

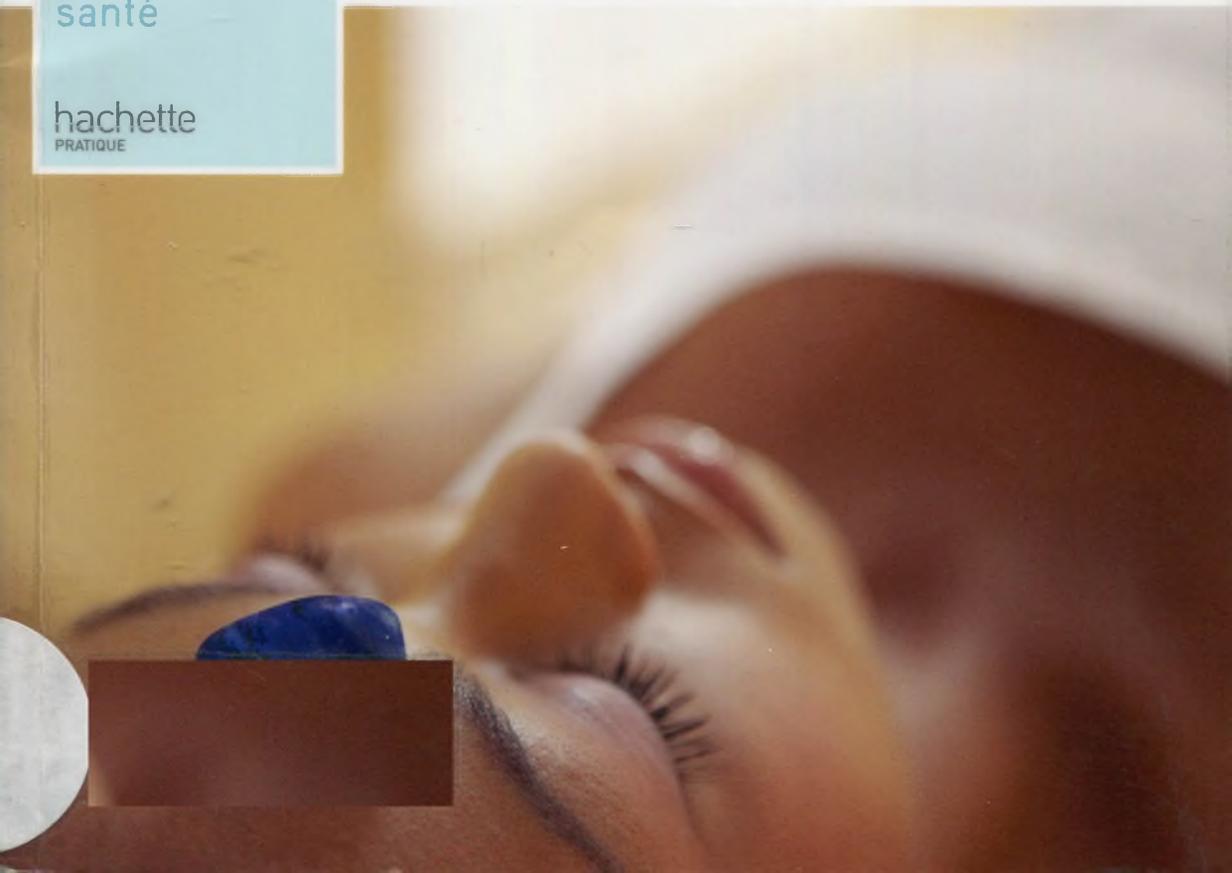
Martine Pelloux



petits pratiques
santé

hachette
PRATIQUE

Bien-être par les pierres



Martine Pelloux

Bien-être par les pierres

Les pierres possèderaient
de nombreuses propriétés
sur le bien-être : relaxantes,
stimulantes, protectrices...
Comment en profiter au mieux ?

Des conseils pratiques pour utiliser les
pierres au quotidien : sous quelle forme,
à quel moment, où se les procurer,
comment les choisir, les associer... ?

28 fiches illustrées des principales pierres :
aspect et composition, origine, propriétés,
utilisation, entretien et purification.



Photographie de couverture : © Adam Sady/SPL/ISTOCK
Vignettes : © Dominique Fontenat

62-1223-7 III-2011
ISBN : 978-2-0162-1223-3



9 782016 212233

Catégorie S

hachette
PRATIQUE

www.hachette-pratique.com

Martine Pelloux

Bien-être par les pierres

hachette
PRATIQUE



SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	4
MIEUX CONNAÎTRE LE MONDE MINÉRAL	7
Origines	7
Où se cachent les pierres ?	7
Petit glossaire	8
L'homme et les pierres : une longue histoire d'amour	9
Les pierres selon leur couleur	10
<i>Les couleurs tertiaires</i>	12
Comment choisir une pierre ?	13
Où placer les pierres ?	13
Entretenir les pierres	14
LES BIENFAITS PIERRE PAR PIERRE	
PIERRES D'HARMONIE ET D'INTROSPECTION	15
Améthyste	16
Ambre	17
Quartz fumé	18
Fluorine (fluorite)	19
Obsidienne	21
Jade (néphrite)	22
Hématite	23
Tourmaline multicolore	24
PIERRES D'ÉNERGIE ET DE RÉCONFORT	26
Cristal de roche (quartz)	27
Pierre de soleil	28
Grenat	29
Citrine	30
Œil-de-tigre	32
Cornaline	33
PIERRES DE SÉRÉNITÉ ET D'OUVERTURE DU CŒUR	35
Quartz rose	36



Pierre de lune	37
Calcédoine (agate blue lace)	38
Rhodocrosite	39
Chrysoprase	40
PIERRES DE PROTECTION	42
Malachite	43
Péridot (olivine, chrysolite)	44
Tourmaline noire (shorl, shorlite)	45
Labradorite	46
Amazonite	48
PIERRES D'ÉQUILIBRE ET DE COMMUNICATION	50
Larimar (pectolite)	51
Lapis-lazuli	52
Aigue-marine	53
Turquoise	54
LES NOUVELLES UTILISATIONS DES PIERRES	56
Pierres de massage	56
<i>Les galets</i>	56
<i>Les bâtonnets</i>	57
Huiles de massage	57
Lampes	57
<i>Lampe en sel de l'Himalaya</i>	57
<i>Lampe en sélénite</i>	58
Fontaines	59
Coussins	59
Cosmétiques minéraux	60
Élixirs minéraux	60
CONCLUSION	61
Pour en savoir plus	62



AVANT-PROPOS

*« Le bonheur n'est pas un gros diamant,
c'est une mosaïque de petites pierres harmonieusement rangées. »*

Alphonse Karr

« La boue cache un rubis mais ne le tache pas. »

Proverbe chinois

INERTE, INANIMÉ, FROID..., le règne minéral ne semble guère porteur de vie ! Pourtant, depuis la nuit des temps, dans toutes les civilisations, on a porté des bijoux en pierres naturelles comme symboles divers – d'autorité, de richesse, de fécondité – comme objets magiques ou d'affirmation de la personnalité. Et aujourd'hui encore, si nous sommes de plus en plus nombreux à porter des pierres, c'est parce que nous éprouvons le besoin, conscient ou non, de bénéficier de leurs ondes bienfaitantes.

Parfois, il suffit de s'asseoir et de les contempler pour se sentir en harmonie avec elles, revitalisé par leurs reflets, ou simplement ressourcé par le calme qu'elles dégagent. Dans l'idée de ressourcement, il y a celle de « retour aux sources ». Or, le monde minéral n'est-il pas à l'origine de l'univers ? Au commencement était la pierre...

Utiliser les minéraux pour se faire du bien n'a donc rien d'une nouveauté. Pourtant, aujourd'hui, l'idée selon laquelle une pierre pourrait avoir un effet salutaire sur notre bien-être semble encore saugrenue aux esprits les plus rationnels. La lithothérapie, médecine douce par les pierres, n'a pour l'heure pas encore fait la preuve scientifique de son efficacité. Pourtant, certains inconditionnels affirment s'apaiser, se détresser ou se revitaliser par simple apposition de pierres sur différentes parties de leur corps (ou en portant des minéraux sous forme de bijoux ou d'une pierre roulée dans la poche).

On peut expliquer de tels phénomènes par un effet placebo, c'est-à-dire par le simple pouvoir de croyance que place la personne dans sa guérison. Mais les pierres sont bien plus que des placebos ou des objets transitionnels ! Ce que je vois et entends chaque jour dans nos magasins l'atteste.



Invariablement, des personnes averties ou novices, par curiosité ou par conviction, s'intéressent aux vertus et pouvoirs des pierres. Certaines reviennent témoigner de l'efficacité de celles-ci et de leur contribution à leur bien-être. Et même celles qui viennent pour acquérir un bijou dans un but uniquement esthétique me demandent souvent avant de quitter la boutique : « Quels sont les bienfaits de cette pierre ? »

Petit à petit, j'ai appris à leur répondre. Je vis au milieu de ces pierres depuis ma plus tendre enfance, car celles-ci sont devenues une passion familiale. Tout a débuté par un cadeau que mon frère, alors âgé de 7 ans, reçut lors de vacances en Haute-Savoie. Un ami de mon père, guide de haute montagne, lui offrit son premier cristal de roche du Mont-Blanc. Ce fut à cet instant que la passion pour les minéraux saisit mon père et mon frère. Fascinés, ils décidèrent à leur tour de se lancer à la recherche d'aussi beaux minéraux et commencèrent à prospecter par eux-mêmes. Quelques années plus tard, ce fut le temps des escapades dans le Morvan pour trouver des fluorines. Un voyage jusqu'à Poona, en Inde, pour trouver des okénites et des apophyllites. Les vacances en famille sur l'île d'Elbe pour chercher des pyrites de fer et de l'hématite, les séjours en Sicile pour les soufres...

Peu à peu, la plupart des destinations de nos vacances furent soigneusement étudiées et choisies en fonction de possibles lieux de prospection. Jusqu'à ce que mon père, désireux de faire découvrir le monde merveilleux de la minéralogie en France, organise la toute première exposition internationale de minéraux-fossiles à Paris dans les années soixante-dix. Depuis, celle-ci a lieu tous les ans et réunit professionnels et amateurs de minéralogie — plus de 200 exposants du monde entier — et attire aussi bien des collectionneurs, des passionnés que des novices, et depuis quelque temps, de plus en plus de personnes s'intéressant à la lithothérapie.

Mon frère, après de brillantes études, se destinait à une tout autre carrière, mais sa passion pour les minéraux fut plus forte que tout. Il se décida à en faire son métier et à ouvrir un premier magasin, allant chercher les pierres brutes ou sous forme d'objets et de bijoux à l'autre bout du monde (Brésil, Inde, Thaïlande, Hong-Kong, Chine, Madagascar...) pour ensuite les vendre.



BIEN-ÊTRE PAR LES PIERRES

J'ai donc appris les pouvoirs des pierres sur le tas et par imprégnation. Lorsque ma fille était petite, elle a, comme de nombreux tout jeunes enfants, porté un collier d'ambre pour apaiser ses premières percées dentaires; elle a eu également une lampe à sel dans sa chambre pour créer un climat sécurisant et diffuser une lumière douce et rassurante, ainsi qu'un morceau de quartz rose, considéré comme la pierre des enfants.

Lorsque je fais de longs voyages en avion pour aller chercher des pierres, il m'arrive parfois de glisser une turquoise dans ma poche... ou une labradorite, peut-être inconsciemment pour profiter de leurs bienfaits et me rassurer !

