



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

Réjouissons-nous ! En ces temps où les traditions subissent des décapages révisionnistes, où tout se délite et se transforme au gré des modes, caprices ou intérêts, une date demeure immuable et conserve (encore) son appellation: le Nouvel An. Ayons une pensée pour Charles Quint et Grégoire XIII qui ont su mettre de l'ordre dans une chronologie fantaisiste et n'oublions pas l'Empire qui a décrété le 1<sup>er</sup> janvier jour férié. Je n'imiterai pas les Romains qui offraient de la verveine pour l'occasion, mais j'emprunterai l'une de leurs traditions, en rédigeant comme ils les qualifiaient, des « feuillets de bons vœux ».

Le premier « feillet de bons vœux » s'adresse à tous celles et ceux qui soutiennent fidèlement et matériellement l'action de l'AJR : les élus locaux ou nationaux, les services de l'État et du Département, la Mission locale, les entreprises, nos adhérents, ainsi que les nombreux membres du club des anciens parrainés. Nous renouvelons à tous notre gratitude pour l'intérêt qu'ils portent à notre mission dont l'évidente transversalité nous situe hors de toutes considérations discriminatoires.

Le second « feillet de bons vœux » s'adresse aux marraines, parrains, animateurs d'ateliers et membres du bureau qui, par leur action personnelle et collective, permettent à l'AJR de bien fonctionner. Ils sont les artisans zélés de la notoriété que l'on nous reconnaît. Ce sont les maillons indispensables d'une chaîne

de solidarité qui, ne l'oublions pas, passe aussi par leurs proches qui acceptent de partager avec nous leur disponibilité.

Le troisième feillet est dédié aux filleules et filleuls en cours de parrainage qui ont choisi notre association pour les accompagner sur le chemin sinueux, caillouteux et souvent parsemé d'embûches qui conduit ou reconduit vers l'emploi. Nous formulons le vœu que la subtile alchimie créée par le parrainage leur soit rapidement bénéfique et leur permette de réaliser leur projet professionnel.

Quand débute une nouvelle année, on demande toujours le meilleur pour elle. Les plus hardis se lanceront des défis tandis que les plus sages se contenteront de petites résolutions. Mais attention, quelles que soient leurs tailles, les résolutions sont comme les anguilles, on les prend facilement, mais la difficulté est de les tenir. Faites des projets, mais sachez qu'ils ne sont que les brouillons de votre avenir, et souvent il lui en faut beaucoup. Alors nouvelle année et nouveau moi ? Non, demeurez simplement la bonne version de vous-même. Soyez opiniâtres et patients, car on sait tous que la meilleure chose à propos de l'avenir... c'est qu'il vient un jour à la fois !

Carine se joint à moi pour souhaiter à toutes et à tous une excellente année 2023.

Jean-Louis SARAUDY (Co-président AJR)

## LES CHIFFRES DU MOIS

**35**  
PARRAINAGES

**4**  
NOUVEAUX FILLEULS

**4**  
FILLEULS HEUREUX

## DANS CE NUMÉRO

La main

Refonte du site internet de l'AJR

Vie de l'association.



Source : Freepick





## LA MAIN

### AGENDA DU MOIS

Sur invitation

#### Sophrologie

4 janvier de 10h30 à 12h00

11 janvier de 10h00 à 12h15

#### CV Lettre de motivation

16 janvier de 9h00 à 12h00

#### Les étapes du recrutement

16 janvier de 14h00 à 17h00

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

17 janvier de 14h00 à 16h00

#### Premiers pas sur LinkedIn

23 janvier de 14h00 à 17h30

#### Échanges bons plans entre filleuls

24 janvier de 9h30 à 11h30

#### La communication de soi

27 janvier de 9h00 à 12h30

27 janvier de 14h00 à 17h30

#### Conversation en anglais

Sur rendez-vous auprès du secrétaire.

#### Initiation à l'informatique

Sur rendez-vous auprès du secrétaire.

### LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

#### Réunion parrains / filleuls

12 janvier de 10h00 à 12h30

#### Afterwork des filleuls

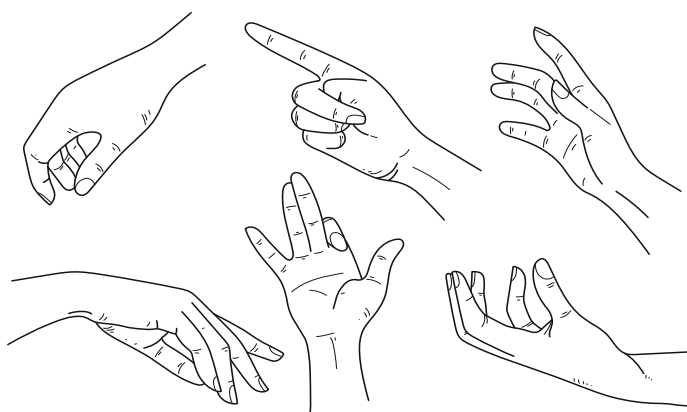
26 janvier de 18h30 à 20h30



La main : une machine prodigieuse disait Paul Valéry.

Cet organe qui, tour à tour, frappe, caresse ou bénit, reçoit ou donne, alimente, prête serment, bat la mesure, lit chez l'aveugle, parle pour le muet, se tend vers l'ami, se dresse contre l'adversaire, appuie l'expression orale, exprime ce que l'on ressent, etc...

#### Et vos mains pendant l'entretien d'embauche ?



Lors de cet entretien, la première impression est capitale. La poignée de main donne le « ton » de l'entretien. Ce geste banal est révélateur de la personnalité du candidat : timide, assurée, prétentieuse ou effacée.

Comme il est connu que 80% de notre communication repose sur le non verbal, les mains sont un auxiliaire précieux pendant l'entretien, mais il peut aussi vous trahir.

À travers l'analyse gestuelle, un recruteur avisé aura la possibilité de lire en vous comme dans un livre ouvert sans que vous disiez un seul mot. Via ce vecteur de communication, il pourra percevoir intuitivement la carapace. Alors, une fois assis, faites en sorte d'avoir, toujours, les mains sur la table et quand vous parlerez vous les décollerez, car leur mouvement devra accompagner vos propos. Évitez aussi les bras croisés, signe de repli et de position défensive.

Faites de vos mains un outil au service du succès de votre entretien et nous applaudirons bientôt des deux mains votre embauche !

Jean-Louis SARAUDY

### SAVE YOUR DATE !

L'assemblée générale 2023 se tiendra le 24 février 2023, à 19h Pôle Simone Veil à Saint-Médard-en-Jalles.

N'OUBLIEZ-PAS! Salle Louise Michel

LOTO AJR 10 mars 19h30



# REFONTE DU SITE INTERNET DE L'AJR

Heureux hasard du calendrier, notre nouveau site internet a été mis en ligne quelques jours avant Noël !

Hormis l'adresse, tout le reste a changé :

- Le contenu a été enrichi et actualisé
- La navigation est aisée et intuitive
- Le graphisme est moderne et dynamique (il reprend la charte de nos autres supports de communication que l'on doit à notre graphiste Gwendal FOURNIER)
- Le tout est clair et avenant.

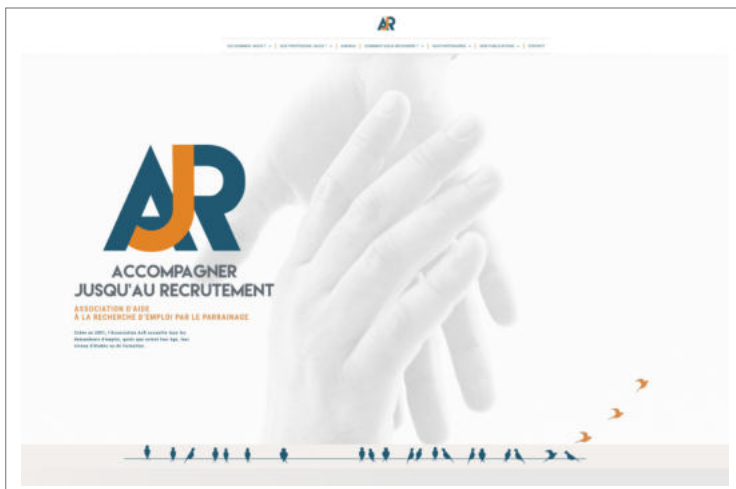
Nous souhaitons vivement remercier notre prestataire, Valérie HARDY, Designer WEB, pour la qualité de son travail, ses conseils avisés, sa créativité, sa compréhension de nos demandes accompagnée de la traduction technique et sa patience tout au long de ces derniers mois. MERCI pour tout !!!

Nos remerciements vont également aux partenaires qui nous ont aidés à financer ce projet. Merci à la Fondation **Cassous**, à l'entreprise **Vivagro** et au **Crédit Mutuel du Sud-Ouest**, sans qui cette nouvelle vitrine numérique n'aurait pas pu voir le jour.

