



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 61 : Samedi 04 octobre

LITHO

La pierre de la semaine

RUBIS SUR ZOÏSITE



Aussi appelée anyolite, c'est une pierre étonnante où se rencontrent deux forces opposées mais complémentaires

Le rubis sur zoïsite est une pierre d'équilibre qui unifie le cœur, le corps et l'esprit. Il aide à transformer la colère ou la tristesse en énergie positive. C'est donc un allié redoutable contre la négativité ! Il favorise la joie de vivre, l'ouverture du cœur et la motivation. C'est une pierre qui soutient le deuil, en aidant à accepter la perte tout en ravivant la lumière intérieure. Le rubis sur zoïsite active le chakra du cœur et le chakra racine, créant un pont énergétique entre l'amour et la force vitale. Il stimule l'énergie vitale (Qi) tout en maintenant une base solide, ce qui en fait une pierre précieuse pour les personnes fatiguées ou dispersées.

Minéralogie :

La zoïsite est un sorosilicate de calcium et d'aluminium. Le rubis, lui, est un oxyde d'aluminium coloré en rouge par la présence de chrome. La formation de l'anyolite est métamorphique et son système cristallin est orthorhombique.

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

Dans une pièce à vivre

Fun fact : On confond très souvent le rubis sur zoïsite avec une autre pierre qui contient elle aussi du rubis : le rubis sur fuchsite !

À première vue, les deux pierres peuvent sembler presque identiques : toutes deux présentent un fond vert parsemé d'inclusions rouges. Pourtant, ces deux pierres n'ont pas bien de différences d'un point de vue minéralogique. Le rubis sur zoïsite provient principalement de Tanzanie. C'est une association naturelle de zoïsite (un silicate de calcium et d'aluminium) et de rubis (oxyde d'aluminium). Sa structure compacte et sa densité élevée et sa dureté (6 à 7) en font une pierre solide, à l'éclat souvent mat ou soyeux. Le rubis sur fuchsite, extrait surtout d'Inde et du Brésil, est formée de fuchsite, une variété de mica riche en chrome. Elle est plus tendre (dureté 2 à 3), plus légère et présente des reflets scintillants ou pailletés caractéristiques du mica.



Rubis sur fuchsite

FLEURS

Le point fleurs de bach

LA CULPABILITÉ



La culpabilité est une émotion profonde, parfois tenace.

Elle nous pousse à nous remettre en question, mais aussi à nous juger durement. Chez beaucoup de personnes (et particulièrement chez les parents, les aidants ou ceux qui se sentent responsables du bien-être d'autrui) la culpabilité devient vite un poids qui empêche d'avancer sereinement. Accueillir la culpabilité, c'est lui donner la possibilité de se transformer. En associant les fleurs et un travail personnel, il devient possible de passer de la culpabilité à la compassion. Se pardonner, c'est se rappeler que nous faisons toujours du mieux que nous pouvons, avec les ressources du moment.

Pine

La fleur du pin est idéale pour ceux qui ressentent une culpabilité injustifiée constante. C'est la fleur de la bienveillance envers soi, du droit à l'imperfection.

Crab Apple

La fleur du pommier sauvage purifie symboliquement, aide à accepter son corps, ses émotions, ses pensées. C'est la fleur de la réconciliation intérieure.

Star of Bethlehem

La dame-d'onze-heures est la fleur qui aide ceux qui doivent faire la paix avec leur passé. Elle apaise les cœurs brisés et soulage l'esprit des reproches incessants.

Willow

La fleur du saule permet de reprendre son pouvoir personnel, à cesser d'en vouloir à soi ou aux autres. Elle est parfaite pour ceux qui nourrissent un ressentiment silencieux.

Comprendre la culpabilité : une émotion complexe, intime, et souvent profondément enracinée dans notre rapport à la responsabilité, à la perfection et à l'amour.

