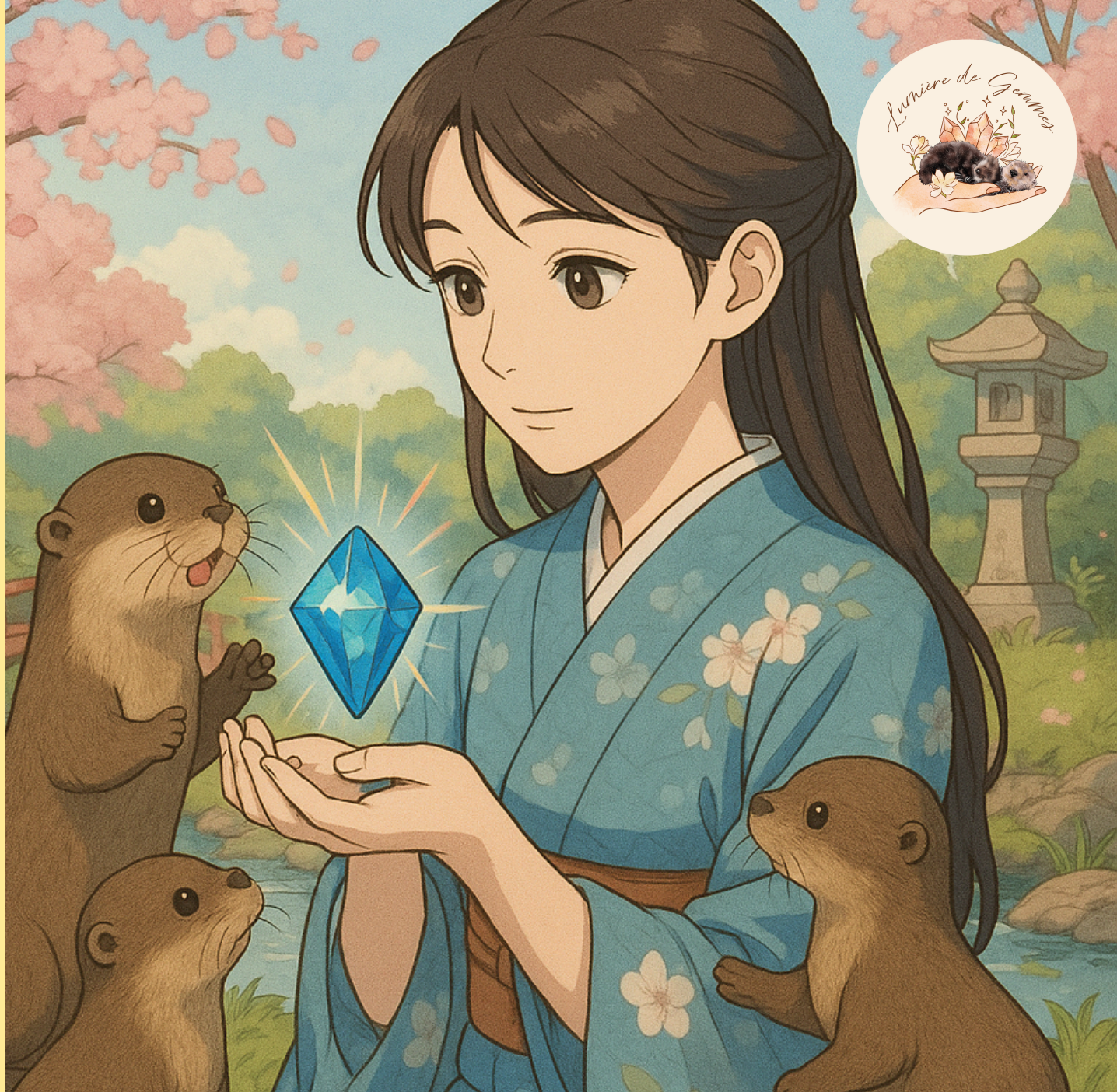




HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 59 : Samedi 20 septembre

LITHO

La pierre de la semaine

APHRODITE



Elle est surnommée la pierre des amoureux à cause de sa magnifique couleur rose.

L'aphrodite est le nom commercial de la cobaltocalcite, une autre variété de calcite rose (nous avons déjà étudié la manganocalcite). C'est LA pierre du pardon par excellence ! Se pardonner à soi, ou à quelqu'un d'autre. Elle est très efficace pour se libérer des rancunes qui nous rongent. L'aphrodite agit sur le chakra du coeur et permet de panser ses blessures émotionnelles, mais aussi de s'ouvrir à l'amour. Elle libère les blocages émotionnels du coeur. J'aurais plutôt tendance à l'utiliser en deuxième intention, après une pierre apaisant le choc émotionnel. Enfin, elle est très efficace pour calmer les angoisses émotionnelles.

