



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

www.assoajr.fr  
assoajr@orange.fr

Association AJR



Permanences :

Lundi au vendredi 8h45 - 12h45

## ÉDITORIAL

Ce qui est bien avec l'acronyme de l'AJR, c'est qu'il est possible d'y associer une multitude de significations. Par exemple, AJR pourrait tout aussi bien vouloir dire « Association de Joueurs de Rugby ». Ça vous surprend ? Pas nous.

Quand on y regarde de plus près, on s'aperçoit que l'Ovalie et l'AJR partagent des valeurs communes : l'intégrité, la passion, la solidarité, la discipline et le respect (c.f la Charte du Jeu de World Rugby).

Nous nous appuyons tous deux sur un collectif uni autour d'un seul objectif : faire gagner l'équipe des chercheurs d'emploi que nous accompagnons en leur permettant de transformer leurs essais !

La force de notre collectif provient de l'ensemble des personnes qui le composent :

- Nos marraines et parrains sont les piliers sur lesquels reposent les fondations de l'AJR. Ils sont soudés et toujours prêts à aider et à s'investir, aussi bien auprès des filleules et filleuls que dans la vie de l'association.

L'ESPRIT D'ÉQUIPE, ils connaissent !

- Les adhérents du club des anciens filleuls sont un soutien essentiel pour l'AJR. Ils prouvent régulièrement leur fidélité à notre action en partageant des offres d'emploi, en proposant des entretiens-conseils ou encore en participant aux événements que nous organisons. Ils font preuve d'une véritable SOLIDARITÉ avec les filleul.e.s qui les ont succédés !

- Les filleuls en cours de parrainage se rencontrent au sein de l'association et dès leur arrivée, ils tissent des liens, échangent, se motivent, s'entraident, se comprennent. Ils sentent qu'ils font partie d'un groupe (certains parlent même de « promotion »). Ce sentiment d'appartenance contribue à leur épanouissement et leur permet de reprendre confiance en eux.

De cet esprit de CAMARADERIE naissent souvent de vraies amitiés, de futurs partenariats professionnels ou permet tout au moins de développer son réseau !

- Les nombreux partenaires avec qui nous collaborons sont également l'une des composantes de ce collectif : les communes qui nous permettent de venir à la rencontre des chercheurs d'emploi de leur territoire, les acteurs officiels de l'emploi qui nous orientent des personnes motivées, Cap Métiers qui nous ouvre régulièrement ses portes, l'ARML qui organise des rencontres et des formations pour les bénévoles, les autres associations de parrainage ainsi que tous les autres partenaires, financiers ou opérationnels, qui, comme nous, œuvrent dans l'insertion et la solidarité.

Leur force commune réside dans leur ENGAGEMENT sans faille, tous derrière un but commun !

« Dans une équipe de rugby, il n'y a pas de passagers, il n'y a qu'un équipage. » (Pierre VILLEPREUX, ancien joueur international français de rugby).

Carine TORIO : Co-présidente

## LES CHIFFRES DU MOIS

27  
PARRAINAGES

9  
NOUVEAUX FILLEULS

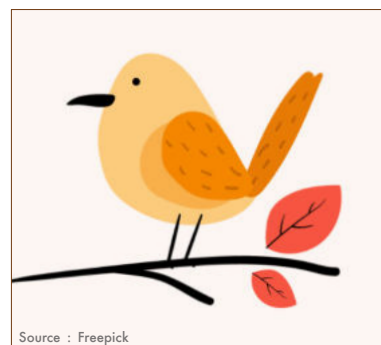
5  
FILLEULS HEUREUX

## DANS CE NUMÉRO

Petit guide de survie pour une communication claire.

Septembre, un mois de rentrée (très) bien rempli.

Vie de l'association.



