



CLAIRE MARTIN PSY

TROUVER SA PLACE

Retrouver peu à peu sa place

Quelques exercices pour avancer vers soi-même et retrouver sa place avec confiance.

Ces exercices ne demandent que quelques minutes par jour. Ils ne cherchent pas à faire disparaître les émotions difficiles, mais à t'aider à retrouver progressivement une vie qui te ressemble.



www.clairemartinpsy.com

OU PAR TÉLÉPHONE
06 59 36 31 14



TROUVER SA PLACE

1. Commencer la journée autrement

Pendant longtemps, ton cerveau s'est habitué à chercher le danger.

Aujourd'hui, nous allons lui apprendre à remarquer aussi ce qui va bien.

Chaque soir, note 5 choses positives.

Cela peut être :

- J'ai réussi à sortir.
- J'ai souri.
- J'ai parlé avec quelqu'un.
- Le soleil était agréable.
- J'ai pris soin de moi.
- J'ai eu un moment de calme.

Même les plus petites réussites comptent.

Le cerveau apprend par répétition et par la régularité.



www.clairemartinpsy.com

"Ce n'est pas le silence qui fait peur, c'est ce qu'il révèle lorsque plus rien ne nous distrait."

OU PAR TÉLÉPHONE
06 59 36 31 14



2. Respirer pour calmer ton système nerveux

Télécharge l'application : Respirelax+

Sélectionne la séance personnalisé et programme
Inspiration 5 secondes, et expiration 7 secondes

Pendant 5 minutes, matin et soir.

L'objectif n'est pas de supprimer les émotions mais d'aider ton système nerveux à retrouver un équilibre. Tu constateras des effets au bout de 5 jours, l'idéal est aussi la régularité, tu apprends à ton cerveau qu'il peut être calme, même en vivant des émotions. Cela t'apportera également plus de clarté mentale.

à faire sur 15 jours





3. Tu n'es pas tes pensées

Notre cerveau raconte parfois des histoires qui semblent vraies :

Je suis nulle.

Je n'y arriverai jamais.

Personne ne peut m'aimer.

Au lieu d'y croire automatiquement, entraîne-toi à dire à chaque pensée que tu as :

"Je remarque que mon cerveau me raconte que..."

Par exemple :

"Je remarque que mon cerveau me raconte que je suis incapable."

Cette simple phrase crée une distance entre toi et tes pensées.

Les pensées ne sont pas des vérités.

Ce sont simplement des productions de ton cerveau.





4. Redonner une direction à ta vie

Chaque mois, écris les réponses à ces questions.

Qui suis-je moi ?

Qu'est-ce qui me fait me sentir vivante ?

Qu'est-ce qui m'intéresse vraiment ?

Quelles qualités ai-je ?

Quelles sont les personnes avec lesquelles je me sens bien ?

Qu'aimerais-je apprendre ?

À quoi aimerais-je que ressemble ma vie dans cinq ans ?

Tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses.

Tu apprends simplement à te découvrir.

Tu pourras comparer tes réponses au fil des mois

« Fuir la solitude apaise un instant ; apprendre à l'appivoiser transforme durablement. »





5. Trouver sa place grâce aux valeurs

Parmi ces valeurs, entoure celles qui te ressemblent.

- ☐ Liberté
- ☐ Créativité
- ☐ Amitié
- ☐ Bienveillance
- ☐ Courage
- ☐ Curiosité
- ☐ Authenticité
- ☐ Famille
- ☐ Justice
- ☐ Apprentissage
- ☐ Aventure
- ☐ Humour
- ☐ Santé
- ☐ Respect



Choisis ensuite une valeur.

Puis demande-toi :

Quel petit pas puis-je faire aujourd'hui pour vivre davantage selon cette valeur ?

Exemple :

Valeur : Créativité

→ Dessiner 15 minutes.

Valeur : Amitié

→ Envoyer un message à une personne qui compte.

« Derrière le besoin constant de s'occuper se cache parfois la peur d'entendre sa propre profondeur. »

www.clairemartinpsy.com

06 59 36 31 14





6. Reprendre confiance en toi

Chaque soir, répons à ces trois questions.
Aujourd'hui...

- De quoi suis-je fière ?
- Qu'ai-je appris ?
- Qu'est-ce que j'ai réussi, même un tout petit peu ?

La confiance ne tombe pas du ciel.
Elle se construit avec des expériences répétées.

**« Quand le corps s'agite sans danger réel, c'est souvent
le passé qui parle encore au présent. »**





7. Arrêter de porter ce qui ne t'appartient pas

Tu as peut-être appris très jeune à porter la douleur des autres.

Mais tu n'es pas responsable du bonheur de ceux que tu aimes.

Tu peux les aimer profondément...sans porter leur souffrance.

Lorsque tu sens que tu récupères les émotions des autres, répète-toi :

Je peux aimer quelqu'un sans porter son fardeau. cela ne m'appartient pas....





8. Nourrir ton cerveau autrement

Essaie de faire chaque semaine une activité uniquement parce qu'elle te fait du bien.

Pas pour réussir.

Pas pour faire plaisir.

Simplement parce qu'elle te nourrit.

Quelques idées :

- marcher dans la nature
- écouter de la musique
- lire
- dessiner
- écrire
- cuisiner
- jardiner
- photographier
- apprendre quelque chose de nouveau

Ces moments construisent progressivement ton identité.



