



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

« Alors toujours pas de boulot ? Rien de neuf ? Ça fait combien de temps déjà que tu es au chômage ? Et le moral, ça va ? Ça ne doit pas être facile tous les jours. C'est bizarre, car on dit qu'il y a beaucoup d'offres actuellement. Est-ce à cause de tes prétentions, de ton âge ? » etc.

Qui de nos filleuls n'a jamais entendu l'une de ces phrases? Bien sûr que ce n'est pas dit méchamment, bien sûr qu'il n'y a pas de volonté de blesser, de stigmatiser, mais ces remarques peuvent faire très mal. Répondez-leur que vous cherchez bien du travail et que vous leur ferez signe quand vous aurez trouvé.

Non, le chômage n'est pas une maladie honteuse, non, vous n'avez pas un statut inférieur ! Cet épisode traumatique de la vie qu'est la perte d'emploi est la cause de multiples dégâts collatéraux : risque de rupture d'équilibre de la cellule familiale censée jouer un rôle protecteur, sentiment d'être dévalorisé, voire invisible. Basculement vers une forme de résignation, repli sur soi, isolement et perte de confiance, autant d'hypothèques qui limitent la capacité à rebondir pour retrouver le chemin du travail.

Pour en être témoin depuis dix-huit ans, je confirme qu'il est difficile pour nos filleuls d'évoquer cette situation sans émotion, ce qui est très normal. Je leur conseille donc de se donner du temps pour tourner la page, prendre du

recul et apaiser les sentiments qu'ils éprouvent, que ce soit de l'injustice envers leur ancien employeur, de la nostalgie à l'évocation de l'emploi perdu, ou de la colère contre eux-mêmes.

De toute façon, il faudra cesser de culpabiliser. Ainsi, vous pourrez mieux vous préparer psychologiquement à un nouveau départ professionnel, à trouver les mots justes le jour de l'entretien d'embauche et éviter de vous enliser dans vos frustrations, ce qui serait fortement préjudiciable à votre crédibilité.

Dans votre situation, le soutien moral nécessaire ne peut pas, naturellement, être apporté par les acteurs officiels de l'emploi, dont ce n'est pas la mission, ni par votre environnement personnel qui peut manquer d'objectivité. Le soutien viendra du parrain ou de la marraine qui vous accompagne et dont les armes principales sont l'écoute, la bienveillance, l'empathie et l'absence de jugement. Si on y ajoute les ateliers collectifs, la sophrologie et le réseau interne créé avec les autres filleuls, vous disposerez d'un bouclier anti-isolement efficace.

Ainsi, la dimension humaine du parrainage pratiqué à l'AJR trouvera sa pleine expression pour que la confiance n'ait plus qu'un seul visage : le vôtre !

Jean-Louis SARAUDY  
Co-président de l'AJR

## LES CHIFFRES DU MOIS

40  
PARRAINAGES

8  
NOUVEAUX FILLEULS

9  
FILLEULS HEUREUX

## DANS CE NUMÉRO

Témoignages

Visite de Technowest

Les avantages d'un accompagnement...

Afterwork du 20 juin 2024

Vie de l'association



Source : Freepick





## TÉMOIGNAGES

### AGENDA DU MOIS

Sur invitation

#### CV Lettre de motivation

16 Septembre de 9h00 à 12h00

#### Les étapes du recrutement

16 Septembre de 14h00 à 17h00

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

17 Septembre de 14h00 à 16h00

#### Sophrologie

18 Septembre de 10h00 à 12h00

25 Septembre de 10h30 à 12h00

2 Octobre de 10h30 à 12h00

#### Premiers pas sur LinkedIn

23 Septembre de 14h00 à 17h30

#### Échanges entre filleuls

24 septembre de 9h30 à 11h30

#### Communication de soi

27 septembre de 9h00 à 13h00

27 septembre de 14h00 à 18h00

#### 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.

### LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

#### Réunion parrains / filleuls

12 Septembre de 10h00 à 12h30



Je suis très reconnaissant pour tous les ateliers ainsi que les conseils des parrains/marraines. C'est une association qui nous permet de faire de belles rencontres et d'avoir des échanges intéressants avec des profils très variés. Je recommande à tout le monde de participer à chacun des ateliers pour enrichir ses connaissances et élargir son réseau.

D'ailleurs, je suis très heureux d'avoir été accompagné par Pierre, mon parrain de l'AJR, qui m'a soutenu durant cette aventure. Il est important, lorsque nous sommes en recherche d'emploi, d'avoir du soutien et c'est ce qu'il m'a apporté au quotidien, ainsi que de précieux conseils. Ce n'était pas une mission facile pour lui ainsi que pour moi, mais nous avons pu le faire après quelques mois passés ensemble.

