

Pierres et cristaux

pour
les nuls



Julia Boschiero



Le guide de référence pour découvrir la lithothérapie
et les bienfaits des pierres

Julia Boschiero



Pierres et cristaux

pour
les nuls

FIRST
ÉDITIONS

Pierres et cristaux pour les Nuls

« Pour les Nuls » est une marque déposée de John Wiley & Sons, Inc.

« For Dummies » est une marque déposée de John Wiley & Sons, Inc.

© Éditions First, un département d'Édi8, Paris, 2020. Publié en accord avec John Wiley & Sons, Inc.

ISBN numérique : 9782412061176

Dépôt légal : octobre 2020

Correction : Chantal Ducoux et La Machine à mots

Mise en pages : Stéphane Angot

Photographies : Richard Boutin

Photographie page 109 : Shutterstock/RoyPalmer

Photographie page 112 : Shutterstock/AngustenBurroughs

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se

réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Éditions First, un département d'Édi8

92, avenue de France

75013 Paris – France

Tél. : 01 44 16 09 00

Fax : 01 44 16 09 01

Courriel : firstinfo@efirst.com

Site Internet : www.pourlesnuls.fr

Ce livre numérique a été converti initialement au format EPUB par Isako www.isako.com à partir de l'édition papier du même ouvrage.

J'ai le plaisir de dédier ces pages
à mes deux parents.

Tous deux ont apporté leur pierre
à l'histoire de la lithothérapie
que nous connaissons
aujourd'hui. Ils m'ont appris à
m'inspirer du meilleur et à forger
mes propres forces pour avancer
vers les réalisations qui
incombent aux nouvelles
générations.

Un grand merci à la collection
Pour les nuls qui m'a fait
confiance pour ce livre et qui m'a
poussée au défi d'un ouvrage qui
m'aurait paru inatteignable sans
leur soutien. Aujourd'hui, il est là
grâce à eux.

Introduction

Quoi de plus fascinant que la beauté d'une pierre ? Parmi les « cailloux », l'humain a toujours su reconnaître les plus exceptionnels, ceux qui se distinguent par leur couleur, leur transparence, leur éclat. Décoratives et sacrées, symboliques et corporelles, le moins que l'on puisse dire est que ces merveilles de la nature ont la fâcheuse habitude de jouer sur plusieurs tableaux.

Ce sera là un de vos défis au cours de cet ouvrage : saisir tout le potentiel des pierres, et le comprendre avec précision sans l'amoindrir. Selon les utilisations au cours de l'histoire, elles ont servi de médicament, de représentation, d'objets de culte, de monnaie d'échange, etc. Toujours présentes dans le paysage culturel, elles ont pourtant porté de nombreux registres qui doivent à présent être dénoués et clarifiés.

Nous connaissons également, à l'heure où nous parlons, une révolution sans pareil dans le domaine des pierres. Pour la première fois, nous les voyons

faire l'objet d'une mise à disposition massive et ce pour l'ensemble de la population, là où jusqu'à présent elles étaient réservées à une élite sociale, puis aux grandes fortunes, avant de se voir plébiscitées par une certaine élite intellectuelle.

Cette démocratisation internationale pose bien entendu de nouvelles questions éthiques et écologiques. Mais rassurons-nous, la Terre dispose de moyens efficaces pour imposer une limite technique capable de préserver sa substance de l'exploitation humaine, contrairement aux espèces animales et végétales qui résident à sa surface. Le changement majeur apporté par cette vague d'ouverture des êtres humains à la pierre est à la fois culturel et pratique. La pierre fait enfin partie de notre vie au jour le jour, et nous en redemandons.

Pour franchir le pas, n'oublions pas de nous armer de notre libre arbitre, mais aussi de nos sensations. Corps et cœur sont aux premières loges de l'utilisation moderne des pierres qui nous invite à faire usage de chaque potentiel offert par notre humanité. Nul besoin de croire, seules l'expérience et l'intime évidence seront à même de vous guider dans la voie qui s'ouvre à vous entre ces pages !

À propos de ce livre

Cet ouvrage est conçu comme une trousse à outils qui vous guidera dans la pratique de votre choix avec les pierres. Dans le vaste et riche paysage du monde de la lithothérapie ou soins par les pierres, on rencontre des démarches de confort du corps physique, de bien-être, mais aussi des ouvertures spirituelles. Chaque domaine pourra répondre à des besoins différents se présentant sur votre route et auxquels les pierres apporteront de réelles solutions.

Parmi toutes les démarches s'étant construites au cours de ces dernières générations, la lithosophie est, quant à elle, le joyau façonné par mes soins. Bâtie à partir du constat que les pierres agissent en premier lieu sur notre état émotionnel et nos « ressentis » de l'instant, cette pratique s'est structurée au fil des années pour devenir une méthode complète et autonome de développement personnel par les pierres. Si l'épanouissement de vie est au cœur de *Pierre et cristaux pour les Nuls*, j'ai en revanche fait le choix de n'apporter en ces lignes que des « inspirations lithosophiques » afin de laisser le lecteur libre d'expérimenter les pierres de

manière large et de se diriger à sa guise vers ses affinités.

Notons tout de même que les travaux exposés ici s'inspirent en grande partie de la *panergologie*. Il s'agit d'une discipline de recherche en énergétique, fondée par Arnaud Thuly, qui explore les phénomènes mécaniques à l'origine des manifestations observées en ésotérisme et dans toutes les pratiques qui utilisent l'influence énergétique. Après avoir considéré avec attention de nombreuses approches d'explication de l'influence énergétique que nous expérimentons au contact des pierres, cette dernière s'est de loin imposée comme porteuse des hypothèses les plus solides et vérifiables par la pratique.

L'idée fausse selon laquelle l'influence des pierres serait surnaturelle et inexplicable trouve encore de nombreux échos tant les travaux déjà réalisés sur le sujet restent méconnus. Sans pour autant entrer dans le détail d'approches trop pointues, ce livre a pour objectif avoué de vous familiariser avec une compréhension pragmatique et fonctionnelle de l'influence énergétique, et ainsi placer les meilleurs potentiels des pierres et cristaux au cœur de vos mains.

Les conventions utilisées dans ce livre

Pour vous offrir quelques repères tout au long de votre lecture, cet ouvrage adopte quelques conventions bien utiles :

- À chaque nouvelle apparition d'un terme important et de sa définition, ce dernier est écrit en italique.
- Les termes en gras vous aident à identifier les étapes d'une méthode pratique ou les propriétés majeures d'une pierre.
- Chaque variété de pierre dispose de nombreux potentiels selon le climat et les attentes dans lesquels on l'utilise. Vous pourrez trouver une même pierre citée dans différents contextes et avec des buts variables.
- Certaines variétés de pierres sont des apparences spécifiques d'une catégorie minéralogique, plus connues sous leur nom d'usage que par leur dénomination technique. Elles seront ici décrites par leur nom le plus commun, des précisions minéralogiques étant ajoutées si nécessaire.

Comment ce livre est-il organisé ?

Vous trouverez dans ce livre cinq grandes parties dont celle qu'on ne présente plus, la partie des Dix, avec des approfondissements qui vous aideront dans vos approfondissements.

Première partie : Histoire des bienfaits des pierres

Comprendre l'utilisation des pierres aujourd'hui demande de se plonger loin dans le passé des cultures humaines. Nous replacerons ensemble la lithothérapie et la lithosophie modernes dans leur contexte en tâchant de trouver un équilibre entre sources documentaires et théories mystiques incontournables. Vous y découvrirez une histoire où faits et visions des hommes et des femmes qui l'ont bâtie participent à parts égales du résultat actuel.

Deuxième partie : L'essentiel des pierres de soin

Vous trouverez dans cette partie les fondamentaux qui vous permettront d'utiliser vos pierres. Depuis

le fonctionnement de leur énergie jusqu'au moyen de les acquérir, en passant par les entretiens à leur appliquer pour continuer à connaître une belle expérience à leurs côtés, je vous y ai concentré les clés incontournables.

Le bagage à acquérir pour une utilisation courante des pierres devient très léger à intégrer si l'on consulte chaque sujet au moment où l'on en a besoin. Je vous inviterai à survoler l'ensemble du contenu pour en prendre connaissance dans un premier temps, pour l'approfondir par une lecture complète au moment d'en faire usage.

Troisième partie : Trousse à outils, les pierres de tous les jours

Les utilisations les plus simples des pierres sont celles que nous appliquons à notre quotidien. Point de grandes démarches de connaissance de soi dans cette partie, mais nous entrons déjà dans une belle écoute de nos sensations et y trouvons un soutien aussi immédiat que facile d'accès auprès de nos beautés minérales. Si vous souhaitez faire entrer les

pierres dans votre vie avec un minimum d'effort, c'est ici que ça se passe !

Quatrième partie : Méditation et connaissance de soi

Notre exploration des potentiels des pierres serait tristement incomplète sans la méditation ! Ouverture vers notre spiritualité et notre cheminement de foi, mais aussi et surtout connaissance de nous-même et construction de la vie qui nous convient profondément sont des buts qui paraissent lointains ou difficiles à saisir dans notre vision classique du monde. Ils se révèlent pourtant à portée de main avec les cristaux de notre chère Terre, faisant du bonheur une simple occupation à laquelle consacrer du temps dans notre existence.

Cinquième partie : La partie des Dix

Que serait un ouvrage des Nuls sans sa partie des Dix ? Cette référence de la collection nous permet de clarifier d'importantes grandes lignes en lithothérapie et en lithosophie. Précautions

d'emploi et mise en lumière des méprises courantes sont au programme pour vous permettre, en un regard, d'y voir plus clair dans les confusions qui pourraient se présenter sur votre route.

Nous terminons ce livre avec les suggestions d'un kit de départ, d'expériences agréables avec vos pierres ou encore de pensées positives essentielles à ce que votre route se dessine pour le meilleur. J'espère que vous profiterez pleinement de ces petites richesses simples qui font les grandes vies !

Les icônes utilisées dans ce livre

Tout au long de votre lecture, vous trouverez des signaux qui attirent votre attention sur différents points. Découvrons-les ensemble :



Astuce

Voici le guide qui vous signalera les bonnes astuces et les clés les plus utiles, telle une lumière amicale pour éclairer votre chemin.



Pour aller plus loin

Les passionnés trouveront chez lui leur puits de connaissance. Il annonce les approfondissements minéralogiques et lithosophiques ainsi que les voies de recherche qui s'ouvrent à vous au-delà de ce livre.



Attention

On vous annonce un piège à éviter, une pratique à bannir ou une précaution à prendre. N'ignorez pas ce garde-fou qui vous assure un chemin tranquille et sûr.



Point technique

Un point technique important appelle votre attention. Cette icône annonce souvent une clarification de mécanique énergétique issue de la panergologie (recherche appliquée en énergétique) qui vous permettra de comprendre un fonctionnement essentiel.



À retenir

Cette information est à retenir ! Lorsque cette icône apparaît, vous pouvez prendre le temps de la lecture et de l'assimilation car vous êtes face à un point clé.

Partie 1

Histoire des bienfaits des pierres



Dans cette partie...

Nous découvrons que l'humanité a associé sa spiritualité et le soutien de nombreux domaines clés de sa vie aux pierres depuis ses tous premiers temps. En parcourant notre histoire, nous voyons se dessiner une démocratisation progressive de l'influence sensible des pierres, qui atteint son apogée à l'époque moderne. Comprendre l'évolution de leur intégration dans nos vies c'est également comprendre où nous en sommes, ce dont nous avons hérité et les larges étendues qu'il nous reste à découvrir. Car l'exploration des bienfaits des pierres n'en est qu'à ses prémices, aux premiers temps de notre compréhension de ces phénomènes fascinants, tissés de promesses d'une révolution du bonheur humain.

DANS CE CHAPITRE

Comprendre les évolutions que la pierre a permises à l'humanité

•

Se familiariser avec les cultures de la pierre dans l'Antiquité et au Moyen Âge

•

Se familiariser avec le symbolisme des pierres

•

Utilisations historiques de la pierre en soins

Chapitre 1

Attributs des pierres des origines à la Renaissance

La pierre a toujours fait partie de l'existence humaine. Au plus loin que nous puissions regarder, la terre sur laquelle nous reposons, ses roches et les

minéraux qu'elle contient ont accompagné nos pas. L'humanité l'aura parfois utilisée comme ressource, parfois admirée et contée dans ses chants.

On constate sans équivoque que la fascination que nous ressentons aujourd'hui face à une boutique de minéraux, remplie de trésors, a été une constante de toute époque. Les pierres qui sortent de l'ordinaire éveillent une flamme naturelle qui a fait vibrer toutes les cultures de toutes les époques. Si les symboles et vertus des pierres ont parfois été laissés pour compte, ce n'est que pour renaître plus forts et mieux compris.

