



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 23 : Samedi 26 octobre

LITHO

La pierre de la semaine

A P A T I T E B L E U E



L'apatite bleue doit son nom au grec apato qui veut dire trompeur, à cause de sa variété de couleurs.

L'apatite bleue peut être utilisée aussi bien sur le chakra de la gorge que sur le chakra du 3ème oeil. C'est une pierre qui soulage les somatisations des non-dits, qui aide le lâcher-prise émotionnel et qui nous apprend aussi bien à nous exprimer qu'à écouter l'autre sans lui couper la parole. C'est une pierre qui apaise les hypersensibles et les anxieux. Sur le chakra du 3ème oeil, l'apatite bleue va permettre d'ouvrir ce troisième oeil pour stimuler les capacités extra-sensorielles. Elle va stimuler l'imagination mais aussi la concentration, la logique et la mémoire. Elle est parfois surnommée la pierre du futur.

Minéralogie :

C'est un fluoro-chloro-phosphate basique de calcium. Son système cristallin est hexagonal et sa formation est sédimentaire, métamorphique ou magmatique.

Entretien :

Purification : sel indirect, Saint-Jacques, fumigation, son.

Rechargement : cristal de roche, lune, géométrie sacrée.

Utilisations possibles :

En méditation

Dans un espace de travail

En bijoux au quotidien

Dans la main pour dormir

Fun fact : les apatites bleues diffèrent selon leur gisement de provenance !

On trouve souvent l'apatite bleue à proximité d'autres pierres comme la topaze, le zircon ou encore le saphir. Cependant, elle a une dureté plus faible qui la rend difficile à travailler et est donc moins appréciée. Pourtant l'apatite bleue reste une pierre fascinante ! Selon son gisement de provenance, elle possède une signature géologique particulière ! Par exemple, les apatites de Madagascar tireront plus vers le bleu-vert tandis que celles du Mexique auront un bleu plus pastel avec parfois des teintes de violet.



FLEURS

Le point fleurs de bach

SAVOIR ÉCOUTER L'AUTRE



Une bonne communication passe par le dialogue, qui implique de parler, et d'écouter.

Seulement, il peut être difficile d'écouter l'autre, ou d'être soi-même écouté. On peut se retrouver face à des personnes qui parlent sans arrêt sans écouter (ou bien être cette personne), on peut ne pas être en état émotionnel d'écouter pour se protéger lorsqu'on a tendance à être "éponge émotionnelle", on peut même être face à quelqu'un qui ramène tout à ses propres problèmes, incapable d'entendre l'autre. Dans ces situations le dialogue est impossible et pose de gros problèmes qui peuvent être source de conflit.

Heather

La bruyère aide ceux qui monopolisent l'attention, parlent toujours d'eux-mêmes et ramènent tout à eux. Elle favorise l'empathie et l'intérêt porté à l'autre.

Water violet

L'hottonie des marais est idéale pour ceux qui s'enferment dans une carapace et se coupent des autres. Elle les encourage à aller vers l'autre, à être plus sincère, à ne plus avoir peur.

Impatiens

L'impatiente est une fleur idéale pour ceux qui n'ont pas la patience d'attendre que l'autre parle, qui s'irritent, ont du mal à laisser de l'espace à l'autre pour s'exprimer.

Beech

La fleur du hêtre est parfaite pour ceux qui critiquent et jugent trop rapidement, sans prendre le temps d'écouter le point de vue de l'autre et d'essayer de le comprendre.

La communication est l'un des besoins fondamentaux de l'être humain, nous en avons déjà parlé.

Cependant, une bonne communication nécessite d'être deux ! Les efforts ne peuvent être fournis d'un seul côté. Pour que le dialogue soit possible, il faut connaître les bases de la communication : parler, attendre, et écouter. S'exprimer est capital, mais il faut avoir l'espace de le faire. Ce espace est généré par l'autre qui écoute ce que nous avons à dire, et nous laisse la parole. C'est pourquoi on nous apprend dès le plus jeune âge à ne pas couper la parole par respect pour la personne qui est en train de s'exprimer. Le secret d'une bonne communication est de se comporter avec l'autre comme on voudrait que l'autre se comporte à notre égard. Nous avons tous envie d'être écoutés, entendus et de pouvoir parler.



Le point médecine douce

LE REIN



Cette semaine, je te présente l'organe du Rein en médecine traditionnelle chinoise.

