



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 /jeudi /vendredi : 8h30-12h30

Mardi : 8h30-12h30 / 14h-18h

## ÉDITORIAL

C'est la rentrée ! À vrai dire je ne sais pas si ce mot est encore approprié à la période. Qui oserait nier que le changement climatique efface inexorablement les frontières qui marquaient naguère les saisons ? Et bien, de même sur le plan sociétal, qui oserait contester que nous sommes tout simplement en train de vivre un bouleversement général par rapport à la relation au travail, à son environnement et au besoin de rééquilibrage entre vie personnelle et professionnelle. Avis à ceux qui ne l'auraient pas encore constaté : le monde change ! Alors rentrée ? Pas complètement, car le saviez-vous, la route du travail a aussi sa propre météo et ses aléas saisonniers ou récurrents. Impactant les flux quotidiens, on citera les cirrus, porteurs de RTT, télétravail et congés divers, les cumulonimbus lourdement chargés de dispositifs multiples, et les bourrasques dues au chômage choisi ou subi. Et le travail dans tout ça toujours une passion ? Un chiffre suffit à comprendre la mesure de ce désamour général : selon un récent sondage IPSOS seuls 24% des Français déclarent que le travail est « très important » dans leur vie, alors qu'ils étaient 60% en 1990. Les Français auraient-ils perdu le sens du travail, ou le travail aurait-il perdu de son sens ? À chacun de se prononcer. Les générations précédant la « Z » actuelle ont été trop souvent essorées par leur emploi en laissant le travail s'infiltrer dans les interstices de leur vie privée.

Alors chercher à préserver son « écologie intérieure » est en soi légitime. Une dernière explication à ce désamour général : les Français auraient cédé à la passion de l'étymologie ! Il paraît qu'ils auraient été séduits par la thèse des linguistes qui affirment que le mot « travail » viendrait du latin « tripalium », un instrument de torture, et que cette détestation serait logique, pointée par ce trait d'humour : « Je viens de croiser mon envie de travailler, c'est confirmé, on ne va pas du tout au même endroit ».

Plus sérieusement, le plein emploi n'est pas encore atteint et de nombreux postes restent à pourvoir dans tous les secteurs pour tous âges et tous profils. Étant donné que la technique du « aller vers » est aussi efficace qu'un prêche au milieu du désert et que les prescriptions des acteurs institutionnels souffrent d'un déficit de fléchage, j'invite les chercheurs d'emploi convaincus de la compatibilité d'une vie professionnelle et personnelle harmonieuses à solliciter directement notre association. A l'AJR ils ne trouveront pas de robots dotés d'une intelligence artificielle, mais des femmes et des hommes disponibles, prêts à les écouter. Ils les aideront à trouver la meilleure méthode pour réussir une séduction réciproque et négocier au mieux leur portefeuille de compétences.

Jean-Louis SARAUDY

## LES CHIFFRES DU MOIS

17  
PARRAINAGES

4  
NOUVEAUX FILLEULS

12  
FILLEULS HEUREUX

## DANS CE NUMÉRO

La carte de visite, petit objet...

Créer son entreprise, pourquoi pas

Vie de l'association



Source : Pexels





## CARTE DE VISITE : Petit objet aux grands effets !

### AGENDA DU MOIS

Sur invitation

#### Sophrologie

13 septembre de 10h30 à 12h00  
20 septembre de 10h00 à 12h00  
27 septembre de 10h30 à 12h00

#### CV Lettre de motivation

18 septembre de 9h00 à 12h00

#### Les étapes du recrutement

18 septembre de 14h00 à 17h00

#### Comment réseauter efficacement

21 septembre de 9h00 à 12h30

#### Premiers pas sur LinkedIn

22 septembre de 14h00 à 17h30

#### Échanges entre filleuls

25 septembre de 9h30 à 11h30

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

26 septembre de 14h00 à 16h00

#### Communication de soi

29 septembre de 9h00 à 13h00  
29 septembre de 14h00 à 18h00

#### Conversation en anglais

Sur rendez-vous auprès du secrétariat.

#### Initiation à l'informatique

Sur rendez-vous auprès du secrétariat.

### LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

#### Réunion parrains / filleuls

14 septembre de 10h00 à 12h30



Savez-vous quel accessoire un chercheur d'emploi doit toujours avoir sur lui ?  
Non, ce n'est pas le CV...

Je vous aide, c'est beaucoup plus petit et ça tient dans la main...

Vous avez trouvé ?

#### Il s'agit de la CARTE DE VISITE !!!

Quand vous rencontrez une personne pour la première fois, dans le cadre du réseautage ou sur des forums de l'emploi, par exemple, la carte de visite s'avère très utile !

Elle permet de créer un lien, de laisser une empreinte. Très souvent, quand vous tendez votre carte, la personne en face vous donne la sienne en retour ! C'est pratique pour rester en contact et par la suite demander un entretien-conseil, une PMSMP, transmettre son CV...

