



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

À l'occasion du 24<sup>e</sup> anniversaire de l'AJR, j'ai fait le choix de m'écarter des éditoriaux habituels pour rappeler ce qui constitue l'identité et la spécificité de notre association.

Sa dénomination officielle « Association AJR », signifie en clair : « Accompagner Jusqu'au Recrutement ». Née en 2001 et riche de 40 adhérents, notre association s'est fixé pour mission de lutter contre le chômage en complémentarité avec les acteurs officiels de l'emploi. Elle aide concrètement, sur la base du bénévolat, les chercheurs d'emploi, quels que soient leur âge ou leur niveau de formation. Basée à Saint-Médard-en-Jalles, son territoire d'intervention correspond globalement au quadrant nord-ouest de la métropole.

Créé il y a trente ans par les pouvoirs publics, le parrainage est au cœur de l'action de l'AJR. Une vingtaine de parrains et marraines accompagnent chaque année, dans une relation bilatérale, une centaine de filleules et filleuls dans leur démarche de recherche d'emploi. En complément des entretiens individuels, un dispositif adapté et unique en Région Nouvelle-Aquitaine propose gratuitement 15 ateliers collectifs sur des thèmes liés directement à l'emploi ou périphériques : CV/lettre de motivation, étapes du recrutement, préparation des entretiens d'embauche, réseautage, communication de soi, LinkedIn, sophrologie, initiation informatique, conversation en anglais, simulations vidéo, etc.

Convaincue des bienfaits et de l'efficacité du

réseautage, l'association organise aussi des afterworks auxquels sont conviés anciens filleuls et ceux en cours de parrainage. Intégrée dans le paysage des acteurs de l'emploi, l'AJR participe activement aux manifestations locales et entretient des relations privilégiées avec ses partenaires, France Travail, Mairies, ARML, PLIE, Mission locale, Cap métiers, clubs entreprises.

La gouvernance de l'association est actuellement assurée par deux co-présidents : Jean-Louis SARAUDY et Carine TORIO (qui occupe aussi le poste stratégique de coordinatrice).

Les ressources financières proviennent en majorité de subventions publiques (État, municipalités), auxquelles s'ajoutent des recettes propres : dons, loto annuel. L'association étant reconnue d'intérêt général, le mécénat est bienvenu.

Pour mesurer l'efficacité de l'action, je retiens ce ratio significatif : 75% des filleuls qui entrent en parrainage quittent ce dispositif dans les six mois, soit par un retour à l'emploi, soit par engagement dans une formation, soit en création d'entreprise.

En résumé, l'AJR est prête à vous accueillir, que vous soyez chercheur d'emploi, partenaire potentiel, ou même candidat à la fonction de parrain ou marraine !

Jean-Louis BIOTTEAU  
Trésorier-adjoint AJR

## LES CHIFFRES DU MOIS

**52**  
PARRAINAGES

**12**  
NOUVEAUX FILLEULS

**4**  
FILLEULS HEUREUX

## DANS CE NUMÉRO

Booster ma recherche d'emploi avec l'intelligence artificielle : une révolution pour l'AJR

Témoignages

Vie de l'association



Source : Pexels





# BOOSTER MA RECHERCHE D'EMPLOI AVEC L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE : une révolution pour l'AJR

## AGENDA DU MOIS

Sur invitation

### Sophrologie

5 février de 10h30 à 12h00  
12 février de 10h30 à 12h00  
19 février de 10h00 à 12h15  
26 février de 10h30 à 12h00

### CV Lettre de motivation

17 février de 9h00 à 12h00

### Les étapes du recrutement

17 février de 14h00 à 17h00

### Préparation à l'entretien d'embauche

18 février de 14h00 à 16h00

### Communication de soi

21 février de 9h00 à 13h00  
21 février de 14h00 à 18h00

### Premiers pas sur LinkedIn

24 février de 14h00 à 17h30

### Booster la recherche d'emploi avec l'IA

25 février de 14h00 à 17h00

### Conversation en anglais

Sur inscription selon informations transmises.

### Initiation à l'informatique

Sur inscription selon informations transmises.

### Randonnées

Sur inscription selon informations transmises.

## LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

### Réunion parrains / filleuls

13 février de 10h00 à 12h30



Comment l'IA transforme-t-elle la recherche d'emploi et comment l'AJR peut-elle l'intégrer dans la formation des filleuls ainsi que dans l'accompagnement des parrains et marraines? C'est à ces questions qu'a répondu un atelier animé par Geneviève Metz, réunissant une quinzaine de parrains et marraines, curieux et engagés.

L'IA, définie comme « un processus d'imitation des raisonnements humains via des algorithmes exploitant de vastes quantités de données », est désormais omniprésente dans le recrutement, tant du côté des recruteurs que du côté des candidats. Pour les chercheurs d'emploi, elle s'impose comme un outil incontournable : création/amélioration des CV et des lettres de motivation, correspondance avec les offres d'emploi, préparation aux entretiens... la liste n'est pas exhaustive.

