



Source photos : Ph. Dussel

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

Le monde change. Le climat, les technologies, l'économie, la société changent. C'est vrai. Et c'est dans l'ordre des choses puisque le monde est en perpétuel mouvement : il évolue, se modifie, se transforme sans cesse. Pour nous, êtres humains, c'est pareil. Le changement fait partie intégrante de notre vie et la plupart du temps, nous ne le percevons même pas. Cependant, il y en a qui nous affectent plus que d'autres...

Prenons l'exemple des changements liés au travail : nouvel emploi, démission, licenciement, déménagement, reconversion, mobilité interne, promotion... Certains sont subis, d'autres choisis. Dans les deux cas, ils amènent à sortir de sa zone de confort, aller vers l'inconnu, clôturer un chapitre et en ouvrir un nouveau.

Si la peur, la colère et la tristesse ainsi que l'inquiétude, l'anxiété, l'insécurité et l'injustice, prennent le dessus, la situation se figera et un « après » ne sera pas envisageable dans l'immédiat. Dommage.

Si au contraire le changement est accueilli, s'il résulte d'un choix et d'une décision personnelle par exemple, il ne sera pas du tout vécu de la même façon. Il sera certes également accompagné de doutes, mais ceux-ci s'entremêleront à l'excitation et à l'envie de découvrir ce que l'avenir réserve. Les aspects positifs seront naturellement mis en avant et permettront d'appréhender la suite avec plus de sérénité et d'ouverture.

Pour rendre une phase de changement acceptable, il est important de l'intégrer, de voir quels bénéfices il est possible d'en retirer puis d'y apporter ses propres ajustements. Et savez-vous qu'à l'AJR, nous aidons les chercheurs d'emploi à faire ce point ?

Les filleuls accompagnés sont tous dans cette phase de changement : ils ont terminé un emploi et en recherchent un autre. Le rôle premier des parrains et marraines est alors de les questionner et de les écouter afin de mieux comprendre et leur faire comprendre leur situation : comment vivent-ils le changement, qu'est-ce qu'ils retirent de cette expérience, sur quelles forces et ressources s'appuient-ils, qu'est-ce qui les freine, vers quoi souhaitent-ils se diriger ? Cette analyse permet aux filleuls de prendre du recul sur leur situation et facilite la mise en mouvement. Ils deviennent ou redeviennent acteurs de leur carrière.

Et quel plaisir pour nous de les voir changer ! Au fil des semaines, les voir évoluer, reprendre de l'assurance et de la confiance, c'est une des belles victoires qui nous donnent du baume au cœur et espoir dans l'avenir.

« Face au monde qui change, il vaut mieux penser le changement que changer le pansement. » Francis Blanche.

Carine TORIO  
Co-présidente AJR

## LES CHIFFRES DU MOIS

31  
PARRAINAGES

13  
NOUVEAUX FILLEULS

3  
FILLEULS HEUREUX

## DANS CE NUMÉRO

Billet d'humeur

Vie de l'association



Source : Freepick





## BILLET D'HUMEUR

### AGENDA DU MOIS

Sur invitation

#### **Sophrologie**

8 novembre de 10h30 à 12h00

15 novembre de 10h00 à 12h00

22 novembre de 10h30 à 12h00

29 novembre de 10h30 à 12h00

#### **CV Lettre de motivation**

13 novembre de 9h00 à 12h00

#### **Les étapes du recrutement**

13 novembre de 14h00 à 17h00

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

14 novembre de 14h00 à 16h00

#### **Comment réseauter efficacement**

17 novembre de 9h00 à 12h30

#### **Premiers pas sur LinkedIn**

20 novembre de 14h00 à 17h30

#### **Communication de soi**

24 novembre de 9h00 à 13h00

24 novembre de 14h00 à 18h00

#### **Échanges entre filleuls**

30 novembre de 9h30 à 11h30

#### **Initiation à l'informatique**

Sur rendez-vous auprès du secrétaire.

#### **Conversation en anglais**

Sur rendez-vous auprès du secrétaire.

#### **Randonnées**

Sur rendez-vous auprès du secrétaire.

