



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 34 : samedi 25 janvier

LITHO

La pierre de la semaine

É M É R A U D E



Pierre précieuse mais pas que, nous découvrons cette semaine la belle émeraude.

L'émeraude est plus connue en joaillerie qu'en lithothérapie... L'émeraude n'est pas seulement une magnifique pierre précieuse qui orne les bijoux. Sous sa forme brute, ou polie, elle est beaucoup moins "belle" mais offre de nombreux bienfaits ! Pierre de guérison du cœur, elle permet de retrouver confiance et espoir, d'accepter le changement, d'ouvrir son cœur au nouveau. Pour ceux qui ont subi un choc émotionnel, c'est donc une alliée de choix ! C'est aussi la pierre de la complicité amoureuse par excellence. Elle encourage la compassion, l'amour sincère et le pardon. Enfin, l'émeraude est une pierre de régénération qui apaise les tensions et les troubles anxieux.

Minéralogie :

C'est un béryl vert (silicate d'aluminium et de béryllium). Sa couleur est due à la présence de traces de chrome et parfois de vanadium. Son système cristallin est hexagonal et sa formation métamorphique. Elle fait partie des "pierres précieuses".

Entretien :

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

Rechargement : cristal de roche, soleil, géométrie sacrée.

Utilisations possibles :

En méditation

Dans une chambre conjugale

Dans la main pour dormir

En bijoux au quotidien

Fun fact : Si l'émeraude est un symbole du printemps et du renouveau... Elle possède également un jardin !

L'émeraude présente en effet un phénomène minéralogique unique que l'on appelle jardin ! Ce terme désigne les nombreuses inclusions liquides, gazeuses et solides présentes dans la pierre, qui lui donnent souvent un aspect brumeux ou fibreux. Contrairement à d'autres gemmes où les inclusions sont considérées comme des défauts, celles des émeraudes sont acceptées comme une caractéristique naturelle et distinctive. Elles peuvent même aider à identifier l'origine géologique de la pierre, car chaque gisement produit des inclusions spécifiques.



FLEURS

Le point fleurs de bach

TROUBLE ANXIEUX GÉNÉRALISÉ



Il est souvent passé sous silence alors qu'il est un handicap majeur au quotidien...

Le trouble anxieux généralisé (TAG) est un état où une personne ressent une inquiétude excessive et quasi permanente, même sans raison précise. Ces préoccupations touchent souvent le travail, la santé ou les relations et s'accompagnent de tensions, de fatigue, de troubles du sommeil et de difficultés de concentration. En plus de cette anxiété constante, certaines personnes peuvent vivre des crises d'angoisse. Bien que très impressionnantes, ces crises ne sont pas dangereuses, mais elles peuvent être très éprouvantes et donnent l'impression de mourir. Les fleurs de Bach peuvent soutenir une thérapie pour soulager le TAG :

White Chestnut

La fleur du marronnier blanc aide à calmer les pensées obsessionnelles et les ruminations mentales qui empêchent de se détendre et créent un brouhaha mental constant.

Rock Rose

L'hélianthème est idéale pour ceux qui sont victimes d'une crise d'angoisse soudaine ! Elle apaise la panique et la sensation d'étouffement, de paralysie ou de choc.

Agrimony

L'aigremoine aide ceux qui ont du mal à verbaliser les choses, à s'exprimer et à mettre des mots sur leur peur. Tout garder à l'intérieur encourage le TAG et peut conduire à une crise de panique ou un burn out.

Mimulus

La mimule tachetée est LA fleur des peurs du quotidien, des peurs concrètes qui peuvent représenter une longue liste pour les gens qui souffrent de TAG: santé, travail, relations, finances, ...

Le trouble anxieux généralisé n'est pas juste "un problème de trouillard" comme on peut se l'entendre dire !

Il trouve son origine dans une combinaison de facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux. Sur le plan biologique, un déséquilibre des neurotransmetteurs comme la sérotonine et la noradrénaline peut favoriser une hypersensibilité au stress. Il existe aussi une prédisposition génétique, certaines personnes étant plus enclines à l'anxiété en raison de leur hérédité. D'un point de vue psychologique, des traits de personnalité comme le perfectionnisme ou une tendance à l'inquiétude excessive peuvent jouer un rôle. Enfin, des expériences de vie stressantes (traumatismes, pressions familiales, événements difficiles) peuvent déclencher ou aggraver le TAG, rendant la gestion des émotions plus difficile au quotidien.



STRESS

Le point médecine douce

G É R E R L A C R I S E D ' A N G O I S S E



La crise d'angoisse est effrayante mais aussi handicapante.

Une crise d'angoisse est un épisode soudain de peur intense qui survient sans raison apparente. Elle s'accompagne de symptômes physiques comme des palpitations, des sueurs, des tremblements, une sensation d'étouffement ou de vertige. Souvent, la personne a l'impression de perdre le contrôle, de devenir folle ou même de faire une crise cardiaque. Bien que très impressionnante, la crise d'angoisse n'est pas dangereuse et dure généralement entre quelques minutes et une demi-heure. Apprendre des techniques de respiration et de relaxation peut aider à mieux la gérer et à en réduire la fréquence.

