



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 27 : samedi 23 novembre

LITHO

La pierre de la semaine

AGATE MOUSSE



En provenance du Brésil, l'agate mousse est à l'honneur cette semaine !

Translucide avec de magnifiques dendrites vertes, l'agate mousse porte son nom car elle semble recouverte de mousse ! Surnommée "pierre du jardinier", elle est porte une énergie de fertilité et de croissance. C'est une pierre qui aide à se reconnecter à la nature et à se concentrer sur ce qui est essentiel pour nous. Elle stimule la créativité et nous aide également à nous poser en nous encourageant à méditer. L'agate mousse apporte calme et tranquillité, elle aide à prendre du recul et nous invite au lâcher-prise. Idéale en cas de dépression, elle fait aimer la vie en se rendant compte de la beauté des petites choses.

Minéralogie :

C'est un dioxyde de silicium de la famille des quartz microcristallins. Elle possède des inclusions d'oxyde de fer ou de manganèse. Son système cristallin est trigonal et sa formation est magmatique ou sédimentaire.

Entretien :

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

Rechargement : cristal de roche, soleil, géométrie sacrée.

Utilisations possibles :

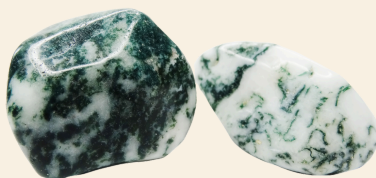
En méditation

En bijoux au quotidien

Dans la main pour dormir

Fun fact : l'agate mousse est souvent confondue avec une autre pierre... L'agate arborisée !

L'agate mousse est translucide à semi-translucide, elle a un motif (dendrites) plutôt flou et très vert. L'agate arborisée, quant à elle, sera plus opaque ou semi-opaque avec un motif bien défini, plus sombre. Bien qu'appelées agates, ces pierres sont en réalité des calcédoines dendritiques !



agate arborisée (ou agate arbre)



FLEURS

Le point fleurs de bach

LES IDÉES NOIRES



Cette semaine dans notre point fleurs de bach, on aborde un sujet un peu sombre...

Les idées noires, ces pensées sombres et récurrentes qui brouillent notre vision de la vie, peuvent survenir dans des moments de détresse émotionnelle, de stress prolongé ou en cas de troubles psychologiques. Elles surviennent quand une limite a été atteinte, et que la souffrance, la fatigue et la détresse sont si grandes qu'elles nous poussent à vouloir que tout s'arrête. Les idées noires sont un signe d'alerte qu'il est urgent d'écouter ! Elles nécessitent une prise en charge médicale qui peut être soutenue par les fleurs de Bach, dont :

Sweet chestnut

La fleur du châtaignier est celle du désespoir, de la détresse, de l'isolement. Elle nous aide lorsque nous sommes au bout du rouleau, en crise, sans forces et sans ressources.

Cherry Plum

La fleur du prunier myrobolan est idéale dans les situations de crise ou d'urgence lorsque les émotions explosent et nous submergent, que l'on perd le contrôle de nous-même.

Clematis

La clématite est une fleur parfaite lorsque l'on a des idées noires, que l'on se sent déconnecté(e) du présent, lorsqu'on est absent, confus, sans volonté de survie.

Wild Rose

Le fleur de l'églantier nous aide lorsque notre existence ne présente plus d'intérêt pour nous, lorsque nous ressentons un vide intérieur, l'ennui, la lassitude, la résignation.

Dans un cas de figure comme celui-ci, il est extrêmement important de se rappeler que les fleurs de Bach sont un COMPLEMENT !

La prise en charge médicale des idées noires est essentielle, car lorsqu'elles ne sont pas traitées, elles peuvent entraîner une détérioration de la qualité de vie, affecter les relations sociales et professionnelles, et dans les cas graves, mener à des comportements autodestructeurs ou au décès. Un suivi médical approprié permet de poser un diagnostic précis, d'identifier la cause sous-jacente et de prendre un traitement adapté, qu'il soit thérapeutique ou médicamenteux. La prise en charge permet de réduire l'intensité de ces pensées, d'apporter du soutien émotionnel et de restaurer un équilibre mental, tout en prévenant les risques associés à l'isolement et à la souffrance prolongée. Il est même possible d'appeler le 15 pour être aidé(e).



LITHOTHÉRAPIE

Le point médecine douce

LES SYSTÈMES CRISTALLINS

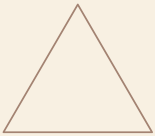


Un point médecine douce un peu particulier cette semaine, on se focus sur la litho !