Riches de forces lumineuses et mystérieuses, les pierres, me semble-t-il, n'ont pas encore fini de livrer leurs secrets, même si de plus en plus d'entre nous les perçoivent comme de magnifiques concentrés d'énergie. Toutes déjà délivrent un message clair: elles nous invitent à regarder d'une tout autre manière cet univers minéral qui semble si loin de nous et peut pourtant contribuer à notre bien-être.

À Lucille



MIEUX CONNAÎTRE LE MONDE MINÉRAL

ORIGINES

REGARDER UNE PIERRE provoque souvent une impression de grand calme. Comme si le temps s'arrêtait. Cela n'a rien d'étonnant ; sachez que cette roche a patienté des millions d'années avant d'être contemplée ou portée en parure. Et qu'avant cela, elle a pu naître de divers phénomènes. En effet, certains minéraux se forment à partir de matières en fusion au cœur de l'écorce terrestre ou se développent au sein des laves que des éruptions volcaniques ont apportées à la surface de la terre (roches magmatiques). D'autres résultent de phénomènes de précipitation à partir de solutions, ou sont créés par l'action d'organismes vivants (roches sédimentaires). D'autres enfin proviennent de la transformation, sous l'effet d'une élévation de la température et de la pression, de minéraux préexistants dans les couches profondes de l'écorce terrestre (roches métamorphiques).

OÙ SE CACHENT LES PIERRES ?

Il y en a dans presque toutes les régions du monde. Ces pierres sont tantôt en petit nombre et dispersées, tantôt groupées en grande quantité. On les trouve dans des gisements, c'est-à-dire des emplacements assez riches en pierres précieuses pour mériter une exploitation systématique.

L'apprenti géologue et le minéraliste en herbe peuvent avoir de la chance et trouver par eux-mêmes une pierre, au hasard de leurs explorations, mais celle-ci sera rarement d'une grande valeur, au-delà de la satisfaction de l'avoir trouvée soi-même ! Ce sont souvent de petits morceaux ramassés sur le bord d'un chemin de montagne. Par exemple, en Savoie, dans le Beaufortain, il existe un passage surnommé « passage des cristaux ».



BIEN-ÊTRE PAR LES PIERRES

Pour les passionnés, faire partie d'un club de minéralogie qui organise des sorties sera le plus sûr moyen de trouver des pierres. On est alors conduit dans des endroits bien spécifiques, des carrières, des grottes en montagne, des filons, où l'on peut gratter. Les cristaux prisonniers de leur gangue sont le plus souvent dégagés à l'aide de pioches, de marteaux ou autres outils spéciaux.

PETIT GLOSSAIRE

CRISTAL. Un cristal est un corps de constitution homogène, de forme rigoureusement géométrique et de structure soumise à des lois précises et constantes. La science des cristaux est la cristallographie.

GEMME. Autre nom pour qualifier une pierre précieuse.

LITHOTHÉRAPIE (du grec *lithos*, « pierre »). La lithothérapie est une médecine douce qui se sert de l'énergie des pierres pour rééquilibrer et réharmoniser l'organisme. Les pierres possèdent, selon elle, des vibrations et des qualités qui les rendent aptes à dénouer les tensions physiques et psychiques. L'énergie des pierres serait liée à leur composition chimique, à leur forme et à leur couleur.

MINÉRAL. Un minéral est un fragment solide de l'écorce terrestre, mais aussi lunaire, comme nous avons pu le découvrir au cours des explorations du cosmos. Un minéral doit être homogène et d'origine naturelle. La plupart des minéraux se présentent sous la forme de cristaux caractéristiques. La science des minéraux est la minéralogie.

PIERRE. Le mot « pierre », dans la langue populaire, désigne tous les éléments solides de l'écorce terrestre. Le joaillier qualifie par ce terme une pierre précieuse ou fine. Pour l'ingénieur, au contraire, il s'agit d'un matériau servant à paver des rues ou construire des maisons ! En géologie, on ne parle pas de pierres, mais de roches et de minéraux.

PIERRES FINES ET PRÉCIEUSES. Ces expressions font référence à la beauté et à la rareté de certains minéraux. On entend aussi parfois, dans le com-



merce, l'expression « pierres semi-précieuses ». C'est une formule pratiquement prohibée en France, car on y voit une nuance péjorative !

ROCHE. Une roche est un ensemble solide ou un agrégat de minéraux d'origine naturelle. Ce terme a pris dans le langage courant une signification plus large. Ainsi, le sable et le gravier sont classés parmi les roches poreuses ! La science des roches est la pétrographie.

L'HOMME ET LES PIERRES : UNE LONGUE HISTOIRE D'AMOUR

Alors que l'homme préhistorique s'est réfugié dans les grottes, le règne minéral lui offre sa protection dès l'origine. Notre ancêtre se sert des roches comme de vrais outils, qu'il façonne de telle manière que ceux-ci lui facilitent tous les actes de la vie quotidienne. Et c'est en frottant très fort deux d'entre elles – du silex – qu'il parvient à cette découverte hors pair : le feu ! À cette époque reculée, on porte déjà une pierre protectrice en amulette lors des rituels les plus importants, notamment ceux où l'on invoque la force et la fécondité.

Dans l'Égypte antique, le symbolisme des pierres s'organise ; leur couleur et leurs emplacements sur le corps gagnent en signification et en précision.

Les Aztèques et les Mayas idolâtrèrent les pierres et les sculptent aussi pour en faire des statues monumentales ou des statuettes protectrices.

Les Chinois, quand ils pratiquent l'acupuncture, renforcent la puissance énergétique de leurs aiguilles en les faisant terminer par une bille de pierre, choisie selon ses propriétés vibratoires ; ils enrichissent leurs connaissances sur les propriétés médicinales du jade, produisant de fabuleux objets rituels et symboliques. En Inde, la médecine ayurvédique a aussi très vite compris quel merveilleux éventail thérapeutique représentait le monde minéral. Elle prescrit encore aujourd'hui des élixirs élaborés à partir de minéraux pilés.

Le Japon fait parler les pierres volcaniques et, dans la philosophie zen, on voit les rochers comme de puissants stimulateurs de la structuration des idées. Les chamanes d'Amérique du Nord et du Sud utilisent les pierres comme objets de relation entre l'homme et le divin.



BIEN-ÊTRE PAR LES PIERRES

Plus près de nous, en Occident, les alchimistes ont cherché la « pierre philosophale » et depuis toujours nos religieux se sont parés de bijoux censés être pourvus de propriétés divines. Ainsi, les évêques portent une bague en améthyste.

Aujourd'hui, même l'industrie utilise les propriétés vibratoires des minéraux car ils ont une fréquence unique et régulière ; tout le monde, ou presque, possède une montre à quartz !

LES PIERRES SELON LEUR COULEUR

ROUGE. Symbolise la force, le dynamisme, l'énergie, le courage et l'ambition. Brûlante comme le feu, l'ambition peut aussi être agressive, autoritaire, provoquer la colère ; c'est pourquoi les pierres rouges sont déconseillées aux personnes naturellement agressives.

Pierres : grenat, pierre de soleil, corail, rubis.

BLEU. Symbolise l'intuition ; propice à la méditation, à l'introspection, à la recherche de la vérité et de la connaissance. Couleur généreuse, elle ouvre à l'écoute et au dialogue, équilibre, donne un grand sens de la justice, du devoir, de la rigueur, de la loyauté et de la persévérance. Sobre et reposante.

Pierres : lapis-lazuli, saphir.

BLEU FRANC CLAIR. C'est aussi une couleur apaisante, qui permet de se dégager de la réalité pour se réfugier dans le spirituel. Féminine et douce, parée de toutes les qualités maternelles, c'est la couleur des idéalistes.

Pierres : topaze bleue, aigue-marine, disthène.

BLEU NUANCÉ DE VIOLET. C'est aussi une couleur très spirituelle, intuitive, qui favorise la culture, le bon goût, le sens artistique. C'est la couleur du charme et de l'élégance.

Pierre : tanzanite.



BLEU NUANCÉ DE VERT. Couleur intellectuelle par excellence, le bleu turquoise exerce un certain attrait. Est-ce parce qu'il donne une meilleure opinion de soi-même ? Il permettrait de trouver l'équilibre et la stabilité. Facilite les relations sociales, engage au dialogue. Permet de se discipliner, d'être plus exigeant vis-à-vis de soi-même, plus méthodique. Et donne beaucoup d'imagination.

Pierres : turquoise, chrysocolle.

JAUNE. C'est le soleil, chaud, puissant, rayonnant. Il est la couleur du bonheur, de la gaieté et de l'intelligence. N'incitant pas à la patience, il permet de précipiter les événements et d'occasionner des changements.

Pierres : citrine, ambre jaune, saphir jaune.

VIOLET. Composé de bleu et de rouge, le violet est la couleur de l'élévation spirituelle, parfois de l'utopie. N'étant pas en prise avec le monde matériel, le violet ne favorise pas la prise de responsabilités. Le violet nuancé de pourpre est plus flamboyant, plus solennel. Il est très fortement individualiste, et souvent autoritaire. Il est aussi idéaliste, sensible, mais quelque peu velléitaire. C'est plus une couleur de réflexion que d'action.

Pierres : améthyste, fluorine, charoïte.

ORANGE. Il est composé de rouge et de jaune. Si le jaune domine, c'est un jaune d'or, plus de rouge et c'est un vermillon, énergique et courageux. L'orange est la couleur des plaisirs matériels. Il est sociable et amical, convivial et bavard. Son dynamisme apporte un regain de jeunesse et de curiosité. Il est particulièrement stimulant. C'est la couleur de la spontanéité et de l'attachement au matériel.

Pierres : citrine orangée, cornaline, pierre de soleil, opale de feu, calcite orange, topaze impériale.

VERT. Composé de bleu et de jaune. C'est la couleur de l'espoir. Il est apaisant. Comme les feuilles du printemps, il est le symbole du renouveau. Il apporte beaucoup de douceur, de sincérité, d'harmonie et d'équilibre. Il est le lien de l'homme au végétal. Bien que réputé pour sa modestie, il donne le courage d'al-



BIEN-ÊTRE PAR LES PIERRES

ler vers autrui. Lorsqu'il se nuance de bleu, le vert devient plus égocentrique et incite à la fois à l'affirmation de soi et au repli sur soi. A contrario, lorsque le vert est nuancé de jaune, il est plus dirigé vers les autres, plus détendu.

Pierres : amazonite, péridot, certaines aigues-marines, aventurine, émeraude, chrysoprase, tourmaline.

Les couleurs tertiaires

Ce sont des couleurs issues du mélange des trois couleurs primaires.

MARRON (à dominante rouge). C'est la couleur de la passion calme ; elle apporte un mûrissement de la personnalité, une expérience qui incite à la tolérance, à la générosité, à l'amabilité.

Pierres : certaines cornalines, jaspe rouge, œil-de-taureau.

OCRE (à dominante jaune ou verte). L'ocre est la couleur de la gaieté contenue, peu expansive, du bonheur apprécié pour sa tranquillité, son calme.

Pierres : œil-de-tigre, jaspe jaune, paesine.

BRUN (plus sombre que l'ocre, jusqu'à des nuances violacées). C'est la couleur de la terre, de l'enracinement au sol. Elle révèle une personnalité stable et forte. Elle est patiente, endurente, mais sans avoir le sens de l'effort. Responsable, économe et généreuse, lorsque le brun se nuance de violet, c'est une couleur de grande sagesse et de maîtrise intellectuelle.

Pierres : quartz fumé, certains jaspes.