Explorer l'histoire et les traditions des pierres nous permet de constater l'inspiration qu'elles éveillent en nous, immuable et intemporelle depuis les premiers pas de notre espèce jusqu'à l'apparition de la lithothérapie.

Règne minéral et apparition de l'humanité

Qu'est-ce que la pierre ? Les trésors que nous utilisons en lithothérapie (utilisations globales, souvent anarchiques de l'influence des pierres) et

lithosophie (discipline de développement personnelle, fondée sur la construction d'une conscience éthique et des résultats de la recherche appliquée) sont les plus belles parts de la roche qui a accueilli l'humanité dès ses débuts sur Terre. Outre le socle du sol, le minéral a constitué pendant environ de 2,5 millions d'années la base culturelle des premiers hominidés.

Elle nous a permis d'apprendre à consolider notre place sur la planète, à assurer notre sécurité, et a développé nos premières compétences de dextérité. Lorsque nous parlons de Terre-Mère ce n'est pas uniquement symbolique, la roche étant le berceau dans lequel l'humanité a pu apprendre à développer son indépendance.

Pangée et premières influences de la pierre sur la vie

Impossible d'aborder le lien entre minéraux et épanouissement humain sans faire le lien avec notre synergie des origines ! Dès les premiers signes de la vie sur Terre, la roche influence le cours de l'évolution. Tout d'abord avec le

phénomène de dérive des continents par lequel les populations vivantes se sont rencontrées et séparées au cours des millions d'années. On estime que lorsque des terres et mers ont communiqué, la diversité des espèces se sera vue diminuer par sélection naturelle. La séparation par l'alternance de terres et de mers tend, quant à elle, à augmenter la biodiversité. La Pangée est un supercontinent qui se serait formé par rassemblement de l'ensemble des terres connues du globe il y a plus de 200 millions d'années, avant de les voir se séparer à nouveau pour aboutir au monde tel que nous le connaissons aujourd'hui.

L'extinction de masse des dinosaures, géants souverains de l'ère reptilienne, serait également issue de l'activité des roches. La théorie dominante quant à la fin brutale de ces créatures incroyables et de l'immense majorité des espèces de cette époque évoque la chute d'une météorite de 10 kilomètres de diamètre dans l'actuel golfe du Mexique. On estime que son impact aurait déstructuré la croûte terrestre entraînant une activité volcanique fatale à la plupart des espèces, suivie d'une nuit nucléaire de plusieurs années entraînant une chute des températures et un appauvrissement de la chaîne

alimentaire. Ce choc géologique permettra par la suite l'émergence des mammifères dont nous descendons.

Du refuge au foyer

On appelle la Préhistoire « l'âge de pierre », pour la place centrale qu'occupait la roche dans le développement des espèces hominidés. On estime l'apparition des premiers hommes à 3 millions d'années avant notre ère. Jusqu'à la sédentarisation initiée il y a environ 10 000 ans, l'humanité est nomade, vivant de la chasse et de la cueillette.

La roche constitue dans ces conditions un point de repère essentiel. Les grottes, permettant un abri solide, sont utilisées comme refuge et support des premières œuvres picturales. Certains des plus beaux vestiges de ce lien entre humanité et roche sont préservés aux grottes Lascaux, dont les fresques seraient âgées de 18 000 à 17 000 ans. Les principales théories des historiens considèrent ce lieu comme un espace de célébration sacrée, représentant des espèces animales vénérées et distinctes de celles couramment consommées lors de la chasse. Dès les origines la pierre semble liée

aux premières formes de chamanisme, constituant une matrice d'accueil des prières et espoirs.

En plein air également, les premiers lieux de rassemblement semblent marqués par la pierre. Les pierres levées, dolmens et menhir observés encore aujourd'hui dans de nombreux endroits du monde auraient participé de nombreuses constructions préhistoriques. Dédiées aux rassemblements communautaires, festifs ou sacrés, elles marquaient le point de retour des tribus nomade, auprès des communautés en cours de sédentarisation. Les plus anciennes pierres levées sont datées de 4 700 ans avant J.-C. L'exemple le plus célèbre de pierres levées est le site de Stonehenge, en Angleterre. L'humanité apprend peu à peu à graver la pierre, à décorer ses sites, même avant l'apparition de la métallurgie. Plus récemment, les Moaï, statues levées de l'île de pâques datées du XIII^e au XV^e siècle de notre ère font elles aussi penser à ce culte par la pierre imposante et porteuse des symboles d'une communauté.

En parallèle des rassemblements nomades, la sédentarisation se développe au néolithique, en premier lieu dans le croissant fertile au Proche-Orient. La plus ancienne cité en pierre est celle de

Jéricho, située en Cisjordanie actuelle et datée de 9 500 à 7 500 avant l'ère chrétienne. La roche devient dès lors le matériau le plus solide pour s'abriter des éléments et construire les fondements de toute civilisation.

Les outils et les arts

Dès le paléolithique, la roche et plus particulièrement le silex sert à la fabrication d'outils qui permettront aux hominidés d'assurer leur survie et de concurrencer les prédateurs de leur temps. De la chasse, à l'alimentation, en passant par le travail des peaux, la pierre est incontournable dans le développement des compétences de l'humain, lui permettant au fil des millions d'années d'assurer ses besoins.

De la taille grossière, la pierre évolue en objet d'art. La Vénus de Galgenberg, une des plus anciennes représentations en forme humaine en pierre, serait née des mains d'un artisan il y a 30 000 ans à partir d'un échantillon de serpentine. Les interprétations des représentations humaines, souvent féminines, retrouvées, de cette époque, ne peuvent être confirmées en l'absence de traces écrites et de témoignages. Pour autant, on se plaît à les

imaginer porteuses d'un culte de la fécondité ou de vénération de cette Terre-Mère sur laquelle nous reposons.

Place et pouvoirs des pierres dans l'Antiquité

Les gemmes de belle apparence deviennent une denrée de valeur dès les premières apparitions du commerce – l'ambre venu de la Baltique est, par exemple, diffusé en très faibles quantités vers l'ouest, notamment en Bavière – et sont parvenues par voies d'échanges jusque dans les mains des pharaons. Nous ne disposons pas de témoignages satisfaisants des attributs et symboles leur étant associés, mais le lapis-lazuli issu des mines de Cléopâtre dans l'actuel Afghanistan et la turquoise accompagnent, elles aussi, le dernier voyage des souverains.

Pline l'Ancien et mœurs de la Rome antique

Notre première référence écrite d'un traité sur les pierres nous vient de l'*Histoire naturelle* écrite par Pline l'Ancien, rédigé au 1^{er} siècle de notre ère en

Rome antique. Constituée de 37 livres traitant de l'ensemble des sujets de culture générale de son époque, l'auteur y traite les pierreries et les bijoux dans le tout dernier volet.

Il y fait mention de « l'abominable imposture des mages » à qui il reproche de « verser dans le prodigieux sous le très séduisant prétexte de médicamenter ». La séparation entre étude naturaliste et attribution de vertus aux pierres débute dès ce premier écrit. Les contrefaçons apparaissent également dès cette époque, les bijoux de la noblesse pouvant être ornés de véritables pierres comme de pièces de verre. Ces deux tendances se perpétuent jusqu'à nos jours, constituant d'importantes entraves à l'avancée de nos connaissances modernes.

Pline l'Ancien se fait principalement témoin des mœurs, des usages, des frasques de la richesse et autres démonstrations mondaines. Malgré le refus de l'auteur de véhiculer les croyances et utilisations « énergétiques » de son temps, certaines vertus transparaissent. Le vert de l'émeraude lui vaut le pouvoir d'apaiser le regard, et l'étymologie de l'améthyste se rapporte au privatif de *methustês*, signifiant « non ivre ».

Bacchus et l'améthyste

La légende raconte les origines de cette pierre à la couleur fascinante en ces termes. Bacchus, dieu du vin, s'éprit de la nymphe Améthystos qui se rendait au temple de la déesse de la nature, Diane. Passablement enivré et peu enclin à maîtriser ses gestes, Bacchus agresse la nymphe tentant de forcer son amour. Cette dernière appelle au désespoir l'indépendante chasseresse Diane qui, pour la protéger des assauts, la transforme en cristal. Une fois revenu à lui, Bacchus constate son œuvre et s'attriste de la perte d'Améthystos. Pour honorer son choix et sa bravoure, il verse sur elle sa plus belle denrée, teintant la pierre de la couleur pourpre du vin.

Science et pensée magique

Dès l'Antiquité, on voit les frontières entre « sciences naturelles » et « savoirs magiques » de notre époque moderne se mélanger. Le cristal de roche est considéré par Pline l'Ancien comme un type de glace parmi les plus dures, et ne supportant pas la chaleur. Cette conclusion pleine de certitudes nous fait aujourd'hui sourire tant elle découle d'une apparente « fraîcheur » visuelle et tactile du

minéral, très éloignée de sa formation réelle dans le magma terrestre.



La théorie des sympathies définissant l'étude des matières par les affinités qu'elles entretenaient avec les forces naturelles était le terreau des sciences antiques, et entraîne des conclusions amplement réfutées par nos connaissances pratiques et théoriques actuelles. Les rapprochements considérés comme une science par Pline survivent aujourd'hui au travers du symbolisme et des *analogies*, ces liens de ressemblance partielle utilisées pour définir et comprendre les influences énergétiques. On observe ici que si la critique des superstitions à l'enthousiasme démesuré n'a pas attendu le siècle des Lumières pour s'imposer, la frontière entre croyances infondées et savoirs éprouvés reste un ajustement en perpétuelle évolution.

La mythologie n'est, elle aussi, jamais loin. L'origine des gemmes en Rome antique étant attribuée à la « Roche du Caucase » placée par les Destinées sur les liens de Prométhée, peut-être en vue d'adoucir le supplice qui lui est infligé pour avoir apporté le feu à l'humanité. L'association entre roches ou gemmes remarquables et symboles

religieux semble inévitable. On la retrouve dans l'ensemble des cultures du globe.

Même pour l'homme de sciences qu'est Pline l'Ancien, des incursions de croyances restent enfin concédées, la malachite étant décrite dans son *Histoire Naturelle* comme un talisman de protection des enfants.

Graines d'une démocratisation

Bien que Pline l'Ancien reste la référence incontournable de l'Antiquité, d'autres textes plus succincts ou plus discrets survivent. On citera le *De lapidibus* de Théophraste au II^e siècle de notre ère, qui compile lui aussi les informations sur les pierres disponibles à l'auteur, principalement centrées sur des informations techniques et des usages en artisanat et en constructions.

Dans ces ouvrages laissés longtemps dans l'ombre figure le texte de Damigéron-Évax, dont la traduction en latin date du V^e siècle et serait héritée de connaissances orientales. Il est le plus riche recueil de vertus des pierres arrivé à nous de cette époque, et donnera naissance aux lapidaires qui

alimenteront la vision du monde d'une grande partie du Moyen Âge. Cette fascination encore limitée à une faible population ne fera que grandir dans les siècles qui suivent.

Les lapidaires du Moyen Âge

Parmi les époques mal-aimées de notre histoire, le cœur du Moyen Âge a longtemps été considéré comme un espace d'obscurantisme scientifique, porteur d'un appauvrissement de la connaissance humaine. Pourtant, de riches bagages culturels nous en proviennent au travers du travail colossal effectué par les moines, l'autorité du savoir étant en Europe une exclusivité de l'Église.

La préservation des savoirs assurée à cette époque est restreinte à la copie. Créer est alors considéré comme une aptitude divine, et toute tentative de l'homme de s'en rapprocher est décriée porteuse du péché d'hybris. Ces entraves n'empêcheront pas la diffusion et la popularité d'une vision du monde dans laquelle les pierres s'emplissent de vie.

Le savoir des pierres au Moyen Âge

Face à la nécessité de se limiter aux connaissances préexistantes, le XII^e siècle connaît un mouvement de traduction des textes antiques intégrés et adaptés à la culture chrétienne. C'est dans cette dynamique que Marbode, alors évêque de Rennes, retranscrit en latin les ouvrages orientaux et grecs ajustés aux besoins de son époque. Profitant d'une vague de démocratisation des textes en langue du peuple, cette référence se diffusera dans toute la culture médiévale, contée, mise en chansons et en poèmes.