Minéralogie :

C'est un carbonate de cobalt, une calcite dans laquelle une partie du calcium est remplacée par des ions cobalt, ce qui donne cette couleur rose. Son système cristallin est trigonal. Sa formation est sédimentaire.

Entretien :

Purification : sel indirect, Saint-Jacques, fumigation, son. Pas d'eau ni de contact direct avec le sel.
Rechargement : cristal de roche, lune, géométrie sacrée.

Utilisations possibles :

En méditation
Dans la main pour dormir
En temps calme, posée sur le coeur.

Fun fact : Aphrodite, la déesse grecque de l'amour, de la beauté et de la féminité, est à l'origine du nom commercial choisi pour la cobaltocalcite.

Ce nom a été choisi à cause d'une légende grecque sur la naissance de la déesse. On raconte qu'au moment où Aphrodite naquit de l'écume de la mer, chaque goutte d'eau qui glissa de son corps se changea en éclat de lumière rose. Ces cristaux, tombés sur la terre, devinrent la cobaltocalcite, surnommée depuis pierre Aphrodite. Symbole d'amour, de beauté et de douceur, cette pierre serait l'écho minéral du coeur de la déesse. On dit qu'elle garde en elle la mémoire de son énergie : tendre, réconfortante et universelle.

L'aphrodite, malgré son nom très vendeur, est rarement utilisée en joaillerie car la pierre est trop tendre, ce qui la rend difficile à travailler.



FLEURS

Le point fleurs de bach

TIMIDITÉ ET FLEURS DE BACH



La timidité est une expérience universelle, qui s'exprime différemment en chacun de nous.

Les chercheurs en neurosciences montrent que la timidité est liée à une hyperactivation de l'amygdale, la zone cérébrale qui traite la peur et les menaces sociales. Face à un regard jugé "évaluatif", le cerveau timide déclenche une réaction de stress : sécrétion de cortisol, accélération du rythme cardiaque, sensation de vide mental. Sur le plan psychologique, la timidité se nourrit souvent d'un dialogue intérieur critique : peur du jugement, anticipation d'un rejet, doute sur sa propre valeur. Ce mécanisme d'auto-surveillance maintient un cercle vicieux d'où il est difficile de sortir.

Larch

Le mélèze, nous l'avons déjà vu, est la fleur de la confiance en soi ! Larch aide ceux qui ont du mal à se faire confiance, qui se dévalorisent et se ferment.

Agrimony

L'aigremoine est très utile lorsque la timidité s'accompagne d'un masque social joyeux et solaire qui dissimule la souffrance intérieure et l'anxiété. Elle diminue la fatigue engendrée par cela.

Centaury

La petite centaurée soulage le cœur de ceux qui n'osent pas s'affirmer, qui n'osent pas dire non, n'osent pas déplaire. Elle aide à poser ses limites et à affirmer sa propre voix.

Mimulus

La mimule tachetée est la fleur qui apaise les peurs. Elle aide ceux qui ont peur de l'autre, du jugement, de sortir de leur monde intérieur, de parler en public, etc.

En travaillant sur soi, seul(e) ou accompagné(e), il est possible d'appivoiser cette timidité.

Sortir de la timidité ne signifie pas devenir extraverti. Il s'agit plutôt d'apprendre à réguler son anxiété et à cultiver une présence plus apaisée. Des approches comme la respiration consciente, la pleine conscience ou encore la visualisation positive aident à calmer le système nerveux autonome et à rééduquer le cerveau à percevoir la situation sociale comme une opportunité plutôt qu'une menace.

Le développement personnel invite également à transformer le dialogue intérieur : remplacer "je vais me ridiculiser" par "je partage une partie de moi, et c'est suffisant". Avec la pratique, cette nouvelle posture mentale active davantage le cortex préfrontal, siège de la régulation émotionnelle et de la confiance.



— ANALYSE DE CAS —

Le point médecine douce

LES TENDINITES CHRONIQUES



Qu'est-ce que c'est ?

La tendinite chronique, aussi appelée tendinopathie, est une inflammation persistante d'un tendon qui peut entraîner douleur, raideur et perte de mobilité. Souvent liée à des gestes répétés, à un surmenage ou à une mauvaise posture, elle peut devenir handicapante si elle n'est pas prise en charge de manière globale.

Qu'apporte la médecine douce ?

Au-delà des approches médicales classiques (repos, anti-inflammatoires, kinésithérapie), Les médecines douces, en associant phytothérapie, alimentation, pratiques énergétiques et hygiène de vie, proposent une vision holistique qui ne se limite pas à masquer la douleur, mais cherche à restaurer l'équilibre et prévenir les rechutes.