BLANC. Il est la lumière et, de ce fait, la synthèse de toutes les couleurs. En faisant passer un faisceau lumineux blanc à travers un prisme, on le décompose en arc-en-ciel. En lithothérapie, il en est de même. Lorsque le blanc entre dans une autre couleur, il la « pastellise » en l'attirant à la lumière. La pierre de référence en lithothérapie est le cristal de roche translucide, considéré comme une pierre blanche. Le blanc est la lumière de la connaissance, du savoir, de la pureté de l'âme.

Pierres : pierre de lune, diamant.



NOIR. C'est la couleur de la conscience, protectrice et rassurante. Elle absorbe la lumière mais la garde en son sein. Elle est profonde mais ses ténèbres recèlent un trésor : la vérité. Le noir est solennel, sérieux, dépourvu de fantaisie. Il n'incite pas au délire, mais à garder les pieds sur terre.

Pierres : tourmaline, shorl, obsidienne, onyx, jais.

GRIS. Entre lumière et ténèbres. Il permet de chercher un compromis, de trouver un équilibre ; c'est la couleur de l'humilité.

Pierres : certains quartz fumés, certaines agates.

ARGENT. C'est un gris brillant ; sa richesse est discrète, mais sa puissance est grande

Pierre : hématite.

OR. Jaune brillant, symbole de richesse, de puissant rayonnement.

Pierres : pyrite de fer, rutile dans le quartz.

COMMENT CHOISIR UNE PIERRE ?

Choisissez votre pierre en fonction de ce que vous en attendez. Lors de l'achat, concentrez-vous, essayez d'être à l'écoute de votre intuition, observez l'harmonie que font naître certaines pierres devant vous.

Mais vous pouvez également agir avec plus de spontanéité et aller tout simplement vers la pierre qui vous attire pour sa couleur, sa forme, sa vibration. Vous serez alors parfois surpris de constater que c'est justement celle dont vous aviez besoin !

OÙ PLACER LES PIERRES ?

Si l'on souhaite installer des pierres dans son environnement, chez soi, au bureau, on optera pour des minéraux bruts ou des objets travaillés (boules, œufs, statuettes, pyramides, galets...). Leur présence permanente provoquera un



BIEN-ÊTRE PAR LES PIERRES

rayonnement s'opposant aux vibrations négatives de l'endroit (énervement, insomnies, disputes...).

Si l'on préfère porter des bijoux, on bénéficiera des vibrations bienfaisantes des pierres par leur contact avec la peau. On peut aussi avoir d'autres pierres sur soi, dans une poche, dans un sac à main ou sous l'oreiller. On choisira alors des pierres aux formes douces ou, si l'on préfère, une pierre brute que l'on enveloppera dans un petit sac de protection.

ENTRETENIR LES PIERRES

Lorsque l'on achète une pierre ou quand on la reçoit en cadeau, elle doit être purifiée afin d'évacuer toutes les influences qu'elle a subies depuis son extraction du sol. Pour cela, plongez la pierre dans de l'eau distillée ou de source, avec ou sans sel cristallisé, selon le gemme (voir chapitre suivant).

Si la pierre est toujours utilisée par la même personne, dix minutes suffisent ; sinon, on la laissera reposer trois heures. Ensuite, rincez-la à l'eau claire et essuyez-la avec un chiffon doux. Laissez-la reposer en pleine lumière, si possible au soleil levant, dix minutes pour une pierre familière, trois heures pour une pierre inconnue.

Vous pouvez aussi poser votre pierre au centre d'un amas de quartz (cristal de roche, améthyste) toute une journée en pleine lumière pour qu'elle se recharge en énergie.

La lumière solaire les tonifie, les embellit, mais certaines préfèrent la lumière lunaire (voir chapitre suivant). C'est baignées de lumière qu'elles expriment le mieux leur magnificence et leur rayonnement.

Chérissez vos pierres ! Nettoyez-les souvent, polissez-les avec un chiffon doux et elles vous combleront de leurs bienfaits.

Pierres d'harmonie et d'introspection





AMÉTHYSTE



• ORIGINE

Brésil, Uruguay,
États-Unis, Sri Lanka,
Inde, Madagascar,
Afrique de l'Est.

D'après l'étymologie grecque de son nom, *ametusthos*, « qui n'est pas ivre », elle combat l'ivresse.

• ASPECT ET COMPOSITION

Du mauve au violet soutenu selon la quantité de fer et de manganèse présents. Cristaux pointus, transparents. Se présente sous forme de géode, de groupe de cristaux ou de cristal isolé. Toutes tailles. Elle est composée de dioxyde de silicium.

• SYMBOLISE

La sincérité, la spiritualité. Autrefois, on attribuait à l'améthyste des pouvoirs surnaturels et on l'utilisait comme un talisman apportant chance et force, protégeant des sorts et de l'ivresse. Incitait à la sobriété

• PROPRIÉTÉS

L'améthyste est considérée comme la pierre de la sagesse, de la tempérance, de la sérénité et de l'équilibre. Elle favorise l'élévation spirituelle, la clarté de l'esprit. Elle agit contre le stress, calme les angoisses, est efficace pour lutter contre les troubles du sommeil. Elle soulage les maux de tête, les tensions nerveuses, aide à combattre les addictions à l'alcool, au tabac, aux drogues, et est donc utile en période de sevrage.

Pendant la méditation, elle éloigne ce qui pourrait nous distraire et aide à la concentration.

• UTILISATION

Sur les tempes, elle calme les migraines.

Une géode, un morceau brut ou une belle boule harmonisent le lieu où elles se trouvent, le purifient et procurent paix et détente.



Dans une chambre, elle favorise un sommeil calme et profond : on peut placer un morceau d'améthyste brute sur la table de nuit ou une ou plusieurs petites pierres roulées polies – ou des pierres un peu plus grosses – sous l'oreiller.

On peut la porter sur soi, en collier, pendentif, bracelet, bague, mais en vérifiant bien que la pierre reste en contact avec la peau pour plus d'impact.

• ENTRETIEN
ET PURIFICATION

Eau distillée, amas de quartz, soleil. Mais la purification est rarement nécessaire.



AMBRE



• ORIGINE

Pologne, République dominicaine, Italie, Roumanie.

De vastes réserves d'ambre reposent sur certains fonds marins de la Baltique. Cet ambre est transporté sur le rivage et dans les eaux basses des pays riverains lors des grandes tempêtes, puis est arraché au sable par la houle. Sa formation date de 30 à 50 millions d'années.

• ASPECT
ET COMPOSITION

L'ambre est une résine de pin (*Pinus succinifera*) opaque ou transparente qui s'est solidifiée et fossilisée. Cette résine se présente le plus souvent sous forme de morceaux ou de gouttes. Sa couleur varie du jaune miel au brun doré ou au jaune-vert. Elle peut parfois présenter des inclusions d'insectes ou de débris de plantes.

• SYMBOLISE

L'invincibilité. Le savant grec Thalès, fasciné par cette résine, l'appela « l'or du Nord ». Les Vikings se disaient invincibles grâce à elle, et les gladiateurs romains en portaient pour ne pas être tués



dans l'arène. On considèrerait aussi l'ambre comme un puissant aphrodisiaque.

- PROPRIÉTÉS

Doté d'un effet antistress pendant les périodes d'angoisse, l'ambre apporte courage et sérénité. Il protégerait les voies respiratoires, calmerait les crises d'asthme et les douleurs dentaires, les allergies et l'eczéma. Il apaise les douleurs articulaires d'origine rhumatismale ou inflammatoire. Il s'avère très utile en cas d'irritations dermiques ou de rougeurs, en particulier chez les jeunes enfants.

- UTILISATION

Lors de périodes de crises ou de stress : à porter en contact avec la peau, en pendentif, en bracelet ou en collier, en bague.

Pour soulager les douleurs associées aux poussées dentaires du jeune enfant : en collier.

- ENTRETIEN

- ET PURIFICATION

Essuyage doux à la peau chamoisée, soleil.



QUARTZ FUMÉ



- ORIGINE

Monde entier.

Son nom vient de sa teinte fumée.

- ASPECT

- ET COMPOSITION

Brun à noir, gris fumé, transparent, souvent avec des inclusions d'aiguilles de rutile. Il est fait de dioxyde de silicium.



- **SYMBOLISE** La concentration et la réalisation.
- **PROPRIÉTÉS** C'est la pierre du changement, qui permet d'affronter les grandes périodes bouleversées de la vie. Recommandée aux personnes qui ont du mal à garder les pieds sur terre car c'est une pierre d'enracinement, de conscience et d'équilibre. Le quartz fumé donne du courage et le sens des responsabilités, ainsi qu'une plus grande maîtrise de notre vie. Il chasse les idées noires, rend lucide et accroît la détermination. Son soutien sera grand en cas de problème d'addiction (tabac, drogue, ou autre).
- **UTILISATION** À porter en collier, pendentif, bracelet, en contact avec la peau, après la prise d'une décision, par exemple arrêter de fumer. Ou en pierres roulées sous l'oreiller, ou encore dans chaque main, en restant assis quelques instants.
- **ENTRETIEN ET PURIFICATION** Eau distillée salée, beaucoup de soleil levant. Amas de quartz.



FLUORINE (FLUORITE)



- **ORIGINE**

États-Unis, Chine, Pérou, Mexique, Brésil, Allemagne, Angleterre.

- **ASPECT ET COMPOSITION** De forme cubique ou octaédrique, elle est souvent fluorescente, transparente, translucide.



Sa couleur est variable, d'incolore à orange, jaune, bleu, violet ou brun. Elle est composée de fluorure de calcium.

• SYMBOLISE

La réflexion, la concentration. Elle est, paraît-il, la « pierre des génies et des scientifiques ».

• PROPRIÉTÉS

La fluorine est une merveilleuse pierre pour ceux qui ont besoin d'être recentrés. Elle est bénéfique et vivement conseillée lors de travaux intellectuels, car elle améliore la mémoire, l'esprit d'analyse et de synthèse, mais aussi facilite l'apprentissage de nouvelles données. C'est également une pierre de discernement, d'organisation, de structuration.

Sur le plan physique, elle fortifierait le système osseux et l'émail des dents grâce à sa teneur en fluor. Efficace pour accompagner l'enfant durant sa croissance et lors de la perte des premières dents.

• UTILISATION

À l'école, pour les enfants, ou au lycée, pour les adolescents : garder dans la poche une petite pierre roulée polie ou la porter en collier, pendentif, bracelet. Dans leur chambre, sur leur bureau, une pierre brute ou polie aidera à la réflexion, à la concentration et à l'assimilation des devoirs. Elle sera utile pendant la croissance. Pour les adultes, la fluorine est recommandée, de la même manière, pour les travaux intellectuels, à la maison comme au bureau.

• ENTRETIEN ET PURIFICATION

Eau distillée, soleil, amas de quartz ; pas de sel.





OBSIDIENNE



• ORIGINE

Mexique et monde entier.

Son nom vient d'Obsius, personnage de la Rome antique qui la découvrit. Elle a longtemps été utilisée pour fabriquer des pointes de flèches particulièrement acérées.

• ASPECT ET COMPOSITION

D'origine volcanique, c'est une lave en fusion, riche en silice, qui s'est rapidement refroidie sans avoir le temps de se cristalliser. Son aspect est vitreux, opaque, translucide, de couleur noire, grise, brune, argent, dorée, rarement verte.

• SYMBOLISE

La lucidité. C'est, dit-on, la « pierre des guerriers », qui a le pouvoir de transformer le noir en lumière.