Source : Freepick





## PETIT GUIDE DE SURVIE POUR UNE COMMUNICATION CLAIRE

### AGENDA DU MOIS

Sur invitation

#### Sophrologie

5 octobre de 10h30 à 12h00  
12 octobre de 10h30 à 12h00  
19 octobre de 10h00 à 12h00  
26 octobre de 10h30 à 12h00

#### Comment réseauter efficacement

14 octobre de 9h00 à 12h30

#### CV Lettre de motivation

17 octobre de 9h00 à 12h00

#### Les étapes du recrutement

17 octobre de 13h30 à 16h30

#### Préparation à l'entretien d'embauche

18 octobre de 14h00 à 16h00

#### La communication de soi

21 octobre de 9h00 à 12h30  
21 octobre de 14h00 à 17h30

#### Echanges bons plans entre filleuls

24 octobre de 9h30 à 11h30

#### Premiers pas sur LinkedIn

27 octobre de 14h00 à 17h15

---

LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

#### Réunion parrains / filleuls

13 octobre de 10h00 à 12h30



La langue française est riche, très riche. Cependant, elle est en permanence complétée par de nouveaux mots ou expressions, tirés de la vie courante, des réseaux sociaux, des langues étrangères les plus usitées. Qui plus est, de nombreux sigles ou acronymes viennent compléter ce vocabulaire courant déjà très complet, souvent propres à un secteur d'activité (BTP, HCR, GMS ..), une fonction (DG, PDG, DRH...), le médical (AVC, ECG, IRM...), ou tout simplement dans le langage courant (BCBG, SVP, CQFD, HS ...).

Le domaine de l'emploi ne faisant pas exception, lançons-nous dans le décryptage de ce langage pour le moins ésotérique.

Tout le monde connaît « PÔLE EMPLOI » (demain : « FRANCE TRAVAIL »), et sans doute aussi les « MISSIONS LOCALES » (Associations d'intérêt public accompagnant les jeunes entre 17 et 25 ans peu ou pas diplômés), fédérées par l'ARML (Association Régionale des Missions Locales). Pour l'État, la représentante en Région du ministère du Travail, c'est la DREETS (Direction Régionale Emploi Économie Travail et Solidarités), connue aussi sous l'ancien sigle DIRECCTE (Direction Régionale Entreprises Concurrence Consommation Travail et Emploi), et, relevant de la compétence du ministère de la cohésion des territoires, on identifie les QPV (Quartiers éligibles Politique de la Ville), les ZFU (Zones Franches Urbaines) et les ZRR (Zones de Revitalisation Rurale).

Le Demandeur d'emploi (DE ou DELD, pour Demandeur d'emploi Longue Durée) de son côté, doit rédiger un ou plusieurs CV (Curriculum Vitae), dans lequel il mentionnera ses formations et diplômes (par exemple MUC - Management Unités Commerciales, NRC - Négociation Relations Clientèle), etc., et pourquoi pas une éventuelle VAE (Validation Acquis de l'Expérience), financée par son CIF (Compte Individuel Formation), devenu CPF (Compte Personnel de Formation) puis ses emplois précédents. S'il souhaite effectuer une reconversion professionnelle, il pourra consulter l'ERIP (Espace Régional d'Information et de Proximité), avoir recours à la MRS (Méthode de Recrutement par Simulation), réaliser une ou plusieurs PMSMP (Période de Mise en Situation en Milieu Professionnel), voire solliciter une AFPR (Action de Formation Préalable au Recrutement) ou une POEI (Préparation opérationnelle à l'Emploi Individuel). Les sorties positives se nommeront alors CDI, CDD, CUI (Contrat Unique d'insertion), PEC (Parcours Emploi Compétences). S'il est assez éloigné de l'emploi, il pourra se faire accompagner par le PLIE (Plan local d'insertion par l'emploi).

Il peut recevoir une ARE (Allocation de retour à l'emploi) ou se prévaloir d'une RQTH (Reconnaissance Qualité Travailleur Handicapé) demandée à la CDAPH (Commission des Droits pour l'Autonomie des Personnes Handicapées) auprès de la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées). Il pourra, sous certaines conditions, bénéficier du statut de BRSA (Bénéficiaire du Revenu Solidarité Active) alloué par le CD33 (Conseil départemental de la Gironde).

