



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 73 : Samedi 31 janvier 2026

LITHO

La pierre de la semaine

R H O D O C H R O S I T E



Elle est souvent confondue avec la rhodonite, il est vrai que les noms sont trompeurs !

La rhodochrosite est une pierre de guérison du cœur profond, de tendresse envers soi et de libération des blessures affectives anciennes. C'est une pierre de compassion, mais surtout de compassion envers soi-même. Elle aide à apaiser les blessures du passé, les chagrins, les mémoires affectives lourdes. Elle soutient l'estime personnelle et la bienveillance intérieure. C'est une pierre qui permet de relâcher les émotions enfouies sans brutalité. La rhodochrosite aide à ne plus se juger pour ses émotions ou son histoire. Elle t'apprend que ton cœur mérite la même douceur que celle que tu offres aux autres. La rhodochrosite parle à l'enfant intérieur qui demande à être rassuré.

Minéralogie :

La rhodochrosite est un carbonate de manganèse. C'est ce dernier qui lui donne sa couleur rose : plus la pierre en est riche, plus la teinte est soutenue. Son système cristallin est trigonal et sa formation est sédimentaire.

Entretien :

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

Rechargement : cristal de roche, lune, géométrie sacrée. Attention au soleil qui altère sa couleur.

Son mantra :

Je m'accueille avec douceur.

Mon cœur a le droit de guérir.



Fun fact : Son nom vient du grec rhodon, le rose, et chrosis, la couleur. Littéralement, elle s'appelle donc "couleur de rose" ! On la reconnaît à sa teinte rose à rouge framboise, souvent rubanée. D'ailleurs, chaque pierre rubanée est unique et présente un paysage différent. En Amérique du Sud, elle est appelée rose des Incas et est liée à des légendes d'amour ancien.

A qui s'adresse-t-elle ?

La rhodochrosite s'adresse aux cœurs sensibles, aux âmes qui ont beaucoup donné, aimé, espéré. Elle est idéale pour :

- Les personnes en guérison affective ou en travail sur leur enfant intérieur
- Après une rupture, un deuil ou une déception
- Ceux qui ont du mal à s'aimer eux-mêmes
- Les personnes empathiques qui s'oublient

FLEURS

Le point fleurs de bach

J'AGIS SANS RÉFLÉCHIR



Une habitude qui cause bien du tort, aux autres mais surtout à soi-même.

Agir sans réfléchir est une expérience humaine universelle. Ce n'est ni un défaut moral, ni un manque d'intelligence. C'est souvent le signe d'un cerveau réactif, sensible, vivant. Mais quand ces réactions deviennent fréquentes ou sources de regrets, il peut être utile de comprendre ce qui se joue à l'intérieur. En psychologie, on parle d'impulsivité pour décrire la tendance à agir rapidement, avec peu d'anticipation des conséquences. Elle est étudiée dans de nombreux contextes cliniques (comme le TDAH ou certains troubles émotionnels), mais elle peut exister chez tout le monde ! Le cerveau humain n'est pas conçu uniquement pour réfléchir longuement. Il est aussi conçu pour réagir vite !

Impatiens

L'impatiente est une fleur qui apaise le système nerveux, et soulage ceux qui ont une tolérance plus faible à la frustration. Elle apprend à attendre avant d'agir.

Cherry Plum

La fleur du prunier myrobolan est un grand classique quand on a l'impression d'exploser à l'intérieur. Elle apaise les moments de surcharge émotionnelle propices à l'impulsivité.

White Chestnut

La fleur du marronnier blanc est celle de la rumination mentale. Celle-ci va épuiser le cerveau qui va lancer des réactions impulsives en quête de soulagement rapide.

Scleranthus

Scléranthe de son nom commun, cette fleur est utilisée habituellement quand on hésite avant un choix. Elle agit ici sur l'inconfort qui peut entraîner une décision hâtive non réfléchie.