• PROPRIÉTÉS

L'obsidienne agit comme un bouclier. Issue des profondeurs de la terre, elle nous conduit au plus profond de nous-même. Associée à un cristal de roche, elle aiguise notre vision interne, chasse les illusions et agit comme un miroir. Elle peut nous aider à percer les véritables causes d'un problème. Mais attention, il faut être prêt à accepter de connaître la vérité sur soi ! Elle peut nous obliger à travailler sur nos défauts et les émotions enfouies qui influent négativement sur notre comportement. Si l'on accepte de faire face à ses problèmes, l'obsidienne offrira son soutien tout au long du chemin pour y parvenir.

• UTILISATION

Elle est déconseillée aux enfants et adolescents, car trop puissante. Sous forme de boule, en compagnie d'un cristal de roche pour équilibrer ses effets, on la placera dans la pièce principale comme pierre de protection. À porter sur soi, en bijou lorsque l'on



est prêt à commencer un travail d'introspection. Si l'on se sent trop oppressé, ne la garder que très peu de temps sur soi et attendre d'être mieux disposé pour la porter à nouveau.

- ENTRETIEN

- ET PURIFICATION

Amas de quartz, soleil, lune, lumière.



JADE (NÉPHRITE)



- ORIGINE

Chine, Birmanie,
États-Unis.

Néphrite vient du grec *nephros*,
« rein ».

Cette pierre est connue
depuis 7 000 ans.

- ASPECT

- ET COMPOSITION

Vert, parfois blanc, gris, jaunâtre, brun rougeâtre, souvent tacheté. C'est un silicate basique de magnésium et calcium avec fer ferrique.

- SYMBOLISE

La **sagesse**. Dans la tradition chinoise, le jade est considéré comme possédant toutes les vertus et la puissance. Il favorise l'harmonie et assure la protection en servant de pont entre le monde physique et le monde spirituel. On prétend que les Chinois portent toujours du jade sur eux quand ils négocient.

- PROPRIÉTÉS

C'est une pierre qui apporte la joie, l'harmonie et la paix, car elle nous aide à renouveler nos pensées. Elle permet de juger calmement les situations, de les observer sans passion. Le jade favorise la méditation et équilibre ainsi la personnalité, en renforçant le courage. Il encourage l'honnêteté et la justice. Il aide à la purifi-



cation, à la filtration, et à l'élimination des déchets dans le corps. C'est donc la pierre des reins, comme l'étymologie de son nom l'indique, car elle contribue à l'équilibre et à la santé de ces organes. Elle est censée en soulager efficacement les douleurs.

• UTILISATION

Le jade est indiqué pour les femmes enceintes dont il facilite l'accouchement. On le recommande pour les enfants en bas âge et les personnes âgées, surtout la nuit, pour réguler les problèmes rénaux.

• ENTRETIEN
ET PURIFICATION

Le mettre dans l'eau purifiée et le recharger sur un amas de quartz.



HÉMATITE



• ORIGINE

Île d'Elbe, Brésil, Espagne, États-Unis, Angleterre.

Son nom vient du grec *haima-atos*, « sang ».

• ASPECT
ET COMPOSITION

Gris noir à l'éclat métallique, rouge, brun, opaque. De forme rhomboédrique, à cristaux surtout tubulaires. C'est une pierre composée d'oxyde de fer.

• SYMBOLISE

La régénération et la vitalité. Dans l'Antiquité, l'hématite très polie était utilisée comme miroir.

• PROPRIÉTÉS

L'hématite est une pierre d'ancrage ; très concrète, elle harmonise le corps et l'esprit. Elle fortifie la volonté et développe la confiance



en soi. Elle permet de sortir de certaines situations avec détermination et aide à reprendre goût à la vie dans des périodes difficiles. L'hématite convient aux personnes apathiques, à qui elle transmet de l'énergie et du courage.

Elle a des effets défatigants, destressants, et soulage les problèmes circulatoires, résorbe les hématomes et diminue les crampes.

• UTILISATION

Lors d'efforts physiques ou en cas de grande fatigue : à porter en collier, bracelet, ou sous forme de pierre roulée dans la poche.

En cas d'insomnie, associée à l'améthyste, elle favorisera un sommeil paisible et réparateur : placer sous l'oreiller une ou plusieurs petites pierres roulées polies.

Pour les problèmes circulatoires : à porter en collier ou bracelet, en contact avec la peau.

• ENTRETIEN ET PURIFICATION

Eau distillée salée, soleil, amas de quartz.



TOURMALINE MULTICOLORE



• ORIGINE

Sri Lanka, Brésil, Afrique, États-Unis, Australie, Afghanistan.

Les Hollandais l'importèrent de Ceylan en Europe, en 1703, et lui donnèrent le nom cinghalais de *turamali*, dont le sens est demeuré inconnu.

• ASPECT ET COMPOSITION

Cristaux le plus souvent allongés, à coupe transversale triangulaire, aux coins arrondis. Transparente ou opaque, dans une gamme de couleurs riche : elle peut être incolore, rose, rouge, jaune, brune



ou multicolore. Il s'agit d'un silicate complexe de roches acides (borosilicates d'aluminium avec fer, magnésium et alcalis).

• SYMBOLISE

L'unité. Les sorciers cinghalais utilisaient ses propriétés pour tirer des oracles des cendres.

• PROPRIÉTÉS

Encore brute, c'est une pierre qui attire comme un aimant les poussières et autres corps légers de l'environnement lorsqu'on la chauffe. Une de ses extrémités est chargée positivement, l'autre négativement. Elle comprend toutes les couleurs des tourmalines et, de ce fait, elle relie et unit le corps et l'esprit. Elle permet d'attirer à soi l'amitié, l'affection. Génératrice d'harmonie, elle favorise la noblesse des sentiments Elle rend les idées claires et limpides, inspire créativité et imagination. Elle incite à la droiture et à l'honnêteté. Elle a un effet antidépresseur et apaise les blessures émotionnelles.

• UTILISATION

À porter en collier, pendentif, bracelet, bague.

• ENTRETIEN

ET PURIFICATION

Eau distillée salée, amas de quartz, soleil. Purification fréquente.



Pierres d'énergie et de réconfort





CRISTAL DE ROCHE (QUARTZ)



• ORIGINE

Se trouve dans toutes les parties du monde. En particulier au Brésil, aux États-Unis (Arkansas), à Madagascar, en France.

Le nom « cristal » vient du grec *krystallos*, « glace », qui se réfère à l'aspect transparent du minéral.

• ASPECT ET COMPOSITION

Longs cristaux pointus, transparents, laiteux, souvent en groupe, de toutes tailles, incolores, avec parfois des inclusions de rutile. Il est composé de dioxyde de silicium.

• SYMBOLISE

L'énergie. Les Romains de l'Antiquité avaient l'habitude de se rafraîchir les mains en manipulant des boules de quartz polies. Le cristal de roche passait pour de la glace qui ne fondait pas. Il était aussi considéré comme une pierre de lumière qui éloignait les ténèbres.

• PROPRIÉTÉS

Le cristal de roche est à la fois un récepteur et un émetteur, un transformateur et un amplificateur énergétique. C'est une pierre excellente pour stimuler la circulation énergétique et lever les blocages. Très utile lorsqu'on veut reprendre des forces après des périodes de fatigue, il dynamise. Il favorise la clarté de l'esprit et la neutralité, améliorant ainsi notre perception et facilitant la compréhension de nous-même et des autres.

Conseillé en association avec d'autres pierres pour amplifier leurs propriétés.

• UTILISATION

Pour harmoniser et diffuser une énergie positive, on placera un beau quartz brut ou une belle boule dans le lieu désiré. En cas de fatigue, d'épuisement, le cristal de roche pourra être porté en col-



lier, pendentif, bracelet, en contact avec la peau, ou sous forme de petite pierre roulée polie (comme celle du coffret), sur soi ou dans la poche. Le cristal de roche sert aussi de base pour le massage avec les pierres.

• ENTRETIEN ET PURIFICATION

Eau distillée salée, beaucoup de soleil (le cristal de roche adore être placé en plein soleil le plus souvent possible). Nettoyage fréquent.



PIERRE DE SOLEIL



• ORIGINE

Canada, États-Unis, Norvège, Inde, Russie.

C'est le scintillement pailleté de cette pierre qui lui a valu son nom.

• ASPECT ET COMPOSITION

Agrégats compacts, cristaux rares. Orange, rouge-brun avec des inclusions de goethite et d'hématite. Elle est constituée d'aluminosilicate de sodium et de calcium.

• SYMBOLISE

La force vitale, mais aussi la chance, la bonne fortune.

• PROPRIÉTÉS

C'est une pierre qui rayonne, qui insuffle la joie de vivre. La pierre de soleil est chaleureuse, pleine de gaieté, efficace contre la tristesse, la morosité. Diffusant vitalité et bonne humeur, elle ramène la douceur dans notre vie. Elle nous aide à prendre soin de nous-même. Elle agit comme antidépresseur, accroît la confiance en soi, encourage à l'optimisme, à l'enthousiasme, et permet de s'affirmer



positivement. La pierre de soleil élimine les complexes et les sentiments d'échec. Elle nous fait voir la vie du bon côté et nous apporte lumière, chaleur et énergie.

- **UTILISATION** À porter sur le plexus solaire, sous forme de pierre roulée polie, ou en collier, pendentif, bracelet, ou encore dans la poche.
- **ENTRETIEN ET PURIFICATION** Eau distillée, amas de quartz, énormément de soleil; pas de sel.



GRENAT



• ORIGINE

République tchèque, Slovaquie, Afrique du Sud, Madagascar, Sri Lanka, Inde.

- **ASPECT ET COMPOSITION** Le groupe des grenats est riche et comporte des pierres transparentes, translucides ou opaques, de couleurs variées. Le grenat almandin, silicate d'aluminium et de fer, est rouge tirant parfois sur le brun; le grenat pyrope, silicate d'aluminium et de magnésium, est rouge-brun. Enfin, le grenat grossulaire, silicate d'aluminium et de calcium, est vert, jaunâtre ou brun orangé.
- **SYMBOLISE** L'énergie et le courage. Dans l'Égypte ancienne, le grenat protégeait le nouveau-né du mauvais sort. Noé aurait paraît-il utilisé une lanterne pourvue de grenats pour orienter son arche dans l'obscurité.



• PROPRIÉTÉS

Le grenat est la pierre de la persévérance. Elle donne de l'énergie et de la force, en stimulant la confiance, l'espoir et la volonté de surmonter les difficultés. C'est une pierre qui apporte vitalité et charisme. Sur le plan physique, le grenat améliorerait la circulation sanguine grâce à sa forte teneur en fer et s'avérerait donc très utile en cas de fatigue, compensant les insuffisances veineuses (mains et pieds froids, jambes lourdes). Il relancerait la vigueur et la fougue physiques.

• UTILISATION

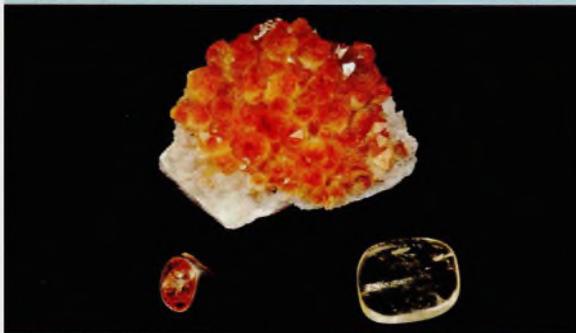
Le grenat est déconseillé aux hypertendus, aux personnes colériques, aux ambitieux, pour qui il serait trop énergisant. En revanche, il convient parfaitement aux personnes posées et calmes. À porter en collier, pendentif, bague, bracelet, ou sous forme de pierre roulée dans la poche.

• ENTRETIEN ET PURIFICATION

Eau distillée salée, beaucoup de soleil, amas de quartz.