Les vertus qui y sont citées sont aujourd'hui considérées comme fantastiques, presque identiques à celles du lapidaire de Damigéron-Evax et ressemblant dans certains cas aux vertus énergétiques modernes de nos cristaux. Ce texte connaît de nombreuses variantes et évolutions jusqu'au XIV^e siècle, toutes rivalisant de promesses miraculeuses. La « science » d'alors verse dans l'imaginaire, bien loin de toute vérification, les richesses et curiosités décrites étant pour la plupart originaires de contrées lointaines inconnues des lecteurs comme des auteurs. Elles sont pour autant considérées comme de véritables références et définissent la vision de la réalité de la population.

On peut imaginer que certaines pierres aient été accessibles en dehors de la haute noblesse. L'améthyste est déjà décrite comme une pierre à la beauté exemplaire qui mériterait une plus grande valeur marchande si sa disponibilité n'était pas si courante. Les pierres étaient diffusées par les apothicaires et marchands de passage pratiquant les routes commerciales.

Les lapidaires côtoient de près les bestiaires et les savoirs sur les plantes appelées « simples ». Tous sont considérés comme des créatures. La chimère, le dragon et l'émeraude sont alors de même nature. Ce sont des curiosités vivantes, des « monstres ». Les œuvres qui les décrivent comptent parmi les connaissances les plus appréciées et diffusées au Moyen Âge, loin devant les fictions romanesques. Peut-être l'attrait d'un réel à ce point fantastique agit-il sur l'homme d'une magie particulière.

Les pierres de la Bible

Des pierres apparaissent dans les textes sacrés de la chrétienté en deux occasions. Le Pectoral du grand prêtre Aaron à l'époque du premier et second temple de Jérusalem, est décrit dans l'Exode comme une plaque sertie des douze pierres représentant les douze tribus d'Israël. Elles se rapprochent à quelques exceptions près des pierres citées dans l'Apocalypse. La Jérusalem céleste, représentant le retour à la perfection de l'Éden, est bâtie sur des fondations consolidées par douze colossales plaques de pierres.

Les pierres attribuées à chacun de ces deux grands symboles sont :

- La sardoine, la topaze, l'émeraude, le rubis, le saphir, le jaspe, le ligure, l'agate, l'améthyste, la chrysolite, l'onyx, et le béryl sont ornés sur le pectoral du grand prêtre Aaron.
- Le jaspe, le saphir, la calcédoine, l'émeraude, la sardonyx, la sardoine, la chrysolite, le béryl, la topaze, la chrysoprase, l'hyacinthe, et l'améthyste constituent les fondations de la Jérusalem céleste.

Elles sont décrites dans le lapidaire apocalyptique de Philippe de Thaon et dans le lapidaire chrétien où elles sont

intégrées au cheminement initiatique correspondant à cette finalité de la Bible.

Caricature des dérives

Les écrits du Moyen Âge et leur profusion sont d'une précieuse richesse tant les traits problématiques des vertus des pierres à notre époque moderne y sont grossis.

Les lapidaires de ce temps diffusent une vision déformée du réel qui ne survit pas à l'expérience pratique. L'héliotrope naîtrait dans la tête de l'âne avant de le rendre aveugle à maturité, l'escarboucle proviendrait du crâne et du sang des dragons. L'exagération touche également les propriétés attribuées ; une pierre appelée diadoque aurait la capacité de relever les cadavres qu'elle touche. Ces derniers resteraient debout mais inanimés et s'effondreraient avec l'éloignement de la pierre. De telles aptitudes étaient attribuées aux pierres les plus rares, limitant leur possible vérification à une très faible proportion de la population.

Les descriptifs précis de l'apparence visuelle des pierres sont peu nombreux, et les tentatives approximatives d'illustration n'apparaissent qu'au

xiv^e siècle. Aussi les noms célèbres peuvent-ils être attribués à l'ensemble des pierres d'une même couleur. Émeraude est un terme désignant la plupart des pierres vertes, tandis qu'escarboucle rassemble une majorité des pierres rouges. Certains noms n'apparaissent qu'occasionnellement, accompagnés de descriptifs difficiles à rapprocher d'une matière existante. Les minéraux sont enfin confondus avec des concrétions formées dans l'organisme des animaux comme le Bézoard appelé « pierre de fiel ».

Même les noms célèbres ne sont pas à l'abri de confusions déterminantes. Le nom de « Topaze » est associé dans l'Antiquité par Pline à une pierre verte aux teintes proches du « jus de poireaux ». Au cours du Moyen Âge on l'attribue à des pierres vertes et jaunes, avant qu'il soit adopté comme désignation de l'ensemble des pierres couleur d'or.



De nombreuses méthodes d'application des pierres ont été abandonnées avec le temps. Si certaines vertus s'obtenaient de manière anodine en observant la pierre ou en la nouant contre une partie du corps, d'autres effets nécessitaient l'utilisation d'onguents et de cataplasmes. Les pierres réduites en poudre étaient mélangées à du

lait, du miel ou encore à de l'eau, et appliquée sur la peau, dans les yeux ou ingérées. Nous savons aujourd'hui que la poudre de pierres est particulièrement abrasive et occasionne des microcoupures aux parties du corps en contact avec elles. Certaines variétés sont également d'une grande toxicité. La magie des contes rejoint ici la mauvaise plaisanterie du remède aux conséquences néfastes.



Ces approximations n'ont pas disparu avec la minéralogie moderne. Aujourd'hui encore, les noms de commercialisation des pierres ignorent les appellations scientifiques existantes et s'imposent dans les usages. Le terme « Merlinite » a été couramment utilisé dans la décennie de 2010 pour désigner à la fois le Psilomélane aux États-Unis et l'Agate dendritique en Europe. L'exagération des propriétés et la prise de risques sont également partie intégrante du paysage, les arguments de vente n'hésitant pas à promettre des guérisons miracle sans fondements et autres solutions de sauvetage lors des fins du monde aux dates régulièrement renouvelées.

Des traditions qui se perpétuent

Mélangées aux fables fantasques, les pratiques correspondant à un épanouissement de la sensibilité humaine et aux résultats obtenus aujourd'hui dans la pratique énergétique s'installent elles aussi.

L'hématite est associée au fer et au sang déjà dans le lapidaire de Damigéron-Évax, la science moderne ayant prouvé qu'il s'agit d'oxyde de fer. Les bienfaits de la magnétite sont corrélés symboliquement à sa capacité à attirer à elle les métaux, suivant les premières étapes de l'élaboration empirique moderne des propriétés des pierres. Les agates sont réputées pour leurs dessins pouvant représenter des paysages, mais aussi des scènes contenant des personnages, des visages de célébrités ou des figurations de divinités antiques. Cette observation symbolique des traits naturels est aujourd'hui appelée « paréidolie » et est couramment pratiquée dans les collections d'experts passionnés de minéralogie.

Hildegarde de Bingen

Mystique du XII^e siècle considérée comme la première naturaliste allemande, sainte Hildegarde est une figure aux multiples talents. On lui attribue de nombreux écrits mais aussi des symphonies et opéras ainsi que des témoignages de ses visions.

Est-elle à l'origine de tous ces travaux ? La chose est peu probable, les traces de ses œuvres s'étendant sur plusieurs siècles. Son nom fait probablement partie de ces grands étendards permettant aux individus d'exprimer leur créativité sans craindre le courroux de l'Église.

Pour autant, elle est une figure incontournable de la tradition médiévale des pierres médicinales. Les manuscrits portant son nom décrivent les premiers procédés d'élixirs de pierres tels que nous les préparons aujourd'hui, exception faite du liquide utilisé. Les préparations de la sainte étaient infusées dans du vin.

Son naturalisme se mélange à la théologie et aux visions cosmiques. Elle est en ce sens une représentante de l'intuition au sein de l'Église. Si la divination y est prohibée, la communion avec Dieu et ses messages permet à l'être de ressentir sa voie. Hildegarde est également médecin, à la pratique nourrie de connaissances érudites comme de savoirs populaires.

L'analogie de ses visions sur la genèse des gemmes est explorée par Michael Gienger en 2008. Dans son ouvrage « Les pierres qui guérissent selon Hildegarde de Bingen », il explicite les ressemblances symboliques entre ses écrits et les connaissances modernes de formation des pierres.

En 2012, Sainte Hildegarde est proclamée Docteur de l'Église. Elle est la 4^e femme de l'histoire à accéder à la plus haute distinction de théologie.



L'intelligence et la sensibilité ne font pas défaut au savant antique et médiéval. Les observations physiques de certains minéraux nous permettent aujourd'hui de les retracer sans doute possible. Quant aux témoignages d'émotions inspirées par les diverses variétés reconnaissables, ils sont régulièrement décrits à l'identique par des individus du ^{XXI}^e siècle sortant de leur première méditation et ignorant les propriétés célèbres comme anciennes.

Bien que les expériences que les pierres nous offrent évoluent avec notre culture et notre temps, les textes du Moyen Âge nous mettent au contact de notre part intemporelle, celle qui revient en chaque époque par l'inspiration spontanée, génération après génération.

Pensée médiévale et analogies

Le Moyen Âge témoigne d'un mode de pensée longtemps dénigré et pourtant inhérent au cerveau humain, celui de l'analogie ou liens de ressemblance.

Dès l'Antiquité, la médecine s'appuie sur la théorie des humeurs pour comprendre la maladie. L'être humain est issu du mélange de quatre humeurs correspondant aux quatre éléments. Lorsque l'une de ces forces prend le dessus sur les autres, la maladie apparaît et provoque des comportements similaires à l'élément excessif. L'air, la terre, l'eau et le feu se retrouvent également dans les sciences physiques, toute matière solide étant maintenue par leur harmonieuse proportion.

Très instinctive, la pensée analogique nous permet de comprendre le monde au travers des similitudes qui nous entourent. Elle est à l'origine des symboles, des allégories, et plus proche de nous, de la confiance que nous éprouvons envers un logo de marque connue. Notre cohérence de pensée découle de l'alternance entre fonctionnement logique, associant causes et effets, et fonctionnement

analogique, gérant nos souvenirs et représentations intérieures.

La pratique de la méditation et de l'introspection avec les pierres nous met intimement au contact de ce fonctionnement analogique et en fait l'un de nos meilleurs atouts pour nous connaître et construire la vie qui nous convient. Une fois canalisée à sa juste place, cette pensée médiévale jugée naïve et source d'ignorance devient la pièce manquante à nos esprits rationnels ne trouvant pas les réponses intérieures à certaines de nos plus tragiques souffrances.

Alchimie et science moderne

Une autre voie, plus savante, aura permis de faire vivre les connaissances sur certaines pierres. Dans l'Europe du Moyen Âge et de la Renaissance, les termes de chimie et d'alchimie désignent la même discipline. Elle a pour but d'épurer la matière en transmutant sa nature vile en métaux précieux. Cette évolution est « aussi physique que symbolique, en accord avec la pensée analogique de l'époque.

Contrairement aux idées reçues, l'alchimie n'est pas attaquée pour hérésie. Dès le ^{xiv}^e siècle, le chemin de croix du christ est comparé à la quête de la pierre philosophale. Créée par aboutissement de l'initiation alchimique, elle permettrait la transmutation du plomb en or. L'intégration à la culture chrétienne permet à l'alchimie de jouer un rôle pratique dans les cours et les institutions, apportant à la noblesse et au clergé des éléments rares comme les pigments servant à la fabrication des encres.

Survie des savoirs

Le statut particulier de l'alchimie, exemptée de la connotation de magie, et échappant aux interdictions d'étude lui permet de donner une continuité à l'avancée des connaissances. Bien que ne correspondant pas à notre idée moderne d'une science, elle est porteuse d'expérimentations et savoirs pratiques uniques à son époque.

Le cinabre, célèbre symbole alchimique

L'Occident n'était pas le seul à disposer de traditions autour de la pierre, les recherches des racines de l'alchimie ont permis de retrouver des utilisations du cinabre en Chine au début de notre ère, puis en Inde au travers du yoga Kundalini, comme élixir d'immortalité. Les croyances de l'époque attribuaient aux poisons le pouvoir de vaincre la mort pour ceux qui y survivaient. Cette vision est aujourd'hui totalement abandonnée, et le cinabre est strictement proscrit de toute utilisation en ingestion.

Les théories alchimiques d'Arabie ayant inspiré l'Europe considèrent que la matière est issue d'un mélange de soufre et de mercure. Dès le ^x^e siècle les alchimistes comprennent que ce minéral en est la forme la plus pure, et le reproduisent en mélangeant les deux éléments pour donner la pigmentation vermillon. Cette pratique précoce de la synthèse nous montre que chimie et alchimie étaient en ce temps pensées de la même manière. C'est en explorant le symbole que l'on apprenait à découvrir la structure de la matière et ses réactions.