=> Quelles informations faire figurer sur une carte de visite ?

Faites simple et sobre pour ne pas noyer les renseignements importants.

#### Au recto :

- Votre prénom et votre nom (en majuscule)
- Votre photo = très bon moyen pour se rappeler de vous et de vos échanges
- Votre profession ou le/les postes recherchés
- Vous pouvez y ajouter une phrase d'accroche, un secteur d'activité...



#### Au verso

[Cet espace est disponible, alors profitez-en !]

- Votre prénom et votre nom (comme au recto) : dites-vous que, quel que soit le sens dans lequel sera rangée votre carte, votre nom sera toujours visible
- Votre numéro de téléphone
- Votre adresse mail
- Votre site internet (si vous en avez un)
- L'URL ou le QR code de votre profil LinkedIn (les générateurs de QR code se trouvent facilement)



Il existe des dizaines de sites proposant la création, avec ou sans modèle + l'impression de cartes de visite.

Pour les budgets restreints, il est possible de se procurer du papier microperforé pour imprimer rapidement depuis chez soi.

Carine TORIO

### PARRAINS ET FILLEULS ADHÉRENTS AU CLUB DES ANCIENS : SOIRÉE ÉVÉNEMENT À VENIR !

Vendredi 15 septembre : comme chaque année, les adhérents de l'AJR (parrains/marraines/adhérents et membres du club des anciens filleuls) se retrouveront pour une soirée conviviale et animée à la Bergerie de Saint-Aubin de Médoc.

# CRÉER SON ENTREPRISE POURQUOI PAS...

Quelques conseils aux filleuls tentés par cette aventure .....

## VOUS ET VOTRE PROJET

La création d'entreprise nécessite motivation et volonté, engagement financier, soutien de l'entourage, acceptation de fortes contraintes avant d'obtenir les premiers résultats. Vous devez être conscient de ces dimensions et vous assurer que vous avez les qualités et les compétences nécessaires pour faire aboutir votre projet.

## VOTRE PROJET ET SON MARCHÉ

Être un bon professionnel ne suffit pas. Un produit ou un service ne peut exister que s'il a un « marché », si des clients sont disposés à l'acheter à des conditions déterminées. Il est impératif de procéder à une prospection de votre marché et rechercher la valeur ajoutée de votre produit ou service avant de vous engager.

## VOTRE PROJET ET SES MOYENS

Pour commercialiser un service ou un produit, vous devez mobiliser différents moyens :

- des moyens techniques : locaux, équipements, que vous pouvez louer ou acheter.
- des moyens humains : savoir-faire, compétences techniques, commerciales, en gestion, etc. Vous pouvez vous entourer de compétences qui vous manquent par l'embauche d'un salarié ou la recherche d'un associé.
- des moyens financiers : apports personnels, emprunts, aides financières.

Il faut savoir qu'en dehors des réseaux bancaires traditionnels, il existe aussi des organismes ou associations susceptibles de « donner un coup de pouce » à de petits projets, dans de bonnes conditions, via le microcrédit. On peut citer, entre autres, l'ADIE (Association pour le Droit à l'Initiative Économique) ou la CSDL (Caisse Sociale de Développement Local) à Bordeaux. Sachez aussi que PÔLE EMPLOI, à travers les dispositifs ACCRE, ARCE ou NACRE aide les chômeurs à créer leur entreprise.

- des moyens juridiques : il faut choisir un statut social (salarié ou non salarié, autoentrepreneur) et le statut juridique de l'entreprise (EURL, SARL, Entreprise individuelle... etc.).

## VOTRE PROJET ET SA MISE EN ŒUVRE

Toute nouvelle entreprise s'inscrit dans un tissu économique, social, réglementaire, relationnel.

- Recherchez toutes les informations sur cet environnement, afin de connaître ses contraintes et ses opportunités.
- Consultez les chambres consulaires telles que Chambre des Métiers, Chambre de Commerce et Industrie, syndicats professionnels, etc. Ces organismes détiennent tous les outils pour vous apporter conseil, assistance, formation à la gestion (bilan prévisionnel), et parfois aides financières.

À noter : un lieu privilégié pour l'accueil des porteurs de projets : « LA FABRIQUE A PROJETS » basée à Mérignac, structure portée par la Mission locale Technowest. Vous bénéficierez de conseils avisés, d'un accompagnement personnalisé et de nombreux ateliers animés par des professionnels.

Autres lieux d'informations : URSSAF, services 'économie' des mairies, DREETS, pépinières d'entreprises, centres des impôts.

Jean-Louis SARAUDY



Marraine,  
mais aussi ?

Sylvie BATTISTI

Originaire du Lot-et-Garonne et plus précisément d'Agen, j'ai trois enfants et quatre petits-enfants. Dans le but de devenir Prof de Maths, j'entre à l'Université à Bordeaux et obtiens le DEUG correspondant.

Consciente d'avoir fait fausse route, j'opte pour une Maîtrise de Sciences Informatiques que je réussis.

