



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

Nous voici en février, la période des fêtes est passée depuis longtemps, les illuminations disparues laissant les rues sombres comme notre moral, et le printemps est encore loin.

Certes, février peut se décliner comme :

Frimas
Ennui
Vent
Rigoureux
Intempéries
Exaspération
Résignation

Mais, n'oublions pas, février c'est aussi :

Force
Envie
Victoire
Renouveau
Inspiration
Espérance
Réussite

Alors, plutôt voir le bon côté des choses et appliquer ces mots à la lettre.

Force : Chacun est riche de ce qu'il est, de son passé, de ses talents. N'oubliez pas, votre individualité est une force.

Envie : Ayez envie. L'envie est une source de motivation, elle peut pousser à l'apprentissage et à l'amélioration de soi. Une vraie envie est une des clefs de la réussite.

Victoire : Trouver un poste est la victoire finale, mais il faut d'abord se pencher sur soi-même. Comme disait Platon,

« La victoire sur soi est la plus grande des victoires ».

Avoir un projet bien cadré, connaître ses richesses et ses freins, donner une bonne image de soi contribuent grandement à cette victoire.

Renouveau : Tentez un renouveau personnel afin de reprendre confiance en vous et d'améliorer la perception de vous-même. Changez peut-être de look, la sophrologie sera sans doute une aide précieuse.

Inspiration : Vous cherchez à vous reconverter, mais vers quel métier? La phrase « *Je ne sais pas quoi faire de ma vie* » résonne dans votre tête. N'oubliez pas que les plus belles carrières dans lesquelles vous pourrez vous épanouir dépendent de votre personnalité.

Espérance : Écoutez ce curieux sentiment qui permet d'attendre avec confiance la réalisation de ce que vous désirez vraiment !

« Tu ne peux pas espérer si tu ne cherches pas l'inespéré. » (Héraclite)

Réussite : La réussite est avant tout un état d'esprit. Si l'on souffre d'un manque d'assurance, et d'une mauvaise opinion de soi, on n'a jamais l'impression de réussir. Soyez donc plus positif et les beaux jours reviendront vite.

Alors, profitez de ce mois froid et grincheux pour faire la paix avec vous-même en regardant fleurir les premiers mimosas. Courage, Mars approche, le dieu de la guerre romain vous donnera le courage d'affronter les recruteurs. La victoire est proche!

Annette SANCHEZ
Secrétaire du Bureau de l'AJR

LES CHIFFRES DU MOIS

51
PARRAINAGES

11
NOUVEAUX FILLEULS

4
FILLEULS HEUREUX

DANS CE NUMÉRO

Présentation d'un nouveau parrain
Les Gaston Lagaffe de l'entretien
La sérendipité
Témoignage
Vie de l'association





PRÉSENTATION D'UN NOUVEAU PARRAIN

AGENDA DU MOIS

Sur invitation

Sophrologie

4 février de 10h30 à 12h00
11 février de 10h30 à 12h00
18 février de 10h00 à 12h15
25 février de 10h30 à 12h00

CV Lettre de motivation

16 février de 9h00 à 12h00

Les étapes du recrutement

16 février de 14h00 à 17h00

Préparation à l'entretien d'embauche

17 février de 14h00 à 16h00

Booster la recherche d'emploi avec l'IA

24 février de 14h00 à 17h30

Echanges entre filleuls

26 février de 9h00 à 12h00

Communication de soi

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

Premiers pas sur LinkedIn

02 mars de 14h00 à 17h30

Initiation à l'informatique

Sur inscription selon informations transmises.

Randonnées

Sur inscription selon informations transmises.

LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

Réunion parrains / filleuls

12 février de 10h00 à 12h30



Je suis aujourd'hui un dirigeant en activité, engagé dans le développement de plusieurs entreprises, dont la plus connue, Eat Salad, un réseau de restauration rapide healthy que j'ai cofondé et structuré pour en faire une enseigne nationale. Sur le plan personnel, je vis avec un esprit résolument tourné vers l'action : créer, optimiser, transmettre. Mon parcours est celui d'un entrepreneur qui a choisi très tôt de comprendre en profondeur les leviers de croissance d'une entreprise et de les utiliser avec rigueur pour bâtir des modèles performants.

J'ai débuté dans la restauration en partant du terrain, en apprenant le métier par le bas : opérations, management, organisation, qualité, rentabilité, tout ce qui forge la solidité d'un concept. Ensuite est venue la phase de structuration : formaliser un modèle duplicable, créer un manuel opératoire, industrialiser les process, négocier les achats, standardiser la qualité. De là est née ma conviction que la franchise est avant tout une science du détail, de la méthode et de l'accompagnement.