Les matières minérales principalement étudiées sont les métaux. Ils seront parfois accompagnés de quelques minéraux célèbres comme le cinabre,

l'émeraude ou l'antimoine aujourd'hui appelé stibine.

La fin de l'ère symbolique

La mythologie, les bestiaires et lapidaires nourriront encore la culture des ^{xvi}^e et ^{xvii}^e siècles. Pour autant le déclin de la pensée analogique approche pour notre plus grand progrès. Les sciences s'affirmeront bientôt en rejetant massivement les idées non vérifiables et non vérifiées de la pensée moyenâgeuse.



C'est en cette occasion que la chimie se distinguera radicalement de l'alchimie. Cette dernière préservera la lecture symbolique et initiatique de la matière tandis que la chimie avancera d'un pas déterminé vers la voie qu'on lui connaît aujourd'hui. Bien que discrètes, l'alchimie et les approches ésotériques qui se rassemblent autour d'elle garderont la flammèche de la pensée analogique en éveil.

Il est à présent mal vu de l'employer au grand jour, elle devient signe de bêtise et de crédulité. On la réservera aux cercles restreints. Le terme d'ésotérisme est construit à partir du grec *esôteros*

qui signifie « intérieur », il désigne ce qui est caché du monde mais aussi ce qui ne se contacte que dans les profondeurs de notre être. L'initiation nous rappelle à notre humanité, celle qui n'est pas uniquement rationnelle mais également vécue et qu'il nous faudra explorer pour trouver la complétude.

La pensée symbolique s'endort, pour ne se réveiller qu'après son plus long sommeil.

DANS CE CHAPITRE

Comprendre l'apparition moderne des soins par les pierres

•

Place de la spiritualité dans les usages actuels

•

Lithothérapie empirique et compréhension de l'invisible

•

Interactions entre lithothérapie et vente de pierres

Chapitre 2

Naissance de la lithothérapie moderne

La popularité médiévale des pierres s'estompe au fil des révolutions de la pensée. L'expansion culturelle de la Renaissance puis le siècle des Lumières permettent un regain de richesses

intellectuelles du XVI^e au XVIII^e siècle. L'autorité des savoirs de l'Église laisse peu à peu place à la construction des universités.

On parle alors de sortie de l'obscurantisme, grâce à la libération progressive des arts et de la littérature qui retrouvent leur droit à la création. S'ensuivent la naissance des sciences, puis leur développement. Parmi elles la géologie et la minéralogie apportent une perception nouvelle des pierres. Pour cela, les connaissances anciennes sont reniées, décriées comme superstition et bannies du champ du savoir pour intégrer le registre des contes et fables.

Progressivement l'approche scientifique, faite de logique et de rapports de cause à effet, apporte des réponses d'une richesse et d'un réalisme inouïs. Pourtant elle ne répond pas à tous les besoins de l'être humain et se consolide en écartant certains phénomènes vécus et témoignés de son champ d'observation. Le retour à l'équilibre ne tardera pas à trouver sa voie.

Histoire d'une reconstruction

Au cours de l'évolution culturelle et scientifique qui aura permis d'ouvrir notre compréhension du

monde qui nous entoure, la pierre change radicalement de statut. Elle participe du règne minéral décrit comme inerte à la différence du biologique, minéral et animal, qui constitue le règne du vivant.



La classification minéralogique se consolide aux XVIII^e et XIX^e siècles avec l'apparition des moyens techniques d'observation des systèmes cristallins et des compositions chimiques des minéraux. L'identification moyenâgeuse s'appuyant sur une apparence approximative laisse place à des critères vérifiables avec l'observation de la structure géométrique de la matière minérale et des éléments qui la composent.

Certains noms utilisés depuis l'Antiquité sont repris et de nouvelles appellations apparaissent, inspirées par la localité où les pierres sont trouvées, leur apparence ou encore par le nom de leur découvreur. De quelques dizaines de variétés de pierres décrites dans les lapidaires anciens, la minéralogie fait passer leur nombre à plus de 4 000 en comptant les microminéraux. Plus que jamais la connaissance devient un pouvoir de l'humain. La création divine si impénétrable nous révèle enfin ses secrets.

Un apogée en quête d'âme

L'Occident connaît avec l'ère la science une réelle éclosion de grandeur. Les pays d'Europe et d'Amérique deviennent porteurs des plus grandes innovations. Du développement de l'industrie à la généralisation du commerce international, en passant par la conquête de l'espace, le progrès semble être le dieu de cette course en avant. En même temps que l'humanité gagne en maîtrise et en pouvoir sur son monde, elle se coupe de la synergie avec son environnement, pourtant miroir d'elle-même.

La généralisation de l'ère industrielle et technologique à l'ensemble de la planète pousse de plus en plus l'humanité dans cette démarche. Les élans de solidarité et de soin de l'environnement ne contrebalancent pas l'emballlement du rythme de vie. Les êtres se centrent de plus en plus sur leur propre sphère et l'espace limité qu'ils connaissent par leur champ d'expérience ; ils en perdent de vue la nature, le tout qui les unit au monde et aux autres, la création. Là où la connaissance avait développé nos esprits, elle aboutira du même temps à un appauvrissement de notre champ d'expérience en le limitant progressivement à nous-même.

En parallèle de cette montée de l'individualisme et du consumérisme, les résistances se font également plus fortes. Les êtres les plus sensibles ressentent le manque de ce contact à une inspiration réelle et profonde, autorisant l'épanouissement de l'humain en nous. L'autorité de l'Église n'apporte plus les réponses satisfaisantes à un monde régi par le savoir et les chiffres, coupé du corps et de la Terre. En l'absence de cette nourriture instinctive dans la culture occidentale depuis trop longtemps soumise aux interdits, ce sont les traditions étrangères ou les peuples précédemment persécutés qui ouvrent les voies de la guérison.

De la reconnexion à la réappropriation

C'est au travers de l'ésotérisme et de ses sociétés secrètes que le symbolisme survit et se propage. Au début du xx^e siècle, la société théosophique installe une doctrine selon laquelle toutes les spiritualités auraient en réalité contact à la même source divine, leurs différentes formes étant alors une illusion. Dès les prémices, cette apparente unité masque un impérialisme culturel qui juge la structure morale de l'occident plus évoluée que celle des autres

cultures, considérées comme « primitives ». Les ponts ainsi constitués auront tout de même eu le mérite d'ouvrir la pratique spirituelle aux traditions d'Inde et d'Asie.

En parallèle, les traditions chamaniques des Indiens de toutes les Amériques attirent peu à peu l'attention des Occidentaux, et le paganisme réapparaît au travers de la wicca¹ et des traditions sorcières. La montée de l'ensemble de ces mouvements provoque peu à peu un retour spirituel à la nature, ainsi que l'apparition d'une pratique de la méditation « à l'occidentale ».

Des années 1950 à la fin des années 1980, de nouvelles spiritualités, ouvertes et se prônant sans dogmes, apparaissent dans des petits cercles aux États-Unis, au Canada et en Europe. Elles se nourrissent de bouddhisme comme de valeurs catholiques, de contact à la nature, de pratiques antiques et du Moyen Âge transposées à l'époque moderne. Les peuples amérindiens deviennent des référents spirituels, et des contrées comme le Pérou ou la Mongolie attirent pour leurs pratiques d'un contact au divin instinctif, fait de danses, de visions et de dialogue aux esprits.

La part follement vivante de l'humain qui résonne depuis les profondeurs de ses entrailles se réveille et se mélange aux repères culturels occidentaux pour donner naissance aux néochamanismes et à la méditation par les chakras nouvelle génération. La spiritualité du new age, faite de lumière et d'amour, est la plus marquante de ce renouveau spirituel aux facettes multiples. Elle généralise une vision positive de la destinée, dans laquelle les coïncidences sont vécues comme des rendez-vous, accueillis dans l'enrichissement de l'âme et la gratitude.

Des médecines empreintes de douceur

En même temps que la médication allopathique et la chirurgie connaissent leur plus grand essor, ces méthodes sont vécues comme violentes par de nombreuses personnes. Les lourds effets secondaires qu'elles génèrent et les méthodes expérimentales pour les perfectionner effraient. Le débat sur leur mesure appelle les médecins à envisager d'autres voies moins interventionnistes, qui laisseraient une meilleure place à la capacité naturelle de guérison du corps.

Naît de ce besoin une autre héritière de la société théosophique, l'anthroposophie fondée en Allemagne par Rudolf Steiner au début du xx^e siècle. Dès les années 1920, apparaît la médecine anthroposophique qui s'appuie sur les connaissances de médecine contemporaine de l'époque pour les enrichir d'une vision plus ésotérique. Proche de l'alchimie et de l'astrologie, cette approche prend en considération les influences subtiles qui accompagnent l'installation des maladies et accompagnent leur guérison. La médecine énergétique est née.



Ce mouvement comporte pour autant d'importantes failles. La maladie y est vue comme une épreuve karmique, héritée des existences ayant précédé la naissance, et que le malade doit transmuter pour purifier son chemin de vie. Par cette doctrine, la médecine anthroposophique coupe les malades de solutions de guérison efficaces proposées par la médecine conventionnelle et devient porteuse de risques pour la santé publique. La violence des méthodes de soin est involontairement remplacée par une violence idéologique coupée de certaines réalités matérielles. Cette difficulté de la juste frontière entre soins

interventionnistes et soins d'influence est encore présente aujourd'hui, les guérisons miracles étant un des principaux arguments de vente du commerce des soins énergétiques.



L'ouverture apportée par Rudolf Steiner et son école est pour autant déterminante. Homéopathie, ostéopathie, lithothérapie et soins énergétiques s'inspirent tous des idées véhiculées par la médecine anthroposophique et apportent une alternative réelle de guérison, mais aussi de réhumanisation de la quête de qualité de vie dans son ensemble. En parallèle de la psychanalyse et plus tard des psychologies comportementales, ces mouvements permettront peu à peu une reconsidération des spécificités de chaque être humain. La prise en charge de la douleur, l'émergence de nouvelles méthodes d'accouchement ou encore l'étude de la somatisation sont des exemples d'évolution de la médecine allopathique rendue possible grâce à la recherche d'alternatives des médecines parallèles.

Naissance des soins par les pierres

Le contexte spirituel et d'évolution de la médecine au xx^e siècle favorise le retour aux soins naturels. Parmi les méthodes émergentes, la lithothérapie prend rapidement une place centrale et impose une révolution radicale dans le milieu des minéraux. Le terme est recensé pour la première fois dans une thèse publiée en 1923 à la frontière franco-allemande, à Strasbourg. Titrée *Lithotherapie : Historische Studien Uber Die Medizinische Verwendung Der Edelsteine* (traduit par *Lithothérapie : Étude historique sur l'emploi des pierres précieuses en médecine*), cette étude de Hermann Fühner n'est aujourd'hui disponible qu'en version originale. L'appellation est ensuite reprise par les docteurs Claude Bergeret et Max Tétau en 1984 dans le Précis de lithothérapie déchélatrice qui ouvre la voie à l'utilisation des pierres en homéopathie.

Si les témoignages des plus anciens du milieu font état d'une lithothérapie énergétique active dès les années 1970, il faudra attendre les années 1990 pour voir apparaître les premiers ouvrages de référence. Les États-Unis puis la France et l'Allemagne dans leurs approches respectives sont les fers de lance de cette pratique sensible de la pierre. Le petit monde des

collectionneurs de minéraux amoureux de minéralogie est progressivement amené à cohabiter avec une popularité toujours grandissante des vertus énergétiques des pierres, portée par la lithothérapie, *the Crystal Healing* ou *die Steinheilkunde*.

Les États-Unis et la spiritualité *new age*

La méditation par les pierres voit son berceau s'installer aux États-Unis avec le développement de la spiritualité new age. Issue des influences de la théosophie et du chamanisme, elle se caractérise par des valeurs d'une bienveillance extrême, guidées par une quête de pureté humaine dans la spiritualité. Ce mouvement se comporte comme un syncrétisme rassemblant par sa vision du monde et de l'humain des démarches en apparence indépendantes.

Comptent parmi les concepts portés par les communautés du new age des symboles comme la flamme violette (force collective de purification), les maîtres ascensionnés (guides spirituels contactés par médiumnité et issus des grands sages

de l'humanité), les enfants indigo et cristal (enfants différents, hyperactifs ou autistes, reconnus comme plus élevés spirituellement ; ce concept a généré de nombreux abus), les familles d'âmes (forte synergie entre les êtres lors des expériences spirituelles expliquée par une appartenance des âmes à une même famille avant l'incarnation) ou encore la lutte des guerriers de l'ombre contre les guerriers de la lumière (doctrine de vie inspirée de la légende personnelle, fondée et démocratisée par Paulo Coelho dans le *Manuel du guerrier de lumière*). Ces doctrines entretiennent des liens étroits avec les théories complotistes sur les reptiliens et la présence extraterrestre sur Terre, ainsi qu'avec les majeures mouvances collectives de fin du monde de ce début du XXI^e siècle.