L'émotion, moteur de l'impulsivité

Les psychologues parlent souvent de deux grands modes de fonctionnement : le mode rapide (intuitif, émotionnel, automatique) qui permet de décider vite et d'économiser de l'énergie mentale ; le mode réfléchi (plus lent, volontaire, analytique) qui planifie, évalue, anticipe. Quand on agit "sur un coup de tête", c'est souvent le mode rapide qui a pris le dessus. Et ce n'est pas un hasard si cela arrive davantage quand on est : fatigué(e), stressé(e), surmené(e), ... Dans ces moments-là, le cerveau cherche surtout un soulagement rapide. L'impulsivité est souvent liée à une gestion émotionnelle difficile sur l'instant. Agir vite peut servir à : calmer l'anxiété, éviter l'inconfort, combler l'ennui, évacuer une tension, ... Le cerveau adore les solutions rapides qui apaisent. C'est un mécanisme d'apprentissage appelé renforcement : si une action soulage, le cerveau la mémorise comme utile. Le piège, c'est quand le soulagement court terme crée des complications long terme. Pas besoin de devenir une statue zen pour mieux gérer son impulsivité. De petites stratégies simples peuvent aider : la micro-pause (respirer quelques secondes), la règle du "plus tard" (attendre 24h avant un achat, dormir avant une décision, ...) ou encore faire une thérapie pour tolérer ses émotions.

Le point médecine douce

LE SHADOW WORK



Le shadow work, ou "travail de l'ombre", est une approche douce de connaissance de soi. L'idée vient du psychiatre Carl Jung, qui expliquait que nous avons tous une "part d'ombre" : des émotions, souvenirs ou peurs que l'on préfère parfois éviter. En thérapie holistique, on ne voit pas cette ombre comme quelque chose de négatif. Au contraire, c'est une porte pour mieux se comprendre.

C' est quoi exactement ?

Le shadow work invite à se poser des questions simples comme :

- Pourquoi cette situation me touche autant ?
- D'où vient cette peur ou cette réaction ?
- Est-ce lié à une expérience passée ?

Cela peut se faire par l'écriture, la méditation, la parole ou l'accompagnement thérapeutique. Il permet de mieux comprendre ses émotions, de sortir de schémas répétitifs ou de trouver l'apaisement.

⚠ Le shadow work doit rester bienveillant et progressif. On n'a pas besoin de tout explorer d'un coup. Parfois, être accompagné par un professionnel est plus sécurisant (et plus recommandé).

Attention aux dérives !

Le shadow work fait partie du développement personnel, un domaine riche... mais qui peut aussi avoir ses excès.

Le développement personnel, très utile pour avancer en thérapie holistique, peut malheureusement être "toxique" et entraîner des dérives :

- La culpabilisation : faire croire que si quelque chose ne va pas dans notre vie, c'est qu'on n'a pas assez travaillé sur soi.
- La sur-analyse : chercher des significations profondes à tout, au point d'oublier de simplement vivre.
- Les accompagnements non formés : certaines personnes proposent du shadow work sans formation en relation d'aide, ce qui peut fragiliser au lieu de soutenir.

Pourquoi l' utiliser en médecine douce ?

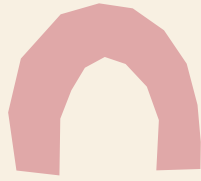
Le shadow work peut être un soutien précieux en thérapie holistique, car il invite à regarder avec douceur ce qui se joue à l'intérieur de soi. En prenant conscience de certaines émotions, peurs ou réactions répétitives, la personne comprend mieux ses besoins profonds et ses limites. Cela permet souvent de relâcher des tensions intérieures, d'apaiser certaines blessures et de faire des choix plus alignés avec ce qu'elle ressent vraiment. Dans une approche holistique, où l'on considère la personne dans sa globalité (corps, cœur, esprit), ce travail d'exploration aide à avancer avec plus de clarté, d'acceptation de soi et de bienveillance envers son propre parcours.

Il peut également, en étant bien encadré, expliquer ce qui a pu amener à telle ou telle condition (motif de consultation).



CÔTÉ BÉBÉS

PARENTALITÉ



Petit loutrou nous bouleverse...



LES PHOBIES D'IMPULSION

UNE PARTIE TABOU DU POST-PARTUM...

