



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 29 : samedi 07 décembre

LITHO

La pierre de la semaine

TOURMALINE MELON D'EAU



Elle s'appelle ainsi en référence au mot anglais watermelon qui signifie pastèque.

La tourmaline melon d'eau ressemble en effet à une pastèque ! C'est une variété de tourmaline avec du rose et du vert : soit le rose est à l'intérieur, soit il se trouve à une extrémité de la pierre. C'est une pierre de guérison du coeur qui chasse les angoisses nocturnes, apporte espoir et renouveau, apaise le coeur tout en le fortifiant. C'est donc une pierre idéale pour la guérison des blessures émotionnelles ! La tourmaline melon d'eau est une pierre qui nous aide à prendre conscience de l'amour que l'on reçoit et nous aide à éprouver de la gratitude. C'est une pierre qui encourage l'équilibre émotionnel, le pardon, l'espoir mais aussi la droiture.

Minéralogie :

C'est un silicate complexe de borosilicate d'aluminium avec fer, magnésium et alcalis. Son système cristallin est rhomboédrique et sa formation est magmatique ou métamorphique.

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 : la tourmaline melon d'eau, comme toutes les tourmalines, possède la capacité de polariser la lumière.

La lumière que nous voyons est composée d'ondes oscillant dans toutes les directions. Cependant, lorsqu'elle passe à travers certains matériaux, comme la tourmaline, seule une partie de ces oscillations est autorisée à passer. C'est ce qu'on appelle la polarisation de la lumière. La tourmaline est un cristal biaxial, ce qui signifie qu'elle a deux axes optiques qui influencent la manière dont la lumière traverse le cristal. Grâce à cette propriété, les cristaux de tourmaline, lorsqu'ils sont correctement taillés, peuvent agir comme des filtres polarisants naturels, ne laissant passer que la lumière oscillant dans une direction spécifique.



FLEURS

Le point fleurs de bach

LES ANGOISSES NOCTURNES



La nuit, toutes les angoisses sont de sortie, particulièrement pour les anxieux !

Les angoisses nocturnes sont des épisodes d'inquiétude ou de panique qui surviennent pendant la nuit, souvent lorsque l'esprit est censé être au repos. Elles peuvent se manifester par un sentiment d'oppression, des pensées envahissantes ou des symptômes physiques comme un rythme cardiaque accéléré, des sueurs ou une difficulté à respirer. Elles perturbent souvent le sommeil, créant un cercle vicieux où le manque de repos aggrave les angoisses. Cette semaine, je te fais découvrir quatre fleurs qui peuvent t'aider à surmonter ces angoisses :

Aspen	Rock Rose	Cherry Plum	White Chestnut
La fleur du peuplier tremble aide ceux qui souffrent d'angoisses inexplicables qui surgissent la nuit, sans raison apparente, mais également d'un sentiment qu'une chose grave va arriver.	L'hélianthème est une fleur radicale pour apaiser une crise de panique ! Elle fonctionne très bien sur les terreurs nocturnes, les crises d'angoisse, les troubles anxieux, ...	La fleur du prunier myrobolan est une fleur d'équilibre émotionnel. Elle apaise ceux dont les émotions refoulées finissent par exploser, ceux qui ont peur de perdre le contrôle.	La fleur du marronnier blanc est l'amie des anxieux ! Elle soulage le psychisme en apaisant les pensées obsédantes qui ne cessent de torturer l'esprit, notamment la nuit, lors d'une insomnie.

Pourquoi a-t-on plus tendance à souffrir de l'angoisse lorsque la nuit tombe, ou lorsque l'on se couche le soir ?

Les raisons sont multiples. Lorsque les distractions de la journée disparaissent, l'esprit est plus enclin à ressasser des pensées ou des préoccupations refoulées. La solitude et l'obscurité accentuent le sentiment de vulnérabilité, tandis que les changements naturels du rythme biologique, comme la baisse de vigilance ou les fluctuations de neurotransmetteurs, peuvent rendre le cerveau plus sensible à l'anxiété. De plus, les troubles du sommeil, tels que l'insomnie, perturbent la régulation émotionnelle et amplifient ce phénomène, créant un cercle vicieux où le stress accumulé au cours de la journée refait surface au moment du coucher.



LITHOTHÉRAPIE

Le point médecine douce

LES PIERRES DU COEUR



Le chakra du coeur est associé à deux couleurs : le rose, et le vert.