Elle naît du décalage entre nos actions et nos idéaux : entre ce que nous avons fait (ou ce que nous n'avons pas osé faire) et ce que nous aurions voulu accomplir dans notre esprit ou notre cœur. Elle peut se manifester de deux manières :

- La culpabilité active, lorsque nous avons effectivement commis une erreur, dit une parole blessante, et que nous le regrettons. Elle est liée à un acte concret, et peut devenir un moteur d'évolution si elle est reconnue et transformée en apprentissage.
- La culpabilité passive, plus subtile, survient quand nous nous sentons responsables de choses qui échappent à notre contrôle : un événement de vie, une réaction d'autrui, une situation qui ne dépendait pas vraiment de nous. Elle crée un poids invisible, une impression diffuse de "faute" sans cause réelle.



LITHOTHÉRAPIE

Le point médecine douce

LA LITHOTHÉRAPIE "PHYSIQUE"



Qu'est-ce que c'est ?

On parle de lithothérapie physique lorsque la pierre est utilisée pour traiter des maux "physiques" (gastro, maux de dents, perdre du poids, etc), ou encore traiter des maladies, chose évidemment fausse (et illégale).

Une pratique à manier avec précaution...

Les pierres ne contiennent pas de principes actifs capables d'interagir avec nos organes, notre sang ou nos cellules. Les effets perçus comme « physiques » sont en réalité le résultat d'un apaisement émotionnel ou mental, ou encore de l'effet placebo. Se fier uniquement aux pierres pour soulager un problème de santé peut retarder un diagnostic médical ou empêcher un traitement adapté, ce qui peut s'avérer dangereux, voire dramatique.

La vraie force des pierres

La véritable force de la lithothérapie se situe ailleurs : dans la sphère émotionnelle et énergétique. Les pierres vibrent à des fréquences qui peuvent influencer notre état intérieur : apaiser le stress, favoriser la confiance, soutenir l'introspection, aider à libérer des émotions bloquées. En travaillant sur nos ressentis, notre mental, notre relation à nous-mêmes, elles participent à un équilibre global qui peut, par ricochet, soutenir le corps.

Lithothérapie et santé : un équilibre à trouver

Il ne s'agit pas d'opposer science et énergie, mais de remettre chaque pratique à sa juste place. La lithothérapie émotionnelle peut être un formidable outil de développement personnel ou de médecine dite alternative, complémentaire à un suivi médical ou psychologique. Mais jamais en remplacement !

Utiliser les pierres pour se recentrer, comprendre ses émotions, mieux vivre ses expériences, s'apaiser : oui. Remplacer un traitement ou refuser un avis médical : non.





CÔTÉ BÉBÉS

DEVELOPPEMENT



Petit loutron a besoin de se dépenser !

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SOMMEIL

ET SI C'ÉTAIT LIÉ ?

On le dit souvent : « un loutron qui bouge bien dort bien ». Entre 0 et 3 ans, chaque geste, chaque roulade, chaque exploration contribue à la qualité de son sommeil !



Entre 0 et 3 ans, le mouvement est vital : il aide le cerveau à se développer, régule les émotions et favorise la production d'hormones du bien-être, comme la sérotonine, qui prépare aussi au sommeil. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), les loutrons devraient passer plusieurs périodes actives chaque jour, allongés sur le sol sur un tapis de jeu sécurisé, par exemple. Et dès qu'il marche, il est recommandé qu'il bouge au moins trois heures par jour, à travers le jeu, les déplacements et les découvertes. Un manque d'activité physique chez le loutron peut rapidement se faire sentir au moment du coucher. Moins de mouvement, c'est : moins de dépense d'énergie durant la journée ; moins de stimulations sensorielles et émotionnelles ; et souvent, moins de lumière naturelle, indispensable à la production de mélatonine, l'hormone qui aide à s'endormir. Résultat : certains loutrons mettent plus de temps à trouver le sommeil, se réveillent plus souvent la nuit, ou semblent fatigués sans arriver à dormir. Ce n'est pas un "mauvais dormeur" : c'est souvent un petit corps qui n'a pas eu assez d'occasions de se dépenser et de se relâcher !

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 !*