Son adresse :

<https://assoajr.fr/>

Carine TORIO



Quelques pages du nouveau site d'AJR



Parrain,  
mais aussi ?

Jean-Claude SANCHEZ

Marié, père de deux filles, je suis né à Cenon, mais j'ai passé toute mon enfance à Mérignac. Après le collège, j'ai rejoint le lycée Gustave Eiffel de Bordeaux pour préparer les concours d'entrée aux Arts et Métiers (ENSAM). J'ai pu intégrer cette école d'ingénieurs en 1971, elle m'a permis d'acquérir des connaissances techniques assorties de valeurs humaines qui m'ont été précieuses dans ma carrière.

Pour trouver un emploi, je n'ai eu à envoyer que deux lettres de motivation (époque bénie !), j'ai ainsi démarré ma carrière chez Aérospatiale en concevant des systèmes pyrotechniques, c'est d'ailleurs au cours d'un stage de détonique théorique que j'ai connu mon épouse qui l'animait. On m'a ensuite confié la tâche délicate de faire passer la société de l'ère de la planche à dessin à celle de la Conception Assistée par Ordinateur (CAO) en formant tous les dessinateurs à ce nouvel outil et en définissant de nouvelles méthodes de travail.

J'ai ensuite pris la responsabilité du service de développement informatique. Intervient alors un moment important : la société franco-française devient européenne (EADS), l'équipe devient subitement franco-allemande d'où l'importance de l'anglais. Un peu plus tard, l'intégration continue avec les collègues anglais, néerlandais et espagnols d'Astrium : il faut alors gérer 19 sites répartis en Europe.

Cette époque a été une aventure humaine exceptionnelle, j'ai pu prendre conscience du fait que les soi-disantes différences culturelles sont peu de chose par rapport aux valeurs individuelles – le savoir-être cher à AJR.

Retraité depuis 10 ans, je suis engagé dans plusieurs activités associatives (3AF, Médiation culturelle, etc.), je suis aussi passionné de voile et de pilotage. Plusieurs collègues m'y ayant précédé, c'est tout naturellement que j'ai rejoint l'AJR pour participer à la rédaction de Réseau et pour débiter les activités de parrainage.

# VIE DE L'ASSOCIATION



## UN NOUVEAU PARRAIN

L'équipe d'accompagnants et d'accompagnantes se renforce dès ce mois-ci avec l'arrivée parmi nous de Bruno CHARUEL. Jeune retraité du domaine financier, il a souhaité retrouver une utilité sociale par le biais du bénévolat. Après un premier contact au forum des associations 2022 de Saint Médard pour mieux connaître notre action, il a confirmé son intention de devenir parrain et accepté de se soumettre aux « entretiens de recrutement » d'usage. L'annonce de son intégration signifie qu'il a su convaincre ses quatre interlocuteurs, ce dont nous nous félicitons.

Les coprésidents et toute l'équipe lui souhaitent la bienvenue.



LES CO-PRÉSIDENTS ET TOUS LES MEMBRES D'AJR VOUS SOUHAITENT UNE **BONNE ET HEUREUSE ANNÉE**

## NOS FILLEULS RECHERCHENT

Administrateur des ventes  
Ajusteur monteur  
Assistant gestionnaire marchés publics  
Assistant supply chain  
Assistante administrative  
Assistante RH - Formation  
Chargée de collection  
Chargée de communication  
Chargée de marketing digital  
Chef de projet

Chef de projet digital  
Commercial  
Commerciale dans le vin  
Community manager  
Comptable  
Conseiller numérique  
Conseillère en économie sociale  
Directeur ventes international  
Export et logistique  
Formateur

Formateur télépilote  
Hôtesse de caisse  
Journaliste  
Manager SAV  
Métier dans l'animalier  
Responsable de production  
Responsable pédagogique  
Responsable industriel  
Secrétaire administrative  
Techniciennesupérieuressystemesréseaux  
Télépilote de drones

## DES FILLEULS HEUREUX

|              |     |                                                                       |
|--------------|-----|-----------------------------------------------------------------------|
| Josselin C.  | CDI | Technicien QSE - NGE                                                  |
| Elodie G..   | CDI | Conseillère clientèle des professionnels                              |
| Amélie L     | CDI | Adjointe responsable « pôle développement et animation territoriale » |
| Marianne M.. | CDI | Ingénieur assurance qualité projets                                   |