



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 7 : Samedi 6 juillet

LITHO

La pierre de la semaine

L'OBSDIENNE NOIRE



L'obsidienne noire a du succès dans les boutiques de pierres !

Pourtant, elle est très puissante et fortement déconseillée aux débutants, enfants et femmes enceintes. C'est une pierre d'ancrage à utiliser en dernier recours. L'obsidienne noire est très efficace pour la protection, mais peut-être ne pas avoir le résultat attendu (elle "tranche" les liens). Elle apaise la colère et le sentiment d'injustice. C'est une pierre d'introspection qui permet de se recentrer sur ses priorités, ses envies, ses besoins. Elle peut faire surgir des émotions inattendues et doit être manipulée avec précaution.

Minéralogie :

L'obsidienne est un verre de lave, c'est un minéral dit amorphe (qui n'a pas de système cristallin). Sa formation est magmatique : la lave refroidit au contact de l'eau ou de l'air. Ce refroidissement est très rapide !

Entretien :

Purification : sel indirect, Saint-Jacques, fumigation, son. Elle est obligatoire avant de l'utiliser.

Rechargement : cristal de roche, lune, géométrie sacrée

Utilisations possibles :

En méditation

Dans la main pour dormir

Occasionnellement en pendentif

Fun fact : l'obsidienne est une arme redoutable utilisée depuis des siècles.

L'obsidienne est un verre de lave qui a la particularité d'être extrêmement tranchant. Les civilisations anciennes les taillaient pour en faire des armes (notamment les fameuses pointes de flèches mais pas que !) et aussi des outils. Bien taillée, une lame en obsidienne peut être cinq fois plus tranchante qu'une lame en acier. Très fine, la lame d'obsidienne permet de faire des découpes précises.



FLEURS

Le point fleurs de bach

L'INJUSTICE



Être victime d'une injustice est une chose extrêmement douloureuse.

L'injustice engendre le choc, la colère, la tristesse, la peur parfois ou même un stress post-traumatique. C'est une expérience souvent ressentie comme étant violente, qui laisse des traces. On se demande pourquoi nous, ce qu'on a fait pour mériter ça... On ressasse sans arrêt et on rumine. Souvent, on a besoin d'obtenir justice pour pouvoir aller de l'avant. Cette semaine, je te présente quatre fleurs de Bach pour t'aider à traverser cette épreuve en ayant le moins de répercussions possible.

Rock rose

L'héliantheme est une fleur qui nous soutient en cas de choc, de peur, d'émotions intenses brutales. Elle fait partie du remède d'urgence "Rescue remedy".

Willow

La fleur du saule blanc est faite pour ceux qui sont dans l'épreuve et souffrent de l'injustice de celle-ci. Elle aide à combattre l'amertume et la colère.

Beech

La fleur du hêtre est faite pour ceux qui deviennent trop durs envers les autres après avoir subi eux-mêmes une injustice.

White chestnut

Quand l'injustice est telle que la colère nous fait ruminer... La fleur du marronnier blanc est notre alliée ! Elle soulage le ressassement mental et calme l'esprit.

L'injustice nous amène à nous remettre totalement en question, mais surtout à nous interroger sur la notion de pardon.

Car la clé pour "guérir" d'un sentiment d'injustice, c'est le pardon ! Se libérer de la colère demande de pardonner : à l'auteur de l'injustice qu'on a subie, à soi, à l'Univers, tout dépend de la situation. **Mais attention !** Pardonner, ce n'est pas oublier. Le fait de pardonner, c'est ne pas vouloir souffrir à cause d'une personne, d'un événement... C'est un lâcher-prise, une libération. Cela ne veut pas dire que l'on cautionne, que l'on oublie, ou que l'on ne souffre pas. Il restera toujours une cicatrice, réelle ou invisible. Pardonner demande du temps et du cheminement.



EMOTIONS

Le point médecine douce

LA COLÈRE



La colère est une émotion qu'il est nécessaire d'exprimer mais qui doit rester passagère.

Lorsque la colère devient chronique, elle peut avoir de lourds effets sur le corps : anxiété, dépression, troubles du cycle menstruel, troubles digestifs, hypertension, insomnies, douleurs thoraciques, céphalées, irritabilité, instabilité émotionnelle, ... Nombreuses sont les conséquences d'une colère prolongée qui refuse de se calmer. Parfois, cette colère est sourde, parfois elle est exprimée. La souffrance mentale devient ensuite souffrance physique et il est très difficile de se sortir d'un tel cercle vicieux.

Écriture

Écrire, c'est une forme de parole. Si tu as du mal à te libérer de ta colère, écris. Tu n'es pas obligé(e) de partager ce que tu écris. Mais exprime-toi sans jugements, prends le temps d'évacuer ce qui te pèse, et tu te sentiras libéré(e).

Soutien psychologique

C'est la meilleure aide que tu puisses obtenir ! Verbalise, exprime ta colère, et laisse ton thérapeute te donner des conseils pour t'apaiser.

L'ancrage

Méditation, cohérence cardiaque, fréquence de guérison, pleine conscience, ... Toutes les techniques sont bonnes pour apaiser ton esprit et rééquilibrer tes énergies !

