



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 53 : Samedi 05 juillet

LITHO

La pierre de la semaine

BRONZITE



Son nom vient de ses reflets magnifiques qui évoquent le bronze.

La bronzite est une pierre vraiment sous-cotée ! Elle est un incontournable de la trousse du lithothérapeute. Pierre de sécurité intérieure, elle permet de se remettre de traumatismes physiques, émotionnels ou psychiques. Pierre de force, de courage et de détermination, elle apporte aussi confiance en soi et sûreté dans sa prise de décision. Face à des choix difficiles, la bronzite aide à retrouver sa volonté personnelle. Elle favorise la maîtrise de soi dans les situations conflictuelles. C'est également une pierre d'ancrage qui apaise les tensions liées au stress ou à la colère. Idéale pour accompagner des pratiques de centrage ou de retour à soi, c'est une pierre qui agit aussi comme bouclier énergétique.

Minéralogie :

La bronzite est une variété de l'enstatite, un silicate de fer et de magnésium appartenant au groupe des pyroxènes. Son système cristallin est orthorhombique et sa formation est magmatique.

Entretien :

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

Rechargement : cristal de roche, soleil doux, géométrie sacrée.

Utilisations possibles :

En méditation

Dans la main pour dormir

Sur un bureau de travail en feng shui

En bijoux au quotidien

Fun fact : Dans la Rome antique, la bronzite n'était pas seulement une pierre décorative : elle faisait partie intégrante de l'arsenal symbolique et spirituel des soldats et des chefs militaires.

Les anciens Romains croyaient que la bronzite avait le pouvoir de stabiliser les émotions, particulièrement la peur et la colère – deux sentiments pouvant désarçonner même les plus braves des soldats. En la portant sur eux, les guerriers espéraient garder la tête froide face à l'adversité, prendre des décisions tactiques justes, et rester concentrés même dans le chaos de la bataille. Les talismans en bronzite étaient parfois :

- Incrustés dans les poignées d'épées ou les armures,
- Portés en pendentif ou cousus dans les tuniques,
- Gravés de symboles ou de prières aux dieux de la guerre comme Mars, pour invoquer leur bénédiction.



FLEURS

Le point fleurs de bach

HYPERACTIVITÉ



On en parle souvent dans le cadre du TDAH mais elle peut être isolée chez l'enfant ou l'adulte.

L'hyperactivité, souvent associée au trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), se manifeste par une agitation motrice excessive, une impulsivité marquée et des difficultés à maintenir l'attention. Elle touche principalement les enfants, mais peut aussi persister à l'âge adulte. Les causes sont multifactorielles : génétiques, neurologiques, environnementales ou encore émotionnelles. L'hyperactivité demande une prise en charge attentive et bienveillante. Dans cette démarche, les fleurs de Bach peuvent représenter un soutien naturel intéressant en complément d'un suivi médical.

Vervain

La verveine est une fleur idéale pour ceux qui sont toujours en action, trop enthousiastes et qui ont du mal à se poser.

White Chestnut

Le bourgeon du marronnier blanc apaise ceux qui sont envahis par des pensées répétitives. C'est une fleur idéale pour calmer le mental !

Cherry Plum

La fleur du prunier myrobolan est parfaite pour ceux qui ont du mal à gérer les émotions, qui sont impulsifs et qui ont tendance à "exploser".

Impatiens

L'impatiente est une fleur qui permet de calmer l'impatience comme son nom l'indique, mais aussi l'agitation physique et mentale, l'irritabilité et la frustration.

L'hyperactivité ne se limite pas à un enfant ou un adulte qui bouge beaucoup. C'est bien plus que cela !

Elle se manifeste par un ensemble de symptômes bien identifiés : une agitation physique difficile à canaliser, une impulsivité marquée (interrompre, parler sans attendre, agir sans réfléchir) et surtout, une attention très instable. L'enfant a du mal à se concentrer, à finir ce qu'il commence ou à suivre des consignes simples. Ces manifestations, souvent mal comprises, peuvent avoir des conséquences importantes : difficultés scolaires, conflits familiaux, perte de confiance en soi, isolement social... Pour les parents comme pour les enseignants, cela représente un vrai défi au quotidien. C'est pourquoi il est essentiel d'aborder ces troubles avec bienveillance et de chercher des solutions adaptées, mais aussi de compléter ces solutions afin d'améliorer leur efficacité avec par exemple les fleurs de Bach.



— ACUPUNCTURE (MTC) —

Le point médecine douce

NEI GUAN 内关 (MAÎTRE - CŒUR 6)



Point MC6 : Nei Guan 内关

Traduction : « Porte intérieure »

Localisation :

Sur la face interne de l'avant-bras, à environ 2 travers de doigts au-dessus du pli du poignet, entre les tendons du muscle grand palmaire et du fléchisseur radial du carpe.