Ce parcours m'a progressivement amené à devenir non seulement entrepreneur, mais aussi bâtisseur de réseaux. J'ai accompagné des franchisés, formé des équipes, conçu des unités pilotes, renforcé les fondamentaux du modèle économique, et développé une vision centrée sur la performance et l'efficacité opérationnelle. Au fil des années, j'ai également investi dans d'autres secteurs – immobilier commercial, services spécialisés, distribution – toujours avec la même logique : créer de la structure, clarifier les process et accélérer la croissance.

Rejoindre l'AJR et devenir parrain a été pour moi une évidence. J'y ai vu une opportunité d'apporter une expérience terrain, concrète et exigeante, à celles et ceux qui souhaitent entreprendre ou faire grandir leur activité ou leur carrière. Mon objectif est simple : partager les méthodes qui fonctionnent réellement, transmettre une culture de la précision, du leadership pragmatique et de la décision rapide. L'AJR offre un cadre idéal pour encourager, aider à gagner de la maturité plus vite et à construire des carrières, crédibles et durables. Dans un environnement économique où la vitesse et l'exécution font la différence, accompagner ces talents est devenu pour moi une mission autant personnelle que professionnelle.

Merci

Antoine BARAT

LES GASTON LAGAFFE DE L'ENTRETIEN

Le CV oublié, les chaussettes dépareillées ou le portable qui se met à beugler à plein tube, ce n'est pas ce qu'il y a de mieux pour marquer des points au cours d'un entretien d'embauche.

Pourtant, il y a franchement pire. C'est ce qu'on se dit en parcourant le dernier florilège du site d'emploi américain Careerbuilder sur les gaffes des candidats à l'entretien, relevées auprès des recruteurs eux-mêmes. Le résultat est gratiné.

Témoin, cette candidate dont le téléphone retentit et qui prie le recruteur de quitter la pièce au motif qu'il s'agit d'une conversation privée. Et cet individu, qui demande au DRH de le ramener chez lui après l'entretien. Parfois, on se demande si les gaffeurs ont parfois tous leurs esprits, quand par exemple, ce candidat demande à réserver sa réponse au motif qu'il risque de toucher un gros héritage qui le mettra à l'abri du besoin, ou quand cette femme explique qu'elle travaille à la CIA et ne peut fournir aucune preuve tangible de ses réalisations professionnelles, car tout est classé secret défense.

Mais la palme revient sans doute à ce candidat qui raconte au recruteur qu'il a été viré de son dernier job après avoir boxé le patron. Encore un qui va avoir du mal à se recaser.

LA SÉRENDIPITÉ

OU

L'ART DE FAIRE DES TROUVAILLES SANS CHERCHER...

QUEL EST LE POINT COMMUN ENTRE LE POST-IT, LE TÉFLON, LE VELCRO ET LA GROTTÉ DE LASCAUX ?

Ils ont été trouvés un peu par hasard. C'est ce qu'on appelle la SÉRENDIPITÉ, à savoir :

« la faculté de découvrir par hasard et sagacité des choses que l'on ne cherchait pas ».

Dans la recherche d'un nouvel emploi, d'une réorientation ou d'un projet de création d'entreprise, la sérendipité est liée à l'ouverture du champ des possibles.

COMMENT INTRODUIRE DE LA SÉRENDIPITÉ DANS VOTRE RECHERCHE D'EMPLOI ?

Dites-vous qu'il y a plus de possibles que vous ne l'imaginez ! L'idée est de porter son regard, ses pensées et ses actions au-delà du connu pour sortir de sa routine et élargir ainsi son horizon.

- Ouvrez-vous plus à ce qui vous entoure
- Observez, soyez attentif à ce qui se présente à vous
- Développez votre curiosité
- Cherchez autrement
- Osez sortir de votre zone de confort et de votre cadre pré-établi
- Acceptez de tester de nouvelles choses et de vous laisser porter

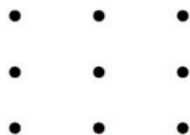
QUELS BÉNÉFICES EN RETIREREZ-VOUS ?

- Vous capterez plus d'opportunités
- Vous ferez des rencontres inattendues
- Vous trouverez des idées ou pistes que vous n'auriez pas imaginées

Maintenant que vous avez compris de quoi on parle, je vous propose de jouer ! Ces jeux ont pour but de mettre de la « plasticité » dans nos façons de penser.

1 - Trouvez la suite : **U D T Q C ...**

2 - Reliez les 9 points de ce carré en 4 traits sans jamais lever le crayon :



Vous pouvez nous envoyer vos résultats sur notre messagerie assoajr@orange.fr !

À l'AJR, les heureux hasards sont légion et apportent ce côté « magique » qui enchante les filleuls et les parrains !

Carine TORIO

TÉMOIGNAGE

de Khawla Z., le 19/01/26

Je tenais surtout à vous exprimer, ainsi qu'à toute l'équipe de l'AJR, ma profonde gratitude et ma sincère reconnaissance pour l'accompagnement que vous m'avez offert durant ces deux mois et demi.

