



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 44 : Samedi 05 avril

LITHO

La pierre de la semaine

S A P H I R B L E U



Une pierre précieuse très appréciée en joaillerie mais moins connue en lithothérapie.

Le saphir existe en de multiples couleurs : noir, blanc, rose, jaune, vert... Cette semaine, nous nous intéressons à la variété la plus connue : le saphir bleu. Il apporte patience, ténacité et renforce la loyauté. Si ses propriétés sont proches du lapis lazuli, le saphir est plus fort et doit être utilisé de manière progressive pour s'y habituer. C'est malgré tout une pierre apaisante qui soulage les crises de larmes. Le saphir bleu aide à gérer la colère et la frustration. C'est une excellente pierre pour les maladies psychologiques ! Il oriente le mental vers l'optimiste et la recherche de solutions et renforce sa confiance en ses connaissances. Enfin, c'est une pierre qui renforce la foi.

Minéralogie :

C'est un oxyde d'aluminium dont la dureté est très élevée ! Son système cristallin est rhomboédrique et sa formation peut être magmatique ou métamorphique.

Entretien :

Purification : sel indirect, Saint-Jacques, fumigation, son. Doit être fréquente.

Rechargement : cristal de roche, lune, géométrie sacrée.

Utilisations possibles :

En méditation

Dans la main pour dormir

En bijoux au quotidien

Sur un autel

Fun fact : le saphir bleu est une pierre extrêmement connue pour une chose... On l'offre souvent en bague de fiançailles !

Le saphir bleu est souvent choisi pour les bagues de fiançailles en raison de sa beauté envoûtante et de la symbolique forte qui lui est associée. Depuis des siècles, cette pierre précieuse est perçue comme un symbole de fidélité, de sincérité et de sagesse. De plus, le saphir bleu est une pierre extrêmement résistante, presque aussi dure que le diamant, ce qui en fait un choix durable pour un bijou porté au quotidien (ce serait dommage que la fiancée abîme sa bague !). C'est aussi une pierre royale, portée historiquement par des familles nobles et encore aujourd'hui très prisée dans les bijoux de la royauté : à l'image de la célèbre bague de fiançailles de la princesse Diana, transmise à Kate Middleton.



FLEURS

Le point fleurs de bach

LE T.O.C.



Le Trouble Obsessionnel Compulsif, appelé TOC, toucherait 2 à 3% de la population française.

En lithothérapie, le saphir bleu est reconnu pour son action sur le mental : il calme les pensées envahissantes, aide à structurer l'esprit et favorise la clarté mentale. Ces propriétés en font une pierre particulièrement intéressante en soutien des personnes souffrant de TOC. Le TOC se manifeste souvent par des pensées intrusives, obsessionnelles, accompagnées de comportements répétitifs (compulsions) que la personne se sent obligée d'accomplir pour apaiser son anxiété. Ces automatismes sont épuisants, déstabilisants, et donnent parfois l'impression de perdre le contrôle de son propre esprit.

Voici quatre fleurs qui aident les personnes atteintes :

White Chestnut

La fleur du marronnier blanc est LA fleur qui apaise les pensées obsessionnelles ! Elle permet de retrouver le calme intérieur et un psychisme épanoui.

Crab Apple

La fleur du pommier sauvage est la fleur du nettoyage émotionnel. Elle aide ceux qui ont besoin de se "purifier", qui se sentent "impurs". Elle est très utile pour les TOC liés à l'hygiène !

Cherry Plum

La fleur du prunier myrobolan est la fleur liée à la peur de perdre le contrôle. Elle aide les personnes atteintes de TOC qui craignent leurs impulsions et leurs pensées en apportant du lâcher-prise.

Rock Water

L'eau de roche est parfaite pour le perfectionnisme et la rigidité, les grands amis du TOC ! Elle soulage les règles trop strictes imposées à soi-même et le besoin de tout contrôler. Elle apporte souplesse et fluidité.

Les troubles obsessionnels compulsifs sont des troubles psychologiques complexes qui peuvent avoir plusieurs origines :

- Facteurs biologiques : Une prédisposition génétique, des anomalies dans certaines zones du cerveau (comme le cortex orbitofrontal), et un déséquilibre des neurotransmetteurs (notamment la sérotonine) peuvent jouer un rôle.
- Facteurs psychologiques : Des comportements appris par conditionnement ou une tendance à surestimer les risques et à avoir des pensées intrusives peuvent contribuer à l'apparition des TOC.
- Facteurs environnementaux : Le stress, les événements traumatisants, et dans certains cas, des infections (comme les infections streptococciques) peuvent déclencher ou aggraver les symptômes.