Considéré comme une mouvance positiviste, le new age aura permis une pratique libre et améliorative de la spiritualité. De nombreuses communautés tout autour du monde ont été rassemblées par ses valeurs et ont pu retrouver une écoute des synchronicités² permettant la cohérence de notre vécu personnel. Notre unicité de parcours s'enrichit grâce à lui d'une mission de vie ou d'une mission karmique d'âme. Nos rencontres et expériences

s'intensifient grâce à un sens supérieur et prédestiné, qui nous accompagne d'incarnation en incarnation. Pour autant l'idéalisme de cette spiritualité dominante nous expose également à un défi de retour à la réalité.

Le Crystal Healing

Favorisé par le mouvement hippie des années 1970, le *Crystal Healing* mélange pratique sensitive des pierres et spiritualité de transcendance. La quête de ce mouvement est de devenir plus spirituel, plus élevé, bienveillant et connecté à l'amour universel au travers du ressenti des pierres. Le divin y est symboliquement rattaché au céleste tout comme dans le catholicisme, apportant à cette voie spirituelle une vision très éthérée et idéalisée. La pureté d'âme et le lâcher-prise y deviennent des valeurs spirituelles, et on lutte contre toute trace d'ego et d'intervention du mental.

Introduit aux États-Unis par des auteurs comme A. Melody qui écrit en 1991 *Love Is In The Earth – A Kaleidoscope of Crystals update*, cette voie trouvera sa renommée internationale grâce à la large diffusion d'auteurs comme Judy Hall qui nous offre *La bible des cristaux* ou Philip Permutt avec *Ces pierres qui*

guérissent. Les ouvrages de *Crystal Healing* sont les plus traduits au monde et connaissent un écho qui dépasse les frontières. Ils influencent les soins par les pierres du monde entier et participent à une vision simplifiée de l'approche des pierres.

Une hégémonie nourrie de perte de connaissances

L'approche de la méditation par les pierres de spiritualité new age se fait sans observation de la minéralogie. L'étude scientifique et la pratique énergétique semblent ne pas communiquer aux États-Unis. La nation dispose pourtant d'une forte influence dans des domaines comme la gemmologie ou la prospection des pierres, et organise quelques-uns des plus grands rassemblements de l'ensemble des secteurs comme la bourse internationale de Tucson. Le *Crystal Healing* souffre ainsi de manque de connaissances minéralogiques comme de canalisation des concepts commerciaux. Cette démarche développe à elle seule la majeure partie des produits « à la mode » des soins par les pierres dans le monde, rassemblant des pierres naturelles rebaptisées ou

des pierres traitées valorisées par des discours flamboyants.



L'anhydrite voit son nom changé en « angélite », terme communément utilisé comme norme à l'heure actuelle. Le quartz aqua aura et ses variantes de multiples couleurs, traités par bombardement en surface de particules métalliques, sont conseillés comme des pierres puissantes d'élévation et de transcendance de l'âme. Certains auteurs vont jusqu'à créer des appellations propres aux échantillons activés par leurs procédés rituels, donnant naissance à des noms de pierres protégés par marque déposée et dont l'identité minéralogique reste opaque.

Les propriétés se montrent redondantes et les utilisations peu diversifiées. Toutes les pierres sont conseillées pour les mêmes vertus, plébiscitées par le public. Il est question de conscience métaphysique, d'expériences de ressenti du divin céleste comme l'élévation et la transcendance, ou encore de développement des pouvoirs d'intuition et de vision de nos vies antérieures. L'analyse culturelle est minimaliste et les valeurs morales sont utilisées pour valoriser les personnes qui

acceptent d'adhérer. Le message est clair : Ne réfléchissez pas, croyez.

Une ère d'insouciance

Quelles que soient les critiques que l'on puisse faire au new age, le constat est indéniable, la redécouverte des pierres avait besoin de positivité et d'espoir. La popularité des théories sur des cristaux géants apparaissant à la surface pour venir à notre aide le démontre. Le début de ce siècle a soufflé sur la méditation par les pierres un vent de liberté qui nous a permis de laisser cours à nos envies et nous défaire d'une poigne intellectuelle devenue dogmatique.

A-t-on besoin de prouver ce que l'on avance pour le vivre ? Bien sûr que non. L'enthousiasme de ces années n'a pas été feint et les pratiques de la transcendance ont permis à toute une génération de vivre l'illumination spirituelle sans subir un diktat religieux. C'est également cette mouvance qui a décomplexé l'utilisation de l'intuition dans les pratiques énergétiques, permettant de la laisser émerger chez un grand nombre de personnes. Ce qui était précédemment considéré comme un don de naissance propre à quelques rares individus est

aujourd'hui pratiqué comme une aptitude humaine dont chacun peut améliorer les résultats par l'entraînement.



Face à la puissance fugace des phénomènes énergétiques du new age, les recherches expérimentales ont été forcées d'avancer. Notre compréhension des phénomènes égrégoriques (forces d'influence énergétique issues de l'enthousiasme collectif, explorées au [chapitre 4](#)) a énormément évolué grâce aux convictions collectives intenses et changeantes de ces communautés. Nous savons aujourd'hui que les rassemblements de croyances génèrent un résultat d'influence ressenti par les adeptes indépendamment de tout conditionnement conscient. Indirectement, l'ambition première d'ouvrir l'humanité à une spiritualité source qui autorise la juste existence de toutes est réussie.

Le mouvement du *Crystal Healing* retrouve ses marques depuis le début du déclin du new age en décembre 2012. La fin du monde prophétisée par le rassemblement des douze crânes de cristal n'aura pas eu lieu. Popularisé par le dernier et très décrié opus des *aventures d'Indiana Jones*, ce rendez-vous manqué promettait aux élus ayant évolué

spirituellement d'être sauvés tandis que la majorité de l'humanité devait voir son règne s'arrêter brutalement pour diverses causes improbables comme la collision d'une planète invisible ou l'inversion des pôles magnétiques.

R. G. Boschiero et les démarches françaises

Le premier ouvrage permettant de démocratiser les vertus modernes des cristaux est le *Dictionnaire des pierres utilisées en lithothérapie* par Reynald Georges Boschiero en 1994. De nombreuses bases de notre pratique actuelle des pierres nous viennent de cet écrit ou de ses rééditions. Ce franc et durable succès s'explique par les fines intuitions de l'auteur qui ont, dès l'apparition des soins énergétiques, permis d'offrir au public francophone une lithothérapie applicable à la « vraie vie » et aux résultats visibles par l'expérience.

Les premiers porteurs de la lithothérapie en France entretiennent une proximité particulière avec le milieu de la minéralogie. Faite de divergences majeures d'opinions pourtant dépassées par de réelles amitiés soudées autour de la passion pour la

connaissance des pierres, la lithothérapie française donne très vite une place majeure à la connaissance de la minéralogie. Pour comprendre ce que les pierres provoquent chez nous, il nous faut apprendre à les connaître.

Au cours des années 1990 et 2000, le courant français se caractérise par la diversité de ses démarches. Chaque auteur développe sa méthode spécifique et s'inspire de ses propres sources historiques et symboliques. Cette indépendance des professionnels suscite une exploration vaste et diversifiée des possibilités des pierres. Le courant de la lithothérapie Boschiero et des auteurs qui s'inspirent de sa démarche se démarque toutefois par un équilibre constamment ajusté entre observations pratiques et connaissances minéralogiques. C'est par l'expérience de chaque auteur et la démultiplication des rééditions de livres de propriétés que la pratique des soins par les pierres s'affinera dans une concurrence génératrice de progrès.

La diversité créatrice

En matière de lithothérapie, on peut considérer que la France aura tout exploré. On y trouve une

diversité de démarches édifiante qui comptent parmi les plus marquantes :

- La lithothérapie énergétique puis thérapeutique de R.G. Boschiero basée sur une observation séparée des effets sur le corps, les émotions, et la spiritualité. Elle est suivie par des auteurs comme J.-M. Garnier, ou encore J.-Y. Paulin.
- La méthode J.M. Schneider, inspirée de médecine tibétaine et teintée de psychologie.
- La méthode Stam de Philippe Perrot-Minnot centrée sur les minéraux pouvant avoir un effet positif sur la santé. Dans ce même secteur on pourra citer les travaux décrits de Robert Blanchard.

L'influence des États-Unis est également présente, apportant une dimension de spiritualité ouverte à toutes les démarches émotionnelles et psychologiques.

Plus qu'ailleurs, cette disparité des approches permet d'expérimenter l'impact du conditionnement sur les effets des pierres. La possibilité de fréquenter différentes communautés aux convictions et approches différentes nous

permet à cette époque de constater que l'énergie d'une pierre peut se canaliser vers un but. En fonction de nos attentes et pratiques une même pierre pourra apporter des effets concrets sur la santé, l'état émotionnel et psychologique, ou encore sur diverses démarches d'évolution spirituelle. Plus les expériences et témoignages se cumulent plus l'on voit se dessiner la nature d'influence de chaque type de pierre et les nuances qu'elle adopte en fonction des situations dans lesquelles on la place.

Le constat irréfutable selon lequel les pierres ont un effet différent d'une personne à une autre ou d'un moment à un autre de notre vie commence à se faire jour. Pour autant les prémices d'une anticipation universelle des résultats sont là. Ils seront mis à profit par la lithosophie dont les travaux éclairent les réponses aux incohérences laissées en suspens.

Avancées des connaissances

La France connaît un fort développement de la lithothérapie pratique, dans laquelle beaucoup de partages d'expériences circulent. La figure de style du livre de propriétés des pierres se libère et chaque

auteur, des plus célèbres aux plus discrets, partage les témoignages de ses expériences personnelles et de celles de ses élèves et membres de l'entourage. Petit à petit des tendances se dessinent avec des différences remarquables dans les différentes communautés.

Lors des expériences de groupe, les réactions spontanées correspondant aux symboles culturels occidentaux restent majoritaires. Les pierres rouges se montrent dynamisantes, tandis que les pierres bleues ont une tendance plus apaisante. Le violet, couleur star de la spiritualité new age, est porteur d'intuition au travers de sa grande représentante, l'améthyste.



Le travail d'identification de l'influence couleur des pierres est réalisé par R. G. Boschiero qui en fait sa base de construction des propriétés. Il reste encore aujourd'hui la référence la plus riche et précise sur cette question avec son ouvrage *Les couleurs en Lithothérapie* paru en 2013. À cette première approche d'étude de l'influence de matière des pierres s'ajoute l'étude des compositions chimiques initiée timidement par Blanchard en 2005 puis par Philippe Perrot-Minnot en 2008 avec *Le minéral est la vie*. Puis R.G. Boschiero démocratisera l'approche

de l'oligo-lithothérapie en 2012 avec *Les oligo-éléments en lithothérapie*.

L'approche d'étude des compositions chimiques s'inspire de l'oligothérapie qui étudie l'impact des métaux sur la santé, ainsi que de la lithothérapie déchélatrice qui prescrit des minéraux en préparations homéopathiques. Ces deux méthodes sont toutefois des soins impliquant l'ingestion des préparations et n'agissent pas de la même manière que la lithothérapie énergétique. Les études commencées par la première génération de lithothérapeutes français sont encore aujourd'hui en maturation, mais nous ont permis de comprendre l'efficacité remarquable de certaines pierres sur notre santé, comme la malachite et l'hématite.

Canaliser les dérives

L'ouverture d'esprit de la lithothérapie française y fait cohabiter des opinions et démarches différentes dans lesquelles l'ensemble des influences internationales trouvent leur place. Pour autant le pays s'appuie sur une forte culture minéralogique et gemmologique en ayant été pionnier de ces deux disciplines scientifiques. Le minéralogiste René Just

Haüy (1743-1822), découvreur des systèmes cristallins, et la passionnée et passionnante Dina Level (1903-1988), à l'origine des premiers laboratoires et écoles de gemmologie, sont des figures qui ont inscrit dans les esprits une préférence pour l'authenticité des pierres.

