



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 58 : Samedi 13 septembre

LITHO

La pierre de la semaine

H É M I M O R P H I T E



Une pierre magnifique, un peu coûteuse mais qui reste un incontournable en lithothérapie !

S'il y a une pierre que je conseille pour la santé mentale, c'est bien elle ! Pierre de la communication intérieure, elle est idéale pour se mettre en "veille" et enfin prendre le temps de s'écouter. Elle apporte la sincérité avec soi-même, le calme et la paix intérieure. Elle va donc être utile pour apaiser les tensions et la colère. L'hémimorphite peut également s'avérer très utile lorsque l'on a du mal à "assumer" ses émotions. Elle apporte de l'optimisme, et de la joie de vivre. Elle dissipe le jugement et la critique pour que nous nous ouvrons à tout ce qui nous est étranger. Elle encourage le lâcher-prise !

Minéralogie :

L'hémimorphite est un silicate hydraté de zinc. Sa couleur bleue est liée à la présence de cuivre lors de sa formation. Cette dernière est sédimentaire, et son système cristallin est orthorhombique.

Entretien :

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

Rechargement : cristal de roche, lune (pleine), géométrie sacrée. Pas de soleil !

Utilisations possibles :

En méditation

Dans la main pour dormir

En bijoux au quotidien

Fun fact : Pourquoi l'hémimorphite porte-t-elle un nom si long et peu vendeur ? D'où vient-il ?

Le nom hémimorphite vient du grec hémi (demi) et morphê (forme). Pourquoi ? Parce que ses cristaux sont hémimorphes : ils ne sont pas identiques aux deux extrémités. En gros, si tu regardes un cristal d'hémimorphite : à une extrémité, tu peux trouver un sommet pointu avec des faces bien développées ; à l'autre extrémité, c'est plutôt plat ou tronqué, comme si la croissance avait décidé de faire une pause.

Cette bizarrerie est liée à la façon dont le cristal se construit dans son environnement. Les ions zinc, silicium, oxygène et eau ne s'assemblent pas de manière parfaitement symétrique, donc la croissance est différente d'un bout à l'autre.



FLEURS

Le point fleurs de bach

ANGOISSE DE LA MORT



La peur de la mort est universelle, et il est normal de la ressentir, mais elle ne doit pas freiner la vie.

La mort est une réalité inévitable de l'existence humaine, mais elle suscite souvent une profonde angoisse. Cette peur de l'inconnu, appelée aussi « angoisse existentielle », peut s'exprimer de différentes manières : pensées récurrentes sur la fin de vie, anxiété face au futur, insomnies, impression de perdre pied ou sentiment de vide intérieur. Elle peut surgir à l'occasion d'un deuil, d'une maladie, ou simplement dans le silence d'une nuit. Accueillir cette peur sans la juger est déjà un premier pas vers l'apaisement. C'est ici que les fleurs de Bach interviennent en douceur.

Aspen

La fleur du peuplier tremble est l'alliée idéale pour les peurs diffuses, les angoisses qui surgissent sans raison apparente, comme une inquiétude permanente.

Mimulus

La mimule tachetée est, quant à elle, très efficace sur les peurs plus concrètes, plus identifiables, comme celle de mourir, de souffrir ou de perdre le contrôle.

Red Chestnut

La fleur du marronnier rouge est une aide précieuse pour ceux qui ont peur de mourir et projette cette peur sur leurs proches, par peur de les perdre ou de les voir souffrir.

Sweet Chestnut

La fleur du châtaigner est une fleur profonde qui vient en aide aux personnes qui traversent un état de désespoir absolu, où plus aucune issue ne semble possible.

Je te donne quelques pistes pour envisager les choses autrement : la peur de la mort peut être abordée de manière spirituelle pour changer notre vision des choses et nous apaiser.

Dans la nature, tout est cycle. L'arbre perd ses feuilles en automne pour mieux reflorir au printemps. L'eau des rivières s'évapore pour redevenir pluie et nourrir la terre. La mort, dans cette vision, n'est pas une fin mais une métamorphose, une continuité. En s'harmonisant avec ce rythme universel, nous pouvons apaiser la peur et accueillir le mystère de la vie avec davantage de confiance.

La mort peut aussi être perçue non comme une disparition, mais comme une transmission. Chaque vie laisse une empreinte : dans les cœurs aimés, dans les gestes partagés, dans la mémoire collective. L'angoisse de mourir peut alors se transformer en désir de semer de belles traces autour de soi, de vivre pleinement pour que son passage sur terre ait du sens.



SOPHROLOGIE

Le point médecine douce

INTRODUCTION À LA SOPHRO



Qu'est-ce que c'est ?

