

Janvier 2026

ÉDITION 246



## ÉDITORIAL

Comme le soleil ouvre la carrière du jour, le mois de janvier ouvre la perspective d'une nouvelle année, plus précisément la 25<sup>e</sup> pour notre association. Vingt-cinq ans au service des chercheurs d'emploi de notre territoire. Vingt-cinq ans d'une aventure altruiste qui comptabilise à ce jour plus de 2500 accompagnements et se poursuit encore aujourd'hui avec persévérance et efficacité.

Au pays de l'aéronautique et du spatial, permettez-moi de formuler mes vœux en utilisant le symbole d'une fusée à trois étages.

Le premier étage porte les vœux spécifiques adressés à nos filleules et filleuls en cours de parrainage. Souhaitons que leurs efforts, conjugués à ceux de leurs accompagnants, soient couronnés de succès. Que leur séjour à l'AJR soit le plus bref possible et qu'après leur retour dans le monde du travail, ils nous donnent le plaisir de les compter parmi les adhérents au club des anciens parrainés.

Je charge le deuxième étage de vœux fraternelles et chaleureux à l'intention de celles et ceux qui font vivre l'AJR : membres du bureau, marraines, parrains, sophrologue et intervenantes bénévoles. Grâce à l'agrégation de leurs talents multiples, ces ambassadrices et ambassadeurs zélés de « l'esprit AJR » ont contribué en 2025 à tisser ou retisser le lien social par le prisme de l'emploi. Je leur souhaite de conserver le même potentiel physique et

mal pour cette nouvelle année. Je n'oublie pas d'avoir une pensée particulière pour tous ceux qu'ils entourent dans leur vie personnelle et qui, avec beaucoup de compréhension, facilitent leur disponibilité pour l'action bénévole.

Je réserve le troisième étage pour présenter mes vœux et exprimer toute notre gratitude à ceux qui, à des titres divers, matériellement ou financièrement, soutiennent notre action pour l'emploi, dont il faut rappeler que sa transversalité nous situe hors de toutes considérations politiques, confessionnelles, catégorielles ou discriminatoires. Que soient ainsi remerciés les élus locaux, la DREETS Nouvelle-Aquitaine, les agents des administrations territoriales, la Mission locale Technowest, les fondations et entreprises mécènes ainsi que les donateurs particuliers.

L'astrologie chinoise place 2026 sous le signe du « cheval de feu » qui symbolise l'action, l'enthousiasme, l'audace, la confiance et l'énergie qui mènent aux réussites durables, en équilibrant passion et modération. Beau programme ! Alors puisque l'an vieux est mort, pourquoi ne pas, à notre tour, plagier les Chinois pour l'an neuf ?

Carine se joint à moi pour vous souhaiter à tous une très bonne année.

Jean-Louis SARAUDY  
Co-Président de l'AJR

Association AJR  
9, avenue de la Boétie  
33160 Saint-Médard-en-Jalles  
Tél : 05 56 57 57 81

[www.assoajr.fr](http://www.assoajr.fr)  
[assoajr@orange.fr](mailto:assoajr@orange.fr)

Association AJR



Permanences :  
Lundi au vendredi 8h45 – 12h45

## LES CHIFFRES DU MOIS

46

PARRAINAGES

10

NOUVEAUX FILLEULS

2

FILLEULS HEUREUX

## DANS CE NUMÉRO

L'importance de la ponctualité pour un entretien d'embauche

Le recrutement, une course à étapes

Vie de l'association

Source : Commons.Wikimedia





# L'IMPORTANCE DE LA PONCTUALITÉ POUR UN ENTRETIEN D'EMBAUCHE

## AGENDA DU MOIS

Sur invitation

### Sophrologie

7 janvier de 10h30 à 12h00  
14 janvier de 10h00 à 12h15  
21 janvier de 10h30 à 12h00  
28 janvier de 10h30 à 12h00

### CV Lettre de motivation

12 janvier de 9h00 à 12h00

### Les étapes du recrutement

12 janvier de 14h00 à 17h00

### Préparation à l'entretien d'embauche

13 janvier de 14h00 à 16h00

### Communication de soi

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

### Premiers pas sur Linkedin

26 janvier de 14h00 à 17h30

### Comment réseauter efficacement

29 janvier de 9h00 à 12h00

### Échange entre filleuls

30 janvier de 9h00 à 12h00

### Initiation à l'informatique

Sur inscription selon informations transmises.

### Randonnées

Sur inscription selon informations transmises.

## LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

### Réunion parrains / filleuls

8 janvier de 10h00 à 12h30

### Afterwork des filleuls

22 janvier 18h30 à 20h30



Le dictionnaire définit ainsi la ponctualité :

«Qualité d'une personne qui arrive à l'heure, Soin mis dans l'accomplissement de ses obligations.»

