



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 62 : Samedi 11 octobre

LITHO

La pierre de la semaine

MORGANITE



Membre de la famille prestigieuse des bérils, elle séduit par son éclat délicat et sa douceur.

La morganite est une pierre directement liée au chakra du coeur. C'est une pierre réconfortante, douce mais dont l'impact peut surprendre. Elle apaise les blessures du passé, encourage le pardon, la réconciliation : c'est une pierre pour tourner la page. La morganite invite à ne garder que l'essentiel dans le coeur : fini l'implication émotionnelle dans des causes vaines ! On se préserve pour ce qui nous fait vibrer, pour des relations saines qui nous apportent quelque chose de précieux. La morganite nous aide à voir la vie sous un autre angle. Elle nous permet d'entrevoir des solutions que nous ne pouvions pas forcément voir avant.

Minéralogie :

La morganite est un béryllium-aluminium cyclosilicate. Elle doit sa couleur à la présence de manganèse dans sa composition. Son système cristallin est hexagonal et sa formation est magmatique.

Entretien :

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

Rechargement : cristal de roche, slune, géométrie sacrée. Pas de soleil.

Utilisations possibles :

En méditation

Dans la main pour dormir

En bijoux au quotidien.

Dans un salon ou une chambre.

Fun fait : L'histoire de la morganite est étroitement liée à celle d'un homme célèbre du début du XX^e siècle : John Pierpont Morgan, plus connu sous le nom de J.P. Morgan.

Banquier américain influent, mécène et grand collectionneur (et amoureux) de minéraux, il a financé de nombreuses expéditions géologiques et a contribué à la création de prestigieuses collections de gemmes, notamment au Muséum d'Histoire Naturelle de New York et à la Smithsonian Institution. En 1910, le minéralogiste et gemmologue George Frederick Kunz (qui travaillait pour la maison Tiffany & Co.) a découvert en Californie et à Madagascar une nouvelle variété de beryl d'un rose délicat et lumineux. Séduit par sa beauté et souhaitant honorer son ami et mécène J.P. Morgan, il proposa de baptiser cette gemme "morganite". Depuis, la morganite est souvent considérée comme la pierre du mécénat, du raffinement et de la bienveillance.



J. P. Morgan

FLEURS

Le point fleurs de bach

LE REGRET



Le regret : quand le cerveau rumine alors que le cœur peut guérir.

Le regret, c'est comme un vieux film qu'on repasse en boucle dans sa tête. Mais pourquoi s'accroche-t-il autant ? Sur le plan cérébral, le regret active principalement deux zones : Le cortex préfrontal, le siège de la planification et du raisonnement ; l'amygdale, la sentinelle émotionnelle qui colore nos souvenirs d'affect. Le cerveau cherche à comprendre ce qui s'est passé et à éviter de reproduire l'erreur : c'est un mécanisme d'apprentissage. Mais si l'amygdale s'emballe, on reste coincé dans la rumination, incapable de transformer le passé en leçon. le cerveau tente de "réparer" une scène déjà tournée... sans réaliser que le film est fini.

Pine

La fleur du pin est celle des culpabilités pesantes et injustifiées. Elle aide à se pardonner sincèrement, à reconnaître ce qui a été fait du mieux possible avec les moyens du moment.

Honeysuckle

Le chèvrefeuille est la fleur des regrets du passé et de la nostalgie. Elle s'adresse à ceux qui vivent dans leurs souvenirs, regrettant ce qui aurait pu être, ou idéalisant un temps révolu.

Star of Bethlehem

La dame-d'onze-heures agit comme un baume pour les blessures du cœur, qu'elles soient anciennes ou récentes. Elle aide à intégrer les expériences douloureuses sans rester figé dans la souffrance.

Willow

La fleur du saule est la fleur du ressentiment et de l'amertume. aide à reprendre les rênes de sa vie émotionnelle, à transformer la rancune en responsabilité. Elle n'efface pas la douleur, mais permet de choisir de ne plus la nourrir.

Le regret vu par la psychologie : l'émotion du "et si..."

En psychologie, le regret est une émotion dite contre-factuelle : elle naît quand on compare ce qui est arrivé à ce qui aurait pu arriver. "Et si j'avais pris cette autre voie ?" ou encore, "Et si j'avais dit oui ?" ... Ce type de pensée est normal, mais en excès, il devient toxique. La rumination active un cercle vicieux : pensée → émotion négative → auto-culpabilité → nouvelle pensée négative. Peu à peu, le regret peut miner l'estime de soi, voire favoriser l'anxiété ou la dépression. Si le regret est envahissant, il est important de se faire accompagner par un(e) psychologue qui peut aider à cheminer vers l'acceptation et la guérison. Le développement personnel invite à passer du regret qui enferme au regret qui éclaire : accepter que l'erreur fait partie de l'apprentissage ; identifier ce qu'elle nous a appris sur nos valeurs et nos besoins ; revenir à l'instant présent, là où la vie continue.



Le point médecine douce

LA DOULEUR



Un message du corps

En MTC, la douleur n'est pas seulement un symptôme à faire disparaître : elle est un message du corps, l'expression d'un déséquilibre interne. Là où la médecine occidentale cherche souvent à identifier une cause mécanique ou chimique, la MTC s'attache à comprendre le mouvement de l'énergie (Qi), du sang (Xue) et des liquides organiques à travers le corps.