Au cours de l'atelier, les participants ont découvert les solutions actuelles (ChatGPT, LeChat, CoPilot, Gemini, Perplexity) et leur application concrète. Grâce à des exemples illustrés et des CV anonymisés, ils ont pu tester eux-mêmes les outils du marché et mieux appréhender leur potentiel.

Une discussion intéressante s'est engagée sur les avantages et les limites de l'IA. Il en ressort que l'IA est un outil certes puissant, mais ce n'est qu'un outil. Il faut toujours relire avec l'esprit critique et apporter sa touche personnelle aux propositions faites par l'IA.

À l'issue de cet atelier, les parrains ont confirmé à l'unanimité que cet atelier était très intéressant pour les filleuls. Il sera donc intégré prochainement dans l'offre de l'AJR.

Une présentation enrichissante qui marque une véritable avancée pour l'AJR et tous ses membres!

N.B. Ce texte a bien sûr été créé par ChatGPT puis revu et amélioré par son auteur!

Geneviève et Stéphane METZ



## TÉMOIGNAGES

### CHRISTOPHE C., ancien filleul de l'AJR

Une nouvelle étape grâce à vous !

Je me permets de vous écrire aujourd'hui avec une immense joie pour vous annoncer une grande nouvelle : j'ai décroché un poste de manager RPA chez XX et je commencerai cette nouvelle aventure professionnelle dès le 27 janvier. Cette étape, si importante dans ma vie, n'aurait jamais été possible sans votre accompagnement bienveillant et votre dévouement exemplaire.

Lorsque je suis arrivé à la porte de votre association, j'étais dans une période particulièrement sombre de ma vie. Les doutes et le désespoir semblaient m'avoir submergé. Mais grâce aux ateliers, vos conseils, l'ambiance que vous générez dans les promos et surtout au soutien indéfectible de ma marraine, Geneviève METZ, j'ai pu rallumer cette flamme

intérieure qui semblait s'être éteinte. Vous m'avez non seulement aidé à retrouver confiance en moi, mais également redonné l'espoir d'un avenir meilleur.

Votre travail bénévole est une véritable source d'inspiration. Comme l'a si bien dit Antoine de Saint-Exupéry : « Quand tu te donnes, tu reçois plus que tu ne donnes. Car tu n'étais rien et tu deviens. » Grâce à votre générosité et votre bienveillance, vous avez permis à tant de personnes comme moi de se reconstruire et d'avancer avec un courage retrouvé et boosté.

Je tiens à exprimer toute ma reconnaissance pour la qualité exceptionnelle de votre engagement. Vous incarnez parfaitement cette citation de Paul Éluard : « Il n'y a pas d'enthousiasme sans sagesse, ni de sagesse sans générosité. » Votre sagesse et votre générosité m'ont profondément marqué et continueront d'éclairer mon chemin.

Enfin, je souhaite remercier chacun d'entre vous personnellement à commencer par : Carine TORIO pour son écoute attentive, Jean-Louis SARAUDY pour ses précieux conseils, et Geneviève METZ pour son soutien constant en tant que marraine. Vous avez tous joué un rôle déterminant dans cette réussite. Et je n'oublie pas l'ensemble des marraines et parrains qui m'ont aidé d'une façon ou d'une autre, ne serait-ce qu'en étant là et eux-mêmes.

Je resterai à jamais reconnaissant envers l'association et espère pouvoir un jour redonner autant que ce que j'ai reçu à vos côtés. Avec toute ma gratitude et mon admiration pour le travail exceptionnel que vous accomplissez chaque jour.

Christophe C.  
(Le 14 janvier 2025)

## CÉCILE L., ancienne filleule de l'AJR

Aujourd'hui, je suis heureuse d'avoir trouvé un poste qui correspond à mes compétences et à mes valeurs, et je le dois en grande partie à l'accompagnement de l'Association AJR.

La recherche d'emploi est un parcours éprouvant, rempli de doutes, de stress et de remises en question. AJR m'a offert bien plus qu'un soutien technique : c'est un véritable accompagnement humain et bienveillant qui m'a permis de garder le cap et de préserver ma motivation.

Grâce à vos conseils avisés et à vos ateliers variés – en technique de recherche d'emploi mais aussi, rando, sophrologie, connaissance de soi – j'ai appris à mieux me connaître, à prendre du recul et à retrouver confiance en moi.

Pour ma part, ce travail de réflexion m'a permis de mieux cerner ce dont j'avais vraiment envie. Ce cheminement, guidé par votre équipe, m'a permis de me présenter avec assurance et de convaincre lors de mes entretiens.

Je tiens à saluer le rôle incroyable des parrains et marraines, qui savent nous écouter, nous encourager et nous guider avec une générosité et une énergie remarquables. Il ne faut pas oublier non plus le soutien entre filleuls : cette entraide et solidarité, rendues possibles grâce à l'espace offert par l'association, sont une bouffée d'air frais et un atout précieux. Se sentir compris et épaulé par des personnes vivant des situations similaires est un atout inestimable.

Même si je n'ai pas encore maîtrisé le fameux pitch en 2 minutes, cela n'a pas été un frein pour convaincre et avancer !

