** de leur corps, de leurs émotions.

Le sophrologue induit chez la personne, par un jeu de respiration et de visualisation de chaque partie du corps, un état de détente profonde.

Le fait de détendre le corps, donc d'agir sur le tonus musculaire qui va se relâcher, va détendre le psychisme et les émotions. Les deux sont liés

Il n'y a pas de toucher, les séances se font debout ou assis.

Caycedo différencie trois niveaux de conscience que sont la veille, le sommeil, et entre les deux, le niveau sophroliminal. C'est à ce dernier niveau que les sensations corporelles sont le mieux perçues et intégrées et que la dynamisation des structures de la conscience est la plus facile et efficace. Ce niveau sophroliminal est une conquête qui passe par les entraînements en relaxation qui vont permettre l'intégration du schéma corporel. (C'est à dire la représentation mentale que chacun se fait de son corps).

Intégrer son schéma corporel, c'est vivre dans son espace temps, c'est se sentir pleinement vivant au moment présent.



Source: Freepick



Parrain, mais aussi ?

Jean
MAMONTOFF

Après un cursus scolaire classique, j'ai tenté le concours de première année de médecine sans le réussir (mais sans le passer !). J'ai 24 ans en mars 68 et vois changer le monde en juin de la même année. J'intègre alors le monde pharmaceutique en tant que visiteur médical puis directeur régional, directeur des ventes et passe 2 ans comme directeur d'une agence de recrutement pour les laboratoires. Je me définis professionnellement comme un manager de l'humain, avoue mes préférences pour le commercial, métier noble, et la communication pour ses échanges.

Je suis un supporter inconditionnel de l'UIBB (Union Bordeaux-Bègles), j'adore le spectacle vivant et surtout le jazz New-Orleans.

Pour en revenir au rugby, j'ai organisé le premier match de rugby féminin à la fac de médecine en 1965 et j'ai eu des responsabilités dans cette discipline au sein du club de Saint-Médard-en-Jalles, d'abord comme responsable du sponsoring puis Président.

Retraité depuis 2005, outre l'AJR où je suis très actif, en particulier en tant qu'animateur du loto annuel, j'ai été administrateur du club d'entreprises des Portes du Médoc, professeur à l'école des visiteurs médicaux et étudiant en russe.

Pragmatique, généreux, concret, mais souvent directif, je crois en l'individu et aime faire partager mon enthousiasme.

Je suis un adepte des jeux télévisés, ayant même été candidat chez Reichman et Nagui ; je me transforme en Père-Noël dans la galerie du centre commercial de Saint-Médard pour le plus grand plaisir des enfants.

Ma devise : faire les choses sérieusement sans jamais me prendre au sérieux.

RÉSUMÉ PHOTO DES ACTIONS D'AJR EN SEPTEMBRE



11/09/2021
Journée Portes ouvertes



3/09/2021
Forum des associations
de Saint-Médard



4/09/2021
Forum des associations
de Saint-Aubin



4/09/2021
Forum des associations
de Mérignac

AG EXTRAORDINAIRE

Une assemblée générale extraordinaire s'est déroulée le 23 septembre, au cours de laquelle la simplification du nom de notre association a été voté à l'unanimité.

«AJR-Aide aux jeunes en recherche d'emploi» devient «Association AJR». Ce nom sera déposé avec pour complément Accompagner Jusqu'au Recrutement qui pourra être apposé sur nos supports de communication.

NOS FILLEULS RECHERCHENT

Acheteuse
Adjoint administratif
Aide aux devoirs
Assistante bilingue
Assistante chef de projet
Assistante commerciale ou ACE
Assistante comptable
Assistante ou adjointe de direction
Assistante marketing et commerciale

Assistante RH
Business analyst
Cadre commercial
Chargé d'affaires
Chargé d'études marketing
Chef de projet
Conceptrice rédactrice
Conseiller en séjours touristiques
Customer success manager

Ingénieur électronique
Mandataire judiciaire
Responsable commercial
Responsable logistique
Responsable de production
Responsable RH
Secrétaire
Secrétaire médicale

DES FILLEULS HEUREUX

Gaëtan BRANVILLE	CDD	Attaché d'administration hospitalière
Sabrina CITE	CDD	Contrôleur de gestion sociale
Séverine JOUSSET	CDI	Chargée de com. et médiation culturelle
Claudie RENARD	CDD	Pôle emploi
Nicolas RICHARD	CDI	Ingénieur calcul des structures