CITRINE



• ORIGINE

Brésil, États-Unis, Madagascar, Inde.

Elle doit son nom au citron (en latin *Citrus*) dont elle a souvent la couleur.

• ASPECT ET COMPOSITION

Jaune clair à brun doré, transparente. Elle est faite de dioxyde de silicium.



- SYMBOLISE

La bonne humeur, l'abondance.

- PROPRIÉTÉS

La citrine est bénéfique, généreuse ; elle encourage à développer une attitude positive dans tous les domaines de l'existence, à voir l'avenir avec optimisme. C'est une pierre qui rassure, détend et rend joyeux. Elle donne de la vitalité, de l'énergie et dissipe l'inquiétude. C'est un puissant régénérateur qui éloigne la fatigue et la dépression.

Souvent associée à l'abondance, à la richesse, elle attire la prospérité et la réussite. C'est une pierre solaire, qui réchauffe le cœur et tonifie. Associée à une fluorine, elle est excellente pour la concentration, la révision d'examens, les travaux intellectuels intenses.

- UTILISATION

Recommandée dans une chambre de malade ou de convalescent, car elle éloigne la fatigue et redonne de l'énergie : à placer sur la table de nuit ou sous l'oreiller sous forme de petites pierres roulées polies.

En période d'examens, elle facilitera la concentration et la réussite : à porter sur soi, en collier, pendentif, bracelet, bague ou pierre roulée dans la poche.

Pour attirer la prospérité : placer un morceau de citrine brut ou poli dans votre bureau, tirelire, coffre, à la maison, ou dans votre portefeuille, ou encore dans la caisse de votre commerce.

- ENTRETIEN
ET PURIFICATION

Eau distillée salée, beaucoup de soleil, amas de quartz.





ŒIL-DE-TIGRE



• ORIGINE

Afrique du Sud, Australie, Birmanie, Inde, Californie.

• ASPECT ET COMPOSITION

Agrégat fibreux, opaque, jaune-brun mordoré, avec des reflets chatoyants et satinés. Il est composé de dioxyde de silicium.

• SYMBOLISE

La protection. Traditionnellement porté comme talisman contre les malédictions.

• PROPRIÉTÉS

L'œil-de-tigre a les propriétés d'un miroir protecteur, renvoyant les vibrations négatives vers celui qui les émet. Il donne de l'énergie et du dynamisme, ainsi qu'une grande indépendance d'esprit. C'est la pierre de la «liberté de pensée», qui confère de la force de caractère et apporte la confiance en soi ; elle permet de rassembler des informations éparpillées, donnant ainsi un bon esprit de synthèse. Elle nous aide à atteindre nos objectifs, à nous montrer plus volontaires. Conviendra aux rêveurs pour les aider à être plus concrets et à atteindre leurs objectifs en améliorant la clarté de leur intention.

L'œil-de-tigre donne le sens de l'amitié, du contact avec autrui, c'est une pierre d'ouverture qui déteste les conceptions figées.

• UTILISATION

À porter en collier, pendentif, bracelet, bague, ou sous forme de pierre roulée polie (comme celle du coffret) dans la poche, dans le sac, comme pierre de protection.

On pourra placer une ou plusieurs pierres roulées dans la mai-



son, ou au-dessus de la porte d'entrée, pour chasser les ondes négatives.

• **ENTRETIEN
ET PURIFICATION**

Eau distillée salée, soleil, amas de quartz.



CORNALINE



• **ORIGINE**

Inde, Brésil, Madagascar.

Elle doit son nom à sa couleur, qui rappelle celle de la cornouille, fruit du cornouiller. C'est une variété de calcédoine.

• **ASPECT
ET COMPOSITION**

Rouge, orange, rose, brun. Elle est faite de dioxyde de silicium.

• **SYMBOLISE**

La joie de vivre. Dans les temps anciens, la cornaline avait la réputation de dissiper les émotions et d'apaiser la colère. Courante dans l'Égypte ancienne, elle était utilisée pour protéger le parcours du mort vers l'au-delà.

• **PROPRIÉTÉS**

La cornaline est une pierre tonique ; elle réchauffe, rend joyeux, apporte l'amour de la vie. C'est une pierre puissante qui donne de la vitalité et de l'énergie. Déconseillée aux personnes tendues. Très utile pour la concentration, elle renforce le mental, donne de la motivation et du courage, stimule le goût d'entreprendre, la réussite et la créativité. Elle oriente vers des choix positifs en donnant confiance en soi.



Elle aidera les personnes confuses ou distraites qui ont du mal à trouver leur voie.

C'est une pierre bénéfique pour la procréation, qui absorberait les énergies négatives provoquant des blocages.

• UTILISATION

Une cornaline sous forme de pierre roulée polie ou de galet, près de la porte d'entrée, protégera la maison et invitera l'abondance.

Dans des périodes d'hésitation, de découragement, pour aider à aller de l'avant : à porter sur soi en collier, bracelet, pendentif ou dans la poche, sous forme de pierre roulée.

• ENTRETIEN ET PURIFICATION

Eau distillée salée, beaucoup de soleil, amas de quartz.



Pierres de sérénité
et d'ouverture du cœur





QUARTZ ROSE



• ORIGINE

Le Brésil produit une grande quantité de quartz rose, mais c'est à Madagascar que l'on trouve les gisements de la meilleure qualité.

Ce quartz doit son nom à sa couleur.

• ASPECT ET COMPOSITION

Transparent, translucide, rose pâle à rose vif. Se présente sous forme de prisme ou le plus souvent en masse compacte. La couleur du quartz rose peut pâlir. Il est fait de dioxyde de silicium.

• SYMBOLISE

L'amour, la sérénité, la créativité.

• PROPRIÉTÉS

C'est la pierre de l'amour et la plus importante alliée pour la dimension du cœur. Rayonnant d'amour et de tendresse, elle apporte douceur et sérénité, rassure, apaise et guérit les blessures affectives les plus douloureuses, les chagrins d'amour. Elle aide à s'aimer et à s'accepter tel que l'on est, ouvre le cœur, sensibilise aux joies de l'amour et favorise les rencontres amoureuses. C'est la pierre du pardon. Le quartz rose permet aux personnes endurcies de retrouver la confiance et rend leur cœur réceptif. Elle développe la créativité artistique et accentue la sensibilité. Elle est sécurisante pour l'enfant et l'adolescent.

• UTILISATION

À porter en collier, pendentif, bracelet, bague, ou sous forme de pierre roulée. Dans la chambre, près du lit de l'enfant ou de l'adolescent, placer un morceau de quartz rose brut ou un galet. Même chose pour la chambre d'un adulte. Une belle sphère ou un objet en quartz rose pourra être placé dans la maison pour intensifier les sentiments.



- ENTRETIEN
ET PURIFICATION Eau distillée salée, beaucoup de soleil, amas de quartz.



PIERRE DE LUNE



• ORIGINE

Sri Lanka, Australie, Birmanie, Brésil, États-Unis, Inde, Madagascar, Tanzanie.

Son nom vient de ses reflets argentés et bleutés, rappelant la clarté lunaire.

• ASPECT ET COMPOSITION

Pastel, jaune, incolore, à reflets bleutés. Elle est composée d'aluminosilicate de potassium.

• SYMBOLISE

La candeur et l'intuition. Traditionnellement, on s'en servait pour renforcer les dons psychiques et développer la clairvoyance.

• PROPRIÉTÉS

Cette magnifique pierre de lune, comme son nom l'indique, porte les pouvoirs de la lune et développe les qualités féminines telles que la réceptivité et l'intuition. C'est la pierre de la candeur, de l'enfance. Elle stimule l'imagination, incite à la rêverie et à la poésie. Elle apporte de la tolérance aux personnes dures, calme les réactions excessives, apaise les émotions et le stress. Elle est idéale pour compenser nos tendances trop terre à terre et matérialistes. Sur le plan physique, elle soulagerait les douleurs menstruelles et favoriserait l'équilibre hormonal. Elle intensifierait les montées de lait pendant l'allaitement.



- **UTILISATION** On évitera de la porter pendant la pleine lune, car son énergie serait alors trop forte, surtout pour une femme.
À porter en collier, pendentif, bague, bracelet.
- **ENTRETIEN ET PURIFICATION** Eau distillée, amas de quartz, beaucoup de lumière lunaire, lumière solaire.



CALCÉDOINE (AGATE BLUE LACE)



- **ORIGINE**

Brésil, Inde, Madagascar, Namibie, Uruguay, États-Unis.

Son nom vient du nom d'une ville de l'Antiquité, située sur le Bosphore.

- **ASPECT ET COMPOSITION** Bleutée ou gris laiteux. Elle est composée de dioxyde de silicium.
- **SYMBOLISE** L'art de la parole. Dans l'Antiquité, elle était utilisée contre l'imbécillité et favorisait notamment l'expression verbale.
- **PROPRIÉTÉS** La calcédoine est une pierre d'une grande douceur. Elle aide à faire face aux difficultés, calme dans les situations d'énerverment, de colère. Elle permet de s'exprimer de façon plus tranquille et réfléchie, favorise la libre expression des idées, des pensées et des sentiments.
C'est la pierre des beaux parleurs et des chanteurs; elle donne une voix agréable, dissout les inhibitions verbales lors de discussions



animées. Elle atténue l'enrouement et est donc indiquée en cas de problèmes de gorge. Elle apaise les inflammations et les infections des voies respiratoires.

Elle stimule la circulation et l'activité des liquides corporels.

On la recommande au moment de la ménopause, car elle supprimerait efficacement les bouffées de chaleur, l'inquiétude, l'hyper-sensibilité et tous les troubles ressentis à cette période.

• UTILISATION

À porter en collier, pendentif, en contact avec la peau. Ou à tenir dans la main lors d'une importante prise de parole en public, pendant une conférence, un entretien, une discussion, un cours de chant... Et en cas de bégaiement ou d'extinction de voix.

• ENTRETIEN
ET PURIFICATION

Eau distillée non salée, soleil, amas de quartz.



RHODOCROSITE



• ORIGINE

Argentine, États-Unis, Pérou, Afrique du Sud.

Son nom vient du grec *rhodon*, qui signifie « rose ».

• ASPECT
ET COMPOSITION

Agrégats compacts, rares cristaux, Transparent ou opaque, rose vif, blanc rosé, rayé de bandes de plusieurs nuances. Il s'agit d'un carbonate de manganèse.

• SYMBOLISE

La guérison.



- **PROPRIÉTÉS** La rhodocrosite est une pierre antistress, qui favorise un climat de quiétude et de réconfort, dissipe l'inquiétude et l'angoisse, ainsi que les sentiments d'insécurité. Elle aide à la cicatrisation des blessures, tant physiques qu'émotionnelles. Elle est excellente pour le cœur et les relations, et combat notamment les problèmes de jalousie. Elle encourage l'expression spontanée des sentiments et améliore la conscience que nous pouvons avoir de notre propre valeur.
- **UTILISATION** À porter en collier, pendentif, bracelet. À poser dans la maison sous forme de galet ou de pierre roulée, de préférence dans la chambre ou la pièce principale de la maison.
- **ENTRETIEN ET PURIFICATION** Eau distillée, soleil, amas de quartz. Purification et rechargement fréquents.



CHRYSOPRASE



- **ORIGINE**

Pologne, Australie, Afrique du Sud, États-Unis, Inde, Madagascar. La mine de Frankenstein, en Pologne, est son lieu d'origine – elle est aujourd'hui épuisée. Depuis 1960, les meilleures pierres viennent du Queensland, en Australie.

Son nom signifie « poireau d'or » en grec.

