



Dessin : A. Sanchez

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 mois de Janvier est généralement ponctué de traditions qui lui sont propres. A peine remis des fêtes de fin d'année, nous voilà à nouveau à table pour déguster la galette des rois. S'en suivent très rapidement les traditionnels vœux. Et surtout, c'est l'occasion de prendre de bonnes résolutions !

Justement, parlons-en de ces intentions que l'on formule et que l'on souhaiterait voir se concrétiser : faire plus de sport, passer plus de temps en famille, s'autoriser plus de moments pour soi, arrêter de fumer, manger plus équilibré, changer de travail... Il faut avouer qu'elles sont toutes louables. Mais la plupart du temps, elles sont vite abandonnées et les habitudes bien ancrées retrouvent leur place. Et si cette année, on y allait par petits pas, au lieu de vouloir en faire un trop grand, trop vite ? Dans une société de l'immédiateté, il y a de quoi se décourager et culpabiliser si le résultat n'est pas rapide ! Pourtant, prendre de nouvelles habitudes, ça demande du temps et de la patience...

Autre idée, tout à fait compatible avec la précédente : transformer les bonnes résolutions en objectifs SMART ! « SMART » est « un moyen mnémotechnique permettant de décrire les objectifs que l'on veut exprimer de façon la plus claire, la plus simple à comprendre et pour lesquels les résultats sont réalisables » (dixit Wikipédia).

Voici donc les bonnes résolutions traduites en objectifs SMART :

**S** comme Spécifique : mon objectif est-il simple, clair et précis ?

**M** comme Mesurable : quel résultat je souhaite atteindre ? Comment puis-je le mesurer ?

**A** comme Atteignable : est-ce réalisable ? Ai-je les ressources et le temps nécessaire ?

**R** comme Réaliste : mon objectif est-il pertinent ? Est-il en phase avec mes valeurs ?

**T** comme Temporellement défini : quel délai je me fixe pour atteindre cet objectif ? Dois-je envisager de le diviser en étapes ?

Pour que vous compreniez encore mieux, prenons l'exemple d'un chercheur d'emploi dont l'objectif est d'en retrouver un et, pour ce faire, envisage de rejoindre l'AJR. En plus d'avoir eu une excellente idée, il pourra recevoir des conseils simples et pratiques (S), mesurer assez rapidement son évolution (M), se rendre compte qu'il a plus de ressources qu'il ne pense (A), affiner si besoin son objectif professionnel pour le rendre réaliste (R) et se donner un délai pour y parvenir (T). Joli programme, n'est-ce pas ?

Jean-Louis et moi formulons le vœu de voir vos souhaits se réaliser et qu'ils vous rendent heureux !

Bonne année à toutes et à tous !

Carine TORIO - co-présidente de l'AJR

## LES CHIFFRES DU MOIS

37  
PARRAINAGES

10  
NOUVEAUX FILLEULS

1  
FILLEULS HEUREUX

## DANS CE NUMÉRO

Comment réussir un entretien en ligne

Recherche d'emploi : sortir de la logique du supermarché

Vie de l'association



Source : Pexels





## AGENDA DU MOIS

Sur invitation

### Sophrologie

10 janvier de 10h30 à 12h00  
17 janvier de 10h00 à 12h00  
24 janvier de 10h30 à 12h00  
31 janvier de 10h30 à 12h00

### CV Lettre de motivation

15 janvier de 9h00 à 12h00

### Les étapes du recrutement

15 janvier de 14h00 à 17h00

### Préparation à l'entretien d'embauche

16 janvier de 9h00 à 11h00

### Premiers pas sur LinkedIn

23 janvier de 14h00 à 17h30

### Communication de soi

26 janvier de 9h00 à 13h00  
26 janvier de 14h00 à 18h00

### Échanges entre filleuls

2 février de 9h30 à 11h30

### Conversation en anglais

Sur rendez-vous auprès du secrétaire.

### Initiation à l'informatique

Sur rendez-vous auprès du secrétaire.

### Randonnées

Sur rendez-vous auprès du secrétaire.

### Afterwork des filleuls

25 janvier de 18h30 à 20h30  
Sur rendez-vous auprès du secrétaire.

LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

### Réunion parrains / filleuls

Annulée



# COMMENT RÉUSSIR UN ENTRETIEN EN LIGNE ?

De plus en plus d'entretiens d'embauche se déroulent en ligne, avec des contraintes spécifiques. Voici comment éviter les pièges et réussir votre prochain entretien.