La sophrologie est une méthode douce qui aide à se détendre et à retrouver du calme. Elle associe respiration, relâchement du corps et images positives. Son but : se sentir bien, en paix avec soi-même. Elle peut être précieuse quand on traverse des moments difficiles, ou lorsque des peurs profondes remontent, comme l'angoisse de la mort.

Comment ça marche ?

La sophrologie agit à la fois sur le corps et sur l'esprit. Grâce à la respiration, le corps se relâche et envoie un message de calme au cerveau. Avec les visualisations, l'imaginaire crée des images positives qui apaisent les émotions et renforcent la confiance. Petit à petit, cette pratique apprend à mieux gérer le stress, à apprivoiser ses peurs et à retrouver un équilibre intérieur.

Petit exercice : "la bulle de sécurité"

- Installe-toi confortablement et ferme les yeux.
- Respire lentement, en laissant tes épaules se relâcher.
- Imagine une bulle de lumière douce qui t'entoure.
- Elle te protège, te réchauffe et te rassure.
- À chaque inspiration, sens cette bulle devenir plus solide.
- À chaque expiration, laisse partir tes tensions et tes peurs.
- Reste quelques instants dans ce cocon de sécurité.
- Quand tu te sens prêt(e), tu peux ouvrir les yeux. Cette bulle est toujours là, tout au tour de toi.

Ce que cela apporte

- Moins d'angoisse, plus de sérénité
- Une meilleure écoute de soi
- Le sentiment d'être en sécurité, même face à l'inconnu





CÔTÉ BÉBÈS

EDUCATION



Petit loutron apprend la vie...

L'ENSEIGNEMENT DE LA VIE AFFECTIVE ET RELATIONNELLE

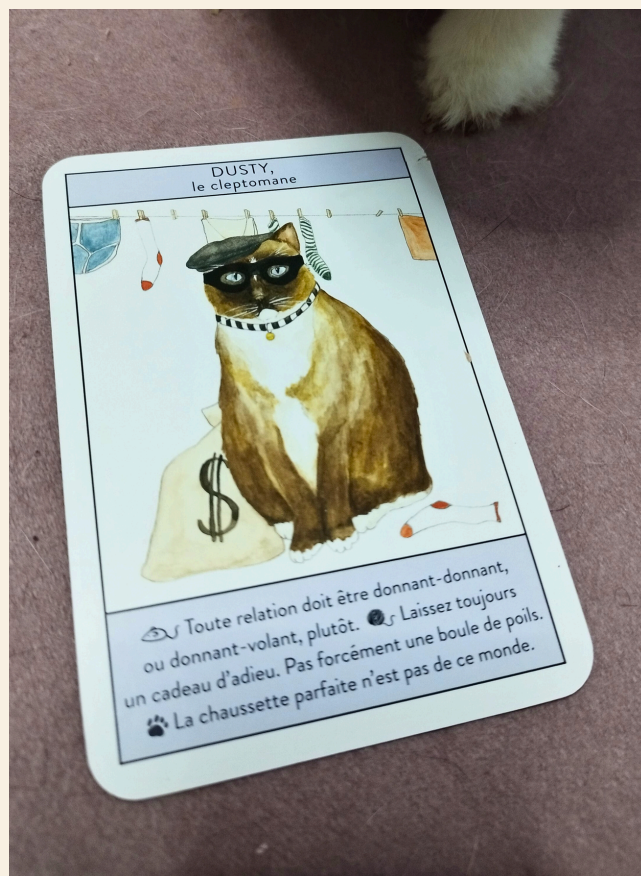
IL FAIT DÉBAT...

Ce point a fait couler beaucoup d'encre : l'éducation sexuelle à l'école, mais où va-t-on ? ! En réalité, c'est une chose essentielle, même à l'école maternelle.



Il faut bien comprendre qu'en maternelle et primaire on ne parle pas encore d'éducation sexuelle, mais d'éducation à la vie affective et relationnelle. Nos loutrons ne vont pas apprendre comment on fait les enfants, mais plutôt : le consentement, le respect de l'autre, l'égalité, la dignité, ou encore la prévention de l'inceste et autres violences. Enseigner le consentement dès le plus jeune âge ne signifie pas parler de sexualité : il s'agit avant tout d'apprendre aux loutrons à respecter leur propre corps, celui des autres, et à poser des limites claires dans leurs relations quotidiennes. Il s'agit donc d'un apprentissage de la vie en société, ancré dans le développement affectif et relationnel de l'enfant. Cet enseignement sera crucial pour qu'ils apprennent à repérer les comportements dangereux, mais également à les signaler ! Apprendre le consentement dès la petite enfance, c'est avant tout offrir aux loutrons des outils de protection, d'expression et de respect mutuel. Dans un monde où la prévention des violences et l'égalité entre les sexes sont des enjeux majeurs, cet apprentissage précoce peut devenir un socle essentiel pour construire une société plus bienveillante.

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 !*