Ces différents sigles, non exhaustifs, sont supprimés ou complétés au fur et à mesure des évolutions des organismes ou de la législation. Aussi ne faut-il pas hésiter à se renseigner quand on tombe sur un sigle inconnu, afin de bien comprendre l'environnement de la recherche d'emploi et utiliser toutes les aides possibles.

Si vous êtes perdus, prenez le chemin de l'AJR (Accompagner Jusqu'au Recrutement), qui, depuis plus de vingt ans, fait bénéficier les chercheurs d'emplois de son dispositif, son écoute, ses conseils, du réseau de ses parrains et marraines et de ses anciens filleuls.

B. GONTHIER

PS : Voilà quelques autres acronymes, moins usités : POEC, ARCE, ACCRE.

Vous en connaissez la signification ? Si ce n'est pas le cas, il va vous falloir attendre la prochaine édition de « Réseau » pour le découvrir !

# SEPTEMBRE, UN MOIS DE RENTRÉE (TRÈS) BIEN REMPLI !

SAMEDI 03 SEPTEMBRE

**Forum des associations**, au Taillan Médoc, à Saint Aubin de Médoc et à Mérignac

Ce fut l'occasion de présenter notre action aux chercheurs d'emploi venus nous rencontrer sur nos stands.

VENDREDI 09 SEPTEMBRE

**Forum des associations** à Saint-Médard-en-Jalles

Reprise de la **permanence mensuelle au CCAS de Saint Aubin de Médoc**.

Prochaines dates : tous les 2<sup>e</sup> vendredis de chaque mois.

MARDI 13 SEPTEMBRE

Nous avons inauguré notre **1<sup>ère</sup> permanence au CCAS du Taillan Médoc**. Prochaines dates : tous les 2<sup>e</sup> mardis de chaque mois

Ce même jour, nous sommes allés faire découvrir le parrainage de l'AJR aux demandeurs d'emploi « longue durée » du **Pôle Emploi Eysines**. Plusieurs personnes, parmi les 14 participants à cette réunion, se sont déjà manifestées.

VENDREDI 16 SEPTEMBRE

Après deux années de privation forcée, nous avons enfin pu renouer avec nos traditionnelles **agapes estivales** à la Bergerie de Saint Aubin de Médoc. Parrains, marraines et adhérents du club des anciens filleuls se sont retrouvés autour d'un repas, agrémenté d'une chaude ambiance musicale. Nous avons même eu le privilège en exclusivité mondiale de recevoir la visite « anticipée » du Père Noël 2022 !

LUNDI 19 SEPTEMBRE

Pôle Emploi de St Médard nous a convié à la **réunion d'accueil des bénéficiaires du RSA** afin, cette fois encore, d'expliquer aux six participants en quoi notre accompagnement peut être un atout supplémentaire dans leur recherche d'emploi.

MARDI 20 SEPTEMBRE

L'AJR a participé en qualité de partenaire, à l'évènement « **Opportunités du Territoire** » qui s'est tenu au Carré des Jalles de St Médard. 13 entreprises locales sont venues se présenter devant près de 150 personnes et dévoiler leurs besoins en recrutement. Lors du cocktail déjeunatoire, les demandeurs d'emploi ont pu échanger en direct avec les dirigeants présents. Nous avons profité de ce moment pour aller à la rencontre des chercheurs d'emploi et parler « parrainage ».

ENFIN, LE JEUDI 29 SEPTEMBRE

Le 1<sup>er</sup> **afterwork**, rassemblant les filleuls en cours de parrainage et les adhérents du club des anciens filleuls, a été organisé à l'AJR. Cette rencontre conviviale, qui est amenée à être renouvelée tous les deux mois, a permis aux filleuls, nouveaux ou anciens, d'échanger, de se retrouver et aussi... de réseauter.



