



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

En recherche d'emploi, il est parfois tentant de vouloir jouer un rôle. Pour « séduire » un recruteur, attirer son attention ou coller au mieux à ses attentes, certains vont accentuer ou masquer des traits de caractère, enjoliver la réalité, voire mentir. Pourtant, ces comportements vont produire l'effet inverse. Dès que le jeu d'acteur sera repéré, le doute sur la sincérité du candidat s'installera dans la tête du recruteur, et là, ce sera ter-mi-né ! C'est pour cette raison que Jean-Louis SARAUDY rappelle souvent que « Dans un CV, on n'est pas obligé de tout dire, mais on ne doit pas mentir ».

Alors, pourquoi ne pas plutôt jouer la carte de l'authenticité ? Récemment, une chargée de ressources humaines nous a fait ce retour : « Ce que je recherche avant tout chez un candidat, c'est qu'il soit authentique, sincère. ». Être fidèle à ses valeurs et à sa personnalité, être honnête sur ses compétences, ses forces et ses limites, oser dire « je ne sais pas » (en ajoutant bien évidemment « ... mais je suis motivé et j'apprends vite »), en bref, être soi-même et affirmer sa singularité, ce n'est certes pas toujours simple, mais c'est primordial. Une relation de confiance se bâtit plus solidement avec un collaborateur qui est « vrai », qui ne donne pas l'impression de nous cacher quelque chose, n'est-ce pas ?

C'est le même principe dans le parrainage. Pour accompagner les filleuls, les parrains leur demandent de la franchise. Ils leur expliquent que ce n'est pas dans leur intérêt de faire croire qu'ils ont la connaissance de telle technique, la maîtrise de tel outil, qu'ils ont déjà eu telle responsabilité ou occupé tel poste. En étant transparents sur leur parcours et en évitant d'omettre des informations susceptibles d'être utiles dans la recherche d'emploi, les filleuls posent les bases d'un partenariat gagnant avec leurs parrains et peuvent ainsi avancer plus efficacement, dans la bonne direction.

À l'AJR, on fait également en sorte que les filleuls puissent se montrer tels qu'ils sont, qu'ils se sentent libres d'exprimer leurs ressentis et leurs émotions, sans crainte du regard des autres. L'absence de jugement leur donne un espace où les échanges sur leur situation, leurs difficultés et leurs fiertés sont facilités.

En bref, que l'on soit chercheur d'emploi ou non, être authentique, honnête, c'est la base d'une relation saine. Comme c'est le printemps, si vous cultivez l'authenticité ? Semez-la dès à présent. La graine naturelle et sans artifice que vous arroserez régulièrement de sincérité deviendra bientôt une fleur colorée, singulière, au parfum unique, comme vous !

Carine TORIO
Co-présidente de l'AJR

LES CHIFFRES DU MOIS

53
PARRAINAGES

10
NOUVEAUX FILLEULS

4
FILLEULS HEUREUX

DANS CE NUMÉRO

Votre pitch et vous...

Le double effet des entretiens-conseils

Vie de l'association





VOTRE PITCH ET VOUS...

AGENDA DU MOIS

Sur invitation

Echanges entre filleuls

2 avril de 9h00 à 12h00

Sophrologie

8 avril de 10h30 à 12h00

15 avril de 10h00 à 12h15

22 avril de 10h30 à 12h00

29 avril de 10h30 à 12h00

CV Lettre de motivation

13 avril de 9h00 à 12h00

Les étapes du recrutement

13 avril de 14h00 à 17h00

Préparation à l'entretien d'embauche

14 avril de 14h00 à 16h00

Comment réseauter efficacement

17 avril de 13h30 à 16h30

Booster la recherche d'emploi avec l'IA

21 avril de 14h00 à 17h00

Communication de soi

24 avril de 9h00 à 13h00

24 avril de 14h00 à 18h00

Premiers pas sur LinkedIn

27 avril 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

9 avril de 10h00 à 12h30

Afterwork des filleuls

23 avril de 18h30 à 20h30



Dans une recherche d'emploi, les compétences sont importantes, mais ne sont pas toujours suffisantes. Le savoir-être est important. Il y a également un outil essentiel à maîtriser : celui du pitch. Le pitch c'est une manière de se présenter de façon concise afin de capter l'attention et de donner à l'interlocuteur l'envie d'en savoir plus.