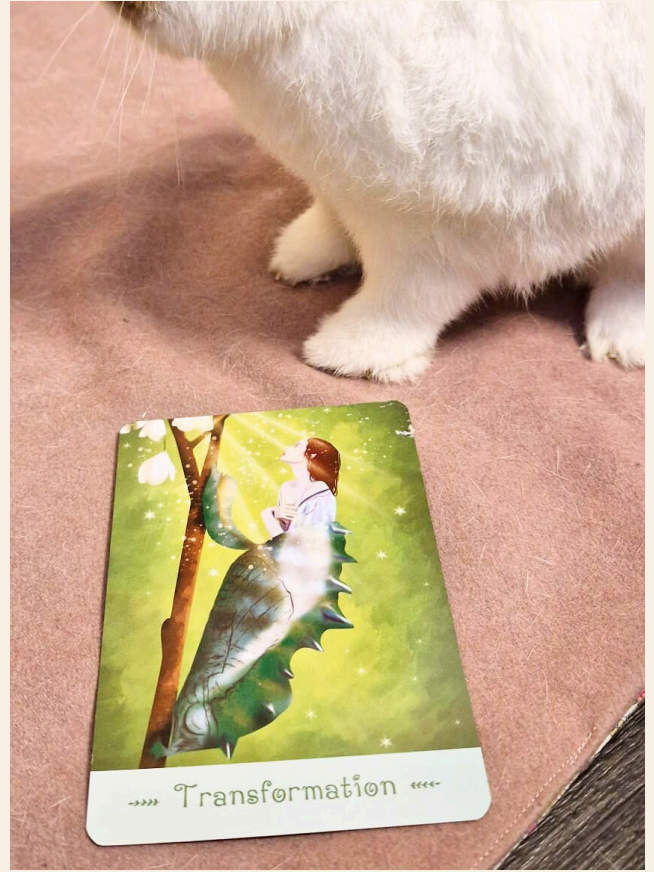
Le post-partum est une période de grands bouleversements. On parle souvent de la fatigue, des émotions à fleur de peau ou du baby-blues. Mais il existe une expérience plus silencieuse, encore taboue : les phobies d'impulsion.



Avant toute chose, retiens bien ce message : **Avoir des pensées intrusives ne signifie pas vouloir passer à l'acte. Au contraire, ces pensées apparaissent souvent chez des parents très investis, soucieux du bien-être de leur bébé. Une personne qui voudrait réellement faire du mal ne serait pas terrorisée par ses pensées.**

Les phobies d'impulsion font partie de la famille des pensées intrusives. Ce sont des idées, images ou scénarios qui surgissent dans l'esprit, de façon involontaire, souvent choquants ou en contradiction totale avec les valeurs de la personne. En post-partum, elles concernent fréquemment le petit loutrou. Par exemple : peur soudaine de le laisser tomber, image intrusive de lui faire mal alors qu'on ne le souhaite absolument pas, ... Ces pensées sont égodystoniques en psychologie : elles ne correspondent pas à ce que la personne veut ou est. Elles provoquent une grande culpabilité, de l'anxiété et de la honte. Pourtant, il n'y a pas de honte ni de culpabilité à avoir, c'est un phénomène **normal** ! Le cerveau en post-partum est dans un état d'hyper-vigilance parentale. Son rôle biologique est de protéger le bébé à tout prix. Pour cela, il scanne les dangers possibles, et parfois, il va trop loin. Il peut alors produire des scénarios catastrophes non pas parce qu'on veut qu'ils arrivent, mais pour s'assurer qu'ils n'arrivent pas. Dans les classifications cliniques (comme le DSM-5), ces pensées sont reconnues comme des symptômes anxieux, pas comme un désir de passage à l'acte. En parler, c'est se libérer !

Le tirage de Mooncake



Famille. transgénérationnel

Transformation

Un joli message plein d'espoir et de renouveau !

Il parle de libération des liens toxiques, de transformer le négatif en positif. Parfois, pour déployer ses ailes, il faut couper les noeuds qui nous retiennent et nous emprisonnent dans un héritage familial bien trop lourd à porter. De nouvelles envies vont faire leur apparition ! Les fées sont près de toi pour t'accompagner dans cette transformation en douceur.

Interprétations complémentaires : blocage, anxiété, libération, déploiement, grandeur, force, puissance, bonheur.





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