Mais alors, en cas de déséquilibre du chakra du coeur, en cas de blessure émotionnelle, quelle couleur de pierre doit-on choisir ? En lithothérapie, les couleurs sont très importantes et ont toutes une signification particulière. Ainsi, les pierres roses et les pierres vertes n'auront pas du tout le même impact sur le coeur, car les énergies sont complètement différentes ! Un mauvais usage des pierres sur le chakra du coeur peut avoir des conséquences néfastes et perturber le processus de guérison d'une blessure émotionnelle. Cette semaine dans le point médecine douce, je t'aide à bien choisir tes pierres du coeur !

Les pierres roses

Elles travaillent plus spécifiquement sur l'acceptation de soi, le pardon, les émotions et la guérison des blessures affectives profondes. Le rose incarne la douceur et l'amour pur, encourageant l'auto-compassion et la capacité à donner et recevoir de l'amour. Les pierres roses auront une énergie plus douce et plus apaisante.



Les pierres vertes

Elles sont souvent liées à la guérison, la compassion et la réconciliation. Elles favorisent l'ouverture aux autres. Ces pierres sont particulièrement utiles pour libérer les blocages émotionnels, guérir des blessures du passé. Elles seront donc plus difficiles à travailler !



Comment choisir entre une pierre rose ou verte quand on a besoin des deux pour se reconstruire ?

Il est tout à fait possible de travailler avec les deux couleurs de pierres, c'est même vivement conseillé ! Cependant, il ne faut pas le faire n'importe comment. En règle générale, on commence par travailler avec les pierres de couleur rose qui vont agir comme un pansement sur la blessure du coeur. Ensuite, une fois que le pire est passé, on peut commencer à travailler avec les pierres vertes pour cicatriser cette blessure et finaliser la guérison émotionnelle. Cette étape est plus longue et plus difficile ! Comme la nature est bien faite, elle nous a donné la tourmaline melon d'eau qui est 2-en-1 pour pouvoir travailler en douceur avec la même pierre tout au long de la guérison.





CÔTÉ BÉBÉS

DEVELOPPEMENT



Petit loutron découvre la vie...

L'ANGOISSE DU HUITIÈME MOIS

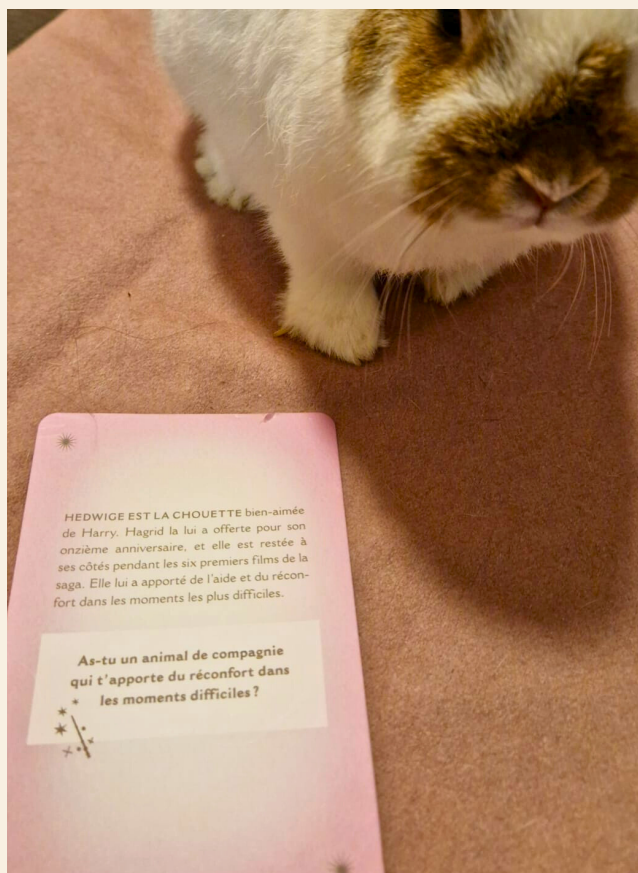
UN PASSAGE OBLIGÉ

Bébé est tout sourire toute la journée, mais tout à coup c'est le drame ! Il ne veut plus rester seul et fait la grimace face aux inconnus...



C'est NORMAL ! Tous les bébés passent par cette phase du développement et en ont besoin pour se construire en tant qu'individu. Vers le huitième mois, bébé va réaliser qu'il ne fait plus partie de sa maman. Il va comprendre qu'il est un être unique, à part entière, et qu'il peut se retrouver seul. Il se sent en insécurité et pense que, lorsque ses parents disparaissent de sa vue, ils disparaissent pour toujours car son cerveau n'est pas encore capable de comprendre qu'ils sont toujours là même s'il ne les voit pas. Bébé va connaître une période de peur face aux visages inconnus (à savoir qu'il n'est pas capable pour le moment de se souvenir des personnes qu'il a déjà vues). Cette période est difficile mais passagère !

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 !*

