



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 71 : Samedi 17 janvier 2026

LITHO

La pierre de la semaine

TOPAZE IMPÉRIALE



Le soleil noble semble s'être incarné dans cette pierre, puissante mais douce à la fois.

La topaze impériale est une pierre de rayonnement, de confiance et de manifestation. Elle est souvent associée à l'énergie du soleil intérieur : celle qui donne envie d'exister pleinement, de créer, d'oser et d'incarner sa valeur. C'est une pierre qui est faite pour ceux qui ont envie de briller ! La topaze impériale aide à se tenir droit intérieurement, à prendre sa place avec dignité, sans arrogance. Elle réchauffe les émotions froides, les phases de doute, les périodes de perte de sens. Elle accompagne les projets, l'ambition saine, la réussite alignée. Elle ne parle pas d'argent uniquement : elle parle d'abondance de vie. La topaze impériale enseigne que la puissance n'a pas besoin d'être dure. Elle invite à briller sans écraser.

Minéralogie :

C'est un fluorosilicate d'aluminium hydroxylé. Son nom vient du fait qu'elle était autrefois réservée à l'élite (c'est la variété la plus rare des topazes). Son système cristallin est orthorhombique et sa formation magmatique.

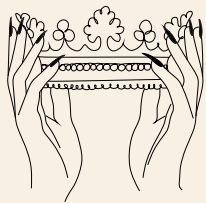
Entretien :

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

Rechargement : cristal de roche, soleil doux, géométrie sacrée.

Son mantra :

Je rayonne avec confiance. Je mérite l'abondance, la joie et la réussite alignée.



Fun fact : La topaze (et donc la topaze impériale) est l'un des rares cristaux dont la naissance dépend directement d'un ingrédient "secret" : le fluor. Ce fluor circule dans les fluides chauds du magma et permet aux éléments de s'assembler pour créer la topaze. Il faut donc des conditions très spécifiques pour qu'une topaze (et encore plus la topaze impériale) se forme !

A qui s'adresse-t-elle ?

La topaze impériale s'adresse à celles et ceux qui ont envie de se révéler, d'oser, de briller. Elle est idéale pour :

- Les personnes qui manquent de confiance, qui se minimisent ou s'excusent d'exister.
- Celles qui veulent attirer une réussite plus alignée, plus fluide, plus juste.
- Les entrepreneurs, créateurs, thérapeutes, artistes qui souhaitent assumer leur lumière.
- Les personnes en période de renaissance, de nouvelle identité, de repositionnement.
- Ceux qui veulent activer le plexus solaire sans tomber dans l'hypercontrôle.

FLEURS

Le point fleurs de bach

LE SYNDROME DU SAUVEUR



Quand la gentillesse devient toxique pour soi-même, le syndrome du sauveur apparaît...

Le syndrome du sauveur n'est pas un diagnostic officiel inscrit au DSM-5, mais c'est une dynamique psychologique souvent observée par les professionnels. Il arrive que certaines personnes ressentent un besoin viscéral d'intervenir, de "sauver" ou de "réparer" les autres, même au détriment de leurs propres besoins. Ce syndrome se caractérise par : un besoin régulier et presque compulsif d'aider, même quand la personne va bien ; une tendance à mettre ses propres besoins de côté pour se concentrer sur ceux des autres ; une forte dépendance à la reconnaissance ; une difficulté à laisser l'autre assumer ses propres responsabilités.



Walnut

La fleur du noyer permet de se protéger de l'influence extérieure, des injonctions, de conseils trop invasifs que l'on n'a pas souhaités recevoir et qui entravent notre chemin.

Chicory

La chicorée aide ceux qui ont du mal à laisser l'autre être autonome, qui aiment d'un amour trop étouffant, qui aident avec la peur d'être moins important qu'un autre.

Red Chestnut

La fleur du marronnier rouge est idéale pour ceux qui ont si peur pour les personnes aimées qu'ils les surprotègent et prennent le contrôle de leur vie.

Centaury

La petite centaurée est une fleur qui aide ceux qui n'osent pas mettre de limite face au "sauveur", qui ont peur de dire non au péril de leur propre santé mentale.

Le triangle dramatique de Karpman : un modèle relationnel caractéristique du syndrome du sauveur.

Développé dans les années 1960 par le psychiatre Stephen Karpman, ce schéma décrit des dynamiques relationnelles répétitives et inconscientes qui peuvent s'installer dans les relations personnelles, familiales ou professionnelles. Dans ce modèle, trois rôles interagissent :

- La victime : elle se sent impuissante, dépassée, injustement traitée.
- Le persécuteur : il critique, contrôle, blâme ou domine. Il peut être autoritaire, dur ou culpabilisant, parfois sans en avoir conscience.
- Le sauveur : c'est celui qui veut aider, réparer, protéger. Il intervient souvent très vite, parfois sans qu'on lui ait demandé, avec l'idée : « Sans moi, l'autre ne s'en sortira pas ».

Ces rôles ne sont pas des identités fixes : une même personne peut passer de l'un à l'autre au fil du temps... et parfois très rapidement. Avec le temps, le sauveur peut ressentir de la frustration, de la colère ou un sentiment d'injustice (*Après tout ce que j'ai fait pour toi...*), et glisser alors vers le rôle de persécuteur. Le triangle continue ainsi de tourner.