On respire !

La meilleure des choses quand on a l'impression de mourir, c'est de RESPIRER. Cela envoie un message au cerveau pour lui dire "Eh oh ! On respire, donc on est vivant, c'est ok !". En revanche, il faut avoir une respiration lente et profonde. On inspire par le nez, longuement, on expire par la bouche. Une respiration superficielle peut engendrer de l'hyperventilation et aggraver les choses !

On diminue les stimulations !

En pleine crise d'angoisse, le système nerveux est surstimulé ! Tout le corps est en ébullition pour réagir à un danger potentiel et les facteurs externes peuvent intensifier la sensation de panique. Des environnements trop lumineux peuvent augmenter la surcharge sensorielle. De même, Le bruit fort peut ajouter à l'agitation mentale.

Comment prévenir la crise d'angoisse ? Comment les espacer lorsqu'elles deviennent chroniques ?

- Exprimer ses émotions : Ne pas laisser les émotions négatives s'accumuler est crucial. Parler à un proche ou tenir un journal peut aider à alléger l'esprit.
- Consulter un professionnel : Si l'anxiété devient trop envahissante, un thérapeute peut aider à mieux comprendre les causes profondes et à élaborer des stratégies de gestion efficaces.
- Sommeil de qualité : Le manque de sommeil augmente la vulnérabilité au stress et à l'anxiété. Essaie d'établir une routine de sommeil régulière et de créer un environnement propice au repos.
- Méditation de pleine conscience : Prendre quelques minutes chaque jour pour se concentrer sur sa respiration et être présent dans l'instant peut réduire les pensées anxieuses et renforcer la résilience émotionnelle.





CÔTÉ BÉBÉS

DÉVELOPPEMENT



Loutron solitaire ou loutron sociable ?

LA COLLECTIVITÉ PRÉCOCE REND-T-ELLE SOCIABLE ?

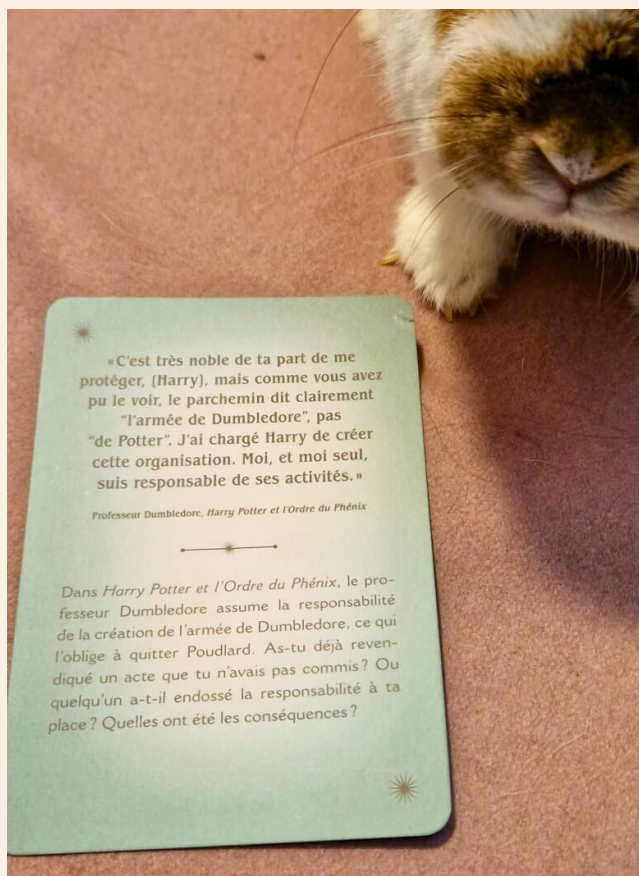
UN MYTHE QUI PERDURE

Nombreuses sont les injonctions que l'on reçoit en tant que parents... L'une d'elles est souvent de mettre bébé en collectivité pour sa sociabilité.



Bien que la crèche et la collectivité précoce soient souvent perçues comme des moyens de rendre un loutron plus sociable, ce n'est pas forcément avéré. À un âge très jeune, la priorité est le développement émotionnel et affectif, et un bébé a besoin de liens sécurisants avec un adulte pour construire sa confiance en lui et en l'autre. En crèche, bébé ne peut avoir ce lien sécurisant en raison du surnombre d'enfants. De plus, les multiples stimuli et interactions peuvent créer du stress ou de l'anxiété, ce qui peut freiner le développement social. Le fait d'être entouré d'autres enfants ne garantit pas qu'un bébé deviendra plus sociable ; cela dépend de nombreux facteurs, dont sa personnalité et son tempérament (c'est inné !). Une micro-crèche à partir de 18-24 mois est préférable pour les loutrons.

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 !*

