



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 67 : Samedi 15 novembre

LITHO

La pierre de la semaine

CYANITE BLEUE



On l'appelle aussi disthène. Le nom cyanite vient du grec kyanos qui signifie "bleu profond".

La cyanite est l'une des rares pierres qui ne retiennent pas les énergies négatives. Elle ne nécessite donc pas de purification régulière (mais doit être purifiée de temps à autre quand même). C'est la pierre de l'alignement, de la vérité et de la communication intérieure. Elle agit comme un canal énergétique : elle harmonise les chakras, fluidifie la parole, et relie la pensée au cœur. C'est une pierre à la fois tranchante et apaisante : elle coupe les illusions pour faire place à la clarté. Elle aide à recentrer les pensées et à retrouver la cohérence entre ce que l'on pense, ressent et exprime. Pierre du chakra de la gorge, elle facilite une parole juste, sincère et apaisée. Elle soutient ceux qui ont du mal à se faire entendre ou à exprimer leurs émotions avec douceur.

Minéralogie :

C'est un silicate d'aluminium. Son système cristallin est triclinique et sa formation est métamorphique. Son nom disthène signifie "deux forces" : elle a une dureté de 4,5 dans le sens des fibres et 7 dans le sens perpendiculaire !

Entretien :

Purification : sel indirect, Saint-Jacques, fumigation, son. Attention à l'eau.

Rechargement : cristal de roche, lune, géométrie sacrée.

Son mantra :

Ma voix exprime ma vérité avec douceur.

Je suis clair, centré et en paix.



Fun fact : La cyanite n'est pas seulement une belle pierre bleue : c'est aussi un minéral indice, c'est-à-dire un marqueur naturel que les géologues utilisent pour comprendre ce qui s'est passé en profondeur dans la croûte terrestre. On dit alors que la cyanite est un marqueur de haute pression, un peu comme une empreinte digitale laissée par les profondeurs de la Terre.

A qui s'adresse-t-elle ?

La cyanite agit comme une boussole vibratoire, indiquant la direction du cœur quand le mental s'éparpille. Elle est parfaite pour :

- Ceux qui veulent exprimer leurs émotions avec justesse, dont les hypersensibles qui doivent poser des limites
- Les artistes, enseignants, thérapeutes, communicants, qui utilisent leur voix ou leur énergie pour transmettre.
- Les personnes en quête de centrage, d'équilibre entre esprit et émotion.
- Celles qui traversent une période de confusion mentale ou spirituelle et cherchent à se réaligner.

FLEURS

Le point fleurs de bach

JE ME SENS REJETÉ(E)



Le sentiment de rejet est l'une des expériences humaines les plus douloureuses.

Sur le plan psychologique, se sentir rejeté(e) active les mêmes zones cérébrales que la douleur physique. Plusieurs recherches (notamment en neurosciences sociales) ont montré que notre cerveau ne fait pas une grosse différence entre "mon cœur est brisé" et "aïe, je me suis cogné le pied". Nous avons tous un besoin instinctif d'appartenance. Quand on se sent mis(e) de côté, le message inconscient est souvent : "Je ne suis pas assez bien." C'est bien sûr faux, mais ce biais de lecture est très fréquent, surtout chez les personnes sensibles ou ayant un passé relationnel complexe. Le rejet réveille des blessures anciennes et déclenche une hypervigilance affective.

Pine

La fleur du pin aide à restaurer la valeur personnelle et à réduire l'auto-flagellation émotionnelle. Elle est idéale si la blessure du rejet se traduit par : "C'est de ma faute", par exemple.

Holly

La fleur du houx est l'amie de ceux qui ont peur de perdre leur place. Quand le rejet active des émotions vives, elle aide à retrouver un sentiment de sécurité intérieure.

Centaury

La petite centaurée est parfaite pour les personnes trop conciliantes. Si la peur du rejet pousse à dire oui à tout, à s'adapter aux autres au point de s'oublier, elle soutient l'affirmation de soi et aide à poser des limites.

Water violet

L'hottonie des marais est la fleur de ceux qui se protègent trop. Certaines personnes se sentent rejetées mais... se coupent elles-mêmes des autres par peur d'être blessées. Water Violet favorise l'ouverture douce et la connexion.

Lorsque l'on a peur d'être rejeté(e), on devient plus attentif(ve) aux micro-signaux : un message lu qui reste sans réponse, une sortie annulée, un ton un peu différent, ... Chaque détail active le sentiment de rejet.

L'hypervigilance affective, c'est ce mode "radar" qui s'active quand on a peur d'être blessé(e) ou rejeté(e). On scrute alors les comportements de l'autre comme s'ils étaient des signaux d'alerte : un message qui tarde, un changement de ton, un silence... tout peut sembler significatif. Psychologiquement, ce mécanisme vient souvent d'anciennes insécurités d'attachement : le cerveau, pour se protéger, anticipe les dangers relationnels avant même qu'ils n'existent vraiment. Cela crée une fatigue émotionnelle et une distorsion dans l'interprétation des situations. La bonne nouvelle ? En comprenant ce fonctionnement, on peut peu à peu ramener le système nerveux au calme et se réapproprier des lectures plus justes des relations.