Les pierres « améliorées », « embellies », ou « technologiques » issues du traitement ou de la contrefaçon des matières naturelles n'ont jamais trouvé leur place dans la sensibilité des Français. En découle une quête de sensibilisation du public à la beauté du naturel, aux différentes qualités de pierres que la nature propose, et aux particularités rares du règne minéral. Les lithothérapies dominantes font appel à des variétés coûteuses car prisées en joaillerie comme la topaze impériale et la tanzanite, et n'hésitent pas à condamner les manquements des commerçants qui « oublient » de mentionner les modifications de la main de l'homme.



La limite est fermement imposée sur un autre sujet. Celui des promesses de guérison miracle couramment répandues au sein des disciplines énergétiques. Considérées à tort comme l'option magique répondant aux impossibles de la médecine

allopathique et chirurgicale, elles attirent nombre de personnages charismatiques qui n'hésiteront pas à exercer une emprise abusive sur les êtres les plus en détresse. Fermement opposée aux discours laissant place aux mises en danger d'autrui, la lithothérapie française se positionne en informatrice réaliste des observations sur le terrain. Si des guérisons spontanées et impressionnantes existent, elles ne sont en revanche pas automatiques. Les démarches de guérison par l'influence des pierres s'accompagnent d'un suivi médical classique qui ne sera levé que lorsque les améliorations par ce moyen rendent les autres traitements superflus.

Michael Gienger, naissance d'une lithothérapie empirique

L'Allemagne est, elle aussi, un pays marquant de la culture des pierres. Le centre d'Idar Oberstein est, par exemple, le lieu incontournable des minéraux. Héritier de l'exploitation des mines d'agates, ce site a bâti son identité autour de la vie en symbiose avec la roche et le commerce des pierres du monde entier. La démocratisation de la minéralogie en Allemagne donne naissance à une riche génération

de passionnés, et la bourse aux minéraux internationale de Munich est la première à prendre de l'ampleur en Europe avant d'être rattrapée par l'événement de Sainte-Marie-aux-Mines (Mineral & Gem dans le Haut-Rhin).

À cette curiosité scientifique s'ajoute la forte influence de la médecine anthroposophique. La culture Allemande, réputée organisée et maîtrisée, s'est très tôt familiarisée avec une vision holistique, globale, de l'être humain. Les émotions et besoins sont pris en compte pour mieux parvenir à l'efficacité souhaitée. Se maîtriser, oui, mais en s'appuyant sur tout ce qui nous aide ! En découle un résultat plus souple que la rationalité à la française, laissant une meilleure place au bien-être et à l'amélioration du vécu individuel. Les pratiques apportant du bon sont ici plus facilement respectées, même lorsqu'elles sont sujettes à critique ou ne disposent pas de la caution scientifique.

Le climat culturel allemand est propice à une évolution tranquille et solide de la lithothérapie. L'auteur, qui en consolide les bases et la porte de son émergence à la fin de sa vie, est Michael Gienger. Il lui donnera le nom de *Steinheilkunde*, et

œuvrera autant à son étude qu'à la fédération des professionnels de son temps et à l'installation des pierres dans la vie des Allemands. Ses théories ont influencé l'ensemble des travaux modernes et permis de faire avancer notre compréhension des influences sur des points essentiels.

À la publication précède la recherche

Le premier groupe de recherches de Michael Gienger est fondé en 1988 à Stuttgart. Les démarches qui y sont menées nous sont partiellement partagées dans certains de ses livres. Parmi les sujets de questionnement figure l'influence des roches du sol sur les comportements des habitants d'un territoire. Gienger lui-même mène également des recherches à partir de son activité d'accompagnement en cabinet, comme le lien entre nos traits de caractère et l'attraction spontanée vers les différents systèmes cristallins de la minéralogie. Ce sont près d'une dizaine d'années de recherches personnelles, puis en groupe, qui précèdent la parution de son premier ouvrage, *Die Steinheilkunde : Das Handbuch* en 1995 pour la version allemande.

Ouvrage central de son œuvre, traduit par *Manuel de Lithothérapie* en version française parue en 2005, ce titre pose les premières bases de l'étude des systèmes cristallins en lithothérapie. Michael Gienger s'y appuie sur ses années d'observation des traits de caractère récurrents chez les personnes attirées par chacun de ces groupes de pierres. Il en déduit des types psychologiques correspondant à chacune des affinités. Ce travail sera repris et approfondi par « le Groupe des 5 », un collectif d'auteurs québécois, avec l'ouvrage *L'influence des pierres, une approche psychologique* paru en 2010.

La formation des roches, qui entourent les minéraux, est également étudiée dans ce premier ouvrage. Michael Gienger en déduit une part de l'influence des minéraux qui donne tout comme son étude des systèmes cristallins des résultats très pertinents dans la pratique. Cette facette de son travail annonce quelque peu la suite, puisqu'il se consacrera à nouveau à cette question au travers des écrits d'Hildegarde de Bingen dont il interprétera les visions au regard des connaissances minéralogiques modernes. Son travail se diversifie enfin vers les massages bien-être ou encore l'étude des rythmes biologiques pour une œuvre totale de

plus d'une vingtaine de livres écrits seul ou en collaboration. Nombre de ses ouvrages seront traduits en diverses langues, étendant l'influence de la lithothérapie allemande au monde entier.

L'épanouissement des massages bien-être

Une des voies d'intégration des pierres dans la société allemande est celle des massages bien-être. Le développement de cette pratique est favorisé par une culture propice à la considération du corps et du consentement. En comparaison, les mœurs françaises résistent encore aujourd'hui à l'installation d'un contact tactile canalisé et respectueux, porteur de guérison émotionnelle. Les écoles allemandes auront réalisé en ce domaine un travail à la fois de proposition de protocoles et de diffusion des produits leur correspondant.

Chaque méthode dispose de ses outils de prédilection. L'Edelstein-Balance développé par Monika Grundmann intègre l'équilibrage des chakras à la relaxation corporelle. Le protocole Aurum Manus utilise des sphères de pierres et des huiles pour le corps. Les massages aux bâtons de

pierres *wand* sont développés par Ewald Kliegel. Enfin, Michael Gienger lui-même parlera des outils Joya™ composés de bases en bois dans lesquels on place différentes sphères de pierres qui tournent dans un ouvrage spécifique.

Bien que la lithothérapie généraliste ait étudié l'ensemble des types d'effets possibles des pierres, les propriétés bien-être permettant une relaxation de l'esprit et du corps prédominent dans la littérature allemande. Elles participent avec la spiritualité new age à la démocratisation de l'améthyste comme pierre majeure de la lithothérapie internationale. Cette variété courante disposant du plus beau violet de la minéralogie est ici plébiscitée pour sa capacité à apaiser les craintes et à favoriser le lâcher-prise. Son influence est appliquée à toutes les autres pierres en plaçant ces dernières sur ses formations en géode.

Fin précoce d'une œuvre

La lithothérapie expérimentale décline en même temps que l'état de santé de son leader. Michael Gienger décède de maladie grave en 2014, aux environs de sa 50^e année. Il laisse derrière lui une œuvre profondément marquante et empreinte

d'authentique passion des pierres dont l'ensemble des professionnels de ce secteur regrettent la fin prématurée. La dynamique internationale de la lithothérapie allemande s'est apaisée depuis, les traductions étant concentrées sur les anciens titres ayant acquis leurs lettres de noblesse.

L'Allemagne garde une place importante dans le commerce et les échanges de minéraux aux côtés de la France, des États-Unis et des pays producteurs. Peut-être pour un renouveau futur, au plaisir de tous.

Vente de pierres et démocratisation des propriétés

Impossible de parler de la popularité des soins par les pierres sans aborder la participation du secteur commerçant à ce succès. Que l'on adhère ou non à leurs bienfaits, les cristaux utilisés en lithothérapie sont de beaux objets, et la plupart des utilisateurs les découvrent par coup de cœur au coin d'un commerce de proximité. Depuis leur apparition, les soins par les pierres se sont développés au travers de la vente de pierres, en écoute constante des attentes du public.

Plus qu'une vitrine pour la lithothérapie, l'activité de vente est également le premier moyen de rentabilité et de subsistance des personnes travaillant dans ce secteur. Rares sont les auteurs comme les Boschiero ou Gienger qui aient pu assurer, au prix de grands sacrifices, des bases de vie suffisantes pour se consacrer à la recherche et à la structuration du métier avec suffisamment d'indépendance face à la vente.

Cette proximité aura souvent influencé les propriétés annoncées, qui pour se faire plus attrayantes deviennent aussi approximatives que les enthousiastes lapidaires de l'Antiquité et du Moyen Âge. Depuis les origines de la discipline, un double standard existe, séparant les vendeurs et praticiens faisant l'effort d'un rigoureux apprentissage de ceux qui adoptent la facilité de flatter les nouveaux arrivants dans ce monde fascinant de magie.

Les boutiques de pierres, carrefour d'évolution

Lieux de rencontre et d'échange, les boutiques locales puis sur Internet ont permis à la fois

d'ouvrir la découverte des pierres à de nouvelles personnes et d'identifier les besoins du public. Le petit milieu de la pierre ne dispose pas d'études et de sondages de masse permettant de comprendre les attentes de chacun, et c'est « à l'ancienne » que le commerce y joue ce rôle de pont.

Les auteurs de lithothérapie de tous bords se concentrent sur les pierres populaires à la vente avec plus ou moins de limitations selon leur éthique. Les commerçants les plus consciencieux prennent également le temps de se former en connaissance des pierres et en fondamentaux du travail énergétique. Connaître l'ensemble des travaux ayant précédé les générations actuelles et se forger une pratique professionnelle expérimentée est toutefois une démarche qui nécessite l'équivalent d'un contrat à mi-temps, disponibilité dont la plupart des commerces peinent à disposer.

Espace créatif d'exploration des possibilités, les boutiques permettent la diffusion des propriétés de toutes natures, des plus consolidées aux plus innovatrices. Ce phénomène se répand également sur les réseaux sociaux où tout utilisateur peut se revendiquer expert.

Les discours les plus démagogues n'hésiteront pas à promouvoir des pierres fausses ou à user de discours coupant l'utilisateur de son esprit critique et du précieux effort d'écoute de soi. Beauté de la pierre et bonnes intentions n'ont jamais fait barrage aux abus de l'humain qui s'ignore.

Une information à deux vitesses

Le grand public est encore peu conscient des compétences développées par les lithothérapeutes ou lithosophes souhaitant assurer des résultats et une éthique solide à leurs accompagnés. Anatomie, psychologie, symbolisme et minéralogie sont des exemples de domaines s'ajoutant à la pratique de l'intuition et du maniement des énergies pour un professionnel conscient de son impact sur l'autre et responsable dans ses actes.



L'apprentissage des compétences énergétiques est lui aussi beaucoup plus exigeant et éprouvant que l'idée populaire ne l'envisage. Manier son intuition demande de la mettre à l'épreuve de résultats vérifiables et d'explorer les talents spécifiques qui sommeillent en nous. Les résultats obtenus sont

améliorés par un entraînement régulier et canalisés à l'aide de règles éthiques pour permettre à l'autre de s'écouter. Le magnétisme et le reiki demandent un entretien permanent de la condition physique et un apprentissage de la préservation de soi sans quoi les praticiens voient apparaître de lourds problèmes de santé au bout de quelques mois ou années de pratique.

La prédominance du discours du commerce promettant un accès facile aux soins par les pierres crée de nombreuses vocations, souvent coupées dans leur enthousiasme lorsque la réalité de la pratique professionnelle s'impose. Aussi les renseignements documentés et forts d'une expérience concrète et durable restent-ils réservés à une faible minorité de personnes ayant le courage de parcourir le long chemin qui les attend dans cette voie. Bien malgré elles, la réelle lithothérapie thérapeutique et la lithosophie sont, de fait, élitistes.

Un entretien constant du lien avec les boutiques est mis en place afin de permettre l'évolution des discours apportés au grand public. Les commerçants ayant le plus d'ancienneté et d'expérience dans ce domaine sont conscients du

rôle essentiel de leur qualité de conseils pour la tranquillité et la sécurité de pratique du plus grand nombre des utilisateurs.

-
- [1](#) Renaissance des anciennes sagesses sorcières fondées dans les années 1950 par le Britannique Gerald Gardner, puis déclinées sous de nombreuses autres formes au fil des décennies.
 - [2](#) Suites d'événements habituellement perçues comme hasardeuses, qui nous guident vers la voie faite pour nous lorsque nous savons les accueillir.