---

LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

#### **Réunion parrains / filleuls**

9 novembre de 10h00 à 12h30

Au pays du «vivre ensemble», ceux qui cherchent un emploi et qui le font consciencieusement, ont le sentiment d'être seuls à devoir se remettre en question en permanence : obtenir une réponse à sa candidature, comprendre pourquoi l'on n'a pas été retenu après un entretien... De là à imaginer qu'un jour on leur expliquera réellement en quoi leur profil n'était pas en adéquation avec le poste, il faudra sans doute encore attendre un peu....

Combien de parrains et marraines entendent, lors des entretiens avec leurs filleuls, ces remarques désabusées : «je n'ai aucune réponse à ma candidature», «j'ai envoyé 200 lettres de motivation et n'ai eu que 5 réponses», «j'attends encore de connaître leur décision à la suite de mon entretien d'il y a un mois», etc.

Mépris de l'éthique de la fonction Ressources Humaines, manque de professionnalisme de la part des intervenants, qu'ils soient DRH ou consultants, absence de courage face à une réponse négative, fausses annonces de postes, mauvaise organisation interne du processus de recrutement, défaut de ciblage précis des postes et des profils exigés, engorgement et mauvaise exploitation des sites de recrutement, sélection informatisée, donc impersonnelle, des lettres de motivation par mot-clé, il y a un peu de tout cela.

L'inflation de candidatures, spontanées ou non, ne doit pas dispenser le recruteur d'avoir des égards envers celui ou celle, déjà fragilisés par sa situation, qui frappe à la porte de l'entreprise. Que penser des entretiens ayant parfois occasionné des déplacements coûteux pour le demandeur d'emploi et qui restent sans réponse ? L'irrespect n'est pas loin...

Dans une société de l'image et de chartes de bonne conduite, les grandes entreprises (y compris celles du CAC 40) ne sont pas exemptes de critiques. Les PME ne sont pas, non plus, à l'abri. Et pourtant, il est facile de soigner son image en répondant à l'aide des multiples moyens de communication à disposition (mails, lettres automatiques, téléphone, etc.). Une certification ISO labellise même le processus de recrutement de certaines sociétés (un «luxe» qu'a connu le rédacteur de ces lignes). Dans l'air du temps, aussi, les annonces «bidon», pur produit du marketing ! Quel moyen de communication pourrais-je mettre en œuvre, à coût réduit, si j'étais responsable du marketing, pour mettre en avant ma société ? Pour rassurer les clients et montrer aux concurrents que mon entreprise se développe ?

Réponse : diffuser sur le net, ou sur ma vitrine, des annonces liées à l'emploi avec tout ce que je propose en termes d'avantages et de confort dans ma société. Voilà de la pub au meilleur prix ! (oui, oui ça existe !!). Info ou intox ? Ecrivez, vous verrez bien.

Dans tous les cas, après un délai raisonnable, et pour montrer l'intérêt que vous portiez à l'entreprise, je vous conseille de rappeler en demandant à votre interlocuteur s'il a eu le temps de prendre connaissance de votre candidature, et ce qu'il en pense, quand pourra-t-il prendre sa décision ? (dans le cas d'un retour d'entretien), sur quel aspect ou domaine n'avez-vous pas su le convaincre (en cas de réponse négative non motivée).

L'humain étant, par définition, imparfait, vous allez devoir vous accommoder de ces comportements condamnables. Certains ont déjà oublié qu'ils ont été, un jour, eux aussi, en position de candidats.... Apprenez à ne pas être trop touché émotionnellement par ce type de situation. C'est comme ça, vous ne pouvez pas changer les choses. Seule cette posture vous protégera d'émotions trop négatives et déstabilisantes et vous permettra de passer à la candidature suivante.

En conclusion, mobilisez vos réserves de «marathoniens de la recherche d'emploi», de toute façon votre persévérance finira par payer.

Jean-Louis SARAUDY

# VIE DE L'ASSOCIATION

## VISITE DE CAP-MÉTIERS NOUVELLE-AQUITAINE



Save your date ! La prochaine visite de Cap-Métiers Nouvelle-Aquitaine aura lieu le lundi 20 novembre au matin. Une invitation sera prochainement envoyée aux filleules et filleuls en cours de parrainage.

