



ÉDITORIAL

J'ai l'impression que le monde dans lequel nous vivons est de plus en plus incertain, pas vous ? Les crises environnementales, géopolitiques, économiques, sociales, semblent se cumuler et renvoient l'image d'un monde désormais dominé par les incertitudes. Aujourd'hui, qui peut prévoir ce qu'il fera ou comment il vivra dans 10 ans ? Comment se projeter dans un avenir avec autant d'inconnues ?

Récemment, j'ai suivi une formation sur les nouveaux rapports au travail et l'incertitude a bien évidemment été abordée. Pour nous faire comprendre comment avancer dans le flou et l'inattendu, la formatrice a utilisé une image très parlante : sur une route, en pleine nuit, lorsque la visibilité est dégagée, nous mettons nos feux de route. Ainsi, nous pouvons voir au loin, sur les côtés et rouler à une vitesse normale. Mais lorsqu'il y a du brouillard, la visibilité est réduite. Nous devons alors éclairer juste devant la voiture et adapter notre vitesse pour continuer à avancer en limitant les risques.

C'est un peu le même principe dans nos vies actuelles, que ce soit au niveau personnel et professionnel. Nous devons apprendre à évoluer dans cette réalité pleine d'incertitudes. Oui, mais comment ?

Voici quelques pistes :

- Clarifier ses priorités ici et maintenant, identifier ce qui nous tient à cœur.

- Être agile, c'est-à-dire avoir la capacité à se mouvoir avec souplesse et à apprivoiser l'angoisse de l'incertitude (je vous conseille le livre « Le paradoxe du poisson rouge », de Hesna CAILLIAU – idée de cadeau pour Noël).
- Avancer par petits pas, voir ce sur quoi on a la main. Il s'agit de mettre en place dans un délai relativement court des petites actions qui demandent un effort acceptable (2^e idée de cadeau pour Noël, le livre « Un petit pas peut changer votre vie », de Robert MAURER).
- Faire bouger les croyances limitantes et ouvrir le champ des possibles.
- Construire des scénarios accessibles et acceptables, qui incluent la possibilité de changer de direction.

Fort heureusement, il reste des certitudes ! Outre des évidences comme le fait que Noël reste bien célébré le 25 décembre et que le soleil se lève tous les jours, l'AJR, quant à elle, sera toujours au côté des chercheurs d'emploi en 2026 ! Nos parrains et marraines continueront aussi longtemps que nécessaire à accompagner les filleuls dans ce monde incertain, pour les aider à trouver le chemin qui leur conviendra le mieux.

Autre fait immuable, comme chaque mois de décembre, Jean-Louis et moi vous souhaitons de passer de belles et joyeuses fêtes de fin d'année !

Carine TORIO, Co-Présidente de l'AJR

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

LES CHIFFRES DU MOIS

44

PARRAINAGES

9

NOUVEAUX FILLEULS

1

FILLEULS HEUREUX

DANS CE NUMÉRO

L'intérêt des centres d'intérêt

Au revoir et Merci!

Afterwork du 20 novembre

Vie de l'association



Source : Pexels





L'INTÉRÊT DES CENTRES D'INTÉRÊT

AGENDA DU MOIS

Sur invitation

Premiers pas sur Linkedin

1^{er} décembre de 14h00 à 17h00

Sophrologie

3 décembre de 10h30 à 12h00

10 décembre de 10h30 à 12h00

17 décembre de 10h00 à 12h15

Booster la recherche d'emploi avec l'IA

9 décembre de 14h00 à 17h30

CV Lettre de motivation

15 décembre de 9h00 à 12h00

Les étapes du recrutement

15 décembre de 14h00 à 17h00

Préparation à l'entretien d'embauche

16 décembre de 14h00 à 16h00

Communication de soi

19 décembre de 9h00 à 13h00

19 décembre de 14h00 à 18h00

Initiation à l'informatique

Sur inscription selon informations transmises.

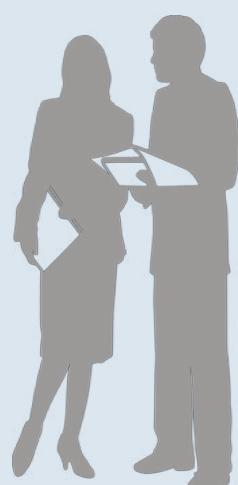
Randonnées

Sur inscription selon informations transmises.

LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

Réunion parrains / filleuls

11 décembre de 10h00 à 12h30



Chercheurs d'emploi, dans votre CV, vous avez tout intérêt à bien renseigner le bloc « centres d'intérêt » !

Quel que soit votre âge, votre expérience ou votre niveau de formation, cette rubrique a toute son importance !!! Et elle ne se résume pas aux « loisirs » ou aux « hobbies » !

Elle permet de montrer :

- Comment vous occupez votre temps libre (ou plutôt, votre temps en dehors du travail) pour vous ressourcer, vous détendre ou vous défouler.