DANS CE CHAPITRE

Identifier les différents courants de la lithothérapie actuelle

•

Trouver les domaines d'utilisation des pierres qui nous plaisent

•

Identifier limites et dérives des soins par les pierres

•

Accueillir ses affinités en respect des autres démarches

Chapitre 3 Évolutions actuelles des soins par les pierres

Bien que jeunes dans l'histoire des soins et de la médecine, l'utilisation moderne des pierres se constitue aujourd'hui en pratique solide, dotée de

connaissances et de résultats. Contrairement aux idées reçues il n'est pas nécessaire d'y croire pour obtenir un effet et l'action des pierres n'est ni issue d'un placebo ni correspondante aux seules convictions de l'utilisateur. Pourtant, la faible diffusion des savoirs acquis par l'expérience de nos prédécesseurs nous oblige à la vigilance et à la conscience de soi lorsque nous évoluons dans ce domaine.

Peut-être cette expérience de soi est-elle justement l'apprentissage de ce que les pierres viennent en vérité nous offrir. Ce n'est probablement pas une coïncidence si pour les comprendre il nous faut expérimenter un monde dont l'ignorance consolide la plupart des douleurs de l'âme : notre intériorité. Pour y parvenir, nous disposons de beaucoup de voies différentes, tantôt légères et joyeuses, tantôt profondes et authentiques. Les plus frileux peuvent se concentrer sur les soins du corps, apportant un soutien d'influence à notre santé sans nous exposer aux tumultes de l'exploration instinctive.

En discipline holistique, l'utilisation des pierres et cristaux s'applique à tous les domaines de notre vie, et il nous est possible de nous les approprier à notre convenance. Laissez-vous porter par vos

envies et défis, sans le savoir la route faite pour vous résonne déjà au cœur de votre être.

Les pierres prennent place dans notre quotidien

Nous vivons une époque merveilleuse pour les pierres et cristaux. Jamais dans l'histoire nous n'avions connu un tel équilibre entre connaissances techniques et ouverture de l'intuition collective. Il nous est enfin possible de toucher au potentiel complet de ces beautés minérales et de les intégrer dans notre vie. En augmentation constante depuis près de quarante ans, la popularité des vertus des pierres touche à présent la majeure partie de la population, avec pour la première fois la possibilité de comprendre ce qui s'éveille en nous à leur contact.

Vous en avez forcément entendu parler. Votre famille ou vos amis en portent, « parce que c'est joli », et les plus proches admettent que ça leur fait du bien. Sur les réseaux vous êtes abonnés à des pages de lithothérapie mais également à des *influenceuses lifestyle*, écoresponsables, féministes ou beauté, qui sont tombées amoureuses des

pierres et partagent cet émerveillement neuf avec leurs abonnés. Télévisions et magazines en parlent avec réalisme et délaissent les clichés sur l'effet placebo. Nous y sommes, les pierres font partie de notre identité.

Une des richesses de ces dernières années vient de l'ouverture des pratiques sorcières enfin perçues dans leur essence bienveillante. La magie ne nous effraie plus et les pierres en ont à revendre. Attention, vous pourriez bien découvrir le plus beau de ce que vous pouvez vivre et offrir en osant éveiller votre puissance !

Les réseaux ouvrent la voie

Les pierres ne se cachent plus et sont accessibles à tous. La beauté de l'améthyste, du quartz rose et de la calcédoine bleue s'affiche au grand jour et s'invite chez nous par la découverte des influenceuses. Ces messieurs ne tardent pas à suivre en les portant discrètement au cou. Fini l'invité pénible qui nous demande l'air gêné : « C'est quoi cette pierre ? » en scrutant notre salon, elles font à présent partie de la déco de tout appartement zen où l'on peut se sentir bien dans sa peau.

L'affinité pour les pierres s'installe dans tous les secteurs au travers de Facebook, YouTube, et surtout Instagram. Même si votre page préférée n'est pas experte en pierres, elle peut vous accompagner dans l'expérience de vos premiers pas. Pour les secteurs les plus proches de la spiritualité et du bien-être il se peut que votre influenceuse coup de cœur ait même sorti son propre livre sur le sujet. Abordables et fraîches, les nombreuses productions de ces dernières années apportent une sensibilité neuve sur la pratique des pierres avec beaucoup d'astuces de vie quotidienne et de simplicité.

Les utilisations de la vie de tous les jours sont exposées tout au long de la Partie 3 de ce livre pour répondre à toutes les situations courantes que vous pourriez rencontrer. Profitez de chaque pas comme d'un moment privilégié. Aujourd'hui La pierre se pratique pour le plaisir et en douceur, et éveille peut-être en certains la flamme de la passion des minéraux qui anime les experts les plus assidus.

Réhabilitation de la lune

Le ^{XXI}^e siècle l'a compris, bannir nos émotions c'est se bannir soi. La sensibilité reprend sa juste place



et nous réapprend à exister. Symbolisé depuis toujours par la lune, l'astre de la nuit redonne aux forces féminines en chacun de nous le droit de parole et nous ouvre à nos intuitions et instincts. Nous découvrons que nos émotions prennent sens lorsque nous apprenons à les nommer, à les exprimer, à les considérer. Loin de nous rendre ingérables elles nous donnent de la cohérence et s'équilibrent par le respect de ce que nous sommes et de ce qu'il nous faut.

La pratique des pierres est, de loin, le plus riche miroir de la vie émotionnelle. Nos affinités ou réticences face à chacune nous ouvrent le mode d'emploi sensible de notre être. Elles nous permettent de découvrir que tout être humain, et pas uniquement les femmes, se révèle être changeant et cyclique. Elles nous apprennent également comment en faire une force capable de déjouer toute illusion de malheur dans notre existence.

Le secret des sages au diapason de leur être se répand : le plus inébranlable des épanouissements est invisible aux yeux des autres, il vient de ce que nous nourrissons à l'intérieur.

À l'orée des pratiques sorcières

Les monstres qui effrayaient l'enfant deviennent la plus belle force de l'adulte qui a su les canaliser. C'est le message que nous transmet la pensée féministe en réhabilitant pour notre plus grand bonheur la figure de la sorcière. Sa sagesse faite de lecture des signes et d'intentions bienveillantes posées au monde en pleine conscience s'épanouit comme une évidence présente depuis toujours dans nos corps et nos murmures intimes.

Les tarots et oracles se démocratisent, s'accompagnent de pierres qui développent notre intuition ou prophétisent par la lithomancie. Les mandalas s'installent dans nos habitations et véhiculent les sentiments bénéfiques que nous y installons. Les coutumes des païennes et païens inspirent un mode de vie où nous sommes notre propre lien au divin, et s'adaptent à toutes les formes de convictions en respect de la multiculturalité qui anime les cœurs libres.

Au travers du partage de ce *lifestyle* naturel et propre à chacun, nous apprenons à exprimer notre unicité en prenant conscience de notre impact sur

le monde. L'univers de la magie est régi par l'acceptation des miroirs que nous renvoie la vie. En soin de l'autre ou personnelles, nos intentions trouvent leur valeur dans le résultat qu'elles génèrent et nous apprennent à faire évoluer notre vision du monde pour être de perpétuels élèves des faits.

Lithothérapie spirituelle, les pierres comme vaisseau d'élévation

Pour beaucoup de nouveaux arrivants qui découvrent les vertus des pierres, le simple fait de faire appel à une influence énergétique est déjà associé à la spiritualité. Il n'en est rien, les vertus des pierres pouvant être appliquées à différents buts dont la spiritualité n'est qu'une facette. Tout comme une simple table pourra être utilisée comme espace de vie ou comme autel de célébration de notre contact au divin, les pierres pourront être appliquées notre vie civile comme sacrée.

La spiritualité par les pierres se caractérise par la posture de guidance, par laquelle nous laissons les signes qui nous parviennent dessiner la route à

laquelle nous sommes destinés. Les actions que nous y menons visent à nous connecter aux forces qui éclairent notre route et veillent avec prévenance sur nos avancées. Cette voie a généralement pour but de nous faire gagner en sagesse, en bonté et en synergie avec le monde qui nous entoure.

Si le new age reste fortement présent dans le paysage spirituel de la lithothérapie, il cohabite aujourd'hui avec les diverses formes de néochamanisme et avec des approches se revendiquant plus scientifiques. Spirituel n'est plus automatiquement synonyme de céleste, et nous pourrions faire appel à des pierres plus corporelles pour contacter nos guides et gardiens.

Les pierres s'adaptent enfin à chaque tradition religieuse et constituent d'excellents supports de prière.

Les héritages du *new age*

Les spiritualités du new age ont connu de sérieuses remises en question. La fin du monde en 2012 n'a pas eu lieu comme escompté, et l'évolution politique du monde contredit les théories générales d'élévation de l'humanité vers plus de conscience

et de hautes vibrations. Les scandales se sont accumulés au fil des ans, avec notamment le mouvement des enfants indigo qui a donné lieu à des établissements privés démantelés pour maltraitance, et à des alertes des psychologues du monde entier pour les dégâts de cette doctrine sur la sociabilisation des enfants autistes et hyperactifs.



Les enfants ne sont pas les seuls concernés, puisque les situations de décrochage du réel empêchant les individus d'assurer leurs besoins matériels et les plaçant dans des situations de fragilité ou de dépendance sont légion. Les doctrines du new age sont aujourd'hui reconnues comme une forme de spiritualité indépendante, aux dérives sectaires occasionnelles, mais entraînant un réel déséquilibre de l'individu devenu peu à peu intolérant à la « vraie vie ».

Pour autant les beaux aspects de ce mouvement continuent à circuler en lithothérapie, souvent avec plus d'équilibre que dans les années 2000. La fleur de vie est actuellement le symbole phare de purification, qui fonctionnera par influence égrégorique auprès des personnes intégrées dans ces communautés. Le modèle moral, séparant

drastiquement les influences positives et négatives est lui aussi très répandu, entravant parfois la connexion à soi des personnes qui les adoptent.

Néochamanisme et accueil du corps

Les cercles de tambour et voyages sonores sont les nouvelles rencontres de la spiritualité libre. Après une ère spirituelle particulièrement coupée de la terre, il est temps de reconnecter à nos racines. Nous ne le faisons pas au travers de notre histoire, trop meurtrie par l'ignorance de nos besoins. Nous le vivons au travers de notre corps qui peut aujourd'hui guérir par nos soins et grâce aux ancêtres bienveillants qui préservent notre route.

L'utilisation des pierres en chamanisme est une évidence chez tous les peuples qui en disposent. Elles sont les fruits de la Terre, l'essence la plus pure de son énergie. Leur utilisation ouvre la voie à une spiritualité du moment présent, consciente de ce que nous vivons et capable de répondre aux défis que cette incarnation ne manque pas de placer sur notre route.

La nature de l'influence des pierres correspond très bien à cette voie de connexion à la matière de toute la création. Elle nous pousse naturellement vers ces instincts qui nous témoignent ce que traversent nos chairs, et nous apprennent à comprendre les messages et forces de nos profondeurs. Caractérisées par le lien entre terre et ciel, les spiritualités terrestres ne s'arrêtent pas à cela. Elles les investissent dans nos réalisations et les canalisent par notre sagesse pour vivre en accord avec le monde qui nous entoure.

La lithothérapie bioénergétique, entre recherche et dogme

La frontière entre étude expérimentale et convictions spirituelles n'est pas facile à ajuster. De la même manière que les philosophes et théologiens du catholicisme ne pouvaient pas se montrer objectifs dans leurs idées en tentant de démontrer l'existence de Dieu, certains systèmes en énergétique s'entravent par des présupposés dogmatiques.



Point technique

C'est le cas de la lithothérapie bioénergétique qui malgré un cadre expérimental fait de mesures et de chiffres, s'appuie sur des concepts spirituels préalablement admis. Notre quantité d'énergie y est signe d'un niveau spirituel et l'équilibre de nos chakras détermine notre qualité d'être au lieu de faire le constat d'une période. L'absence de séparation entre l'état mécanique de l'énergie du sujet et les valeurs liées à des convictions spirituelles qui teintent les interprétations exclut cette pratique des recherches universalistes. Les personnes qui y adhèrent se voient validées dans leurs choix tandis que les autres subissent un jugement peu correspondant à leurs besoins.

De telles disciplines sont légion en énergétique. La lithothérapie bioénergétique n'est de loin pas la seule à faire passer ses valeurs spirituelles spécifiques sous couvert de démonstration scientifique. Rappelons-nous que redéfinir notre modèle de croyances dérange en perturbant notre image du monde mais en développe aussi une plus réaliste, tandis que laisser des croyances condamner notre manière d'être détruit nos racines pour laisser place à l'absence d'écoute de soi. Une démarche de développement personnel choisira

toujours d'ajuster les croyances plutôt que de nous couper de nous-même.