L'ordre du jour comprendra une description des différentes prestations de Cap-Métiers Nouvelle-Aquitaine.

Vous pouvez aussi consulter le programme des animations disponible à l'adresse <https://www.cap-metiers.fr/agenda>

## AFTERWORK DES FILLEULS

Ils étaient 27 filleuls réunis ce jeudi 19 octobre 2023 pour le 6<sup>e</sup> Afterwork organisé par l'AJR.

Jean François Nickel et Bruno Charuel, les deux parrains présents à cette soirée, ont eu un grand plaisir de les accueillir, d'animer et de faciliter les échanges entre les 14 filleuls adhérents au club des anciens filleuls et les 13 nouveaux qui ont rejoint l'association cette année. Le partage et les échanges ont été profitables à tous autour d'un petit cocktail bien sympathique, et avec l'envie pour chacun de revenir au prochain Afterwork.



Alors, rendez-vous prochainement pour le 7<sup>e</sup>, nous avons hâte de vous y retrouver !

*Bruno CHARUEL et Jean-François NICKELS*

## TÉMOIGNAGE

Mon parcours à l'AJR a été essentiel à ma reconversion. Après 10 ans d'enseignement, j'ai souhaité changer d'orientation. Mon expérience à l'AJR a été un véritable facilitateur dans cette transition professionnelle. J'ai pu retravailler notamment mon CV. L'atelier LinkedIn de Carine m'a aidée à mieux optimiser mon profil pour attirer plus de recruteurs. D'autre part, le travail avec Jean-Luc, mon premier parrain et Bruno, mon second parrain, a été un véritable levier dans ma recherche d'emploi. Ils ont su me redonner l'impulsion dans la préparation aux entretiens et j'ai ainsi pu aborder ma prise de poste plus sereinement. Un grand merci à toute l'équipe de l'AJR pour ce bel accompagnement.

Je souhaite aussi citer et remercier Jean-Louis dont l'entretien et l'intervention ont été précieux et déterminants.

*Agnès D. G. le 11/10/2023*



Parrain,  
mais aussi ?

Jean-François NICKELS

À 70 ans, si je regarde dans le rétroviseur de ma DeLorean DMC-12, je vois des virages, des carrefours et peu de lignes droites.

J'ai commencé à l'âge de 15 ans par l'école militaire de Saintes d'où je suis sorti mécano radio, s'en sont suivies 6 années à vadrouiller d'une base aérienne à l'autre. Puis j'ai passé 15 ans chez IBM en région parisienne et à Bordeaux et j'ai exercé plusieurs métiers, technicien après-vente, approvisionneur, chef de projet informatique, acheteur de composants électroniques et de prestations informatiques. La quarantaine arrivant, je décide de voler de mes propres ailes, mais mon vol se termine à l'ANPE. Après quelques mois de recherche active, je trouve un poste de commercial dans une PME dans le secteur des logiciels graphiques où je reste assez longtemps pour m'apercevoir que je ne suis pas un «Vendeur». L'entreprise ferme au bout d'un an et me voilà de retour à l'ANPE. CV, lettres de motivation, candidatures spontanées, rien n'y fait, 12 mois plus tard, rien ne bouge. Puis grâce à une amie de mon épouse, je rentre chez Pionner Electronics où je suis responsable de la planification de production et des achats de composants. Cinq ans plus tard, victime de la mondialisation, l'usine ferme en 2000 et me voilà bon pour un nouveau passage par le Pôle Emploi cette fois-ci. Heureusement, j'ai gardé le contact avec mes anciens collègues de chez IBM qui m'aident à rentrer chez Solectron comme «material manager» puis ingénieur d'Affaires. La mondialisation n'ayant pas fini ses ravages, l'usine ferme en 2008... Re-bonjour le Pôle Emploi, mais là je suis trop vieux, trop cher, trop, trop, trop.. Et pourtant, j'arrive à convaincre le gérant d'une petite PME high-tech qu'il a besoin d'aide pour développer son entreprise. C'est ainsi que je deviens son bras droit et passe les cinq meilleures années de ma carrière, à Andernos.