## ANTICIPER LES PROBLÈMES TECHNIQUES

- Vérifiez que vous en avez assez de bande passante ;
- Utilisez une connexion câblée autant que possible ;
- Téléchargez les dernières mises à jour logicielles, puis les bloquer pour plusieurs jours ;
- Utilisez une caméra haute résolution, un casque ou un haut-parleur de bonne qualité.

## PRÉPAREZ L'APPEL

Comme pour tout entretien, une bonne préparation est indispensable.

- Recherchez une salle propre et silencieuse ;
- Utilisez un arrière-plan simple et uni ;
- Attention au contre-jour, positionnez la source de lumière devant vous ;
- Effectuez un test avec un ami pour vérifier votre équipement un jour avant ;
- Ajustez votre webcam pour encadrer votre visage ;
- Fermez tous les programmes non nécessaires à l'entretien.

## SURVEILLEZ VOTRE LANGAGE CORPOREL

- Parlez clairement avec un ton positif ;
- Regardez la caméra et non l'écran ;
- Hochez de la tête pour montrer que vous comprenez ;

À éviter :

- Froncer les sourcils ;
- Parler trop fort ou trop doucement dans le micro ;
- S'affaler ou se vautrer dans son fauteuil ;
- Se positionner trop loin ou trop près de la caméra.

## ET COMME POUR TOUT ENTRETIEN : TERMINEZ SUR UNE NOTE POSITIVE

La fin de l'entretien est une opportunité de laisser une impression durable.

- Préparez des questions ou des précisions ;
- Confirmez votre intérêt pour le poste ;
- Demandez quelles sont les prochaines étapes du processus d'embauche ;
- Remerciez le recruteur ;
- Envoyez un remerciement personnalisé.

# RECHERCHE D'EMPLOI

## SORTIR DE LA LOGIQUE DE SUPERMARCHÉ !

Pour certains candidats à l'embauche, les choses devraient être aussi simples et rapides qu'au supermarché : j'envoie mon CV, il est lu avec bienveillance par une personne dont le métier consiste à me répondre et à me proposer un CDI. Le job serait, comme dans un magasin, à un endroit précis et pas ailleurs ou alors il ne serait nulle part.

Liste en main, notre candidat cherche le bon rayon, repère une offre d'emploi, la soupèse, vérifie rapidement son contenu, et la rejette immédiatement.

*« Ce job-là, sous-payé, non merci ! »*

Changeant d'allée, il précise :

*« Je veux bien me reconverter, mais garder le même salaire, faire quelque chose d'intéressant dans lequel je n'ai aucune expérience, mais avec le même niveau de responsabilité »... et repart bredouille !*

Repassant dix fois dans la même allée, il dit et redit :

*« Je suis hyper motivé pour bosser, mais dans quelle boîte ? Aucune idée... »*

Faisant le tour du magasin, il persiste :

*« Jamais je ne prendrai un poste en-dessous de mon niveau de salaire ou de responsabilités »*

Sortant du magasin, il constate plutôt agacé :

*« Bizarre, rien ne marche, il n'y a rien qui m'aïlle. »*

Il tente alors d'autres supermarchés... et le temps s'écoule...

Caricature ? Pas tant que ça. Ce type de raisonnement, très courant de la part de candidats aux profils très variés, est le signe de réflexions non abouties.

## LE MARCHÉ DE L'EMPLOI, UN BAZAR OÙ IL FAUT TROUVER SES REPÈRES

Cette logique traduit des attentes en décalage avec la réalité du marché du travail, car il faut trouver ses points de repère comme dans un souk, y aller à plusieurs reprises, marchander, négocier, apprendre à éviter les pièges avant de repartir avec l'objet de son choix.

Comme sur un marché, il faut connaître les tendances, les nouveaux commerçants, arriver avant la foule, bien se renseigner sur les opportunités et prendre son temps pour chercher, pas trop, le temps passe si vite !

Vous cherchez un vase; vous reviendrez peut être avec un pot de miel ! Il faut séparer l'idée de chercher de celle de trouver. Lorsqu'on veut trouver, on rame, quand on cherche, on trouve la bonne affaire, parfois éloignée de ce qu'on cherchait.