Connais-tu le Jin Shin Jyustu ? Il s'agit d'une technique de médecine douce provenant du Japon.

Cette technique est similaire à l'acupression. Elle repose sur la pression de certains points stratégiques du corps appelés "verrous de sécurité énergétique" (SEL : Safety Energy Locks). Constitués de multitudes de terminaisons nerveuses, les doigts sont des zones réflexes très intéressantes à travailler. Celui qui nous intéresse pour la colère est le majeur. Entoure le majeur de ta main gauche avec les doigts de ta main droite et serré doucement et progressivement. Maintient la pression pendant une à deux minutes en respirant profondément.





CÔTÉ BÉBÉS

DÉVELOPPEMENT



Petit loutron et ses émotions...

LES PLEURS DE DÉCHARGE

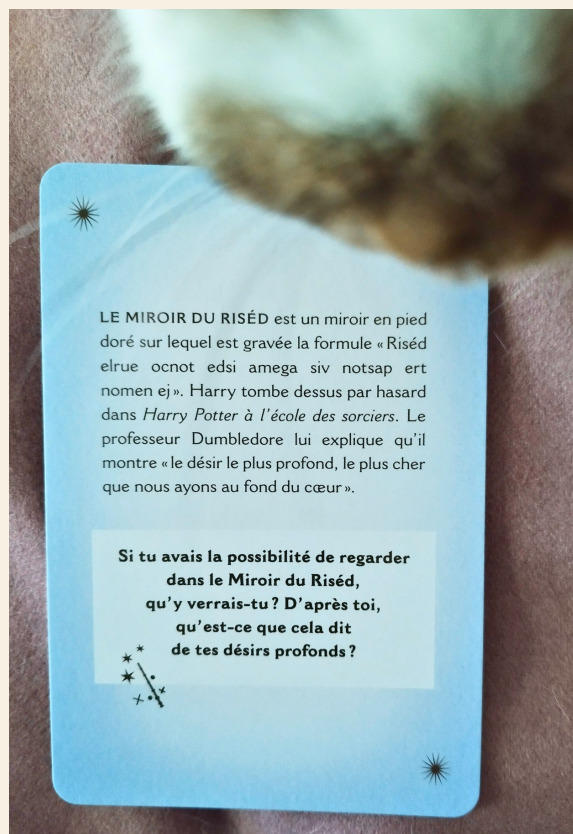
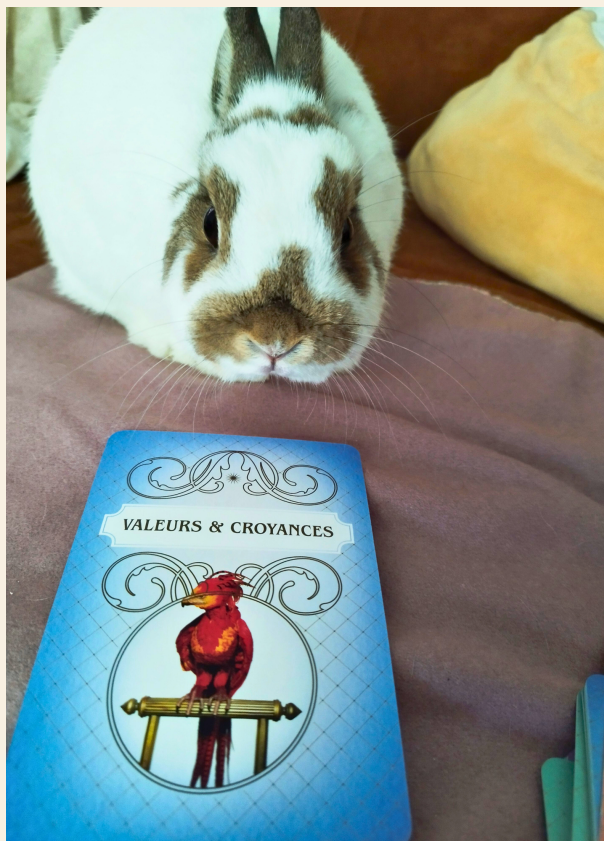
UN MAL POUR UN BIEN

C'est la fin de journée, tout le monde est épuisé, et bébé se met à pleurer. Il n'a pas faim, sa couche est propre, il est dans les bras de ses parents. Mais il pleure très fort et rien ne semble l'apaiser...



Les pleurs de décharge sont un moyen pour bébé d'évacuer un trop-plein d'émotions. Il est fatigué, a été surstimulé, il a sécrété beaucoup de cortisol et a besoin de faire diminuer le niveau de cortisol. Il se met à pleurer très fort sans pouvoir s'arrêter ! Ces pleurs sont nécessaires, mais bébé ne doit pas les affronter seul. Il faut le garder contre soi, accueillir ses émotions, le rassurer... Quand bébé sera descendu en pression, il va se calmer de lui-même et probablement s'endormir.

Le tirage de Mooncake



Mes notes





Tu as aimé cet ebook ?

Parles-en autour de toi !

Quelque chose t'interpelle et
tu as besoin d'aller plus loin ?

*N'hésite pas à venir m'en parler en
consultation !*

