



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 63 : Samedi 18 octobre

LITHO

La pierre de la semaine

VANADINITE



Une pierre tout feu tout flamme que l'on connaît trop peu...

Très active sur les chakras racine et sacré, elle fait partie des pierres qu'on préfère utiliser pour énergiser une pièce ou pour méditer. Sa teneur élevée en plomb et en vanadium proscrivent un contact long avec la peau mais aussi l'emploi d'éllixir. La vanadinite encourage la discipline intérieure et la focalisation sur les objectifs : fini les idées qui s'éparpillent ! Elle est le feu de la création, celui qui pousse à réaliser, à bâtir, à donner forme à ses idées. Cela fait d'elle une bonne pierre pour l'entrepreneuriat. En apaisant le mental, elle favorise une forme de présence tranquille : on devient plus attentif à ses besoins, plus conscient de son énergie, plus réaliste face à ses limites.

Minéralogie :

C'est un chlorovanadate de plomb. Elle ne doit pas donc pas être consommée en élixir ou immergée dans de l'eau (risque toxique !). Son système cristallin est hexagonal et sa formation sédimentaire.

Entretien :

Purification : sel indirect, Saint-Jacques, fumigation, son. Pas d'eau.

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

Son mantra :

« Je suis le feu tranquille qui construit sans brûler. »



Un fait : La vanadinite se forme littéralement dans la "rouille des gisements de plomb". C'est une pierre de transformation, née du lent processus d'oxydation d'un métal lourd. Autrement dit, elle convertit le toxique en beauté cristalline, symbole fort de résilience et d'alchimie intérieure.

À qui s'adresse-t-elle ?

La vanadinite est particulièrement bénéfique pour :

- Les personnes épuisées nerveusement, qui ont besoin de retrouver un cadre et une énergie stable.
- Les créateurs et entrepreneurs, qui veulent concrétiser leurs projets avec méthode.
- Ceux qui pratiquent la méditation ou la magie concrète, cherchant à relier la Terre et le Ciel sans se perdre dans l'un ou l'autre.
- Les personnes en transition de vie, qui ont besoin d'un repère solide pour avancer avec courage.

FLEURS

Le point fleurs de bach

LE PERFECTIONNISME



Ce petit diable sur l'épaule qui te murmure que tu n'es pas assez...

On a tous cette petite voix qui veut « bien faire ». Chez certains, elle devient un vrai chef d'orchestre intérieur : rigoureux, exigeant, jamais vraiment satisfait. C'est ce qu'on appelle le perfectionnisme. En psychologie, c'est ce besoin constant de tout contrôler, d'éviter l'erreur, et de se juger sévèrement à la moindre faille. On ne naît pas perfectionniste on le devient. Souvent, il y a : des attentes parentales très élevées ; une validation conditionnelle (on se sent aimé seulement quand on réussit) ; un environnement (école, réseaux sociaux, société) qui valorise le "sans faute". Bref, le perfectionnisme, c'est souvent une armure pour se sentir digne. Le problème, c'est qu'elle finit par devenir lourde à porter.

Rock water

La fleur du lâcher-prise par excellence ! C'est la fleur du détachement bienveillant, celle qui aide à se rappeler qu'on peut être exigeant sans se briser.

Beech

La fleur du hêtre est d'une grande aide pour ceux qui jugent trop sévèrement, eux-mêmes mais aussi les autres. Elle apaise l'hypersensibilité cachée derrière la dureté.

Vervain

La verveine est l'alliée de ceux qui sont trop passionnés ! Le perfectionniste "Vervain" ne supporte pas l'idée d'un travail mal fait ou d'une cause négligée. Il s'épuise à maintenir le cap, souvent tendu comme un arc.

Chestnut bud

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.

Mais attention : le perfectionnisme n'est pas toujours négatif ! À court terme, c'est même un outil redoutable.

Les chercheurs distinguent deux grands types : le perfectionnisme "adaptatif" : celui qui pousse à l'excellence, à l'ambition, à l'envie de progresser ; et le perfectionnisme "maladif" : celui qui empêche de savourer le chemin, crée du stress et de la culpabilité à chaque imperfection. Derrière le perfectionnisme, il y a souvent :

- Une estime de soi fragile, dépendante des résultats.
- Un dialogue intérieur très critique... cette petite voix qui répète "tu aurais pu mieux faire".
- Une peur du jugement ou du rejet.
- Et souvent, une fatigue émotionnelle liée à la vigilance constante.

Quand on vise toujours plus haut, le système de stress (adrénaline, cortisol) tourne souvent à plein régime. À court terme, ça booste la performance. Mais sur la durée, le cerveau est sursollicité et le cœur, lui, s'épuise. C'est ce qui explique que le perfectionnisme chronique est lié à plus d'anxiété, de dépression et même de burn-out.

— ACUPUNCTURE (MTC) —

Le point médecine douce

Y O N G Q U A N 湧 泉 (R E I N 1)

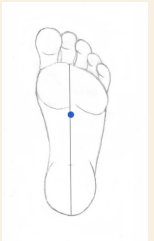


Comment le stimuler ?

- En massage : exerce une pression douce avec le pouce ou l'index pendant 1 à 2 minutes, en respirant profondément (fait redescendre le Qi vers le bas du corps, apaise le mental et favorise l'endormissement, ancrage)
- Avec la chaleur : moxibustion, bain de pieds chaud pendant 10-15 minutes avant de dormir (nourrit le Yang du Rein, détend le système nerveux, aide à relâcher les tensions mentales et corporelles).

