



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 26 : Samedi 16 novembre

LITHO

La pierre de la semaine

L A R I M A R



Le larimar est une pierre qui n'est extraite qu'en République Dominicaine.

De ce fait, elle est très coûteuse et peu présente dans les foyers. En lithothérapie, le larimar est réputé pour équilibrer le chakra de la gorge, favorisant ainsi une communication fluide et harmonieuse. Il est très bénéfique lorsqu'on intègre un nouveau cercle de connaissance pour nous aider à nous intégrer, à être authentique et sincère. Le larimar est souvent associé à la paix intérieure et à la sérénité. Il a des propriétés calmantes, parfaites pour gérer le stress et apaiser les émotions. C'est une pierre à l'énergie maternelle qui accroît la sensibilité. Il est donc vivement conseillé de bien s'ancrer avant de travailler avec le larimar !

Minéralogie :

C'est une variété rare de pectolite dont la couleur est due à la présence de cuivre. Son système cristallin est triclinique et sa formation est magmatique ou métamorphique.

Entretien :

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

Rechargement : cristal de roche, lune, géométrie sacrée. Pas de soleil !

Utilisations possibles :

En méditation

En bijoux au quotidien

Dans la main pour dormir

Fun fact : le larimar est surnommé la "pierre de l'Atlantide" depuis les années 70 (lors de sa découverte) !

Selon la légende, les Atlantes auraient possédé une pierre bleue aux pouvoirs mystérieux, symbole de leur harmonie avec les éléments, et auraient laissé derrière eux cette pierre comme un message ou une relique de leur civilisation. Le larimar, caché dans les montagnes de la République dominicaine, aurait été révélé des siècles plus tard pour rappeler à l'humanité une sagesse ancienne, en particulier pour rétablir l'équilibre entre les êtres humains et la Terre.



FLEURS

Le point fleurs de bach

COMMUNICATION : PREMIÈRE RENCONTRE



S'ouvrir à de nouvelles personnes n'est jamais chose aisée...

Pourtant, notre cerveau est programmé pour que nous vivions en communauté. La communication et l'interaction sont un besoin fondamental dont nous avons déjà parlé. On peut être très à l'aise pour échanger avec son cercle de connaissances, mais... Lorsque l'on doit rencontrer une nouvelle personne, que ce soit pour un rendez-vous galant ou pour un entretien d'embauche, ou encore un nouveau collègue qui arrive par exemple, la communication peut vite devenir source d'angoisse ! Voici quatre fleurs pour t'aider à appréhender ça :

Larch	Agrimony	Water violet	Mimulus
Le mélèze t'aidera à avoir confiance en toi pour aborder une nouvelle personne. Tu auras le courage d'entamer une discussion en étant bien dans tes baskets !	L'aigremoine est la fleur de la sincérité. Elle t'aidera à verbaliser sincèrement ce que tu ressens. Tu pourras ainsi être toi-même et éviter de renvoyer une apparence "fausse" ou hypocrite.	L'hottonie des marais est LA fleur qui aide ceux qui n'arrivent pas à aller vers l'autre et à communiquer ! Elle permet de s'intéresser à autrui et de ne pas se sentir différent.	La mimule tachetée est la fleur qui apaise la peur et ses manifestations physiques (mains moites, joues rouges, ...). Elle est idéale pour vaincre la peur de l'autre, du jugement, etc.

Quand et comment prendre les fleurs de Bach pour affronter cette situation ? Je te dis tout !

L'idéal est de toujours avoir ton flacon de fleurs de Bach sur toi. Si tu peux anticiper la situation car tu es au courant longtemps à l'avance, je te conseille de démarrer le plus tôt possible (au moins 1 mois à l'avance). Si tu es pris(e) au dépourvu tu peux prendre tes fleurs de Bach en prise rapprochées espacées de 15 minutes. Si jamais la situation te cause une vive angoisse et que tu es dans l'urgence, n'hésite pas à t'orienter vers le Rescue Remedy ! En parallèle, n'hésite pas à faire des exercices de respiration profonde ou de la cohérence cardiaque pour faire redescendre ton niveau de stress si la situation est très difficile à gérer pour toi et que tu es sujet aux crises d'angoisse.



Le point médecine douce

LE FOIE



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

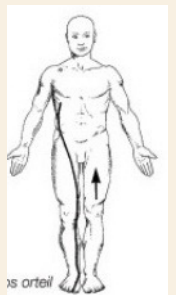
Nous avons abordé le Coeur, puis le Rein et la Rate. Cette semaine, je te parle de l'organe du Foie, lui aussi très important pour le corps. Il est chargé de gérer l'énergie et il la répartit dans le corps de manière équilibrée et harmonieuse en fonction des besoins, de l'environnement, etc. Une autre de ses fonctions est de stocker le Sang afin de pouvoir approvisionner les organes lorsqu'ils en ont besoin. Pour cette raison, un déséquilibre du Foie peut se manifester partout dans le corps ! Le Foie nourrit également les ongles, les muscles et les tendons. Enfin, le Foie commande l'acuité visuelle et nourrit la rétine ainsi que le nerf optique.

