



Le **pouvoir personnel** est la **capacité à agir**, autrement dit, la **confiance en soi**. Ce qui est différent de l'estime de soi qui concerne plutôt le sentiment de sa propre valeur. L'un et l'autre ne sont pas forcément liés.

Le **sentiment de son pouvoir personnel** naît aussi du **conditionnement positif** issu de ses expériences positives. Plus on a réussi de choses dans sa vie, plus ces informations sont intégrées en soi et plus on se sent capable de réussir de nouveau. La perte de confiance en soi naît parfois de ses échecs et il est pour certains difficile de se relever.

- En faisant le **point sur ses échecs** et en parvenant à les transformer en expériences positives, **il est possible de les surmonter et de devenir résilient** : c'est ce que propose de faire l'accompagnement « *Mon juste milieu* ».
- En faisant le **point sur ses réussites**, il est également possible de **prendre conscience de son pouvoir personnel**.

● **Exemple : la dernière fois que vous avez trouvé un travail :**

- **De quelle manière vous vous y êtes préparé.e ?** (Cv, poser vos arguments, vos atouts, travailler un concours...)
- **De quoi vous avez eu besoin comme qualité pour réussir ?** (Sérénité, force de conviction, enthousiasme, etc)
- **Quel a été votre premier petit pas pour vous engager dans cette démarche ?** (Consulter des annonces, prendre contact avec quelqu'un que vous connaissiez, accepter des offres proposées, etc.)
- **De quoi vous êtes le plus fier.e au final ?**

Voilà, il est possible de retrouver ses qualités et ce qui a été fait de positif, ce qui a été réussi et quel comportement a été vertueux ! Reproduire cet exercice pour d'autres expériences de vie, ou professionnelle. **À vous de jouer et bon travail !**

Avec le parcours « *Mon juste milieu* », aller au-delà de cet exercice de collecte de compétences pour se reconnecter avec ses envies profondes. En travaillant avec sa nature plutôt que contre elle, avoir plus de chance de réussir à trouver sa place légitime, celle dans laquelle on peut réussir.