Exercice : "Ce qui est à moi, ce qui appartient aux autres"

Dessine deux colonnes.

Cette souffrance m'appartient :

- mes émotions
- mes choix
- mes rêves
- mes besoins
- mes projets

Cette souffrance ne m'appartient pas :

- la tristesse de ma mère
- les conflits des adultes
- leurs responsabilités
- leurs blessures
- leur passé



Je t'invite à aborder ces exercices avec douceur et curiosité, non comme une performance à réussir, mais comme une exploration. Il ne s'agit pas de **"bien faire"**, ni de trouver immédiatement l'origine exacte de ta peur, ou mal-être. L'objectif est simplement d'observer ce qui se passe en toi lorsque le silence ou l'inactivité apparaissent.

Lorsque l'angoisse monte, rappelle-toi qu'elle est **une réaction automatique** de ton système nerveux, pas la preuve d'un danger réel. Ton corps peut réagir comme s'il y avait une menace, alors même que tu es en sécurité. N'essaie pas de faire disparaître l'angoisse, le stress à tout prix : plus on lutte contre elle, plus elle s'intensifie. **Accueille-la comme un signal ancien** qui se manifeste, en toi en disant intérieurement que tu vois qu'elle est là.





À retenir

Tu n'as pas à devenir quelqu'un d'autre.

Tu apprends simplement à retrouver la personne que tu étais avant d'avoir dû porter autant de choses. Ton passé explique certaines blessures.

Il ne décide pas de ton avenir.

Chaque petit pas compte.

Chaque journée est une occasion de construire une vie qui te ressemble.

« Apprendre à rester avec soi-même, c'est transformer le mode survie en sécurité intérieure. »



Smile



CLAIRE MARTIN PSY

Un dernier mot pour toi...

Tu es à l'aube de ta vie.

À 19 ans, il est normal de ne pas toujours savoir où est sa place, qui l'on est vraiment ou quelle direction prendre. C'est une période où l'on quitte doucement le monde de l'enfance pour construire sa propre vie. Et lorsque cette enfance a été marquée par le stress, les blessures ou la souffrance, ce passage peut être encore plus difficile.

Pendant longtemps, tu as peut-être appris à survivre plutôt qu'à vivre.

Aujourd'hui, tu peux commencer à faire un autre choix : celui d'apprendre à vivre pour toi.

Tu as autant ta place dans ce monde que n'importe qui d'autre. Tu n'as rien à prouver pour mériter d'exister. Ta valeur ne dépend ni de ton passé, ni de tes blessures, ni du regard des autres.

Le jugement des autres ne définit jamais qui tu es. Les personnes te verront toujours à travers leur propre histoire, leurs croyances et leurs expériences. Tu n'as pas besoin d'être parfaite pour être aimée. Tu as simplement le droit d'être toi.

Smile



CLAIRE MARTIN PSY

Je t'encourage à réapprendre à rire.
À retrouver ton âme d'enfant.

À t'émerveiller devant les petites choses du quotidien : un coucher de soleil, une promenade, une musique qui te touche, un animal, une fleur, un éclat de rire. L'émerveillement ouvre une fenêtre dans les moments difficiles. La joie ne fait pas disparaître toutes les peurs, mais elle leur laisse moins de place.

Plus tu nourris ces instants de vie, plus ton cerveau apprend qu'il existe autre chose que la souffrance.

Apprends aussi à te pardonner.

Tu n'es pas responsable de ce que tu as vécu lorsque tu étais enfant.

Tu n'es pas responsable des blessures des adultes qui t'entouraient.

Tu n'as pas à porter leur peine ni leur culpabilité.

Aujourd'hui, tu peux choisir de déposer ce fardeau.

Ne culpabilise pas d'aller mieux.

Ne culpabilise pas de penser à toi.

Ne culpabilise pas de sourire, de rire ou d'être heureuse. Tu n'abandonnes personne en prenant soin de toi.

Smile



CLAIRE MARTIN PSY

Tu peux également utiliser un petit exercice très simple :

souris quelques instants, même si tu n'en ressens pas l'envie. Notre cerveau répond aussi aux expressions de notre visage et peut favoriser la libération de substances associées au bien-être, comme les endorphines ou la dopamine.

Ce n'est pas une solution miracle, mais c'est une façon d'envoyer à ton cerveau un message positif. Accumuler ces petits instants de plaisir, chaque jour, contribue progressivement à retrouver davantage de sérénité.

N'oublie jamais que tu possèdes des qualités, des ressources et un potentiel qui ne demandent qu'à grandir. Tu ne les vois peut-être pas encore complètement, mais ils sont là. Fais-toi confiance. Chaque petit pas que tu accomplis est déjà une victoire.

Et surtout...

Tu n'es pas seule.

Ne cherche pas à être parfaite ; cherche simplement à être un peu plus toi-même chaque jour.

Parce que tu mérites d'être heureuse.

Parce que tu mérites d'être en paix.

Et parce que ta place dans ce monde existe déjà : il ne te reste plus qu'à la découvrir.

Smile



CLAIRE MARTIN PSY

**Parfois, un son, des mots apaisent nos maux :
j'ai crée des musiques et des textes qui peut^être trouveront
écho en toi .
Je te partage mes deux comptes artiste.**



Chaine Ysara. M

[Lien you tube Yasara](#)



Chaine Claire M

[Lien you tube](#)