Merci à toute l'équipe de l'AJR : vous êtes bien plus qu'une association, vous êtes un tremplin vers un avenir serein et motivant.

Avec toute ma gratitude, Cécile L.  
(Le 18 janvier 2025 à Saint Médard-en-Jalles)



Marraine,  
mais aussi ?

Geneviève METZ

Mariée, mère de trois filles trentenaires (qui me rappellent quotidiennement que je suis une « boomeuse connectée »), et grand-mère comblée d'une petite fille québécoise de 18 mois, j'habite à Saint-Médard depuis 8 ans. Je suis née en Algérie, et j'ai grandi à Lyon.

Diplômée de Télécom Paris, j'ai débuté ma carrière dans les nouvelles technologies à une époque où un ordinateur prenait toute une pièce. Ma première mission ? Faire parler les machines à travers la synthèse vocale à Montréal. De retour en France, je participe au développement des premières applications pour le minitel – l'ancêtre d'Internet. En 1988, je me tourne vers la formation des adultes, pour me rapprocher de mon rêve d'adolescente (devenir prof de maths), mais sans les copies à corriger ! Pendant plus de 30 ans, j'ai évolué dans le monde de la formation en nouvelles technologies, d'abord en tant que formatrice, jusqu'à devenir directrice de la formation continue dans l'école d'ingénieur que j'avais intégrée 40 ans avant (la boucle est bouclée). Mes expériences dans le recrutement et dans le management m'ont appris l'importance de bien choisir ses collaborateurs et de savoir créer un esprit d'équipe. Mon parcours n'a pas été sans embûches : licenciée quatre fois, j'ai appris à rebondir, à transformer chaque revers en opportunité et à développer une résistance à toute épreuve face aux aléas professionnels.

Depuis ma retraite fin 2020, je me suis mise à la randonnée et à la natation, histoire d'essayer de rester en forme. J'adore voyager, découvrir de nouveaux pays et de nouvelles cultures et malgré les commentaires de mes filles sur mon bilan carbone, je pars explorer le monde dès que je le peux. J'ai découvert l'AJR sur les réseaux sociaux. Parce que je sais à quel point une carrière, c'est avant tout une question de détermination... et parfois aussi, d'un bon coup de pouce, j'ai souhaité mettre mon énergie de jeune retraitée et mes expériences des 2 côtés de la barrière (en tant que recruteuse et chercheuse d'emploi) au service de ceux qui ont du mal à (re)trouver un emploi. Voir le sourire de mes filleul(e)s quand ils retrouvent un poste vaut bien toutes les primes que j'ai pu toucher dans ma carrière.



# VIE DE L'ASSOCIATION

## NOS ACTIONS SUR LE TERRITOIRE EN FÉVRIER

- Vendredi 8 février matin : permanence au CCAS de Saint-Aubin de Médoc

## SAVE YOUR DATE !

L'assemblée générale 2025 se tiendra

le jeudi 20 février 2025, à 19h au Pôle Simone Veil à Saint-Médard-en-Jalles.

(Sur invitation uniquement)

## ATELIER MARCHÉ

Tous à vos baskets !

Cette année encore les ateliers marche sportive et randonnée en forêt de l'AJR ont le vent en poupe.

Plusieurs filleuls(les) s'inscrivent aux ateliers chaque semaine, c'est un moment privilégié pour se rencontrer, échanger et prendre l'air.

Les marches ont lieu les lundis matin de 10h à 12h00 pour la rando en forêt et les vendredis matin de 10h à 12h00 pour la marche sportive.

Le planning à jour est en ligne.

Alors n'attendez pas pour vous inscrire, on vous attend !

Bruno CHARUEL



## NOS FILLEULS RECHERCHENT

Accueil secrétariat  
Animateur mobilité vélo  
Assistante de direction  
Assistante éditoriale  
Assistante ADM  
Assistante logistique  
Chargé de relations d'entreprises  
Chargée d'affaires  
Chargée de relations publiques  
Chargée de missions RH  
Chef de projet aérospatial  
Commerciale  
Comptable  
Contrôleur de gestion

Contrôleur qualité  
Cuisinière  
Data analyst  
Data team manager  
Développeur Web  
Directeur administratif et financier  
Directeur commercial  
Directeur marketing  
Formateur  
Gestionnaire administrative  
Gestionnaire de contrats  
Gestionnaire exploitation services  
Graphiste illustrateur  
Informaticien

Ingénieur conception  
Juriste en droit social  
Préparatrice en pharmacie en officine  
Responsable commercial B to B  
Responsable communication  
Responsable comptable médico-social  
Responsable secteur commercial  
Responsable property management  
Sales business developer account  
Stage pour CAP maroquinerie  
Technicien essais  
Testeur logiciels  
Trafic manager - growth manager

## DES FILLEULS HEUREUX

Christophe C.	CDI	Manager RPA
Delphine C.	CDD	Agent administratif
Caroline L.	CDD	Agent d'accueil
Cécile L.	CDI	Accompagnatrice socio-professionnelle