Enfin, l'heure de la retraite a sonné, mais à quoi et à qui les expériences acquises durant toute cette histoire peuvent-elles bien servir ? Vous avez sans doute deviné pourquoi depuis 10 ans je fais du parrainage, dont quatre à l'AJR.

Et cela ne suffisant pas à remplir mon agenda de retraité, je suis devenu Délégué Général Adjoint de l'association Sud-Ouest Solidarité qui aide les familles en difficulté en Nouvelle Aquitaine.

# VIE DE L'ASSOCIATION

## ANIMATION DE L'ATELIER « MATCH AVEC TON BOSS » À LA MISSION LOCALE

Le 6 octobre s'est achevée notre deuxième intervention auprès des jeunes de la Mission locale de Mérignac.

Lors de ces trois ateliers de 2h « Match avec ton boss », nous donnons les clés d'une présentation réussie. Qui suis-je ? Qu'est-ce que je cherche ? Pourquoi ?

Après une première présentation hésitante et incomplète, notamment pour expliquer les raisons du choix du métier et de l'entreprise, nous mesurons les progrès accomplis. Lors de la 3<sup>e</sup> et dernière session, les jeunes jouent tour à tour le rôle de recruté et de recruteur. Nous quittons des jeunes mieux armés pour aller déposer un CV, se présenter brièvement lors d'un forum.

Nous avons d'ores et déjà programmé une nouvelle intervention en novembre à la Mission locale de Saint-Médard-en-Jalles. Compte tenu de la faible participation, cinq personnes au mieux, nous avons décidé de revoir le format qui était défini pour un minimum de 6. Dorénavant ce seront deux sessions de 2h00 au lieu de trois.



*Nadine URBANSKI et Jean-François NICKELS*

## NOS ACTIONS SUR LE TERRITOIRE EN NOVEMBRE

- Vendredi 10 novembre matin : permanence au CCAS de Saint-Aubin de Médoc
- Mardi 14 novembre matin : intervention auprès des jeunes en CEJ de la Mission locale Technowest de Saint-Médard-en-Jalles
- Mardi 14 novembre après-midi : permanence au CCAS du Taillan-Médoc + permanence à la M3E d'Eysines
- Lundi 20 novembre après-midi : participation au forum de l'emploi à destination des personnes ayant une reconnaissance RQTH au Haillan
- Mercredi 22 et vendredi 24 novembre matin : animation par une marraine et un parrain d'un atelier « Match avec ton boss » à la Mission locale Technowest de Mérignac

## LA FAMILLE AJR S'AGRANDIT

Ils ont souhaité se rendre utiles aux autres en participant à la belle aventure du bénévolat.

Ils ont été séduits par les valeurs portées par notre association depuis 22 ans et sa mission au bénéfice des chercheurs d'emploi du territoire.

Ils ont franchi avec succès les étapes du recrutement et viennent renforcer l'équipe d'accompagnants dès le mois de novembre. Les membres du bureau ainsi que les marraines et parrains souhaitent la bienvenue à Jean-Luc HERVO et Jean-Pierre MARZIN. Ils se présenteront à vous dans une prochaine édition de RESEAU.

*Carine. TORIO et Jean-Louis SARAUDY*

## NOS FILLEULS RECHERCHENT

Accompagnant éducatif et social

Analyste financier

Assistante administrative

Assistante administrative facturation

Assistante commerciale

Assistante de direction bilingue

Business partner RH

Chargée de collection

Chargée de marketing digital

Chargée d'études marketing

Chargée de projet

Contrôleur de gestion

Coordnatrice pédagogique

Développeur informatique

Développeur Web

Directeur centre profit support opération

Directeur opérationnel

Éducatrice spécialisée protection enfance

Formateur pour adultes

Gestionnaire exploitation

Illustratrice

Journaliste

Manager ventes

Responsable administration des ventes

Responsable administrative

Responsable clientèle

Responsable formation

Secrétaire assistante médico-social

Technicien informatique

Technicienne sup. systèmes et réseaux

## DES FILLEULS HEUREUX

Agnès de G.

CDD

Responsable Bureau Entreprises

Camille M.

CDI

Statisticienne

Alexia P.

CDI

Facturière comptable