Le chercheur d'emploi est souvent amené à se présenter rapidement : lors d'un entretien d'embauche, d'un salon de l'emploi, d'un appel avec un recruteur et même lors d'une rencontre informelle...

Certaines erreurs sont fréquentes. Je citerais en premier, le manque de préparation à cet exercice : certains candidats récitent leur CV, fruit de leurs expériences passées, utilisent des abréviations, ne sont pas précis sur leur objectif futur, parlent trop vite, donnent l'impression de réciter sans adopter un ton sûr, oublient de citer leurs points forts. À l'arrivée, ils n'arrivent pas à capter l'attention du recruteur qui est en face d'eux.

Quels sont les ingrédients d'un pitch pertinent ? Tout d'abord, sa durée, il ne doit pas dépasser 2 minutes. Votre interlocuteur doit comprendre qui vous êtes, ce que vous savez faire, ce que vous recherchez et ce que vous pouvez apporter. L'objectif n'est pas de tout dire, mais de donner une vision claire et d'ouvrir la porte à une étude plus approfondie de votre candidature. Tout d'abord, commencez par une phrase qui vous situe dans votre métier. Expliquez de façon concise ce que vous savez faire et ce qui vous distingue. Dites clairement ce que vous recherchez et en quelques mots pourquoi ce poste est pour vous. Proposez une prochaine rencontre afin d'échanger plus longuement sur votre candidature.

Le pitch s'adapte également à son contexte. Le pitch utilisé lors d'un entretien d'embauche doit être orienté sur le poste proposé. Si vous êtes en reconversion professionnelle, il doit mettre en avant les compétences transférables. Dans tous les cas de figure, il doit faire ressentir votre motivation.

Vous entraîner va vous permettre de gagner en impact. Alors, n'hésitez pas à vous entraîner à voix haute, à vous enregistrer, à vous chronométrer et testez votre pitch auprès de personnes qui vous connaissent bien. Dites-vous que plus vous serez à l'aise, plus vous serez convaincants.

Nous, les parrains marraines de l'AJR, sommes là pour vous préparer.

BON PITCH à tous et à toutes.

Nadine URBANSKY



LE DOUBLE EFFET DES ENTRETIENS-CONSEILS

En recherche d'emploi, le réseautage est indispensable, qu'il soit physique ou numérique.

OK, ça, on le sait déjà. Mais comment ça marche ?

Il n'y a pas suffisamment de place ici pour tout vous expliquer alors focalisons-nous sur une façon de réseauter vivement recommandée à l'AJR :

L'ENTRETIEN-CONSEIL

L'entretien-conseil consiste à aller à la rencontre de professionnels. L'objectif n'est pas de trouver directement un emploi, mais plutôt... :

1- D'ÉCHANGER AVEC D'AUTRES PROFESSIONNELS

- C'est utile pour découvrir et récupérer de l'information sur un métier, une entreprise, un domaine d'activité et se tenir au courant de l'actualité d'un secteur.
- Muni d'une trame de questions adaptées à votre objectif d'entretien, vous nourrirez votre curiosité, montrerez de l'intérêt pour ce que votre interlocuteur partage généreusement avec vous et développerez ainsi votre connaissance du marché et des postes que vous visez.
- Qui dit échange, dit, dans les 2 sens : donnez, vous aussi, des infos qui pourraient intéresser votre contact !
- Vous pourrez également accéder à des offres d'emploi cachées : sachez qu'on parle de plus de 70 % des offres qui ne sont pas diffusées, c'est énoooooorme ! Avec la période d'immersion (la PMSMP pour les initiés), l'entretien-conseil est un moyen pour affiner votre projet et vérifier si un métier pourrait vous intéresser ou non. Profitez d'avoir un expert en face de vous pour lui demander des conseils.

