



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

### LES MOTS

Le thème de cet éditorial ne surprendra pas mon fidèle lectorat. Pourquoi ce choix ? Parce que pour moi, les mots sont le principal outil dont disposent les chercheurs d'emploi pour se présenter et convaincre. Trouver les bons mots, les mots justes, ceux qui expliquent, qui séduisent, qui rassurent. Qu'ils viennent du grec, du latin ou de l'arabe, les mots pèsent tous un poids différent. Leur usage cumule deux fonctions : servir à la fois la forme et le fond. Les mots ont un pouvoir immense, ils sont capables de provoquer des réactions diverses dans nos interactions quotidiennes. Ils sont la base et le vecteur de la communication qu'elle soit écrite ou orale. Ayons, au passage, une pensée pour François 1<sup>er</sup> qui, par ordonnance (oui déjà !), a imposé le français comme langue officielle pour fonder la nation, cette langue française réputée pour être l'une des plus riches au monde. Il est vrai que jamais les mots ne manquent aux idées, mais ce sont plutôt les idées qui manquent aux mots. Pas vrai ? C'est très dommageable pour les nouveaux « créatifs digitaux » ! On a coutume de dire qu'en communication le non-verbal représente 70% du message, alors autant choisir les mots appropriés et éviter ainsi de parler... pour ne rien dire.

Quels conseils pour nos filleuls ? D'abord, s'attacher à rédiger une lettre de motivation aux termes suffisamment ciselés et séduisants

pour créer l'envie de vous accorder un entretien. Évitez surtout de déléguer la rédaction à l'IA, car le flair du recruteur le détectera rapidement. Si vous prenez le temps nécessaire et si vous vous mettez à la place du destinataire, l'exercice sera payant et votre candidature émergera de la pile de courriers stéréotypés ou peu compréhensibles. Privilégiez les mots-clés qui passeront l'étape des fameux ATS.

Ensuite, pour l'entretien de recrutement, vous connaissez tous votre principal ennemi : c'est le stress. On sait qu'il a un impact négatif sur la concentration et la mémorisation. On a coutume de dire que, comme les armes, les mots partent parfois tout seuls ! Il est donc vivement conseillé de se préparer et de sélectionner ceux qui seront employés dans la discussion. Sachez aussi que si votre bouche prononce les mots, la démonstration s'en trouvera enrichie s'ils sont appuyés par une gestuelle appropriée. Les filleuls accompagnés par l'AJR savent qu'ils peuvent bénéficier d'un entraînement vidéo adapté qui leur permettra d'éviter les tics verbaux, les formules creuses, hors sujet ou alambiquées. Les nombreux témoignages montrent l'efficacité de cette préparation.

En résumé, si l'on s'en sert convenablement, les mots peuvent ressembler aux rayons X : ils peuvent transpercer n'importe quoi. Bonne chance à vous.

Jean-Louis SARAUDY  
Co-président AJR

### LES CHIFFRES DU MOIS

51  
PARRAINAGES

9  
NOUVEAUX FILLEULS

4  
FILLEULS HEUREUX

### DANS CE NUMÉRO

Stop aux clichés

Les questions redoutées sur vos points forts et faibles

Témoignage

Vie de l'association





## STOP AUX CLICHÉS !

### AGENDA DU MOIS

Sur invitation

#### Linkedin pour tous

1<sup>er</sup> juin de 14h00 à 17h30

22 juin de 14h à 17h30

#### Sophrologie

3 juin de 10h30 à 12h00

10 juin de 10h30 à 12h00

17 juin de 10h00 à 12h15

24 juin de 10h30 à 12h00

1<sup>er</sup> juillet de 10h30 à 12h00

#### CV Lettre de motivation

15 juin de 9h00 à 12h00

#### Les étapes du recrutement

15 juin de 14h00 à 17h00

#### Préparation à l'entretien d'embauche

16 juin de 14h00 à 16h00

#### Comment réseauter efficacement

18 juin de 9h00 à 12h00

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

23 juin de 14h00 à 17h00

#### Echanges entre filleuls

26 juin de 9h00 à 12h00

#### Communication de soi

3 juillet de 9h00 à 13h00

3 juillet de 14h00 à 18h00

#### Initiation à l'informatique

Sur inscription selon informations transmises.

#### Randonnées pédestres

Sur inscription selon informations transmises.

### LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

#### Réunion parrains / filleuls

11 juin de 10h00 à 12h30



✗ NON, se faire accompagner dans sa recherche d'emploi ne signifie pas qu'on n'est pas capable de le faire tout seul !

✗ NON, être en recherche d'emploi n'est pas honteux !

✗ NON, demander de l'aide n'est pas une marque de faiblesse !