Fonction énergétiques en MTC

- Apaise l'anxiété et le stress émotionnel
- Calme le Shen (l'esprit), souvent agité en cas de surmenage mental, d'insomnie ou de tensions intérieures.
- Restaure la stabilité émotionnelle
- Il est indiqué quand on se sent déstabilisé, submergé ou hypersensible. Il aide à se recentrer et à retrouver son axe.
- Favorise l'ancrage intérieur
- Comme la bronzite, MC6 est un point d'ancrage énergétique, qui ramène à soi et offre une sensation de protection, notamment en période de transition ou de transformation intérieure.
- Renforce la confiance en soi
- En stabilisant les émotions et en ouvrant l'espace du cœur en toute sécurité, ce point soutient une attitude plus confiante et sereine face au monde.
- Soulage les nausées et les tensions digestives d'origine émotionnelle
- Dans une approche psycho-corporelle, MC6 est aussi utilisé pour harmoniser le diaphragme et apaiser les troubles somatiques liés au stress.



Comment le stimuler ?

- Par acupression : exerce une pression douce avec le pouce ou l'index pendant 1 à 2 minutes, en respirant profondément.
- Avec une bronzite posée dessus
- Avec des huiles essentielles : applique une goutte d'huile de lavande ou de petit grain bigarade diluée, puis masse doucement le point (sauf grossesse / allaitement)

Lien avec la bronzite

Comme la bronzite, Nei Guan est un point de protection intérieure, qui aide à faire face calmement aux tempêtes émotionnelles. Il apaise l'hypersensibilité, recentre et aide à se reconnecter à son espace de sécurité intérieure.



CÔTÉ BÉBÉS

DÉVELOPPEMENT



Petit Loutron devient bavard !

L'EXPLOSION DE LANGAGE

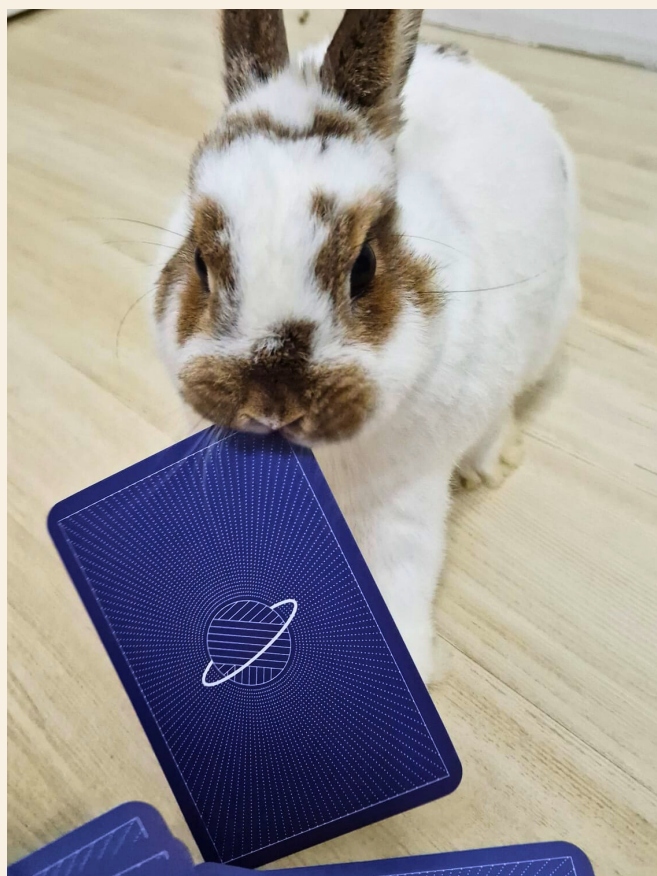
UN MOMENT MAGIQUE ET FONDATEUR

Entre 18 mois et 3 ans, un phénomène extraordinaire se produit dans le développement du loutron : l'explosion du langage. C'est une période où la communication prend une nouvelle dimension.



L'explosion du langage désigne l'augmentation soudaine et rapide du vocabulaire du loutron, généralement autour de 18 à 24 mois. Pas d'inquiétude si cela arrive plus tard ! Alors que jusque-là, le loutron ne disait que quelques mots isolés, il commence tout à coup à en apprendre plusieurs nouveaux par jour, et à les associer pour former des phrases simples. C'est également le début de l'utilisation du verbe ! Certains loutrons passent de 50 mots à plus de 300 en quelques semaines. Ce bond linguistique est souvent spectaculaire... mais peut aussi être discret : certains enfants préfèrent observer longtemps avant de parler plus clairement. Mais alors, que se passe-t-il dans son cerveau ? Il y a une maturation des zones cérébrales liées au langage (notamment l'aire de Broca et de Wernicke) mais également le développement de la mémoire lexicale (stockage des mots) et enfin la compréhension des relations grammaticales (ordre des mots, conjugaison). Tout cela sera possible grâce aux interactions !

Le tirage de Mooncake



Mes notes

-  : relations
-  : vie quotidienne
-  : travail





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 !*