Oubliez la formule de Jacques Sternberg qui écrivait : «Arriver tous les jours à son travail avec une heure de retard est un signe de ponctualité.».

Que dire de la ponctualité en matière de recrutement ? Qu'elle est plus que fortement recommandée, elle est impérative. La ponctualité est une qualité tacitement recherchée par tous les employeurs. Pour 75 % des recruteurs, l'ignorer est même rédhibitoire.

Il est facile de se dire que le monde ne va pas s'arrêter si vous avez quinze minutes de retard (à fortiori non annoncées). En effet, le monde ne s'arrêtera pas, mais vos chances de trouver un emploi sûrement. Être ponctuel concerne plus votre relation avec les autres que les aiguilles d'une horloge. Se présenter à l'heure pour un entretien est votre atout pour faire une toute première bonne impression, car elle démontre votre respect de votre interlocuteur, votre rigueur, et votre niveau de politesse.



Source : Pexels

Cette première impression de votre candidature est maitrisable à 100 % !! Ne la ratez pas. Vous présenter avec retard peut en dire beaucoup sur votre personnalité et votre éthique de travail aux yeux de votre futur employeur. Cela prouve en outre que vous ne valorisez pas le temps des autres.

## QUELQUES CONSEILS SIMPLES, MAIS EFFICACES.

### 1 - Repérez les lieux.

La durée du trajet depuis votre domicile varie selon la ville et ses aléas de circulation ainsi que l'heure du rendez-vous. Un voyage de repérage «à blanc» la veille et dans les mêmes conditions, est une sage précaution. Les locaux de l'entreprise sont parfois difficiles à trouver et des difficultés de stationnement peuvent venir compliquer les choses.

Par la même occasion, cette action de prévention contribuera à diminuer le stress bien compréhensible et évitera que vous vous présentiez à l'accueil le souffle court, le visage écarlate et transpirant. (Scènes vécues par le rédacteur de ces lignes)

### 2 - Arrivez 10 à 15 minutes avant l'heure prévue

Rappelez-vous les conseils précieux de notre sophrologue et présentez-vous 5 minutes avant en précisant que vous êtes un peu en avance. Vous avez de fortes chances de vous démarquer par rapport aux autres candidats.

Petit rappel : le quart d'heure bordelais n'existe pas, pas plus que l'auvergnat ou le breton. (Cette boutade lancée au recruteur par l'un de nos filleuls lui a coûté son poste et provoqué le courroux légitime de son parrain).

Avant l'heure, ce n'est pas l'heure, après l'heure, ce n'est plus l'heure !!

Jean-Louis SARAUDY

# LE RECRUTEMENT, UNE COURSE À ÉTAPES

Lors des recrutements, à la différence du tour de France, il faut arriver au bout de chaque étape pour pouvoir prendre le départ de la suivante. En revanche, comme dans la course, seul celui ou celle qui sera bien placé à toutes les étapes sera désigné vainqueur.

Chaque étape est particulière et l'objectif comme les moyens sont différents, voyons ça de plus près.

**L'OFFRE D'EMPLOI :** focalisez-vous sur le besoin de l'entreprise et adaptez votre CV pour qu'il y réponde, ni plus ni moins. À ce stade, ça passe ou ça casse, il n'y a pas de rattrapage.

**L'ENTRETIEN TÉLÉPHONIQUE :** vous devez exprimer votre motivation « le pitch » et apporter la preuve que vous possédez les compétences recherchées, grâce aux « réalisations probantes ». Si vous cochez toutes les cases, vous restez en course.

**LE PREMIER ENTRETIEN :** vous devez démontrer votre aptitude à occuper le poste à pourvoir, que vous avez les savoir-faire pour accomplir les missions et les savoir-être pour vous intégrer à l'équipe et partager le projet de l'entreprise. Vous devez vous projeter dans le poste afin que le recruteur vous imagine dans l'action.

**L'ENTRETIEN FINAL :** à ce stade vous êtes dans la « short list », avec vos concurrents vous êtes à égalité sur la ligne de départ. Ce sont vos savoir-être qui vont faire la différence. Ce n'est pas un sprint, c'est une étape de montagne et pour arriver en tête en haut du col, il faut que vous soyez convaincant du début à la fin. Pour le recruteur vous êtes celui ou celle qui remporte la course et avec qui il pourra en gagner beaucoup d'autres à l'avenir.

À propos, comme pour le vélo, il faut s'entraîner pour être performant.. les marraines et les parrains de l'AJR sont là pour ça, à consommer sans modération !