### C'est tout le contraire !!!

Se faire accompagner par une association comme l'AJR, c'est :

- ✓ Mettre toutes les chances de son côté pour réussir
- ✓ Rencontrer d'autres personnes qui sont également en recherche d'emploi et élargir son réseau
- ✓ Sortir de chez soi, rompre l'isolement souvent inhérent à la situation
- ✓ S'approprier les techniques de recherche d'emploi efficaces
- ✓ Echanger avec des professionnels
- ✓ Agir pour s'en sortir et non pas subir la situation
- ✓ Etre en capacité d'apprendre, de faire évoluer ses points vues, d'ouvrir le champ des possibles

Mais surtout, à l'AJR, les filleules et filleuls accompagnés bénéficient :

D'une écoute, d'un soutien, d'une entraide, de conseils, de retours d'expériences, d'ateliers dispensés par des intervenants de qualité.  
(on s'arrête là mais la liste est bien plus longue...)

Alors, si vous connaissez une personne en recherche d'emploi, faites-lui savoir que nous pouvons l'accompagner sur le chemin du retour à l'emploi !

Pour nous contacter, 4 possibilités : par téléphone au 05 56 57 57 81 / passer à l'association (du lundi au vendredi de 8h45 à 12h45) / par [mailassoajr@orange.fr](mailto:mailassoajr@orange.fr) / sur notre site internet : [assoajr.fr](http://assoajr.fr)

Carine TORIO

### TÉMOIGNAGE

Chers membres de l'association AJR de Saint-Médard-en-Jalles, je tenais à vous exprimer toute ma gratitude pour votre engagement auprès des personnes en recherche d'emploi. Votre dévouement et votre bienveillance font une réelle différence dans nos parcours, souvent semés d'incertitudes.

Les ateliers organisés m'ont apporté bien plus que je ne pouvais imaginer. La qualité de leurs contenus ainsi que la possibilité de partager ces moments avec des personnes qui, comme moi, traversent des défis similaires, fut extrêmement enrichissante. Ce sentiment de compréhension mutuelle est précieux et m'a redonné confiance.

Un merci tout particulier à mon parrain, Pierre, pour sa présence, sa réactivité et son écoute. Dès notre première rencontre, il a su cerner qui j'étais et m'a accompagné avec une justesse et une humanité rare. Nos discussions et son soutien ont eu un énorme impact sur mon estime de moi et ma vision des choses.

Merci, du fond du cœur, pour tout ce que vous faites. Votre action est essentielle et transformatrice.

Avec toute ma reconnaissance,

Marine R.

# LES QUESTIONS REDOUTÉES SUR VOS POINTS FORTS ET FAIBLES

Les questions sur les points forts et les points faibles font partie des plus redoutées lors des entretiens d'embauche, mais ces craintes sont sans fondement. En fait, les spécialistes du personnel vérifient si le candidat convient ou non au poste à pourvoir en cherchant à prévoir les réactions d'un candidat en situation.

## LES QUESTIONS TYPES

- Quels sont vos points forts/vos points faibles ?
- Comment faites-vous face au stress/aux échecs/à la frustration ?
- Qu'est-ce que vos amis aiment/critiquent chez vous ?
- Qu'aimeriez-vous changer chez vous ?
- Qu'est-ce que vous aimez chez vous ?

## SOYEZ SINCÈRE

En règle générale, la sincérité finit toujours par être récompensée, ne vous présentez pas de manière radicalement différente de ce que vous êtes. Préparez-vous à de telles questions en analysant des exemples de cas survenus dans votre vie privée et professionnelle.

Trouvez des exemples concrets dans lesquels vous avez pris des initiatives, choisissez ceux pour lesquels vos actions ont démontré cet aspect de votre personnalité, de préférence dans des situations ressemblant à celles relatives au poste à pourvoir. Évitez les d'exemples semi-finis, les DRH veulent connaître la solution que vous avez trouvée. Ils veulent un 'happy end' !

Vous pouvez choisir par exemple :

- un aspect technique : vous avez contribué à la réalisation d'un projet grâce à votre initiative ;
- un aspect humain : vous avez apaisé des tensions sociales difficiles dans un comité d'organisation.

### Attention !

Certains tentent de présenter un point faible comme un point fort. Cela peut être risqué si l'exercice n'est pas accompagné d'un solide argumentaire. Au pire, vous risquez de perdre toute crédibilité vis-à-vis de votre interlocuteur ou, au mieux, d'obtenir un poste qui ne vous conviendra pas.

## ALORS QUE DIRE À PROPOS DE SES DÉFAUTS ?

L'important est de choisir des défauts non bloquants pour le poste visé ; la timidité peut être éliminatoire pour un poste de commercial et sans objet pour un développeur informatique.

- Quelques défauts à éviter :  
Impulsivité, rigidité mentale, anxiété, influençabilité, manque de rigueur, etc.
- Quelques défauts pouvant être valorisés en fonction du poste :  
Émotivité, sensibilité, timidité, impatience, bavardage, réserve, ambition, gourmandise, obstination, esprit de compétition, etc.

Enfin, il est toujours possible d'expliquer au recruteur que vous avez des pistes pour améliorer vos points faibles pour être plus performant dans le poste souhaité.

Annette SANCHEZ



Parrain,  
mais aussi ?