Comprendre la tendinite selon les approches naturelles

Dans les médecines douces, la douleur chronique n'est pas seulement un symptôme mécanique. Elle est vue comme le signe d'un déséquilibre plus profond :

- Blocages énergétiques (médecine traditionnelle chinoise) : une stagnation du Qi et du sang dans les méridiens qui irriguent le tendon.
- Surcharge acide (naturopathie) : une alimentation trop acidifiante favoriserait l'inflammation chronique.
- Manque de régénération : un sommeil insuffisant, un stress élevé ou un terrain affaibli empêchent les tissus de se réparer.

Ce qu'il est important de savoir :

La médecine douce est souvent fuie à cause de l'origine, souvent émotionnelle, qu'elle trouve à nos maux du quotidien. Il faut bien comprendre que cela n'efface en rien la douleur ressentie, qui est bien réelle, et que ça ne minimise pas la souffrance perçue. De même, ça ne te rend pas responsable de ton état actuel ! Et cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas une maladie cachée derrière tout ça, et que celle-ci est reniée.



CÔTÉ BÉBÉS

DEVELOPPEMENT



LA PÉRIODE SENSIBLE DES PETITS OBJETS

LA DÉCOUVERTE DES PETITS DÉTAILS

Petit loutron se développe
et commence à découvrir
le monde qui l'entoure...

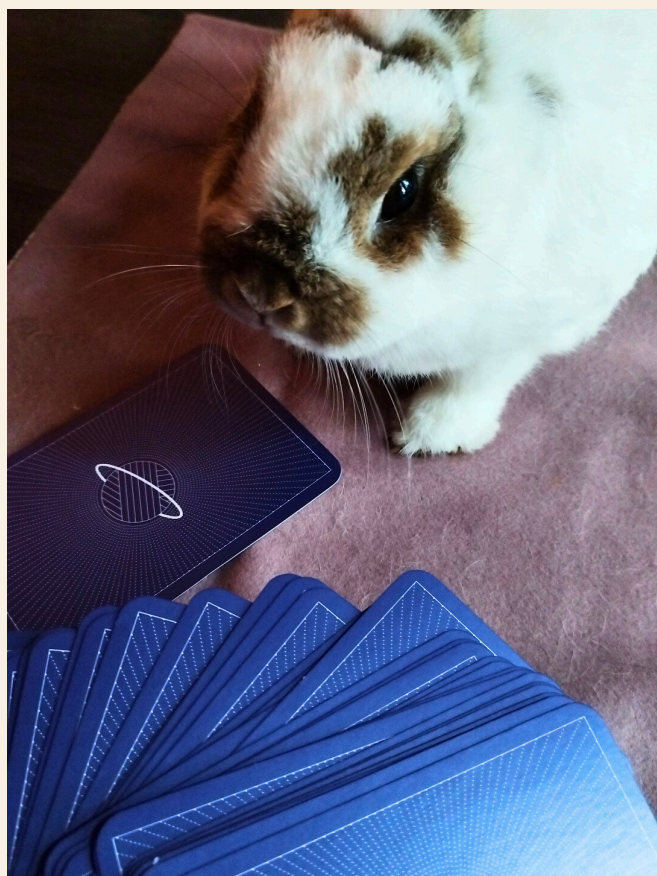
Mais aussi les petits
objets auxquels nous,
adultes, ne faisons pas
attention !

Petit loutron s'émerveille...



Entre 12 et 18 mois environ, le loutron traverse une phase où il développe une véritable passion pour les petites choses. Là où vous voyez une simple poussière ou un petit caillou sans intérêt, lui perçoit un trésor ! Cette curiosité n'est pas anodine : elle répond à un besoin profond de son développement. Une période délicate pour les parents qui doivent redoubler de prudence pour éviter une ingestion accidentelle ! Il s'agit d'un mécanisme naturel d'apprentissage : le loutron affine sa motricité fine, son sens de l'observation et sa concentration en manipulant et en explorant ces petits objets. Cette période sensible contribue à plusieurs acquisitions : le développement de la motricité fine (la pince pouce-index se perfectionne) ; la concentration (le loutron peut rester absorbé par un objet minuscule, preuve de sa capacité grandissante à se focaliser) ; l'esprit d'observation (il remarque des détails souvent ignorés par l'adulte) ; le développement sensoriel (textures, formes, couleurs et poids variés stimulent ses sens). Alors la prochaine fois que tu vois un petit loutron fixer une minuscule miette par terre, souviens-toi : ce n'est pas "rien", c'est son chemin vers la découverte !

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 !*