## S'INTÉRESSER, MAIS PAS FORCÉMENT ACHETER

Internet est un incontournable de l'information, mais les échanges en face à face sont indispensables pour réduire le décalage entre la réalité du marché et les attentes que l'on a. Il faut se réhabituer à discuter avec les gens sur le terrain. Comme au marché, vous pouvez vous informer sur un objet sans l'acheter et dire que vous reviendrez plus tard. Demandez au fruitier des cerises en février, sa réaction vous renseignera sur l'opportunité de votre demande. Bref, dans le monde de l'emploi, il en va de même ; l'important est de prendre des informations, de s'intéresser aux entreprises et à la vie des gens dans les entreprises

Quand vous aurez quitté la logique du supermarché, pour la technique du marché, le job tant désiré vous attendra enfin. Vous reviendrez alors certainement chez votre caviste préféré pour fêter l'évènement !



Parrain,  
mais aussi ?

Daniel BENOIT

Marié, père de 4 enfants, je suis né à Bordeaux il y a un peu plus de 66 ans et j'ai toujours vécu dans le sud-ouest.

J'appartiens à cette génération dorée des baby-boomers qui ont eu la chance de pouvoir surfer sur la vague de l'informatique naissante. Tout a démarré en septembre 1978. Avec mon DUT informatique sous le bras, je n'ai pas eu besoin de frapper à beaucoup de portes pour trouver un emploi. J'ai saisi ma chance, et je me suis lancé dans une carrière de ...42 ans. Après une brève incursion dans le domaine de la santé, je me suis orienté vers le service informatique, ce qu'on appelle aujourd'hui Entreprise de Services du Numérique (ESN). J'y ai exercé quasiment toutes les fonctions (exploitant, programmeur, analyste, chef de projet, directeur de projet, directeur de mission, directeur technique) avant de bifurquer, il y a une dizaine d'années, vers des postes d'abord commerciaux puis de management. J'ai terminé ma carrière dans un poste de Directeur Conseil et Services pour le compte d'une grande entreprise du monde de l'ESN.

Depuis le 1er février 2020, je suis retraité. Comme pour la plupart d'entre nous, j'aime voyager, je suis très attaché à ma famille et à mes amis, j'adore la lecture, le vélo, les randonnées et les bons repas. Mais ce qui me motive profondément c'est l'échange, le lien social. C'est pour cela que je me suis lancé dans un triptyque associatif.

Père d'un enfant autiste, je suis depuis plusieurs années investi dans l'accompagnement des adultes handicapés, notamment auprès de l'association ADIAPH. Fin 2019, j'ai rencontré l'AJR via une présentation faite dans mon entreprise. Séduit par le projet, j'ai souhaité y adhérer. J'ai eu la chance que ma candidature soit retenue et, devenu parrain en septembre 2020, je suis ravi de pouvoir aider mes filleuls à trouver des repères dans un monde de plus en plus difficile. Enfin, via l'association ANVP, je suis aussi visiteur de prison et j'ai commencé à rencontrer des détenus fin 2020.

Bref, je n'ai pas de soucis pour occuper mon temps. Ce temps précieux qui ne m'appartenait pas vraiment quand j'étais salarié et que je me suis complètement approprié depuis que je suis retraité. C'est une vraie chance de pouvoir en profiter.

# VIE DE L'ASSOCIATION

## SAVE YOUR DATE !

L'assemblée générale 2023 se tiendra le vendredi 16 février 2024, à 19h au Pôle Simone Veil à Saint-Médard-en-Jalles.

(Sur invitation uniquement)

## AFTERWORK DES FILLEULS

Le prochain Afterwork des filleuls se tiendra le jeudi 25 janvier 2024 à 18h30 à la salle Joséphine Baker au centre Pierre Mendès France à Saint-Médard-en-Jalles.

## NOS ACTIONS SUR LE TERRITOIRE EN JANVIER :

- Vendredi 12 janvier matin : permanence au CCAS de Saint-Aubin de Médoc

*Meilleurs  
vœux*



Source : Pexels

## NOS FILLEULS RECHERCHENT

Analyste financier  
Assistante commerciale  
Assistante de direction  
Chargée d'affaires  
Assistante médico-social  
Chargée de clientèle  
Chargée de communication  
Chargée de prévention QSE/HSE  
Chargé de projets  
Chef de projet digital

Contrôleur de gestion  
Développement RH  
Développeur informatique  
Développeur Web  
Directeur régional  
Directeur opérationnel  
Directeur centre profit support opération  
Educateur social petite enfance  
Formateur pour adultes  
Gestionnaire de paye (stage)

Hôtesse d'accueil  
Hôtesse de caisse  
Management de la transition  
Relations clients-qualité  
Responsable administration ventes  
Responsable clientèle  
Responsable qualité RSE  
Responsable supply chain  
Technicien informatique

## DES FILLEULS HEUREUX

Fabien C.

CDD

Missions d'intérim