Des moments de doute, de questionnement, de perte de confiance et parfois d'isolement se sont transformés en de très belles rencontres, des échanges riches, constructifs, empreints de partage et de bienveillance.

Je me suis confiée, lors de certains ateliers et rendez-vous avec Geneviève (ma marraine), sur des aspects très personnels de ma vie que je n'aurais jamais imaginé partager avec des personnes que je connaissais peu au départ. Et pourtant, tout s'est fait naturellement, sans retenue ni calcul, parce que je me suis sentie écoutée, soutenue et accompagnée sans aucun jugement.

Un immense merci à Geneviève, pour son temps, son écoute et ses précieux conseils, qui m'ont permis de me recentrer et de rebondir lorsque j'en avais le plus besoin.

L'AJR a été pour moi une véritable bouffée d'oxygène, une rencontre humaine forte, et un rappel essentiel que, même dans les parcours les plus difficiles, l'Humain fait toute la différence.

Encore merci pour tout, et à bientôt je l'espère.

AG 2026

L'assemblée générale de l'AJR se tiendra le :

26 février 2026 à 19h

**Pôle Simone Veil
Saint-Médard-en-Jalles**

* sur invitation uniquement

VIE DE L'ASSOCIATION

NOS ACTIONS SUR LE TERRITOIRE EN FÉVRIER

- Vendredi 13 février : permanence mensuelle au CCAS de Saint-Aubin de Médoc
- Lundi 23 février : participation à la « la Soirée de Remise des Trophées des Acteurs Économiques » au cours de laquelle l'AJR sera amenée à présenter ses missions

NOUVEAU PARRAIN

Nous sommes heureux d'annoncer l'arrivée au sein de notre équipe d'un nouvel accompagnant. Le dernier recrutement 2025 revêt un caractère à la fois inhabituel et atypique pour notre association. En effet, pour conforter et développer l'efficacité de notre dispositif, nous avons pris le parti d'agréger des profils différents à condition, naturellement, que les nouvelles pierres trouvent leur place dans l'édifice commun, notamment au travers des valeurs qui constituent l'ADN de l'AJR depuis 25 ans. Qui est-il ? Il s'agit d'Antoine BARAT, jeune dirigeant d'entreprises, qui se définit comme un entrepreneur bâtisseur de réseaux, désireux de mettre son expérience au service des chercheurs d'emploi que nous accueillons (voir sa présentation en page 2).

Les membres du bureau et l'ensemble des marraines et parrains lui souhaitent la bienvenue au sein de la famille AJR.

GROS SUCCÈS POUR LE 1^{ER} AFTERWORK DE 2026 !

Le jeudi 22 janvier, 37 filleuls, actuels et adhérents au club des anciens, se sont réunis pour partager un moment convivial autour de la galette des Rois ! Après un tour de table où chacun a pu se présenter, les échanges se sont faits naturellement : prises de contact, infos sur des métiers et des entreprises ou tout simplement échanges de nouvelles !

Carine et Bruno, les deux animateurs de la soirée, remercient tous les participants pour leur bonne humeur, leur curiosité et leur élan pour aller vers les autres ! Mention spéciale à nos adhérents au Club des anciens : merci de répondre présent à nos sollicitations, pour votre disponibilité et pour ce que vous apportez à ceux qui vous succèdent à l'AJR. Vous contribuez à renforcer le lien social cher à nos cœurs.

Carine T. et Bruno G.



NOS FILLEULS RECHERCHENT

Acheteur approvisionnement
Administrateur système sécurisé
Agent de sécurité
Analyste conformité LCRFT
Analyste crédit
Analyste financier
Approvisionneur
Architecte d'intérieur
Assistante administrative
Assistante ADV
Assistante comptable
Assistante de direction
Assistante juridique
Assistante éditoriale

Cadre administratif
Chargé de clientèle
Chargée de communication
Chargée de mission médico-social
Chef de projet communication event
Chef de projet rénovation énergétique
Conseiller numérique
Conseillère en vente
Coordinatrice de projets partenariats
Coordinatrice pédagogique
Décoratrice d'intérieur
Dessinateur projeteur en électricité
Directrice centre de profit
Directrice ou codirectrice structure

DRH ou RRH
Économe de flux
Gestionnaire administrative
Hôtesse d'accueil
Ingénieur
Ingénieur électronique radiofréquences
Ingénieur génie chimique procédés
Ingénieur mécanique, RD ou méthodes
Juriste en entreprise
Office manager coordination organisation
Responsable dépôt entrepôt
Responsable service
Secrétaire médicale ou médico-social
Secrétaire polyvalente

DES FILLEULS HEUREUX

Laurence B.	CDI	Gestionnaire de contrats
Virginie M.	CDI	RRH régional
Thien Hoang T.	CDD	Cheffe de projet digital
Sarah V.	CDD	Community manager