Ex : pratique d'activités sportives, culturelles, artistiques, manuelles en club, seul, en famille ou entre ami, bénévolat et engagement dans une association (même si ce n'est plus le cas), cuisine, bricolage, jardinage, permaculture, customisation d'objet, écriture, lecture, jeux de sociétés, de rôles ou vidéos, enregistrement ou visionnage de tutos, karaoké, généalogie, cueillette de champignons, pêche, etc.

- Les sujets qui vous intéressent

Ex : le développement personnel, la mécanique auto ou moto, les nouvelles technologies, la protection de l'environnement et des animaux, les Sciences, l'Histoire, l'Art, ...

- Votre curiosité et votre ouverture sur le monde en parlant de vos voyages, etc.

Attention cependant à être précis !

Un mot ne suffit pas pour parler de vos activités extra-professionnelles, vous devez en dire un peu plus (sinon, ça fait catalogue, sans âme). Si vous écrivez « lecture » : quoi ? Des magazines ? Des livres ? Quels types ? Romans ? Biographies ? Récits ? Mangas ? En langue originale ? Ou peut-être êtes-vous lecteur pour d'autres ?

Pour le « cinéma » : vous jouez dans des films ou vous y allez ? Quels films ? En VO ?

Pour la « musique », c'est pareil : vous en écoutez ? Lesquelles ? Vous en jouez ? Quel instrument ? seul ou dans un groupe ? ...

Ou encore pour le « sport » : lequel ? Seul, en club, en tant que spectateur/supporter ? En compétition ou en amateur ? Si en équipe, quel poste ? Depuis ou pendant combien d'années ? Quel classement ? quel titre ? Vous préparez un trek, un rallye ? ...

En bref,

- À travers vos passions et vos activités, vous permettrez au recruteur de mieux vous connaître, de savoir qui vous êtes. C'est d'ailleurs souvent dans cette rubrique que se cachent des savoir-être et des compétences transférables dans un poste !!! Ça apporte une certaine crédibilité au reste de votre CV.

- Le recruteur sera rassuré de savoir qu'il n'y a pas que le travail dans votre vie ! Vous avez des centres d'intérêt qui vous permettent de trouver un équilibre essentiel à votre épanouissement et à la préservation de votre santé mentale et physique.

- Sachez aussi que certains recruteurs commencent la lecture du CV par les centres d'intérêt !

- C'est aussi l'occasion de laisser un ancrage ! Si vous avez fait le tour du monde, si vous pratiquez le saut en parachute ou si vous avez une passion peu commune ou méconnue, vous pourrez attirer l'œil du recruteur ! Ou peut-être aurez-vous un intérêt commun avec un futur manager, et là, c'est un bon point qui peut faciliter l'intégration dans son équipe.

AU REVOIR et MERCI !

Pour nos filleuls, la recherche d'emploi représente une activité à temps plein qui s'échelonne sur plusieurs semaines voire plusieurs mois. Pendant cette période souvent difficile, jalonnée de moments de stress, de fluctuations du moral et d'espoirs déçus, les marraines et parrains déploient tous leurs efforts pour écouter, réconforter, conseiller, guider et motiver.

Quand arrive enfin la bonne nouvelle, c'est comme une renaissance à la vie sociale. Pour beaucoup de filleuls, le retour à l'emploi représente un évènement dont l'intensité est proportionnelle à la durée de la recherche et à l'investissement réalisé. La joie de réintégrer la vie professionnelle et l'obligation de gérer rapidement les changements dans la vie personnelle, provoquent de manière très compréhensible une réaction d'emballlement. Il arrive alors assez fréquemment que cette période « d'euphorie » soit suivie d'une phase « d'amnésie » par rapport aux diverses étapes du chemin parcouru.

Le retour aux réalités devrait favoriser le déclenchement d'une réaction a priori naturelle et logique particulièrement appréciée mais de plus en plus souvent oubliée : la phase des remerciements. Il s'agit de l'unique rémunération du bénévole et de toute l'équipe qui s'est mobilisée. Il arrive de constater que le degré de reconnaissance des bénéficiaires est inversement proportionnel au niveau de l'implication de l'accompagnant durant le parrainage. Et pourtant, c'est si simple, point besoin de chéquier ou de carte de paiement, quelques minutes, quelques lignes pour un mail, quelques mots au téléphone, en résumé un témoignage de gratitude capable de transformer la routine en jour de fête. Vous n'imaginez pas quel plaisir vous procurerez à chacune et chacun d'entre nous.

Peu importe sa taille, un **MERCI** n'a pas de dimension. Et puis ne dit-on pas que la reconnaissance est la mémoire du cœur ?

Jean-Louis. SARAUDY

AFTERWORK DU 20 NOVEMBRE

Le dernier afterwork de l'année 2025 s'est déroulé le jeudi 20 novembre. Animé par Jean-Pierre et Paul, ce moment de partage a réuni 26 filleuls. Placé sous le signe du réseautage et du transfert de bons tuyaux, cette rencontre a permis des échanges entre les filleuls entrés récemment en parrainage et ceux qui ont repris une activité professionnelle. Formulons le vœu que les échanges permettent aux filleuls d'enrichir leur caisse à outils pour retrouver rapidement l'emploi qu'ils souhaitent.