2- DE SE FAIRE CONNAITRE !

- Comme sur un réseau social, pour être visible, il faut vous montrer ! Multipliez les rencontres, tissez votre toile...
- C'est l'occasion de tester votre pitch de présentation. Ça servira à votre interlocuteur à savoir qui il a en face de lui. Vous pourrez parfaire votre discours au fur et à mesure, en vue de futurs entretiens de recrutement.
- En multipliant les entretiens-conseils, votre nom circulera et, si une opportunité se présente, on pensera à vous.

Enfin, rappelez-vous que vos interlocuteurs prennent de leur précieux temps pour échanger avec vous. Alors, préparez-vous, adaptez-vous, soyez clair, concis, sincère, respectueux, écoutez de façon active, pensez à remercier en suivant et par mail dans les 48 h et tenez vos nouveaux contacts au courant de vos avancées.

Comme écrit plus haut, l'AJR préconise fortement aux filleuls d'effectuer des entretiens-conseils, quelle que soit l'avancée du projet. Nos parrains et marraines sont là pour les aider à se préparer. Et pour faciliter le passage à l'action, nous avons la chance d'avoir un club des anciens filleuls très dynamique, dont les membres sont disponibles pour accorder des entretiens. Alors, go !

Carine TORIO



Parrain,
mais aussi ?

Jean-Louis SARAUDY

Marié et trois fois grand-père, natif de Limoges, j'appartiens à la génération gâtée du « babyboom ». À la sortie du lycée, je me présente sur le marché du travail en ciblant le domaine bancaire. Heureux temps du plein emploi des trente glorieuses, où j'ai pu choisir mon futur employeur en intégrant une grande banque française. Je quitte rapidement la cité de la porcelaine pour entamer une carrière qui durera près de 40 ans, d'abord dans le réseau commercial puis plus longuement dans la fonction RH. Le recrutement, la gestion des carrières et les instances représentatives ont constitué les principales missions d'un parcours riche en relations humaines.

Ma vie personnelle et ma vie professionnelle sont étroitement liées. Ponctué par sept déménagements, elles ont un fil rouge commun : le besoin de contacts et l'envie de se rendre utile aux autres. Comme la banque et la philanthropie sont peu compatibles, j'ai souhaité participer dans différentes villes aux actions de plusieurs clubs-services ou associations caritatives au profit des plus défavorisés. L'heure de la retraite sonne à Bordeaux en mars 2003. N'étant ni sportif de haut niveau ni virtuose du bricolage, mais soucieux de rester actif et utile, j'ai proposé à Pôle emploi d'animer un atelier sur les métiers bancaires. Cette activité bénévole durera treize ans. En 2005, séduit par la mission de l'AJR et les arguments du président Joël Masson, je rejoins le groupe d'accompagnants en qualité de parrain. Vice-président de 2010 à 2013, puis président de 2013 à 2022, je me suis employé à structurer et développer l'action interne et externe de l'AJR et asseoir sa notoriété. Depuis février 2022 je suis très heureux et fier de partager la mission avec ma coprésidente Carine Torio qui marque de son empreinte positive et professionnelle l'évolution nécessaire à la pérennité de notre association. Je me plais à souligner l'ambiance cordiale qui règne au sein de cette association où la solidarité et le respect mutuel en sont les vertus cardinales. C'est ce qui explique encore ma présence depuis 20 ans. Moi qui, par mes racines limousines, demeure amoureux de « l'authentique », je le cultive ici au quotidien.

A ceux qui me demandent quelle est ma devise préférée, je réponds sans hésiter : « *Servir et non se servir* ».