Un stage à la Direction de l'Équipement sur l'informatisation des réseaux d'assainissement débouche sur un CDD, avant d'intégrer EDF où j'ai effectué par la suite toute ma carrière. J'ai bien évidemment évolué dans cette entreprise, occupant des postes d'analyste-programmeur, concepteur, chef de projet et adjoint au chef de service informatique. Pour ce faire, j'ai passé cinq années à Paris avant de revenir définitivement sur Bordeaux.

Dans cette grande maison qu'est EDF, j'ai fait de l'informatique exclusivement côté production et ai donc à ce titre travaillé tout autant pour des centrales thermiques, hydrauliques ou nucléaires.

Par ailleurs, je suis une adepte de la randonnée, que je pratique sur le Nord-bassin où je demeure.

Je suis entrée à l'AJR il y a sept ans, sur recommandation d'une collègue de travail qui connaissait l'association et m'en avait vanté la convivialité et l'organisation. Je ne le regrette pas, en effet le dynamisme, l'engagement et la solidarité des accompagnants correspondent tout à fait à mes attentes. J'apprécie beaucoup le côté humain du parrainage et ma plus grande récompense est lorsqu'un(e) filleul(e) ré-intègre le monde du travail.

## TÉMOIGNAGE

« 8 mois sans emploi, il a suffi que je rencontre l'AJR pour me remotiver et retrouver un travail en 3 mois.

J'ai pu, pendant cette période, grandir dans mon projet professionnel et améliorer mes techniques d'entretien, ce qui me servira pour toute la vie. L'accompagnement hyper personnalisé via le parrainage et les ateliers (tous gratuits !) sont d'une qualité professionnelle et dignes de coachs privés payants, alors n'hésitez pas... foncez à l'AJR. »

Amandine T.

# VIE DE L'ASSOCIATION

## RANDONNÉES

L'AJR s'est enrichie d'une nouvelle activité ! Nous proposons dorénavant aux filleuls et aux parrains un nouveau moment d'échanges lors de randonnées pédestres accessibles à tous.

Les premières sorties ont ravi l'ensemble des participants, sur un parcours en forêt de 4/5 km et une petite heure et quart de marche.

Bruno Charuel anime ces randos et propose de vous retrouver tous les lundis matins pour une marche facile, et tous les vendredis matin pour une marche plus rapide et plus sportive.

Des informations plus précises seront transmises par le secrétariat.



## AFTERWORK

Un « afterwork » pour ceux qui ne travaillent pas... ne serait-ce pas un peu pervers comme appellation !!!

Le jeudi 29 juin, 10 filleuls ou anciens filleuls avaient répondu présents pour cette cinquième édition d'une rencontre que l'AJR souhaite pérenniser afin de favoriser les contacts entre toutes et tous et ainsi multiplier les pistes à explorer. Témoignages de parcours ayant conduit au retour à l'emploi, exemples d'entreprises ou de secteurs en recherche de candidats, succès ou déboires des filleuls, les discussions, très libres, sont riches d'enseignement pendant ces deux heures autour du buffet fourni par l'association.



Gageons qu'après ce moment de convivialité, tout le monde est reparti avec la « banane » !!!

*Gérard B. et Jean-Alain P.*

## NOS ACTIONS SUR LE TERRITOIRE EN SEPTEMBRE

- Vendredi 08 septembre matin : permanence au CCAS de St Aubin de Médoc
  - Mardi 12 septembre après-midi : permanence au CCAS du Taillan-Médoc
  - Mardi 19 septembre après-midi : permanence à la M3E d'Eysines
  - Mardi 26 septembre matin : participation à l'évènement « Opportunités du territoire », Carré des Jalles, St-Médard-en-Jalles
- +
- Jeudi 05 octobre : présence au salon ASD (Aéronautique Spatial et Défense), au Pavillon du Pin Galant à Mérignac

## NOS FILLEULS RECHERCHENT

Assistante bibliothèque  
Assistante polyvalente administrative  
Chargée de collection  
Chargée de communication  
Commercial  
Community manager

Coordnatrice pédagogique  
Directeur centre profit support opération  
Ingénieur informatique scientifique  
Journaliste  
Manager ventes  
Office manager

Product manager  
Rédactrice  
Responsable administrative  
Responsable clientèle  
Responsable formation  
Secrétaire  
Technicienne sup. systèmes et réseaux

## DES FILLEULS HEUREUX

Thierry A.	Contrat professionnalisation	Aide-soignant
Marie-Hélène A.	CDI	Assistante commerciale
Valérie B.	CDD	
Juliette D.	CDD	Assistante médico-administrative
Romain F.	CDI	Pre-sales
Nathalie L.	CDI	Développeur Java
Maurice C.	CDD	Employé de bureau
Elodie M.	CDI	Vendeuse
Gabriel M.	CDI	Technicien SAV
Marie P.	CDI	Dessinateur projeteur
Quentin P.	CDD	Chargé de marketing
Philippe S.	CDI	Field service manager France