Forums des associations

De haut en bas: Le Taillan Médoc, Saint-Aubin de Médoc, Mérignac, Saint-Médard-en-Jalles



Réunion d'accueil des bénéficiaires du RSA

Pôle Emploi, Saint-Médard-en-Jalles



Agapes

Bergerie de Saint-Aubin de Médoc



Afterwork

Local AJR, Saint-Médard-en-Jalles

# VIE DE L'ASSOCIATION

## MON EXPÉRIENCE DE RETOUR À L'EMPLOI AVEC L'AJR

Tout a commencé au mois de mai 2022 lorsque je me suis rendue au salon synergie de Mérignac et que j'ai rencontré l'association AJR. À ce moment-là, j'étais en plein changement de vie, je revenais sur Bordeaux après 6 ans d'absence et avec le sentiment de repartir de zéro et d'être seule. Mais justement, même si la vie peut se montrer parfois abrupte et difficile nous ne sommes jamais seuls. Du mois de mai au mois de septembre 2022 j'ai pu compter sur l'association et les activités qu'elle organisait pour ses filleuls, mais aussi sur le soutien indéfectible de mon parrain Jean. Plus qu'un mentor, il s'est montré ouvert, délicat et bienveillant tout au long de mon processus de retour à l'emploi. Grâce à l'AJR, j'ai pu d'abord regagner confiance en moi et ensuite trouver le courage de me relancer dans le monde du travail avec la conviction que j'avais quelque chose à apporter.

C'est donc avec fierté et un immense sentiment de reconnaissance que j'ai aujourd'hui retrouvé un travail. Septembre 2022 marque pour moi le début d'une nouvelle vie en qualité de Chargée de clientèle dans une start up.

Merci l'AJR ! Merci Jean !

Zoé V.

## COMMUNICATION DE SOI

La communication de soi est un atelier mensuel qui se propose de vous sensibiliser à l'univers de la communication. Vous y bénéficierez d'informations, de conseils et du regard bienveillant d'un professionnel en relation d'aide.

L'atelier se déroule en deux temps : une première partie où vous êtes invité à vous présenter pour faire connaissance et un second temps davantage dédié à l'apport théorique et au partage de vos expériences, ressentis et/ou questionnements.

Il s'agit de répondre au plus près de vos besoins individuels tout en tenant compte du caractère collectif de cet atelier (6 personnes max/groupe).

Votre image est la première chose que l'on perçoit de vous quand on vous rencontre ! De ce premier face-à-face, de ces premières secondes, va naître une première impression-appréciation de votre personne. C'est humain. Vous questionner et travailler sur votre façon de communiquer est l'une des clefs pour gagner en confiance, en crédibilité, en efficacité et vous présenter de la façon la plus juste. Cet atelier est un moment de partage où la confidentialité, le non-jugement, le respect, la bienveillance et l'entraide en sont le socle et le cadre.

Chaque atelier est unique, car il se coconstruit avec chacun des participants et la richesse apportée par la dynamique de groupe à taille humaine.

Ana MACHADO

## NOS FILLEULS RECHERCHENT

Accompagnante en parentalité  
Analyste financier  
Animateur QSE  
Chargée de collection  
Chargée de communication  
Chargée de formation digitale  
Chauffeur-livreur

Chef de projet  
Community manager  
Directeur industriel  
Directeur ventes international  
Formateur socio-judiciaire  
Ingénieur qualité  
Journaliste

Métier dans l'animalier  
Responsable de production  
Responsable pédagogique  
Secrétaire administrative  
Secrétaire comptable  
Technicien en physique et essais  
Télépilote de drones

## DES FILLEULS HEUREUX

Cédric A.	CDI	Manager support technique France
Muriel B.	CDI	Conseiller bancaire
Quentin D.	CDD	Manutentionnaire
Stéphanie J.	CDD	Opératrice polyvalente
Zoé V.	CDI	Customer success officer