Point R1 : Yong Quan 湧泉

Traduction : « Source Jaillissante »



📍 Localisation :

Sous la plante du pied, dans une dépression qui apparaît lorsque l'on plie légèrement les orteils. Pour le trouver : plie un peu les orteils vers le dessous. Tu sentiras une petite dépression, juste en avant du milieu du pied. C'est le premier point du méridien des Reins, le seul situé sous le corps : il relie symboliquement l'être humain à la Terre.

Fonction énergétiques en MTC

1/ Fait descendre le Qi (énergie) et le Feu vers le bas
R1 est un point d'ancrage majeur. Il agit comme une "valve énergétique" : il ramène le calme, le repos, la clarté.

2/ Fait remonter le Yin et le Jing du Rein

Il est la porte d'entrée du Qi terrestre dans le corps.

→ C'est un point qui ravive la racine de la vie, restaure la vitalité profonde, et harmonise la relation Cœur-Rein (Feu-Eau).

3/ Rétablit la communication entre le Cœur et le Rein

Quand le Feu monte trop et que l'Eau ne le tempère plus, le mental s'agite, la peur et l'insomnie apparaissent. R1 rétablit la circulation entre ces deux pôles. C'est pourquoi il est utilisé dans les cas de choc, évanouissement, perte de repères ou forte agitation.

4/ Apaise le Shen (l'Esprit) et stabilise les émotions

R1 calme le cœur de l'intérieur : il apaise la peur (émotion du Rein), ramène la sécurité intérieure, et stabilise le mental, surtout quand l'énergie est dispersée vers le haut.

Il favorise le retour au centre, le repos intérieur, et une présence sereine.



CÔTÉ BÉBÉS

EDUCATION



GÉRER LA FRUSTRATION

PREMIER DÉCLENCHEUR DE CRISE
DEPUIS LA NUIT DES TEMPS...

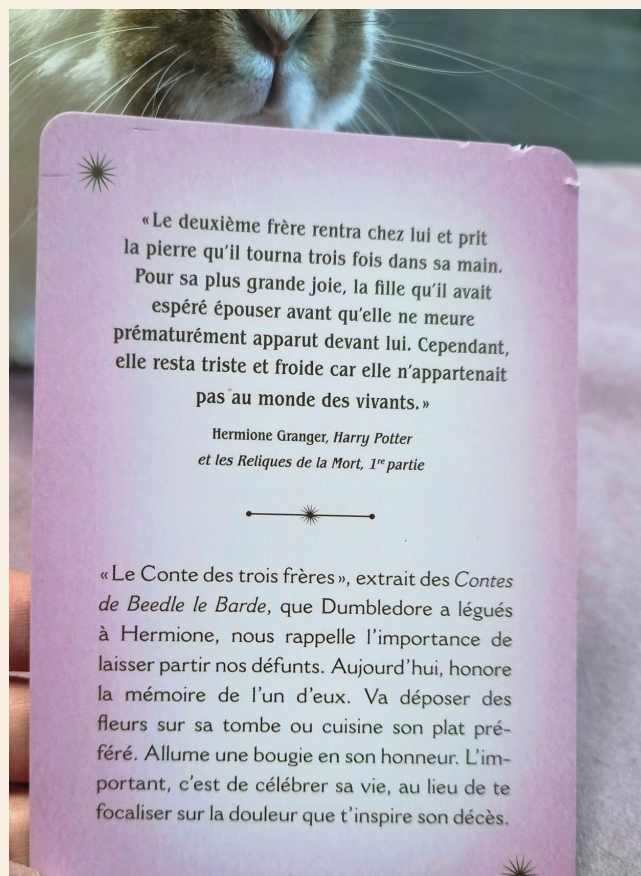
Tous les parents ont expérimenté les crises de larmes ou de colère liées à la frustration. Souvent qualifiée à tort de “caprices”, ces crises sont mal vues par la société et sont redoutées par les parents qui se retrouvent démunis.

Les crises de frustration font partie du développement normal des tout-petits. Entre 0 et 3 ans, le loutron apprend à se séparer, à communiquer, à affirmer ses désirs... mais il ne maîtrise pas encore ses émotions. À cet âge, le cerveau émotionnel (le système limbique) est déjà très actif, mais le cerveau rationnel (le cortex préfrontal) est encore en développement. Autrement dit : le loutron ressent intensément, mais ne sait pas encore réguler. Sa crise n'est pas une manipulation, c'est une décharge émotionnelle ! Lors d'une crise, l'adulte devient le repère sécurisant. Il ne s'agit pas de “calmer” à tout prix, mais de rester présent et calme pour montrer au loutron que ses émotions sont supportables et passagères. On respire, on se met à sa hauteur et on utilise son prénom pour capter son attention. On explique la situation avec des mots simples : “[nom] veut ça mais Maman a dit non. [nom] est en colère. C'est normal, je te comprends. Mais [poser des limites ici]” Deux options interviennent alors : rediriger sur une autre activité ou extérioriser l'excès d'émotion autrement (taper dans un coussin, etc). Si la crise est trop intense : on change de pièce, on se met dans le noir. On fait un câlin et on apaise. Ensuite, on discute, on pose un cadre (le cadre, c'est primordial !).

Petit Loutron ne comprend pas la frustration...



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 !*