LITHOTHÉRAPIE

Le point médecine douce

R É É Q U I L I B R E R S E S C H A K R A S



C'est un soin qui est très demandé en lithothérapie, et qu'on voit absolument partout : sur internet, dans les livres, ... Mais c'est aussi un soin qui est victime d'une désinformation massive ! Et mal réalisé, il pourrait empirer des déséquilibres déjà existants, ou bien en créer d'autres...

Comment s'y prendre ?

Il existe des pierres pour chaque chakra, en fonction de leur couleur principalement mais aussi de leurs énergies. Quand on veut le faire soi-même à la maison, le principe est simple : on va s'allonger dans un moment de détente, et poser une pierre sur un chakra précis. Mais attention !

On ne travaille pas tous les chakras en même temps.

Si on procède de cette manière, on envoie plein d'énergies contradictoires à notre corps. Au mieux, ça ne sert à rien, au pire, on finit avec une belle migraine et des chakras tout perturbés ! L'idéal, c'est de travailler chaque chakra un par un. Il est possible de faire des groupes de chakras dont les énergies sont complémentaires (1 et 2 ou 4 et 5, par exemple). Je conseille de faire ça sur plusieurs jours pour laisser au corps le temps de digérer.

Quelles pierres ?

Il est important de choisir des pierres qui nous correspondent en terme d'énergies.

Chakra racine : jaspé rouge, bois fossilisé, grenat, almandin, bronzite, tourmaline noire, hématite, ...

Chakra sacré : cornaline, pierre de lune orangée, calcite orange, les grenats, ...

Chakra du plexus solaire : citrine, oeil de tigre, bronzite, pierre de soleil, héliodore, topaze impériale, ...

Chakra du coeur : émeraude, amazonite, aventurine verte, quartz rose, rhodonite, manganocalcite, ...

Chakra de la gorge : topaze bleue, aigue-marine, calcite bleue, calcédoine bleue, ...

Chakra du 3ème oeil : lépidolite, améthyste, sodalite bleue, labradorite bleue, ...

Chakra coronal : sélénite, cristal de roche, howlite, ...

La visualisation, une clé importante

Pour un rééquilibrage efficace, plutôt que de rester passif avec la pierre posée sur son chakra, on peut travailler avec la visualisation. On ferme les yeux, on essaie de faire le vide. Si des pensées viennent parasiter ce moment, ce n'est pas grave : on respire, et on se recentre. Il est important de les prendre en considération car elles peuvent donner une indication sur le fonctionnement de nos chakras ! On visualise l'énergie comme un flux lumineux qui sort de la pierre et vient se mêler à une roue lumineuse de la couleur du chakra qui tourne au niveau de celui-ci. On visualise ensuite l'énergie lumineuse envahir tout notre corps et on se concentre sur les sensations, à chaque endroit traversé par cette énergie lumineuse.



CÔTÉ BÉBÉS

PARENTALITÉ



Petit loutron crée un lien avec son papa...

LE RÔLE IMPORTANT DU PAPA COMMENCE TÔT...

UN RÔLE DIFFICILE À TROUVER

Pendant longtemps, la périnatalité a été racontée presque exclusivement à travers le prisme maternel. La grossesse, l'accouchement, le post-partum... tout semblait graviter autour de la mère, comme si le père devait naturellement rester en périphérie.



Pourtant, aujourd'hui, de plus en plus d'études et de témoignages le confirment : la présence du papa est un pilier fondamental dans le développement du bébé, dès la grossesse et tout au long des premières années de vie. Devenir père est un bouleversement profond. Mais contrairement à la maman, le papa ne vit pas la transformation dans son corps. Il ne sent pas bébé grandir physiquement, il ne ressent pas les mouvements de l'intérieur. Alors, souvent, la grossesse peut sembler... abstraite. Dans la périnatalité, il arrive encore que le père soit vu comme "l'accompagnant", celui qui soutient la maman... mais qui n'est pas toujours reconnu comme un parent à part entière dès le départ. Pourtant, lui aussi vit une naissance intérieure : celle de son identité de père. Même si bébé grandit dans le ventre de sa mère, il perçoit bien plus qu'on ne l'imagine. Le bébé entend progressivement et reconnaît des sons familiers. La voix du père devient un repère, une signature affective. Quand un père soutient la maman, rassure, prend soin, s'implique, il contribue à diminuer le stress maternel. Et cela bénéficie directement au bébé. Le papa devient alors un régulateur émotionnel du foyer, un pilier de sécurité. Le bébé s'attache à ceux qui répondent à ses besoins. Un papa qui s'occupe de son bébé régulièrement devient une figure d'attachement solide. Le peau à peau avec papa est un moment important pour tous les deux : il permet de rassurer, créer du lien, prendre sa place.

Le tirage de Mooncake



Travail

Créativité

Les énergies sont en ébullition ! Tu es invité(e) à laisser libre cours à ton imagination. Ne laisse pas ton mental prendre le dessus. Ton intuition t'envoie des informations, écoute-la avec attention. Les fées te rappellent que tout est possible : tu es un être créateur et tes choix d'aujourd'hui auront des conséquences sur ta vie future. Fais-les en conscience pour ne rien regretter et crois en toi, en la vie, en la magie.

Interprétations complémentaires : peur, doutes, manque de confiance en soi, déploiement, peinture, cuisine, imagination, joie, féerie





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