Dans les fiches techniques des pierres, dans les livres, sur internet, ... On trouve toujours mention du système cristallin d'un minéral. Si au premier abord ça peut sembler compliqué et inintéressant, c'est pourtant une donnée essentielle d'un point de vue énergétique ! Mais alors qu'est-ce que c'est ? Un système cristallin est une manière de classer les cristaux en fonction de la façon dont leurs atomes ou molécules sont organisés dans l'espace. Il existe sept systèmes cristallins principaux, chacun ayant une disposition spécifique des atomes qui donne au cristal sa forme et une partie de ses propriétés énergétiques.

Trigonal

simplicité, éveille notre propre nature, faire un bilan



Monoclinique

écouter ses besoins, intelligence émotionnelle



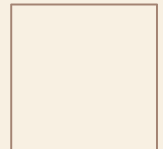
Triclinique

connexion intuitive, divination, guidance, perception des énergies



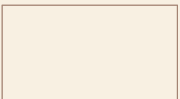
Cubique

ordre, structure, précision, équilibre, perfection, maîtrise



Tétraogonal

équilibre, se préserver, mettre ses besoins à une juste place



Orthorhombique

empathie, écoute, efforts pour aider et être utile, calibrer son comportement



Hexagonal

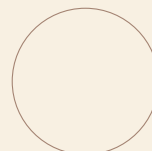
organisation, travail efficace, motivation, atteindre un but, ambition



Amorphe

On dit qu'une pierre est amorphe lorsqu'elle n'a pas de système cristallin. C'est le cas de l'ambre ou de l'obsidienne par exemple.

lâcher-prise, créativité sans limites, sortir de sa zone de confort





CÔTÉ BÉBÉS

DÉVELOPPEMENT



ACCOMPAGNER LE DÉVELOPPEMENT

ÊTRE UN PHARE

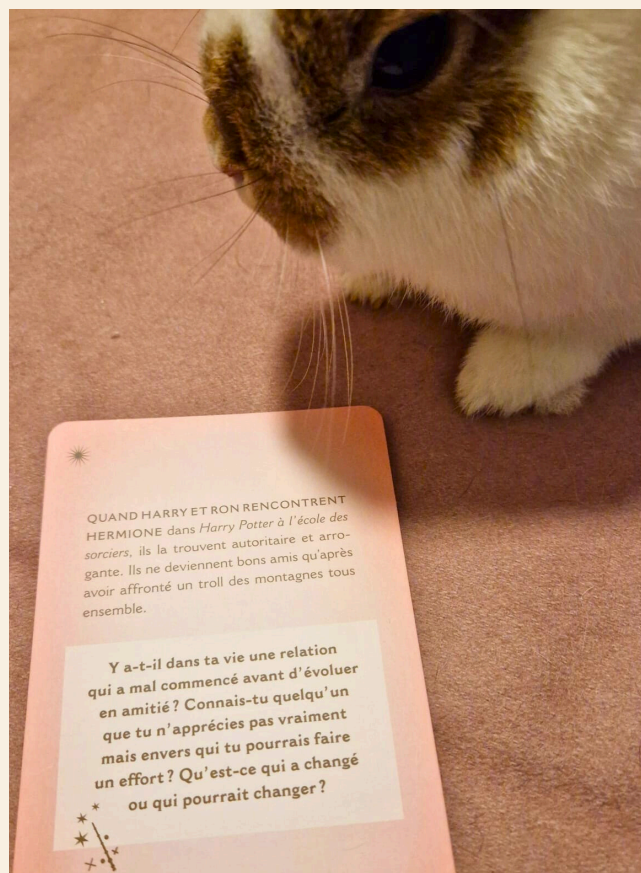
Bébé se développe à vitesse grand V mais pour cela, il doit être accompagné. À grand renfort de jouets d'éveils et d'activités, les parents s'en donnent à cœur joie pour aider bébé !

Petit loutron agite ses ailerons !



... Mais si je vous disais que la meilleure manière d'accompagner un petit loutron, c'est de ne rien faire du tout ? Je m'explique ! Bébé a besoin de faire ses expériences, de découvrir seul. Parfois, l'intervention de l'adulte peut le freiner dans ses découvertes car il ne peut pas aller au bout de ce qu'il voulait faire. De même, trop de jouets ou trop d'activités créent une surstimulation qui sera contreproductive : bébé ne peut pas intégrer trop d'informations d'un coup, et son cerveau n'est pas assez mature pour recevoir trop de sensations. Il va alors saturer et décharger ses émotions et ne retiendra rien de cette expérience ! La meilleure façon de faire, c'est de mettre bébé sur le dos, sur un tapis avec quelques jouets, et de le laisser faire tout en étant présent à côté de lui (il a besoin de savoir que vous êtes là !).

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 !*