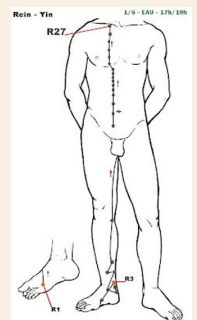
Il y a quelques semaines, je te parlais du Coeur. Cette fois-ci, j'aborde un nouvel organe très important : le Rein. Il intervient dans la régulation énergétique, soutient l'organe du Poumon (tristesse, métal), et gère conjointement avec ce dernier l'eau qui circule dans notre corps. Le Rein gouverne les os, la moelle osseuse, et participe ainsi à la croissance et au vieillissement. Il est le siège de l'énergie appelée Jing, l'essence vitale fondamentale de notre corps. C'est une énergie héritée de nos parents au moment de la conception qui est stockée dans le Rein. Le Jing participe à la croissance, la reproduction et au vieillissement.

L'émotion

L'émotion attirée du Rein est la peur. On parle notamment des peurs intenses provoquées par des situations perçues comme graves. Les stress violents puisent dans l'énergie du Rein et l'affaiblissent. Il en va de même pour l'anxiété ! Cette peur liée au Rein est semblable à un tremblement de terre : le sol tremble sous nos pas et nous nous sentons comme engloutis.

Le méridien du Rein

L'énergie du Rein est extrêmement importante. Le méridien du Rein nourrit tout le corps de cette énergie. Celle-ci circule entre 17h et 19h. C'est pourquoi les pics d'anxiété sont souvent ressentis en fin de journée.



Comme nous l'avons vu précédemment avec le Coeur, chaque organe est lié à un élément. Celui du Rein est l'eau.

水

L'eau est l'élément de l'hiver, une saison de repos et d'attente, mais pas d'inactivité ! Dans les entrailles de la terre, les graines se préparent à germer au printemps... Cette énergie d'hiver gère tout ce qui est lié à l'eau dans notre corps. Elle nourrit notre fécondité mais aussi notre force de caractère, notre volonté et nos désirs, notre envie de réaliser, notre détermination, elle nous pousse à l'action ! L'énergie de l'eau circule via les méridiens du Rein et de la Vessie.





CÔTÉ BÉBÉS

DÉVELOPPEMENT



Petit loutron raconte sa vie !

LA COMMUNICATION PRÉ-VERBALE

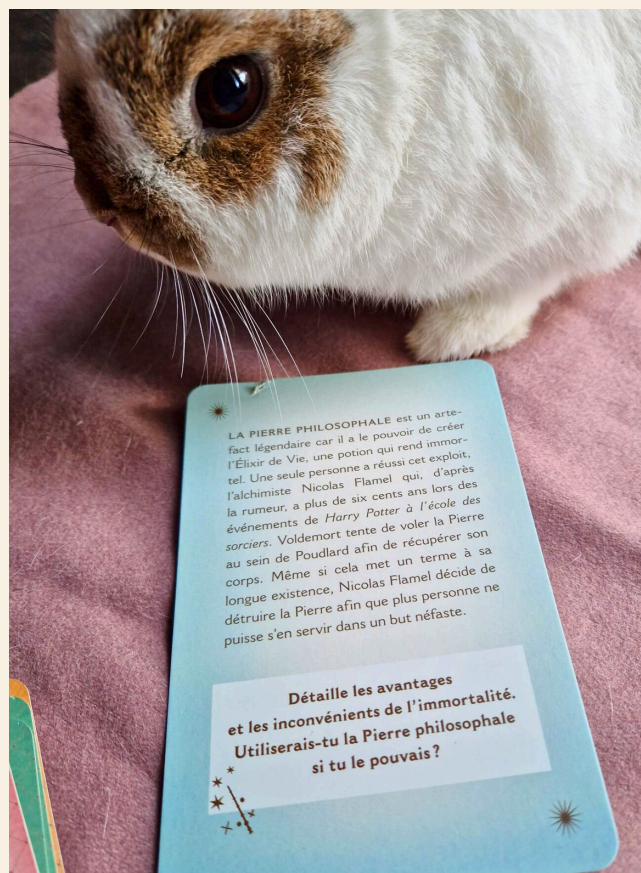
PREMIERS DIALOGUES

Bébé n'a pas beaucoup de vocabulaire mais ça ne veut pas dire qu'il ne sait pas s'exprimer, bien au contraire ! Les bébés surprennent toujours avec leur capacité à se faire comprendre sans utiliser de mots.



Au cours du troisième mois de vie en moyenne, bébé commence à faire des petits vocalises, il gazouille, il sourit, il émet des sons de plus en plus variés. Si les parents répètent souvent bêtement les vocalises de bébé, comme les "areuh" ou les "da !", simplement pour le plaisir d'interagir avec bébé, cette réaction de leur part est en réalité très importante ! On attend que bébé ait fini sa phrase, on répète, bébé s'amuse et recommence. Cela paraît anodin et pourtant... Bébé apprend les bases de la communication : parler, attendre, écouter. Cette interaction avec ses parents est un moment de qualité pour lui, il entre en communication et apprend à s'exprimer auprès de ses figures d'attachement, ce qui le met en confiance et installe un climat sécurisant.

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 !*