- **ASPECT ET COMPOSITION** Vert clair, vert pomme, vert vif. Assez rare, la chrysoprase se trouve en blocs, parfois fissurés, transparents ou opaques. C'est une pierre qui peut pâlir à la lumière et sous l'effet de la chaleur, mais qui, étonnamment, peut être ravivée par une immersion prolongée dans l'eau. Elle est constituée de dioxyde de silicium.



- **SYMBOLISE** Le renouveau, la renaissance. Autrefois, la chrysoprase avait la réputation d'inciter à la vérité, à l'authenticité et à l'expression de l'amour.

- **PROPRIÉTÉS** C'est une excellente pierre pour la relaxation. Elle adoucit les humeurs bouillantes ou trop emportées, comme la colère, et apporte son aide dans les passions de l'âme (jalousie, situations incontrôlées). Elle évoque le printemps, l'espoir, le renouveau, et occasionne de ce fait des changements de mentalités ou de comportements. Elle n'encourage pas à la nostalgie, mais incite à accueillir les situations nouvelles avec enthousiasme et sérénité, dirigeant notre attention vers le côté positif des choses. Elle met en évidence nos talents et stimule notre créativité. La chrysoprase apporte un sentiment de bien-être, de sécurité, et de confiance. C'est une pierre de compréhension et de compassion qui stimule l'acceptation de soi et des autres.

- **UTILISATION** Favorise un sommeil paisible et, chez les enfants, prévient les cauchemars en leur apportant un sentiment de sécurité et de confiance. À placer sur la table de nuit ou sous l'oreiller, sous forme de petites pierres roulées polies. Idéale pour la femme enceinte, elle facilite un accouchement en douceur. À porter en collier, pendentif, bracelet..., en contact avec la peau.

- **ENTRETIEN ET PURIFICATION** Eau distillée salée, soleil, amas de quartz.



Pierres de protection





MALACHITE



• ORIGINE

Zambie, Namibie, République démocratique du Congo, Russie.

Son nom vient du grec *malachos*, « mou », ou de sa couleur verte, rappelant les feuilles de la mauve, en grec *malachè*.

• ASPECT ET COMPOSITION

Opaque, vert clair, vert sombre, vert émeraude, bandes et rosettes concentriques claires et sombres. Agrégats de cristaux minuscules.

• SYMBOLISE

Le changement et la créativité. Autrefois, la malachite était portée en amulette par les Romains, les Égyptiens, les Grecs, pour les protéger des mauvais esprits. Elle fut aussi utilisée comme fard à paupières par les Égyptiens.

• PROPRIÉTÉS

C'est une pierre de protection qui absorbe les polluants, ceux du corps et ceux de l'air. La malachite encourage au changement, à la prise de risque, à la transformation, et rend la vie plus intense. Elle donne de l'intuition, aide à assumer ses responsabilités, développe la capacité de persuasion, accroît le don d'observation.

Sur le plan physique, elle agit comme anti-inflammatoire, très efficace en cas d'arthrose et d'arthrite, soulage les douleurs rhumatismales et les crampes.

Elle a un effet résorbant en cas d'hématome. Enfin elle faciliterait aussi l'accouchement.

• UTILISATION

Placer une pierre roulée et polie sur les endroits douloureux du corps. Ou porter en collier, bracelet.



• ENTRETIEN ET PURIFICATION

La malachite est poreuse et très absorbante, donc on la purifiera régulièrement sur un amas de quartz ou dans de l'eau distillée sans la laisser tremper, car elle peut devenir terne. Soleil. Pas de sel.



PÉRIDOT (OLIVINE, CHRYSOLITE)



• ORIGINE

Mer Rouge, sur l'île volcanique de Zebirget (St. John's Island) à 300 km à l'est d'Assouan. Cet endroit produit des pierres depuis 3500 ans. Autres gisements moins importants : Afrique du Sud, Australie, Brésil, États-Unis.

• ASPECT ET COMPOSITION

Transparente, du vert-jaune, vert olive, au vert brunâtre. Le péridot s'appelle aussi olivine, qui signifie « couleur olive », ou chrysolite, en grec « pierre d'or ». il s'agit d'un silicate ferreux de magnésium.

• SYMBOLISE

La félicité. Ce sont les croisés qui introduisirent le péridot en Europe centrale, au ^{XII}^e siècle. On l'appela par la suite « pierre des chevaliers » et elle fut très appréciée à l'époque baroque.

• PROPRIÉTÉS

Elle préserve notre équilibre. En ce sens, cette pierre est protectrice et dissout les menaces venues de l'extérieur. Elle est à juste titre assez proche, et donc complémentaire, de la labradorite. Très utile pendant les périodes de fatigue, le péridot donne de l'énergie et beaucoup de vitalité à la fois au corps et à l'esprit. Il chasse la mélancolie, le chagrin, les peurs, met rapidement fin aux remords et au sentiment de culpabilité.



Il apporte un sentiment de libération et rétablit l'équilibre, en ramenant la tranquillité et le bien-être dans notre vie. Stimulant l'initiative et la capacité d'apprentissage, il nous aide à penser et à agir par nous-même, à réfléchir avec plus de profondeur sur notre vécu.

• UTILISATION

Le péridot ne supporte pas bien la présence d'autres pierres, aussi il sera préférable de l'utiliser et de le porter seul, en pierre de contact, sur soi, en collier, pendentif, bague, ou en pierre roulée dans la poche.

• ENTRETIEN
ET PURIFICATION

Eau distillée salée, beaucoup de soleil, amas de quartz.



TOURMALINE NOIRE (SHORL, SHORLITE)



• ORIGINE

Madagascar, Brésil, Sri Lanka, États-Unis.

• ASPECT
ET COMPOSITION

Opaque, de couleur noire, brillante. Cristaux allongés à coupe transversale aux coins arrondis. Elle est composée de silicate de bore, d'aluminium, de fer et de sodium.

• SYMBOLISE

L'ancrage.

• PROPRIÉTÉS

La tourmaline noire contribue à l'enracinement. Elle aide à garder les pieds sur terre, à rester bien ancré dans la réalité, et sera



très utile aux personnes qui sont souvent « dans la lune » ou influençables.

C'est une pierre de protection, qui dévie les pollutions d'origine électromagnétiques (télévision, ordinateur, compteur électrique, etc.), mais aussi les énergies néfastes de personnes mal intentionnées ou négatives de l'entourage. Elle redonne de la vitalité et favorise une attitude positive et de neutralité objective.

• UTILISATION

Porter en pendentif ou mettre un morceau brut ou poli dans la poche. Disposer dans les quatre coins de la maison s'il y a une ligne électrique à haute tension à proximité. Disposer sur le compteur électrique, sur la télévision, devant l'écran de l'ordinateur et sur sa tour, près du téléphone portable. De façon générale, près de tout ce qui produit des ondes et des vibrations négatives.

• ENTRETIEN ET PURIFICATION

Eau distillée salée, amas de quartz, soleil, lumière lunaire.



LABRADORITE



• ORIGINE

Canada (Labrador), États-Unis, Madagascar, Mexique.

Le nom de cette pierre provient de la presqu'île canadienne du Labrador où elle fut découverte en 1770.

• ASPECT ET COMPOSITION

Très beau jeu de couleurs à l'éclat métallique où le gris-bleu et le vert dominant avec des reflets irisés. Elle est faite d'aluminosilicate de calcium.



- SYMBOLISE

La protection et la régénération.

- PROPRIÉTÉS

La labradorite fonctionne comme un bouclier ou une éponge qui absorbe les énergies négatives, les mauvaises intentions, les malheurs et les charges intrusives, envahissantes, d'autrui. Ainsi, elle nous aide à préserver notre énergie quand nous sommes confrontés à des personnalités quelque peu « vampirisantes » et épuisantes.

C'est une pierre de protection, très utile à toutes les personnes qui travaillent dans les métiers de soins ou de conseils (professions médicales, avocats, assistantes sociales) car elle leur évite d'absorber les problèmes des autres. Elle soulage et aide à récupérer des grandes fatigues physiques et intellectuelles car sa puissance régénératrice est grande.

- UTILISATION

Pour se protéger des « envahisseurs » et énergies toxiques : à porter sur soi, en collier, pendentif, bracelet, ou en pierre roulée dans la poche, dans son sac.

Dans la maison : l'installer dans la pièce à vivre ou ce qui est pour vous la pièce principale.

Pour les professions médicales : à placer dans la pièce des consultations ou sur soi.

- ENTRETIEN
ET PURIFICATION

Il faut la nettoyer régulièrement car elle absorbe fortement les énergies négatives. Eau distillée salée, beaucoup de soleil, amas de quartz.





AMAZONITE



• ORIGINE

Brésil, Inde, Madagascar, Russie, États-Unis, Afrique.

Son nom est emprunté à l'Amazonie, immense territoire traversé par l'un des plus grands fleuves du monde et recouvert d'une forêt tropicale foisonnante et précieuse.

• ASPECT ET COMPOSITION

Bleu-vert, opaque à translucide, avec des veines. C'est le cuivre qui lui donne sa couleur verte. Elle est constituée d'aluminosilicate de potassium.

• SYMBOLISE

L'épanouissement.

• PROPRIÉTÉS

L'amazonite apporte bonheur et tendresse. C'est une pierre d'harmonie. Elle équilibre les énergies féminines et masculines en nous. Elle lutte contre nos craintes, apaise nos peurs et dissipe les énergies négatives qui nous entourent.

Elle a une action filtrante et protège de la pollution électromagnétique provoquée par les ondes des téléphones portables, ordinateurs et autres nouveaux outils technologiques.

Elle apporte la sérénité et la tendresse dans notre vie et permet une meilleure communication affective en favorisant l'expression authentique et spontanée de l'amour et des sentiments.

Sa composition contribuerait à l'assimilation du calcium et réduirait les problèmes liés à sa carence, tels que l'ostéoporose ou les caries dentaires.

• UTILISATION

Pour une meilleure communication affective : à porter en collier, en pendentif, ou sous la forme d'une pierre roulée polie (comme celle présentée dans ce coffret), près du cœur.



Contre la pollution électromagnétique : à placer sur la tour de l'ordinateur ou près du téléphone portable.

Pour prévenir les carences en calcium : à porter sur soi en bijou ou en pierre roulée polie, en contact avec la peau.

• ENTRETIEN
ET PURIFICATION

Eau distillée, amas de quartz, soleil ; pas de sel.

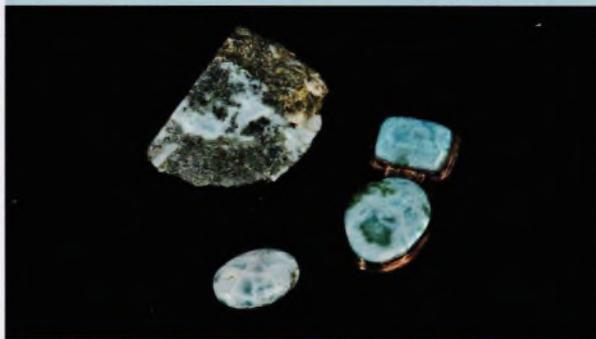


Pierres d'équilibre et de communication





LARIMAR (PECTOLITE)



• ORIGINE

République dominicaine, Bahamas.

Récemment découvert, dans les années 70. Son nom vient de la contraction du prénom de la fille d'un des découvreurs, Larissa, qui donne *Lar* et de *mar*, « mer des caraïbes ».

• ASPECT ET COMPOSITION

Brut, il est plutôt gris bleuté ; c'est une fois poli que sa couleur bleu clair (couleur lagon) resplendit. Il est composé de sodium et de calcium, avec des traces de cuivre qui lui donnent sa couleur bleue.