Un principe fondamental de la MTC dit :

"Bu tong ze tong, tong ze bu tong" (不通则痛, 通则不痛)

« S'il n'y a pas de libre circulation, il y a douleur ; si la circulation est libre, il n'y a pas douleur. »

Autrement dit, toute douleur provient d'un blocage : que ce soit une stagnation d'énergie, un ralentissement du sang, une invasion de froid ou d'humidité, ou une faiblesse interne empêchant la libre circulation du Qi.

Les grandes causes de la douleur selon la MTC

Stagnation du Qi

- Douleur plutôt diffuse, changeante, aggravée par le stress ou les émotions.
- Souvent liée au Foie, qui assure la libre circulation du Qi dans le corps.
- Exemple : tension prémenstruelle, oppression thoracique, boule dans la gorge.

Stase de Sang (Xue Yu)

- Douleur fixe, piquante, localisée, aggravée la nuit.
- Peut être due à un traumatisme, une inflammation chronique ou une stagnation prolongée du Qi.
- Exemple : règles douloureuses avec caillots, douleurs articulaires fixes.

Froid et humidité

- Douleur lourde, sourde, aggravée par le froid ou le temps humide.
- Le froid contracte, l'humidité bloque la circulation du Qi.
- Exemple : douleurs articulaires ou lombaires par temps pluvieux.

Chaleur ou feu interne

- Douleur brûlante, rougeur, sensation de chaleur locale.
- Peut résulter d'une infection ou d'une inflammation.
- Exemple : arthrite chaude, abcès, brûlures gastriques.

Vide de Qi, de Sang ou de Yin

- Douleur sourde, faible, améliorée par le repos ou la chaleur douce.
- Le corps manque de substance ou d'énergie pour nourrir les tissus.
- Exemple : douleurs lombaires après fatigue, douleurs menstruelles par vide de sang.





CÔTÉ BÉBÉS

DEVELOPPEMENT



Petit loutron comprend bien des choses !

LES SIGNES QUE BÉBÉ COMPREND AVANT DE PARLER

NE SOUS-ESTIMONS PAS NOS LOUTRONS !

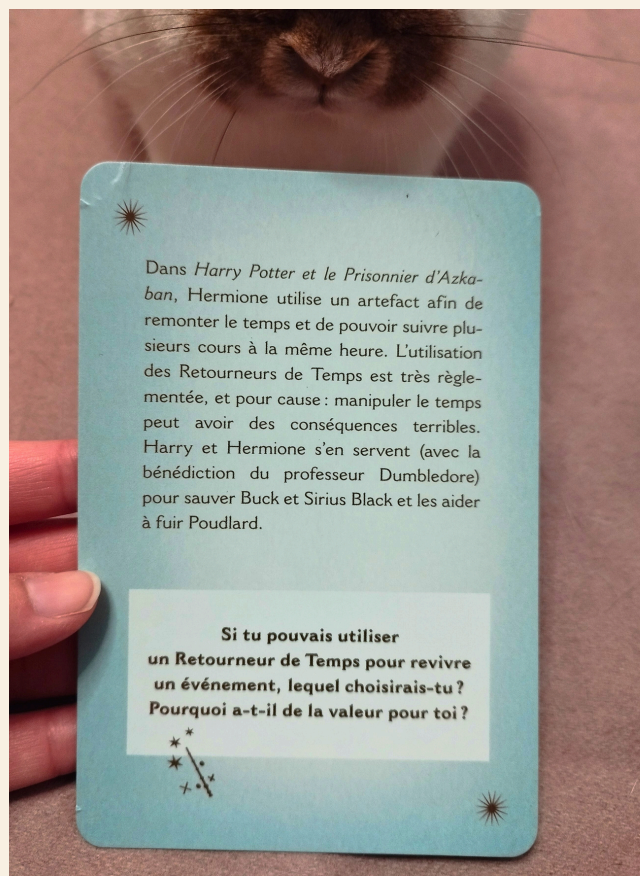
Avant même de prononcer son tout premier mot, ton petit loutron comprend déjà bien plus que tu ne l'imagines ! Eh oui, la communication commence très tôt, bien avant les “maman”, “papa” et autres petites phrases pleines de charme.



Dès la fin de la grossesse, le loutron perçoit les sons et reconnaît la voix de ses parents. Vers 6 mois, le loutron commence à associer les sons aux visages, aux objets et aux émotions. Il ne parle pas encore, mais son cerveau enregistre tout : les intonations, les rythmes, les mots souvent répétés. C'est la phase de compréhension passive.

- Il tourne la tête quand tu dis son prénom → Cela montre qu'il fait le lien entre un mot et son identité.
- Il comprend des consignes simples (“viens”, “donne”, “non”, “au revoir”) → Cette compréhension repose sur la mémoire et la répétition, pas encore sur un raisonnement conscient.
- Il réagit au ton de ta voix : il sait très bien faire la différence entre un “non” ferme et un “bravo” enthousiaste. → Les loutrons sont particulièrement sensibles à la prosodie (la mélodie de la voix).
- Il montre ou pointe du doigt vers ce qu'il veut, ou ce dont tu parles (vers 12-14 mois). → C'est un signe de communication intentionnelle, étape clé avant le langage verbal.
- Il comprend des routines : si tu dis “on va se laver les mains” ou “on met le pyjama”, il sait ce qui va suivre. → Le cerveau associe les mots à des actions répétées dans un contexte stable.

Le tirage de Mooncake



Mes notes





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 !*