Jean MAMONTOFF

Après un cursus scolaire classique, j'ai tenté le concours de première année de médecine sans le réussir (mais sans le passer !). J'intègre alors le monde pharmaceutique en tant que visiteur médical puis directeur régional, directeur des ventes et passe 2 ans comme directeur d'une agence de recrutement pour les laboratoires. Je me définis professionnellement comme un manager de l'humain, avoue mes préférences pour le commercial, métier noble, et la communication pour ses échanges.

J'adore le spectacle vivant et surtout le jazz New-Orleans, le théâtre, les humoristes (talentueux). Je suis un supporter inconditionnel de l'UBB. J'ai organisé le premier match de rugby féminin à la fac de médecine de Bordeaux en 1965 et j'ai eu des responsabilités dans cette discipline au sein du club de Saint-Médard-en-Jalles, d'abord comme responsable du sponsoring puis en tant que président.

Retraité depuis 2005, outre l'AJR, où j'anime l'atelier Préparation au 1<sup>er</sup> entretien d'embauche, membre des commissions d'organisation du loto annuel et de la soirée des Agapes, j'ai aussi été administrateur du club d'entreprises des Portes du Médoc au nom de l'AJR, professeur à l'école des visiteurs médicaux de Bordeaux.

Étudiant en russe qui est ma langue maternelle, je participe à des ateliers de conversation pour me permettre de maintenir mon niveau, j'y suis allé 3 fois et je souhaite revenir un jour dans le pays de mes ancêtres (je précise que ma grand-mère était née à Kiev).

Je suis pragmatique, généreux, concret, mais ma principale qualité est la curiosité !!!!! quelquefois un peu directif, mais dans le seul souci de recherche de l'efficacité - du moins, je le pense....

Je suis un adepte des jeux télévisés, ayant même été candidat chez Reichman et Nagui ('*Les 12 coups de midi*' et '*Tout le monde veut prendre sa place*').

Depuis 20 ans, je me transforme en Père-Noël dans les galeries commerciales et surtout, le 24 décembre au soir, je vais chez les particuliers porter les jouets aux enfants.

Ma devise : « *Faire les choses sérieusement sans jamais me prendre au sérieux.* »

# VIE DE L'ASSOCIATION

## NOS ACTIONS SUR LE TERRITOIRE EN JUIN

- mercredi 3 et jeudi 4 juin : animation d'un atelier à la Mission Locale de Mérignac sur le pitch de présentation
- mercredi 3 juin : participation à la soirée des lauréats de Bordeaux Mécènes Solidaires
- jeudi 4 juin : intervention à France Travail de Saint-Médard-en-Jalles auprès de demandeurs d'emploi
- vendredi 12 juin : permanence mensuelle au CCAS de Saint-Aubin de Médoc
- dimanche 21 juin : tenue d'un stand au village de la Foulée Saint-Aubinoise

## MOMENTS FORTS PRÉVUS EN SEPTEMBRE

- Comme chaque année, l'AJR sera présente aux forums des associations des mairies partenaires.
- Agapes de l'AJR le vendredi 11 septembre : les adhérents de l'AJR (parrains/marraines/adhérents et membres du club des anciens filleuls) se retrouveront pour une soirée conviviale et animée à la Bergerie à Saint-Aubin de Médoc.
- Afterwork des filleuls le jeudi 24 septembre.

## NOTRE LOTO D'OCTOBRE SE PRÉPARE...

L'équipe organisatrice du Loto de l'AJR s'affaire depuis déjà plusieurs semaines pour vous concocter une soirée exceptionnelle ! La date n'est pas encore totalement validée, mais ce devrait être le VENDREDI 16 OCTOBRE. Les informations plus précises seront communiquées à partir de fin août/début septembre.



## NOS FILLEULS RECHERCHENT

Acheteur industriel	Chef de projet transformation digitale SI	Économiste de flux
Administrateur système	Commerciale	Éducateur spécialisé
Agent d'accueil	Communication en fonction publique	Gestionnaire administrative
Agent de sécurité	Comptable	Gestionnaire admin. santé au travail
Analyste conformité LCRFT	Comptable paye	Ingénieur
Analyste crédit	Conseiller en sommellerie	Ingénieur gestion de projet
Animatrice EHPAD	Conseiller numérique	Ingénieur testabilité sécurité électronique
Assistant(e) administratif	Conseillère en insertion professionnelle	Juriste en entreprise
Assistante comptable	Coordinatrice administrative	Manager relation clients
Assistant de direction	Coordinatrice de projets partenariats	Office manager coordination organisation
Assistante juridique	Data analyst	Responsable communication
Chargé d'opérations immobilières	Dessinateur projeteur électricité	Responsable dev. durable RSE
Chargée de communication	Directeur projets maîtrise d'ouvrage	Responsable marketing
Chargée de mission médico-social	Directeur ventes-marketing	Responsable production aéronautique
Chargée de projet	Directrice commerciale	Secrétaire général syndicats professionnels
Chef de projet rénovation énergétique	Directrice ou codirectrice structure	Secrétaire médicale

## DES FILLEULS HEUREUX

Laure D.	CDD	Assistante de gestion
Sophie J.	CDI	Chargée administrative
Antoine S.	CDI	Advanced consultant
Lingling T.	CDI	QA analyst & product operation