LITHOTHÉRAPIE

Le point médecine douce

LA DURETÉ DES PIERRES



La dureté des pierres est une propriété essentielle dans l'étude des minéraux !

Elle détermine la résistance d'une pierre aux rayures, et par conséquent, son aptitude à résister à l'usure au fil du temps. Cette caractéristique varie largement selon la composition chimique, la structure cristalline et la formation géologique de chaque type de roche. En géologie, la dureté d'un minéral est un critère essentiel utilisé pour identifier et classer les pierres. Les minéraux ayant une forte dureté sont plus difficiles à rayer ou à usiner, tandis que ceux ayant une faible dureté sont plus facilement endommagés. En lithothérapie, la dureté des pierres joue un rôle important, notamment dans leur durabilité, leur manipulation et la manière dont elles interagissent avec l'énergie du corps.

L' échelle de Mohs

L'échelle de Mohs est un système qui classe les minéraux en fonction de leur dureté relative. Voici les dix minéraux qui figurent dans cette échelle, du plus tendre au plus dur :

1. Talc (dureté 1) : Un minéral très mou, utilisé dans la fabrication de talc pour le corps.
2. Gypse (dureté 2) : Utilisé dans les plâtres, il peut être rayé par un ongle.
3. Calcite (dureté 3) : Une pierre relativement tendre, couramment présente dans les marbres.
4. Fluorite (dureté 4) : Un minéral coloré qui peut être rayé par un couteau.
5. Apatite (dureté 5) : Un minéral qui peut être rayé avec un couteau ou une lame de verre.
6. Orthose (dureté 6) : Le principal composant du feldspath, plus dur que l'acier doux.
7. Quartz (dureté 7) : Très courant, il est résistant aux rayures et est utilisé dans de nombreux matériaux de construction.
8. Topaze (dureté 8) : Un minéral très dur, souvent utilisé dans les bijoux.
9. Corindon (dureté 9) : Un minéral extrêmement dur qui comprend le rubis et le saphir.
10. Diamant (dureté 10) : Le minéral naturel le plus dur connu, capable de rayer presque toutes les autres substances.

Les pierres dures

- Stabilité, résistance, force intérieure, protection
- Renforcement de la volonté, clarté mentale
- Résilience, force, purification, élévation spirituelle
- Très résistantes, idéales pour les bijoux et objets durables

Les pierres tendres

- Douceur, flexibilité, guérison émotionnelle
- Libération des blocages émotionnels, apaisement
- Guérison douce, relaxation, transformation
- Plus fragiles, nécessitent un soin particulier





CÔTÉ BÉBÈS

PARENTALITÉ



Être parent d'un petit loutron...

L'AUTORITÉ PARENTALE

KÉSAKO ?!

L'autorité parentale, c'est l'ensemble des droits et devoirs que les parents ont envers leurs enfants. Elle permet aux parents de prendre des décisions importantes pour le bien-être de leur enfant.



L'autorité parentale, c'est la responsabilité de prendre soin de l'enfant et de prendre des décisions pour lui. Cela inclut plusieurs choses : prendre des décisions pour l'enfant (choisir son école, ses activités, où il va vivre, etc), assurer sa protection (garantir sa sécurité physique et psychologique) ; l'éduquer (non seulement lui apprendre des choses à l'école, mais aussi lui transmettre des valeurs importantes pour bien vivre en société) ; lui garantir des soins médicaux (prendre des décisions sur sa santé et ses traitements médicaux). L'autorité parentale doit toujours être exercée dans l'intérêt de l'enfant, pour qu'il grandisse dans un environnement sécurisant et propice à son épanouissement. Elle concerne les deux parents, même séparés (sauf décision judiciaire / absence de reconnaissance du père). Elle prend fin à la majorité de l'enfant ou à son émancipation.

Le tirage de Mooncake



2 de coupes

Appel intérieur

Reconnaissance

Jugement

Prendre une grande décision

Tournant, étape importante

Soutien de l'entourage

Le yokaï

Taizan Fukun no Sai est un rituel extrêmement puissant où des prières sont dites pour prolonger la vie d'une personne ou la sauver de la mort. Il tire son nom du dieu de la montagne et du roi des enfers.





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 !*