VIE DE L'ASSOCIATION

NOS ACTIONS SUR LE TERRITOIRE EN AVRIL

- Vendredi 10 avril : permanence mensuelle au CCAS de Saint-Aubin de Médoc
- Mardi 28 avril : participation au « Salon Aéronautique, Spatial, Défense » organisé au Pavillon du Pin Galant à Mérignac

TÉMOIGNAGE DE ANNE C., LE 27/01/26

Pour la troisième fois, l'AJR m'a accompagnée dans ma recherche d'emploi. Pour la troisième fois, je voudrais les remercier, car cela m'a sauvée sur plusieurs points.

Déjà parce que je fais partie de ces profils délaissés par les accompagnements classiques alors que, de mon sens, quel que soit nos qualifications, on rencontre tous les mêmes difficultés dans la recherche d'emploi. Et l'AJR l'a bien compris et nous apporte par son accompagnement ce qui nous permet de tenir psychologiquement et surtout d'avancer et de trouver des solutions.

Les ateliers obligatoires nous permettent de repartir sur de bonnes bases et d'aller au-delà de nos croyances.

Les ateliers d'échanges entre filleuls rompent l'isolement et nous permettent d'échanger sur nos difficultés qui souvent se rejoignent et ensemble, on essaye de sortir de l'impasse.

La marche du lundi matin a plusieurs impacts : Elle dynamise la semaine en commençant par un grand d'air ! Elle rompt l'isolement et relance parfois la motivation. Elle permet de se « lâcher » dans un cadre moins officiel et on peut vraiment être soi ! Elle permet d'échanger avec d'autres parrains et filleuls sur nos problématiques, nos doutes et permet d'y voir plus clair.

Les afterworks permettent de restaurer et rencontrer des anciens filleuls ce qui, en plus de possiblement ouvrir des portes, nous permet de nous projeter dans l'APRES... et que oui, retrouver un travail, c'est possible.

Mais c'est surtout la bienveillance et le réel intérêt de tous les parrains envers leur filleul qui rend cet accompagnement exceptionnel !

On nous y voit comme des personnes et non comme des statistiques ! On est accompagné dans une période où l'on est fragilisé. On vit mieux cette période d'ascenseur émotionnel permanent. On trouve une réelle écoute de la part de chacun des parrains.

Merci encore l'AJR pour votre présence et, je l'espère, au plus tard possible sauf si c'est pour boire un verre... car en plus d'accompagner la recherche d'emploi, ils assurent le SAV.

NOS FILLEULS RECHERCHENT

Accompagnante enfants/seniors
Acheteur industriel
Acheteur approvisionneur
Administrateur systèmes
Agent de sécurité
Analyste conformité LCRFT
Animatrice EHPAD
Approvisionneur
Architecte d'intérieur
Assistante administrative
Assistante ADV
Assistante comptable
Assistante de direction
Assistante juridique
Chargé d'opérations immobilières
Chargé de clientèle en banque

Chargée de communication
Chargée de projet
Chargée de mission médico-social
Chargée de recrutement
Chef de projet rénovation énergétique
Commerciale
Comptable paye
Conseiller en sommellerie
Conseiller numérique
Coordinatrice administrative planification
Coordinatrice de projets partenariats
Coordinatrice pédagogique
Data analyst
Directeur ventes-marketing
Directrice centre de profit
Directrice commerciale

Directrice ou codirectrice structure
Économiste de flux
Gestionnaire administrative
Ingénieur
Ingénieur électronique radiofréquences
Ingénieur génie chimique procédés
Ingénieur projets
Ingénieur mécanique, RD ou méthodes
Ingénieur testabilité sûreté électronique
Juriste en entreprise
Office manager
Office manager coordination organisation
Responsable de communication
Responsable de comm. marketing
Secrétaire polyvalente

DES FILLEULS HEUREUX

Nadège A.	CDD	Assistante de direction et développement
Marie D.	CDI	Auxiliaire puériculture
Claire-Lise F.	CDI	Secrétaire médicale
Justine M.	CDD	Chargée d'accueil