## REPAS DE FIN D'ANNÉE DES PARRAINS ET MARRAINES

Vous le savez, l'esprit d'équipe, la convivialité et la bonne humeur font partie intégrante de l'AJR. C'est autour de ces valeurs que les parrains et marraines se sont retrouvés le jeudi 18 décembre pour partager le repas de fin d'année. Ce moment festif est important pour nous, car il permet d'échanger de façon moins formelle, de souder encore plus l'équipe et même de faire un peu plus connaissance !

Nous sommes très fiers de cette belle équipe que nous remercions encore une fois pour son engagement !

Jean-Louis SARAUDY et Carine TORIO



Marraine,  
mais aussi ?  
Sylvie BATTISTI

Originaire du Lot-et-Garonne et plus précisément d'Agen, j'ai trois enfants et quatre petits enfants. Dans le but de devenir Prof de Maths, j'entre à l'Université à Bordeaux et obtiens le DEUG correspondant. Consciente d'avoir fait fausse route, j'opte pour une Maîtrise de Sciences Informatique que je réussis.

Un stage à la Direction de l'Équipement sur l'informatisation des réseaux d'assainissement débouche sur un CDD, avant d'intégrer EDF où j'ai effectué par la suite toute ma carrière. J'ai bien évidemment évolué dans cette entreprise, occupant des postes d'analyste-programmeur, concepteur, chef de projet et adjoint au chef de service informatique. Pour ce faire, j'ai passé 5 années à Paris avant de revenir définitivement sur Bordeaux.

Dans cette grande maison qu'est EDF, j'ai fait de l'informatique exclusivement côté production et ai donc à ce titre travaillé tout autant pour des centrales thermiques, hydrauliques ou nucléaires.

Par ailleurs, je suis une adepte de la randonnée, que je pratique sur le Nord-bassin où je demeure.

Je suis entrée à l'AJR il y a 10 ans, sur recommandation d'une collègue de travail qui connaissait l'association et m'en avait vanté la convivialité et l'organisation. Je ne le regrette pas, en effet le dynamisme, l'engagement et la solidarité des accompagnants correspondent tout à fait à mes attentes. J'apprécie beaucoup le côté humain du parrainage et ma plus grande récompense est lorsqu'un(e) filleul(e) réintègre le monde du travail.

# VIE DE L'ASSOCIATION

## NOS ACTIONS SUR LE TERRITOIRE EN JANVIER

- Vendredi 9 janvier : permanence mensuelle au CCAS de Saint-Aubin de Médoc.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2026

L'assemblée générale 2026 aura lieu le :

**26 février 2026 à 19h**

Pôle municipal Simone Veil à Saint-Médard-en-Jalles

Sur invitation seulement

## LA VIE DE L'AJR

Nous sommes heureux d'annoncer l'arrivée d'un nouvel accompagnant au sein de notre équipe. Le dernier recrutement 2025 revêt un caractère à la fois inhabituel et atypique pour notre association. En effet, pour conforter et développer l'efficience de notre dispositif, nous avons pris le parti d'agrégner 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 bâsseur de réseaux, désireux de mettre son expérience au service des chercheurs d'emploi que nous accueillons.

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

*LES CO-PRESIDENTS ET TOUS  
LES MEMBRES DE L'AJR VOUS  
SOUHAITENT UNE BONNE ET  
HEUREUSE ANNÉE*



## NOS FILLEULS RECHERCHENT

Accompagnante enfants/seniors

Acheteur

Acheteur approvisionneur

Agent de sécurité

Analyste conformité LCRFT

Analyste crédit

Analyste financier

Approvisionneur

Architecte d'intérieur

Assistant chef de projet infrastructure

Assistante administrative

Assistante ADV

Assistante comptable

Assistante éditoriale

Assistante juridique

Chargé de clientèle en banque

Chargée de communication

Chargée de mission médico-social

Chef de projet rénovation énergétique

Cheffe de projet digital

Conseiller numérique

Conseillère en vente

Consultante en recrutement

Coordinatrice de projets partenariat

Coordinatrice pédagogique

Dessinateur projeteur en électricité

Directrice centre de profit

Directrice ou codirectrice structure

DRH ou RRH

Econome de flux

Editrice

Gestionnaire administrative

Hôtesse d'accueil

Ingénieur

Manager équipe

Office manager coordination organisation

Responsable dépôt entrepôt

Responsable RH

Responsable service

Secrétaire médicale ou médico-social

Secrétaire polyvalente

## DES FILLEULS HEUREUX

Sophie C.

Nadège L.

CDD

CDI

Infirmière scolaire

Chargée de clientèle