Le point médecine douce

FEUILLES DE FRAMBOISIER



Une plante pour les femmes

Les feuilles de framboisier (*Rubus idaeus*) sont utilisées depuis des siècles en phytothérapie pour accompagner la santé des femmes, de la puberté jusqu'à la ménopause. Considérées comme un tonique utérin par excellence, elles sont particulièrement appréciées pour leur capacité à soutenir le système reproducteur féminin de manière douce et naturelle.

Une plante riche en principes actifs

Les feuilles de framboisier renferment :

- des tanins (aux propriétés astringentes),
- des flavonoïdes (antioxydants),
- des fragrines, un alcaloïde qui joue un rôle clé dans le tonus utérin,
- des vitamines et minéraux (notamment du magnésium, du calcium, du fer),
- des acides organiques et des composés anti-inflammatoires.

Cette composition en fait une plante polyvalente, idéale pour réguler et apaiser le fonctionnement de l'appareil reproducteur.

Régulation du cycle menstruel

La feuille de framboisier est souvent utilisée pour :

- réduire l'intensité des règles abondantes,
- atténuer les douleurs menstruelles grâce à son action relaxante sur les muscles lisses,
- accompagner les cycles irréguliers.

Son action astringente et anti-inflammatoire contribue à calmer les tensions du bas-ventre et à harmoniser le cycle.

... et pour la ménopause :

Grâce à ses flavonoïdes et à sa richesse en minéraux, la feuille de framboisier peut également :

- apaiser les bouffées de chaleur,
- soutenir le système nerveux,
- contribuer à une meilleure stabilité émotionnelle.

Elle n'agit pas comme un modulateur hormonal direct, mais apporte un soutien global.

Grossesse et post-partum

C'est l'une des utilisations les plus connues, mais aussi celle qui demande le plus de prudence.

Traditionnellement, la feuille de framboisier est donnée :

- au 3^e trimestre,
- pour tonifier l'utérus,
- favoriser des contractions plus efficaces au moment de l'accouchement,
- et soutenir une meilleure récupération post-partum.

Attention

- ❌ Usage déconseillé pendant le 1^{er} trimestre de grossesse, sauf indication d'un professionnel.
- ❌ Ne pas utiliser en cas d'antécédents d'accouchement prématuré ou de menace d'accouchement prématuré.

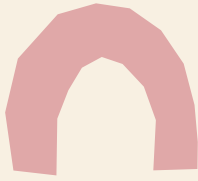


CÔTÉ BÉBÉS

PARENTALITÉ



Petit loutron n'est plus accepté...



LA SOCIÉTÉ “NO KIDS”, UN FARDEAU QUI PÈSE LOURD SUR LES PARENTS

UNE PRESSION CONSTANTE

Depuis quelques années, le mouvement “no kids” (qui prône la limitation, voire l'évitement, de la présence d'enfants dans certains lieux ou certains modes de vie) prend de l'ampleur... Et fait des ravages dans le coeur des parents.



Restaurants “kid-free”, vols d'avion sans enfants, posts viraux dénonçant “les parents qui ne tiennent pas leurs gosses”... Et de leur côté, beaucoup de parents ressentent une pression diffuse, un jugement latent, voire une anxiété sourde et un lourd sentiment de rejet. Selon plusieurs travaux en sociologie de la famille, les sociétés occidentales modernes tendent à individualiser les comportements : chacun doit gérer son propre confort, son espace, son calme. Le loutron, lui, occupe de l'espace, physiquement et émotionnellement. Ce décalage crée une tension culturelle : le loutron devient un “perturbateur du confort collectif”. Et cela rejaillit sur les parents, qui se sentent responsables de compenser cette tension. En psychologie, ce qu'on appelle la norme sociale perçue joue beaucoup : ce n'est pas ce que les autres disent explicitement, mais ce que nous pensons qu'ils attendent de nous. Ainsi, beaucoup de parents internalisent l'idée que : le loutron ne doit faire aucun bruit, aucun mouvement, cesser d'exister. Cette pression amène : de l'anxiété (anticipation du jugement), de l'hypervigilance, de la culpabilité. Les études sur la charge mentale montrent que cette pression sociale s'ajoute à toutes les autres responsabilités parentales, créant un sentiment d'étouffement qui impacte la parentalité.

Le tirage de Mooncake



L'impératrice

Essence féminine

Puissance créatrice

Croissance

Abondance

Ecouter ses 5 sens

Grossesse et accouchement

Prendre soin de soi

Compassion et amour

Le yokaï

Zenryo est la fille de l'un des 8 grands rois dragons. Elle est un symbole de sagesse, d'intelligence, de vertu et de compassion.





Les prestations :

En visio

Consultations : Lithothérapie ; Fleurs de Bach

Accompagnement périnatal

Elixir Fleurs de Bach personnalisé (commande sur questionnaire, sans consultation)



Rdv en ligne
www.lumiere-de-gemmes.com