Lucas G.

### VISITE DE TECHNOWEST

Bordeaux Technowest accompagne l'innovation sur neuf sites de la métropole bordelaise.

Le 5 juin 2024, 10 filleuls et filleules accompagnés de trois parrains ont pu visiter le site mérignacais consacré aux activités aéronautiques et spatiales. Un tout nouveau bâtiment, le Cockpit, situé dans la technopole, accueille Technowest ainsi que d'autres structures comme Aerospace Valley.

Technowest est à la fois un incubateur et un hôtel d'entreprises au profit des start-up. L'accompagnement initial d'un maximum de 5 ans permet la maturation de leurs projets, l'établissement d'un business plan et l'expression des besoins financiers.

Le taux de réussite au bout de ces cinq ans est de l'ordre de 80 %. Après cette phase, Technowest les aide pour développer leur solution, définir leur stratégie de financement, s'entourer d'une équipe performante, s'implanter sur le territoire et à l'international et créer un réseau avec des partenaires privés et publics.

Le site mérignacais accompagne actuellement une douzaine de start-up, dont certaines pépites dans le domaine spatial (micro-lanceur, capsule de rentrée, nettoyage de débris spatiaux..) ou aéronautique (avion de lutte incendie).

Ces jeunes entreprises se développent rapidement et sont à la recherche de talents dans différents domaines, nos filleuls et filleules ont ainsi pu déposer leurs CV et établir des contacts.

AJR tient à remercier l'équipe de Technowest, en particulier Adrien Selvon et Dominique Challandes, pour cette visite passionnante.



Jean-Claude SANCHEZ

# Les avantages d'un accompagnement DANS SA RECHERCHE D'EMPLOI

Pourquoi est-ce difficile pour certaines personnes de concevoir qu'un accompagnement dans le cadre pro pourrait leur être bénéfique ? Pourtant, dans d'autres sphères de leur vie, les mêmes trouveront la démarche normale : pour se former, être conseillé en vue d'un achat important, visiter un lieu inconnu, se remettre en forme...

Alors, est-ce dû à la peur du regard des autres ? Une sorte de fierté personnelle empêcherait-elle de demander de l'aide ? Ou est-ce parce qu'il est difficile d'identifier le type d'accompagnement qui conviendrait ?

Quoi qu'il en soit, il est bon de rappeler que :

- Se faire accompagner, ce n'est pas attendre que l'Autre fasse ou décide de notre place
- L'accompagnement n'a pas une durée indéterminée : il doit avoir un début et une fin
- L'utilité est réelle s'il répond à un besoin, à une problématique, à un moment donné de sa vie
- Pour plus d'efficacité, la démarche doit être volontaire et non imposée.

## QUELS BÉNÉFICES RETIRER D'UN ACCOMPAGNEMENT ?

Pour rechercher un nouvel emploi, pour se sentir plus équilibré dans sa vie ou lever des freins, se faire accompagner recèle une myriade d'avantages :

- Agir, être acteur de sa vie et ne plus subir une situation ou un état
- Se mobiliser ou se remobiliser
- Avancer plus efficacement et plus vite
- Être écouté par une personne bienveillante et non jugeante
- Échanger et bénéficier de l'effet miroir
- Se sentir soutenu
- Être guidé et conseillé (si besoin est)
- Élargir le champ des possibles
- Prendre conscience de qui on est et de ses capacités
- Se projeter

Opter pour l'AJR et son équipe de bénévoles, c'est faire le choix d'un accompagnement efficace couronné par des réussites probantes, et ce depuis plus de 23 ans !

Carine TORIO



Marraine,  
mais aussi ?  
Évelyne PELLIN

Je suis Evelyne Pellin, j'ai 69 ans, je suis retraitée, j'ai deux enfants, des petits enfants.

De formation comptable, gestion, droit de la famille, mon secteur d'activité sera le tourisme.

- 10 ans au service comptable d'un voyageur.

- 27 ans responsable du bureau de change d'American Express voyages France Bordeaux dont je ferai l'ouverture. En 2009 un changement de politique internationale vient faire basculer ma carrière, revente de l'activité à Bahrein.

Il est temps pour moi de passer à autre chose, c'est une chute qui va m'obliger à revoir mes choix.

Arrêt de travail 3 ans, handicap, invalidité, dépression, je passe ma vie chez le kiné !!! je demande le licenciement.