Marraine,
mais aussi ?
Carine TORIO

Je suis Saint-Médardaise depuis 20 ans et maman de 2 adolescentes.

Côté professionnel, en 2001, une licence en Sociologie et un DUT en Publicité en poche, j'ai commencé ma carrière par un poste de chargée de communication interne, poste que j'ai dû quitter un an après pour suivi de conjoint. Après de longs mois de recherches infructueuses, j'ai été accompagnée par un organisme partenaire de Pôle Emploi qui, au vu de mes compétences transférables, m'a suggéré d'élargir mon champ d'investigation à l'assistantat commercial. J'ai alors suivi ces conseils et je suis devenue assistante commerciale dans une société d'affichage. La délocalisation de l'activité deux ans plus tard m'a contraint à renvoyer des candidatures, deux pour être exacte, puisque j'ai rapidement retrouvé un poste similaire dans une société de distribution de prospectus. Au bout d'une dizaine d'années, sous pression permanente, petit à petit, mon corps et mon esprit ont lâché jusqu'à faire burn-out en 2016. Plusieurs mois ont été nécessaires pour me remettre sur pieds. Avec le temps, je suis parvenue à entrevoir ce qui m'animait vraiment : écouter, comprendre les problématiques, conseiller, partager mon expérience. Ne me sentant pas prête à reprendre un poste salarié tout de suite et portée par une forte envie d'être là pour les autres, je me suis tout naturellement rapprochée de l'AJR pour intégrer son équipe de bénévoles. C'était il y a déjà 8 ans.

Aujourd'hui, j'occupe plusieurs fonctions à l'AJR. Je suis coordinatrice salariée à temps partiel et sous ma casquette de bénévole, je suis marraine, co-présidente avec Jean-Louis SARAUDY et animatrice d'un atelier sur LinkedIn. En parallèle de ces activités, je suis accompagnatrice à la transition professionnelle, à mon compte.

Vous l'aurez compris, l'énergie qui me fait avancer, je la puise dans le partage, la transmission et les rencontres. Et à l'AJR, je suis servie !

VIE DE L'ASSOCIATION

NOS ACTIONS SUR LE TERRITOIRE EN DÉCEMBRE

- Vendredi 5 décembre : participation à la soirée des bénévoles organisée par la ville de Saint-Médard-en-Jalles.
- Vendredi 12 décembre : permanence mensuelle au CCAS de Saint-Aubin de Médoc.

L'AJR HORS LES MURS

Le 17 novembre dernier, organisé par la municipalité du Haillan et l'ADSI Technowest, le forum « Vivre ensemble avec nos différences » a accueilli plus de 100 participants. Co-organisatrice, L'AJR, représentée par Daniel BENOIT et J. Louis SARAUDY, a contribué au bon déroulement de la journée par trois actions :

- Animation d'une table ronde destinée aux entreprises et partenaires sur le thème « Handicap et emploi : déconstruire les idées reçues.»
- Animation de conférences (conjointement avec Jalles Solidarités) au bénéfice d'une trentaine de personnes RQTH sur le thème « Doit-on signaler sa RQTH sur son CV ?»
- Accueil des visiteurs et conseils sur le stand AJR.



Le 18 novembre dernier, à l'invitation de France Travail et du service « La Halle de l'emploi », l'AJR était présente à un événement inédit organisé à Saint-Médard-en-Jalles sur la thématique de l'emploi des Seniors.

Geneviève METZ et Jean-Louis SARAUDY ont représenté notre association et participé aux divers ateliers et échanges fructueux parmi un public de demandeurs d'emploi et de chefs d'entreprises.

TRÊVE HIVERNALE

À l'occasion des fêtes de fin d'année, l'accueil de l'AJR fermera ses portes du 24 décembre 2023 au 1^{er} janvier 2024 inclus.

Les accompagnants et les membres de l'AJR en profiteront pour se ressourcer afin de bien attaquer l'année nouvelle.

Nous vous souhaitons à tous d'excellentes fêtes de fin d'année.



NOS FILLEULS RECHERCHENT

Accompagnante enfants/seniors
Acheteur approvisionneur
Analyste conformité LCRFT
Analyste crédit
Analyste financier
Approvisionneur
Architecte d'intérieur
Assistant chef de projet infrastructure
Assistant de direction
Assistante administrative
Assistante ADV
Assistante comptable
Assistante éditoriale
Assistante juridique

Chargée de communication
Chargée de mission médico-social
Chef de projet
Chef de projet rénovation énergétique
Chef de projet
Cheffe de projet digital
Commerciale
Conseiller numérique
Conseillère en aménagement déco
Coordinatrice pédagogique
Décoratrice d'intérieur
Directeur resp ventes marketing dev
Directrice centre de profit
Directrice ou codirectrice structure

DRH ou RRH
Economie de flux
Editrice
Gestionnaire administrative
Gestionnaire exploitation services
Hôtesse d'accueil
Ingénieur
Inspecteur qualité contrôle
Manager équipe
Office manager coordination organisation
Responsable RH
Responsable service
Secrétaire médicale ou médico-social
Secrétaire polyvalente
Technicien d'essais

DES FILLEULS HEUREUX