L'émotion

Tout comme les autres organes que nous avons étudiés, le Foie est lié à une émotion. Ici, il s'agit de la colère ! Un déséquilibre du Foie peut générer des débordements émotionnels, notamment des colères qui arrivent par crises incontrôlables, ou encore des colères refoulées que l'on ne parvient pas à exprimer, ce qui crée une rancœur qui perturbe toute notre communication avec les autres. Une tension permanente apparaît et le sommeil est perturbé.

Le méridien

L'énergie circule dans le méridien du Foie entre 1h et 3h du matin. Il nourrit le Foie et tout le corps en énergie et assure les réserves de Sang qu'il libère en cas de besoin. Il est très lié au Qi.



Le Foie est lié à l'élément du Bois et à la saison du printemps. C'est le premier des cinq éléments et la première des saisons !



Le Bois arrive en premier car il symbolise l'éveil de la nature, le début d'un cycle. L'énergie du Bois est annonciatrice d'évolution et de transformation. L'énergie du Bois régule les flux émotionnels afin d'éviter les débordements. C'est la pulsion de la vie, l'élan vital. Le Bois soutient la mémoire et ses processus, notamment la mémoire visuelle. Il harmonise les rêves et nous épargne les cauchemars. Le Bois influence également notre intuition. L'esprit (Shen) du Bois est nommé le Hun.





CÔTÉ BÉBÉS

DÉVELOPPEMENT



Petit loutron apprivoise ses émotions...

NOMMER LES ÉMOTIONS

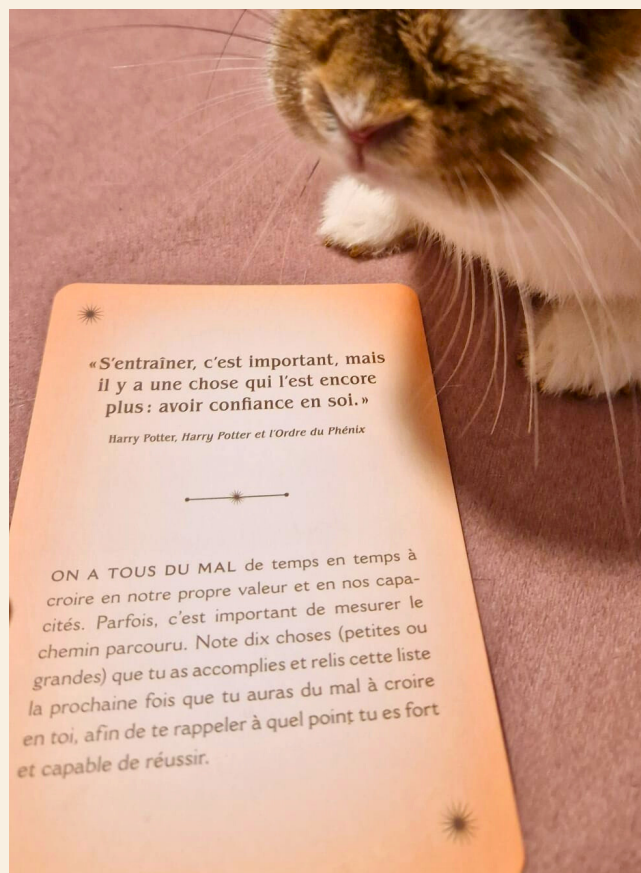
POURQUOI ?

Les émotions sont un grand sujet en périnatalité... Grâce à l'avancée des études en neurosciences, on sait maintenant que le cerveau de bébé ne sera pas capable de nommer une émotion avant 7 ans.



Accompagner bébé dans la découverte de ses émotions est un énorme challenge pour les parents mais aussi pour les professionnels de la petite enfance. Bébé a besoin qu'on l'aide à comprendre, qu'on valide ses émotions afin qu'il puisse se construire. Pour l'accompagner au mieux, il est important de nommer avec lui : les "symptômes" de son émotion (pleurs, taper du pied, crier, ...), mais aussi le nom de son émotion. L'enfant va petit à petit apprendre à reconnaître son émotion et nous pourrons ensuite lui apprendre à la gérer. Il faut absolument valider son ressenti en lui disant que c'est normal et que nous aussi, adultes, nous ressentons cette émotion, afin qu'il comprenne qu'il faudra accepter ses émotions plutôt que de faire une tempête émotionnelle.

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 !*