• SYMBOLISE

La douceur et l'harmonie. La découverte de ce gisement aurait été prédite par un médium américain, Edgar Cayce (1877-1945). Celui-ci annonçait la découverte d'une pierre bleue comme l'eau des Caraïbes qui serait indispensable aux besoins énergétiques de l'homme au moment où on la trouverait.

• PROPRIÉTÉS

C'est une pierre rare qui rayonne d'amour et de paix ; sa vibration est énergisante et harmonisante. Elle facilite la communication profonde et permet d'être à l'écoute de nos intuitions, de nos besoins. Elle met en valeur et intensifie la sensibilité féminine. Elle permet d'avoir une attitude positive au quotidien. Elle facilite les états méditatifs, rééquilibre, calme, apaise les blessures sentimentales.

• UTILISATION

À porter en pendentif, bague, bracelet, pour ramener douceur et harmonie dans notre vie après des périodes de crise.

Le massage des pieds avec une petite pierre roulée et polie sera bénéfique pour activer les points énergétiques défailants.

• ENTRETIEN ET PURIFICATION

Eau distillée non salée, soleil, levant de préférence.



LAPIS-LAZULI



• ORIGINE

Afghanistan, Chili, Russie, Égypte.

Son nom, dérivé de l'arabe et du latin, signifie « pierre bleue ».

• ASPECT ET COMPOSITION

Opaque, bleu indigo, bleu profond uniforme ou bleu tacheté, le lapis-lazuli est un agrégat de plusieurs pierres comme la lazurite, la sodalite, la calcite, la pyrite et bien d'autres, parfois en quantité infime. Si la calcite blanche domine dans sa composition, elle en diminue la valeur. On préférera la couleur bleu profond avec quelques taches de pyrite de fer. Le lapis-lazuli est un silicate soufré d'aluminium et de sodium. C'est une pierre sensible aux chocs et aux températures élevées.

• SYMBOLISE

L'amitié, les relations. Vénéral par toutes les civilisations anciennes comme le « messager des dieux », il était considéré comme une clé permettant l'accès aux connaissances du royaume céleste.

• PROPRIÉTÉS

C'est la pierre universelle de l'amour et de l'amitié, qui nous pousse à aller de l'avant et nous rapproche des autres. Elle accroît l'honnêteté et la franchise. Le lapis-lazuli est aussi la pierre de la vision intérieure, de l'inspiration artistique, de la finesse d'esprit. Il stimule l'intelligence. Il est souvent appelé « pierre de vérité » car il fait remonter à la surface ce qui a été oublié ou ce que nous refusons d'accepter, ce qui nous reste « en travers de la gorge ».

Sur le plan physique, le lapis agirait sur les cheveux et les ongles dont il accélérerait la repousse. Il est utilisé pour combattre les allergies, soulager les migraines, calmer les maux de gorge. Re-



commandé aux personnes nerveuses pour son action calmante. À porter en collier pour calmer les maux de gorge ou sous forme de pierres roulées polies posées sur le front, les tempes, pour soulager les maux de tête.

Pour les autres besoins, on le portera en collier, bracelet, pendentif, bague.

• ENTRETIEN

ET PURIFICATION Eau distillée, soleil, amas de quartz ; pas de sel.



AIGUE-MARINE



• ORIGINE

Bésil, Madagascar.

Son nom vient du latin *aqua marina*, qui signifie « eau de mer ».

• ASPECT
ET COMPOSITION

Bleu-vert, bleu pâle à bleu soutenu. Transparente, translucide et opaque avec des prismes hexagonaux allongés. Elle est constituée de silicate d'aluminium et de béryllium. C'est une pierre fragile et sensible aux chocs.

• SYMBOLISE

La clarté, la persévérance. Elle passe pour être la pierre porte-bonheur des gens de la mer. Autrefois, les marins la portaient pour se préserver de la noyade. Ce fut aussi la pierre des prophètes.

• PROPRIÉTÉS

L'aigue-marine est une pierre douce et reposante. Elle facilite la communication et permet de développer un discours clair, une



grande capacité d'écoute et d'expression de la vérité. C'est une pierre de méditation qui favorise la créativité personnelle et clarifie la perception. Elle aide à mieux se comprendre soi-même, accroît la sensibilité et dissipe la confusion. Elle donne du courage et s'avère très utile en cas de stress car elle possède des vertus apaisantes et calmantes. Elle fluidifierait et régulerait les liquides du corps, fortifierait les organes d'élimination. Elle combat les irritations de la gorge, les allergies et les douleurs dentaires. C'est la pierre qui protège ceux qui voyagent sur l'eau. Elle est efficace aussi contre le mal des transports.

• UTILISATION

Lors de déplacements, de voyages sur l'eau : à porter sur soi sous la forme d'une pierre roulée polie, dans la poche, ou en bijou.

Contre le mal de gorge et les allergies : à porter en collier ou pendentif, en contact avec la peau.

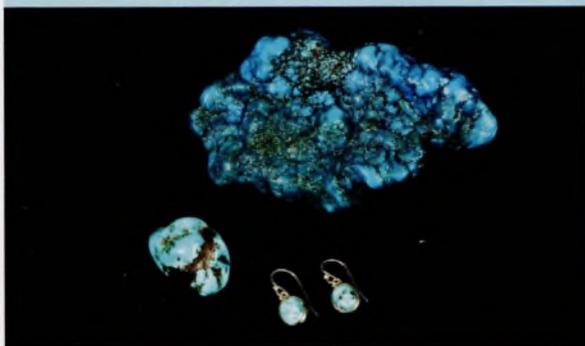
• ENTRETIEN

ET PURIFICATION

Eau distillée salée, amas de quartz, soleil.



TURQUOISE



• ORIGINE

États-Unis, Chine, Tibet, Égypte, Iran, Afghanistan.

La Turquie, autrefois pays de transit commercial de la turquoise, lui a donné son nom, mais les gisements donnant la meilleure qualité de cette pierre se trouvent au nord-est de l'Iran.

• ASPECT ET COMPOSITION

Sa couleur varie du bleu clair au bleu-vert. Opaque, elle est souvent tachetée de veines brunes. C'est la pierre qui évoque les mers



du Sud. On trouve la turquoise à l'état brut, en masses compactes et en nodules. C'est une pierre fragile, sensible à la chaleur et à la lumière, et elle peut verdir sous leur effet. Elle est constituée de phosphate basique hydraté d'aluminium et de cuivre.

• SYMBOLISE

L'union du ciel et de la terre. Des gisements de Turquoise étaient déjà exploités 4000 ans av. J.-C. au Sinaï. À cette époque, on la réduisait en poudre, pour l'utiliser comme fard pour les yeux. Les Amérindiens la percevaient comme le pont entre l'esprit du ciel et l'esprit de la terre.

• PROPRIÉTÉS

La turquoise possède la qualité de refléter notre état intérieur et d'être ainsi témoin de notre état de santé. C'est la pierre de la jeunesse et de la communication. Elle aide à l'expression et favorise l'écoute des autres, conforte l'amitié, le sentiment d'affection réciproque, et soulage en cas de chagrin. C'est la pierre des voyageurs, car on lui attribue des qualités protectrices contre les accidents et les agressions physiques.

• UTILISATION

Elle est conseillée comme protection dans les déplacements géographiques, quel que soit le mode de transport. Elle soulage en cas de mal de mer, de mal de l'air et de vertige.

• ENTRETIEN
ET PURIFICATION

La laver à l'eau distillée, ne pas utiliser de sel et la recharger sur un amas de quartz ; peu de soleil.





LES NOUVELLES UTILISATIONS DES PIERRES

Pendant très longtemps, il a fallu se contenter de porter les cristaux et pierres précieuses sur soi en amulettes, ou d'en disposer à certains endroits de son lieu d'habitation. Mais depuis quelques années, les amoureux de la lithothérapie ne cessent d'inventer de nouvelles manières de profiter des bienfaits des minéraux protecteurs. Des utilisations originales qui auraient un impact sur nous à différents niveaux, aussi bien physiques que mentaux. Quels sont ces nouveaux procédés et, pour chacun d'eux, leur bienfait le plus spécifique ?

PIERRES DE MASSAGE

Les galets. Très « tendance », ils sont aujourd'hui de plus en plus utilisés dans les spas, et amènent un souffle nouveau et dynamisant au monde du massage.

Ce sont des galets polis, de 4x6 cm en moyenne, pesant de 70 g à 85 g. Leur forme harmonieuse et leur surface douce permettent une prise en main aisée et confortable. Passés sur le dos, les jambes, les plantes de pieds, en automassage ou massage reçu, ils procurent bien-être et relaxation. Préalablement, on prend soin de passer sur la peau une huile essentielle adaptée au besoin du moment. On se sert ensuite des galets comme supports de massage sur le corps ainsi préparé.

Les galets seront choisis et utilisés en fonction des propriétés que l'on voudra donner aux massages. Ainsi, ceux-ci peuvent être relaxants (dans ce cas, on choisira des galets d'améthyste, amazonite, ou quartz rose) ; tonifiants (cornaline), énergisants (cristal de roche) ou défatigants (citrine). On trouve en effet un vaste choix de galets en fonction de leurs apports spécifiques et des besoins de chacun. Ils peuvent aussi être utilisés statiques, simplement posés sur des points clés du corps et de la tête.



Les bâtonnets. Ils mesurent environ 9 à 10 cm de long pour une épaisseur de 15 mm à la base et 10 mm à la pointe. Ils sont généralement destinés à un toucher plus précis car ils permettent le massage des méridiens et des points énergétiques, notamment de la médecine chinoise ou de la réflexologie. Ils peuvent aussi être utilisés lors du grand massage énergétique d'origine indienne, le massage ayurvédique.

Leur base est une demi-sphère favorisant un massage doux des points d'acupuncture et leur extrémité une pointe qui vient stimuler ces mêmes points.

On les trouve le plus souvent en cristal de roche, pour relancer l'énergie, mais également en améthyste pour combattre le stress ou en quartz rose pour cultiver la sérénité. Plus rares, il existe des bâtonnets de massage en hématite, pour la circulation, ou en malachite pour une action anti-inflammatoire.

HUILES DE MASSAGE

Soucieux de qualité et d'authenticité, le public est de plus en plus en attente d'un produit singulier, extraordinaire et complet. Depuis peu, les huiles à base de minéraux font l'objet d'un véritable engouement et commencent à envahir le marché du bien-être. Elles sont pour la majorité composées d'une huile de base (jojoba ou amande douce), puis d'un mélange d'huiles essentielles, bio, auxquelles sont associées une ou plusieurs pierres pour leurs propriétés. Ces huiles portent alors des noms associés au bien-être (Chaleur et sécurité, Antistress, Sérénité...). On les utilisera seules ou en complément d'un galet de massage.

LAMPES

Lampe en sel de l'Himalaya. Ce sel gemme, qui est un sel marin fossile datant de l'ère secondaire, de la famille des roches salines, est composé essentiellement d'halite. De tout temps, le sel a été associé à la purification. Il est indiqué pour détoxifier les lieux, et même les pierres ! La lampe en sel harmonise et assainit la pièce dans laquelle on l'installe car elle émet des ions actifs contre les effets toxiques de l'environnement. Plus la lampe en cristal de sel restera allumée, plus vite vous aurez un air rechargé en ions négatifs, et plus l'air de votre intérieur sera purifié et sain. Enfin, le sel, minéral naturel, permet d'ab-



BIEN-ÊTRE PAR LES PIERRES

sorber l'humidité. Lorsque la lampe est allumée, elle chauffe et libère dans l'air des oligo-éléments essentiels à notre organisme. Elle aide ainsi à combattre le stress, les sensations de fatigue et les insomnies. Elle posséderait aussi, selon la thérapie des couleurs, des propriétés dynamisantes. La couleur orange stimule la créativité et la joie de vivre !