C'est une sophrologue en association qui va m'aider à sortir de cet état. Je dois faire un choix "existential" : soit rester chez moi ou rebondir ?

A 56 ans je reprends des études 3 ans pour être sophrologue et 2 années en psychopathologie pour être confirmée.

J'obtiens mon diplôme. Contactée par l'ancienne sophrologue de l'AJR : me voilà lancée !

Ces interventions à l'AJR m'apportent énormément. Ce qui me plaît dans cette association c'est toute l'implication des marraines et des parrains, savoir écouter, aider sans prendre le pouvoir sur l'autre et toutes ces rencontres.

Ai-je encore des projets ? OUI, je pense être à l'aube de ma réalisation tant l'être humain est fascinant.

## AFTERWORK DU 20 juin 2024



Le jeudi 20 juin, 29 filleuls en cours de parrainage et anciens filleuls se sont retrouvés au cours du huitième afterwork AJR.

Après un mot d'introduction de Jean-Alain, chacun s'est présenté, puis de nombreux échanges entre anciens et nouveaux filleuls ont eu lieu, avec des opportunités d'emplois évoquées. Ce moment de rencontres associant convivialité et solidarité a atteint son objectif : permettre aux filleules et filleuls en cours de parrainage de mieux se connaître et de bénéficier de l'appui et des conseils des « anciens filleuls ».

Le prochain afterwork aura lieu le 26 septembre.

Jean-Pierre MARZIN, Jean-Alain PEREZ

# VIE DE L'ASSOCIATION

## NOS ACTIONS SUR LE TERRITOIRE EN SEPTEMBRE :

- Vendredi 6 septembre : participation au Forum des Associations de Saint-Médard-en-Jalles
- Samedi 7 septembre : participation aux Forums des Associations de Saint-Aubin de Médoc, Le Taillan-Médoc, Eysines et Mérignac
- Vendredi 13 septembre matin : permanence au CCAS de Saint-Aubin de Médoc
- Lundi 16 septembre matin : intervention auprès des jeunes en CEJ de la Mission locale Technowest de Saint-Médard-en-Jalles
- Mardi 24 septembre matin : participation au salon Adecco Aero Tour à Saint-Médard-en-Jalles

## AUTRES MOMENTS FORTS À VENIR :

- Vendredi 13 septembre au soir : AGAPES DE L'AJR : repas festif au cours duquel les parrains, marraines et adhérents du Club des Anciens Filleuls vont prendre plaisir à se retrouver
- Lundi 23 septembre matin : VISITE DE CAP MÉTIERS NOUVELLE-AQUITAINE à Pessac. Les filleuls en cours de parrainage découvriront les précieuses ressources mises à leur disposition
- Jeudi 26 septembre en début de soirée : AFTERWORK DES FILLEULS : soirée réseautage réservée aux filleuls actuels et adhérents du Club des Anciens Filleuls



## LOTO AJR vendredi 18 octobre 19h30

Salle Louise Michel, Saint-Médard-en-Jalles

Ouverture des portes à 18h30.

**Réservez dès à présent votre soirée !**

## NOS FILLEULS RECHERCHENT

Accueil secrétariat  
Assistant conduite du changement  
Assistante de direction  
Chargé d'affaires, business development  
Chargée de relations publiques  
Chef de projet consultant assurances  
Chef de projet aérospatial  
Chef de projet digital bilingue  
Chef de projet RSE QVCT  
Cuisinière

Data analyst  
Développeur Web  
Directeur des opérations  
Directeur opérationnel  
Gestionnaire administrative  
Hôtesse d'accueil  
Ingénieur agroalimentaire  
Ingénieur d'affaires  
Ingénieur qualité-contrôle  
Monteur vidéo

Opératrice de saisie  
Responsable agence  
Responsable ADV  
Responsable commercial  
Responsable commercial B to B  
Responsable property management  
Scrum master  
Secrétaire administrative  
Technicien essais

## DES FILLEULS HEUREUX

Sandrine G.	CDD	Monteur câbleur en aéronautique
Cécile J.	CDI	Animatrice performances transport
Nathalie N.	CDD	Agente accueil entretien
Fatima Q.	CDD	Cheffe service administration et moyens
Alexandre R.	CDI	Gestionnaire de clientèle
Clément S.	CDD	Ingénieur qualité
Stéphanie T.	CDI	Recrutrice
Benoît V.	CDI	Attaché commercial
Youssef Y.	Intérim	Technicien chef de chantier