Lorsque la lampe en sel est allumée, elle diffuse une lumière douce et rassurante, créant ainsi une atmosphère chaleureuse de détente. C'est donc une lampe d'ambiance, que l'on peut placer dans un salon, une chambre, un lieu de repos, mais aussi un agent de purification.

Lampe en sélénite. Encore peu connue, cette nouvelle lampe fait son apparition sur le marché du bien-être. Elle doit, paraît-il, son nom à Sélênê, déesse de la lune dans la mythologie grecque. Cette dernière est toujours représentée sous l'aspect d'une belle femme au visage pâle, vêtue d'une longue robe blanche et portant un croissant de lune sur la tête. Elle parcourt le ciel sur un char tiré par des chevaux blancs. « Sélénite » est aussi le nom que Jules Verne a donné aux habitants imaginaires de la lune dans ses romans. Dans la poésie, par extension, le terme sélénite évoque une personne « lunaire » ou qui est souvent perdue dans ses rêveries.

Composée d'hydro-sulfate de calcium, variété noble du gypse, elle vient généralement des montagnes de l'Atlas (Maroc) et est issue de sédiments qui se sont déposés à l'ère tertiaire. La sélénite est donc beaucoup plus récente que le sel gemme, qui date de l'ère secondaire. De structure fibreuse, les cristaux de sélénite forment un agrégat en lamelles. Cet assemblage et ce clivage très particulier permettent la réfraction de la lumière ; ainsi, la lumière blanche diffusée par la sélénite est-elle particulièrement reposante. Allumée, elle diffuse une ambiance propice au bien-être physique et repose l'esprit en créant une atmosphère propre à la méditation.

C'est une pierre très subtile, aux effets protecteurs ; on la placera à proximité d'un écran de télévision ou d'ordinateur. Elle absorbe la négativité dans un salon, une chambre. Tout comme la lampe en sel, elle devra être allumée le plus souvent possible pour créer une ambiance de sérénité et libérer ses effets apaisants. La sélénite existe aussi en bougeoir et aura les mêmes effets que la lampe, à condition d'y allumer une bougie.



FONTAINES

Elles sont généralement appréciées de ceux qui cherchent à donner un côté « zen » à leur lieu de vie, avec l'envie de créer dans leur maison une atmosphère agréable et paisible. Le doux clapotis de l'eau s'écoulant sur les petits morceaux de pierres bruts ou polis (quartz rose, cristal de roche, améthyste) et l'apaisante lumière diffusée par une petite ampoule placée à l'intérieur d'une grosse pierre centrale (quartz rose, cristal de roche, calcite orange le plus souvent) apportent ce sentiment de quiétude recherchée et favorisent un état de relaxation, de contemplation et de méditation. Dans cette composition, le calme est non seulement diffusé par les pierres, mais induit aussi par l'univers sonore aquatique et le tamis de la lumière sur les minéraux.

COUSSINS

Ce sont des petits coussins rectangulaires (24 x 17 cm), ou carrés (18 x 18 cm) en soie ou coton, très légers et doux, remplis de pierres pilées ou roulées et dont l'enveloppe en tissu est de la couleur de ces pierres, dont ils sont en partie composés. Pour plus de confort, on associe une céréale (sarrasin, millet, avoine, orge) aux minéraux placés à l'intérieur.

Chaque coussin est utilisé comme petit support de confort sous la tête, la nuque ou pour le dos, mais aussi sur le ventre et l'estomac. Selon les propriétés des pierres qui se trouvent à l'intérieur, il aura un effet relaxant, apaisant, stimulant, décontractant. Ainsi, par exemple, le coussin « Bonne nuit », composé d'améthyste et de grains de millet, aide à se détendre, à trouver le fameux sommeil réparateur durant une nuit paisible et complète, ou à se reposer pendant une courte sieste. On pourra aussi l'utiliser pendant un moment de détente en écoutant de la musique.

On peut le trouver sous forme de coussin de plus petite taille – 17 x 7 cm environ – à poser sur les paupières pour se relaxer ou apaiser les troubles de la vue. Il est alors à base d'aigue-marine ou d'émeraude. Peu connu du public, car encore peu diffusé, il est appelé à devenir un allié de plus en plus fréquent de notre bien-être.



BIEN-ÊTRE PAR LES PIERRES

COSMÉTIQUES MINÉRAUX

Ça y est, les grandes marques de cosmétiques s'y sont mises : on trouve désormais des crèmes de beauté, des lotions, des masques élaborés à partir de minéraux, pierres précieuses et semi-précieuses. Mises au point par des équipes de cosmétologues en collaboration avec des scientifiques, ces compositions réunissent les propriétés actives des pierres, naturellement riches en oligo-éléments qui subliment la beauté de la peau, associées aux actifs végétaux déjà bien connus pour le visage et le corps.

C'est ainsi qu'apparaissent des crèmes au diamant aux effets anti-âge, des soins gommants au quartz rose pour le visage (le quartz agirait sur l'éclat du teint en stimulant la microcirculation et absorberait les impuretés). Le cristal de roche est particulièrement utilisé dans des crèmes régénérantes.

ÉLIXIRS MINÉRAUX

On connaissait les élixirs floraux, il faudra désormais compter avec leurs frères minéraux ! La thérapie par les élixirs de minéraux a été élaborée sur les bases holistiques de l'Ayurveda (« science de vie » indienne) et de l'énergétique chinoise. Ces élixirs sont issus d'une eau énergisée et de silicium, important activateur des substances qu'il accompagne.

Les minéraux utilisés pour la fabrication des élixirs sont bruts, non roulés, et font l'objet d'une sélection rigoureuse. Les élixirs de minéraux agiraient autant sur le physique que sur le mental. Ils sont présentés en flacon de 30 ml, quantité nécessaire pour assurer des cures d'une durée de trois semaines.

En fonction de nos besoins, de nos fragilités, l'un d'entre eux pourra plus particulièrement répondre à nos attentes. On trouve des élixirs à base d'aigue-marine (qui stimulerait le système endocrinien), d'améthyste (qui potentialiserait les détoxifications), de cristal de roche (qui serait un puissant régénérateur), de grenat (qui stimulerait la libido, dissiperait la grande fatigue), de lapis-lazuli (pour les problèmes capillaires), de malachite (anti-douleur), de tourmaline (protection contre les pollutions électromagnétiques), etc.



La prise d'un élixir est sublinguale et s'effectue en cure de 21 jours à raison de 30 gouttes, tous les soirs, sauf le dimanche, déconseillé selon le point de vue énergétique.

Il convient évidemment de s'assurer de la compétence et du sérieux du distributeur, et de vérifier que les élixirs soient bien fabriqués dans un laboratoire pharmaceutique sous le contrôle d'un pharmacien.

CONCLUSION

Ainsi, si Cléopâtre et d'autres reines des temps anciens pouvaient se prélasser dans des bains de pierres précieuses, nous ne sommes pas en reste : les minéraux associés à l'inventivité moderne n'ont pas fini de nous étonner ! Que ce soit sous forme liquide, pilée ou roulée, ou comme onguents de beauté, ils poursuivront pendant encore longtemps leur mission bienfaitrice. À nous de savoir les adapter à notre quotidien afin d'en faire de véritables alliés dans nos vies. Car la cohabitation avec ces richesses naturelles est toujours bénéfique, ainsi que l'a résumé la poétesse George Sand :

*« J'ai passé bien des heures de ma vie à regarder pousser l'herbe
ou à contempler la sérénité des grosses pierres au clair de lune.
Je m'identifiais tellement au mode d'existence de ces choses tranquilles,
que j'arrivais à participer à leur calme béatitude. »*



POUR EN SAVOIR PLUS

Bibliographie

Schubnel, Henri-Jean, *Larousse des minéraux*, Larousse, 1997.

Schumann, Walter, *Guide des minéraux*, Delachaux & Niestlé, 2007.

Schumann, Walter, *Guide des pierres précieuses, pierres fines et pierres ornementales*, Delachaux & Niestlé, 1992.

Voillot, Patrick, *À la poursuite des pierres précieuses*, Privat, 2002.

Voillot, Patrick, *Pierres précieuses et terres d'aventure*, Hermé, 2004.

Sur la lithothérapie

Boschiero, Reynald Georges, *Nouveau dictionnaire des pierres utilisées en lithothérapie*, Éditions Vivez Soleil, Genève.

Hall, Judy, *La Bible des cristaux*, Éditions Guy Trédaniel, 2010.

Musées et universités

Muséum national d'histoire naturelle
57 rue Cuvier
75005 PARIS (France)

Musée de minéralogie de l'école nationale supérieure des mines
60 boulevard Saint-Michel
75006 PARIS (France)

Faculté des sciences de Paris
Place Jussieu
Sous-sol de la tour 25
75005 PARIS (France)

Société amicale
des géologues amateurs
Muséum d'histoire naturelle
61 rue Buffon
75005 PARIS (France)

Où trouver les pierres ?

AMOUR DE PIERRES
9 passage Jouffroy
75009 PARIS (France)
Tél. : 01 48 00 90 00

LA HORDE D'OR
Minéraux-Bijoux,
Pierres & Bien-être (3 magasins)

• 105 route de Sallanches
74920 COMBLOUX (France)
Tél. : 04 50 91 13 57

• Arcades du Mont-Blanc
74120 MEGEVE (France)



• Le Tavaillon
73620 LES SAISIES (France)

CŒUR DE PIERRES
3 rue du président Faure
74000 ANNECY (France)
Tél. : 04 50 77 54 37

ESPACE MINÉRAL
rue Émile Machet
73570 BRIDES-LES-BAINS
(France)

SANCHI GEMS
11/8, Govind Marg, Raja Park
JAIPUR, Rajasthan (Inde)
sanchigems.com
e-mail: sanchigems@gmail.com
Contacts : Suranjan et Sanjay

Expositions

SALON INTERNATIONAL
DE MINÉRALOGIE ET
BIJOUTERIE DE PARIS
Espace Charenton
327, rue de Charenton
75012 PARIS (France)
Tous les ans, 1^{er} week-end de
décembre (y compris le vendredi)
www.mineralexpoparis.com

Hôtel MARRIOTT
17 bd St-Jacques
75014 PARIS (France)
Tous les ans, fin mars, début avril

Remerciements de l'auteur :

Je remercie chaleureusement Pascale Senk
pour son aide à la réalisation de ce livre et pour son amitié.

Merci à Tatiana Delesalle-Féat de Hachette Pratique
pour son enthousiasme, ainsi qu'à Dominique Fontenat pour ses photos.

Je remercie du fond du cœur mes parents, ma famille
et mes amis, sans oublier l'équipe de la « Horde d'or ».

Direction : Jean-François Moruzzi

Direction éditoriale : Pierre-Jean Furet

Responsable éditoriale : Tatiana Delesalle-Féat

Conception de la maquette et de la couverture : Nicole Dassonville

Adaptation de la maquette et réalisation : Catherine Le Troquier

Photos intérieures : Dominique Fontenat

Lecture-correction : Catherine Maillet

Fabrication : Amélie Latsch

© 2011, Hachette Livre (Hachette Pratique), Paris.

Imprimé par Polygraph Print, Slovaquie

ISBN : 9782016212233

Dépôt légal : mars 2011

62-00-1223-01-7

Cet ouvrage ne saurait remplacer l'avis de professionnels de la santé.