La lithosophie, vers une indépendance de réalisation de vie

Trouvant ses racines dans la voie européenne initiée par R.G. Boschiero et M. Gienger, la lithosophie est une discipline complète d'accompagnement par les pierres, centrée sur l'amélioration de notre épanouissement. Elle s'inscrit dans les démarches de développement personnel qui cherchent à comprendre comment l'humain peut découvrir et exprimer ses potentiels. Elle met à profit la spécificité des pierres qui est de nous permettre de comprendre non pas en analysant notre vie, mais en prenant conscience de nos sensations. La forme de bonheur procurée est profonde et intérieure à soi, la rendant inaltérable par les difficultés extérieures.

L'exercice de la lithosophie professionnelle nécessite un large panel de compétences. Il se distingue de la pratique de l'autosoin qui se met en place tout en simplicité. Guidée par l'écoute de soi,

elle est accessible à tous et nous apprend à accueillir l'être que nous sommes avec bienveillance et en harmonie avec le monde qui nous entoure. Même les plus complexés, discrets ou traumatisés d'entre nous peuvent apprendre à rayonner de leur naturel pour le meilleur, et la lithosophie nous en donne les moyens.

Les plus grands défis nécessiteront l'intervention d'un lithosophe professionnel qui pourra identifier la situation et ses mécanismes, et mettre en place les outils qui vous permettront de la dépasser. L'accompagnement en lithosophie apporte une structure sans vous soumettre à un dogme. Il s'adapte à vos convictions et vous permet d'accéder à votre sensibilité unique. L'intuition de votre accompagnateur est utilisée pour pressentir les voies qui s'offrent à vous tandis que le dialogue constant assure la sélection de celles qui résonnent en vous comme une évidence. Le lithosophe est le gardien des clés par lesquelles vous ouvrez la voie vers votre chemin le plus authentique.

La lithosophie d'autosoin

Explorée dans l'ouvrage *Les Pierres d'épanouissement* sorti en 2018, la pratique de la lithosophie chez soi

s'articule autour du bilan d'harmonisation des chakras et des mises en œuvre du changement. Ces deux étapes sont explorées dans la Partie 4 de ce livre au travers d'exercices pratiques que vous pouvez appliquer quel que soit votre niveau avec les pierres.



Le travail instinctif avec les pierres nécessite de mettre en priorité notre équilibre personnel. Apprenez à approfondir la connaissance de vos pierres de confort, celles qui vous ramènent dans un état de bien-être naturel et acquis. Ce sont elles qui assurent la tranquillité de votre chemin en consolidant vos assises après un travail remuant. Toute l'harmonie de votre autosoin en lithosophie réside dans votre capacité à mesurer vos efforts et à ne pas les minimiser. Vos instincts se fichent que votre esprit juge « qu'il n'y a pas de raisons d'en faire toute une histoire ». Lorsque vous vous ignorez, ils réagissent.



L'écoute de soi s'apprend tout au long de la pratique avec les pierres, et s'accroît avec l'exercice du bilan que vous trouverez au [chapitre 16](#). C'est en consacrant du temps à l'accueil et à la lecture de nos sensations que nous apprenons à parler le langage courant de notre être.

Ce qui vous paraît être une terre inconnue actuellement deviendra rapidement un réflexe qui ne s'oublie jamais et qui change votre vie.



Les exercices de mise en œuvre du changement ont pour but de faire évoluer votre vécu instinctif des situations. Ils ne vont pas vous convaincre intellectuellement que les choses ont changé, mais réaliser ce changement au plus profond de vos sensations personnelles. En tant que transformatrice de notre réalité, la lithosophie se canalise par un incontournable et constant respect de soi qui nous assure des résultats positifs.

Les compétences du lithosophe

Le lithosophe est un accompagnateur de votre épanouissement. En lieu et place de l'habituel diagnostic de notre état de santé ou de normalité, il pose la question de comment construire votre équilibre, en laissant place à vos besoins et en installant pas à pas les bases d'une vie qui vous apporte le bonheur.

Il dispose pour vous accompagner de méthodes de bilan qui permettent d'identifier grâce à l'intuition

les tendances de votre situation, précisées par votre témoignage.

- **La radiesthésie** ou maniement du pendule permet d'identifier l'état de votre énergie personnelle afin de consolider vos fragilités et profiter pleinement de vos points de force.
- **L'astrologie** ou lecture de l'influence des astres permet de mieux comprendre vos besoins et de voir les aspects de votre naturel qui ont eu l'occasion de s'exprimer dans votre vie.

Ces méthodes générales à la lithosophie sont complétées par d'autres formes de bilan.

- **La numérologie, le référentiel de naissance** ou encore **les tirages de tarots et oracles** sont utilisés par les lithosopes en fonction de leurs compétences et affinités, toujours pour identifier plus en détail votre situation.

Les outils énergétiques et le symbolisme permettent au lithosophe d'assurer votre équilibre énergétique et de canaliser votre travail de transformation.

- **Le magnétisme**, méthode de maniement de notre énergie personnelle, se montre d'une

aide incontournable pour déplacer les énergies excédentaires et combler les manques de l'aura. Il est utilisé pour assurer la mécanique énergétique qui ne sera pas naturellement réajustée par les pierres.

- **La préservation de soi et la gestion des ressources personnelles** constituent une partie essentielle de l'apprentissage du lithosophe. Elles sont constituées d'entraînements du corps physique et d'étapes d'augmentations et de diminution des quantités d'énergie magnétique. Ces compétences permettent aux lithosophes d'exercer durablement sans subir les fragilités de santé qui apparaissent très régulièrement chez les praticiens en énergétique.
- **Les méditations guidées** sont élaborées au cas par cas. Elles permettent de mettre à profit l'influence des pierres utilisées en séances pour construire un nouveau vécu libérateur, aussi réel pour vos instincts qu'un événement concret de votre vie.

La connaissance et le maniement des pierres permettent d'assurer la profondeur et la

fluidité du travail instinctif su lequel vous vous engagez. Il demande différents apprentissages.

- La connaissance de la **minéralogie**, et des facteurs de propriétés des pierres, est essentielle au lithosophe pour comprendre l'influence de chaque variété et anticiper ses effets sur vous à un moment précis de votre vie. Les pierres utilisées ne sont pas choisies au hasard, elles correspondent aux exactes **classes lithosphiques** et compositions chimiques qui apportent les plus grandes facilités d'avancées dans votre cas spécifique sur plusieurs centaines de possibilités.
- Le lithosophe développe enfin sa **culture sensible** afin d'identifier la tendance sur lui de chaque minéral. Les effets qu'il ressent ne sont pas universels et correspondent à ses propres affinités. Ce travail affine à la fois l'identification des mouvements de chaque minéral et la conscience de soi. Il évite les projections issues de notre propre sensibilité.

Les lithosophes sont enfin acteurs de la recherche appliquée et étudient les protocoles de panergologie (recherche appliquée en énergétique) ainsi que les fondamentaux de mécanique énergétiques. Ces

bases incontournables apportent une compréhension des phénomènes énergétique indépendamment de tout cadre spécifique de croyances.

Une vision nouvelle de notre bonheur

La pratique de la lithosophie nous ouvre les yeux sur une réalité aussi évidente que peu admise : le bonheur d'un être ne peut pas être jugé depuis l'extérieur. Les plus beaux décors peuvent cacher les plus durs des vécus, et les portes fermées préserver des bulles de paradis. Seul l'être lui-même peut identifier si son bonheur est atteint et si le sentiment d'être comblé est présent.

L'erreur d'imaginer que le sentiment d'accomplissement viendra uniquement en atteignant les objectifs que nous nous sommes fixés détourne notre civilisation de la nature même d'un sentiment. Il s'impose depuis les profondeurs lorsque notre vie et notre être se correspondent et non en suivant une recette universelle.

Les effets impressionnants de la lithosophie sur les états de mélancolie, d'abattement ou

d'effondrement nous poussent à croire que cette déformation ancestrale de notre vision de l'humain serait à l'origine de nombreux dysfonctionnements de notre monde moderne. Nos difficultés pourraient bien venir d'un manque de solutions construites dans le but d'accueillir notre humanité.

Lithothérapie physiologique, entre réalité et risques

La guérison des problèmes de santé par les pierres est un des premiers sujets ayant motivé la reconstruction moderne des soins par les pierres. Il est de loin le sujet le plus discuté sur les réseaux sociaux et le centre de la plupart des questions posées par les débutants. Portée par quelques effets impressionnants d'efficacité comme l'impact de la malachite sur les douleurs articulaires, la croyance populaire selon laquelle les pierres agissent comme des médicaments reste tenace malgré le travail de prévention des experts du secteur.

Faire appel aux énergies subtiles nous demande d'apprendre à penser notre santé autrement. Notre corps, réceptacle organique de notre âme dispose de ses propres fonctionnements. Étudiés par la

médecine allopathique ils répondent aux lois du métabolisme face auxquelles les médicaments classiques et interventions chirurgicales en cas de besoin prouvent continuellement leur efficacité.

Les pratiques énergétiques considèrent que ce métabolisme est une réalité avec laquelle cohabite notre être énergétique. L'état de nos énergies peut favoriser l'installation de maladies, ou couper les possibilités de guérison. Dans certains cas la guérison spontanée pourra être débloquée grâce à un travail de nos corps subtils et chakras, dans d'autres l'intervention allopathique sera déterminante. Les situations les plus complexes nécessitent l'intervention des deux ou ne permettent pas de guérison du tout, la mort restant la plus grande fatalité de la vie humaine.

La guérison par les pierres n'est pas une « médecine plus miraculeuse » que l'approche conventionnelle des médecins. Elle est un soutien de nature différente, touchant principalement la prévention des maladies à venir et la fluidité tant de résolution que de rémission de nos ressources face à celles installées.

Des discours périlleux

Qui n'aimerait pas croire que nous avons le pouvoir de tout guérir et que la mort ne nous serrera jamais de ses griffes ? L'expérience humaine nous expose à cette souffrance du corps face à laquelle nous pourrions céder à toutes les promesses. Tout enrobé de pureté affichée, le milieu de l'énergétique est un des principaux viviers de personnages charismatiques prêts à tout pour s'attirer les faveurs d'une communauté d'adeptes. Un des grands leviers de manipulation consiste à pousser la personne en détresse à abandonner sa confiance en la médecine classique pour s'en remettre à ses « pouvoirs ».

L'emprise exercée par la promesse d'une guérison mystérieuse devenue la seule voie de salut du malade est colossale. Non pas que des rémissions impressionnantes n'existent pas. On en voit régulièrement entre les mains d'énergéticiens ou même en travail d'autosoins, avec la rencontre particulièrement marquante d'une pierre. Le risque réel vient de la coupure entre patients et médecins.



Le pervers narcissique, personnage dominant dans un couple qui s'approprié son ou sa partenaire comme une chose, tend à isoler sa proie en la coupant de son entourage proche. L'emprise

toxique en énergétique s'installe de la même manière par les discours qui condamnent les soins médicaux conventionnels en les accusant de bloquer l'action des influences subtiles.

Tout comme la prétention de la médecine allopathique peut conduire à l'utilisation de médicaments causant plus d'effets secondaires que de guérison, l'ego spirituel et notre envie d'y croire peuvent conduire à de funestes détresses.

Éthique des approches bienveillantes

Bien heureusement, les professionnels les plus consciencieux luttent continuellement contre les discours charmeurs poussant les utilisateurs à abandonner les traitements médicaux où à s'en remettre à des pierres pour des situations graves. Un accompagnateur bienveillant exigera toujours un suivi médical, des médecins progressistes existant pour soutenir les personnes qui souhaitent limiter au maximum l'utilisation des médicaments.



Les professionnels compétents en soins par les pierres vous rappelleront toujours que les minéraux ne soignent pas le cancer ni le sida. Ils renforcent le

terrain général, physique et moral pour assurer une efficacité maximale aux traitements. Les accompagnateurs qui méritent votre confiance prendront le risque de ne pas être apprécié en vous disant la vérité, dans le but de vous protéger.

Les approches simplifiées de la signification des maux du corps et de la somatisation favorisent enfin l'idée selon laquelle la malade est responsable de sa maladie. Si vous ne guérissez pas c'est que vous « ne souhaitez pas assez guérir ». Cette culpabilité créée de toutes pièces est aussi fausse que problématique pour la guérison elle-même. Tout comme la rencontre de « la bonne pierre », les déblocages de notre capacité d'autoguérison ne sont pas automatiques. Ils dépendent d'instincts corporels sur lesquels nous n'avons pas un total pouvoir. Un accompagnateur bienveillant allégera le poids de la maladie par sa présence plutôt que d'alourdir votre souffrance en vous en attribuant la responsabilité.

Oligo-lithothérapie, une voie en constante évolution

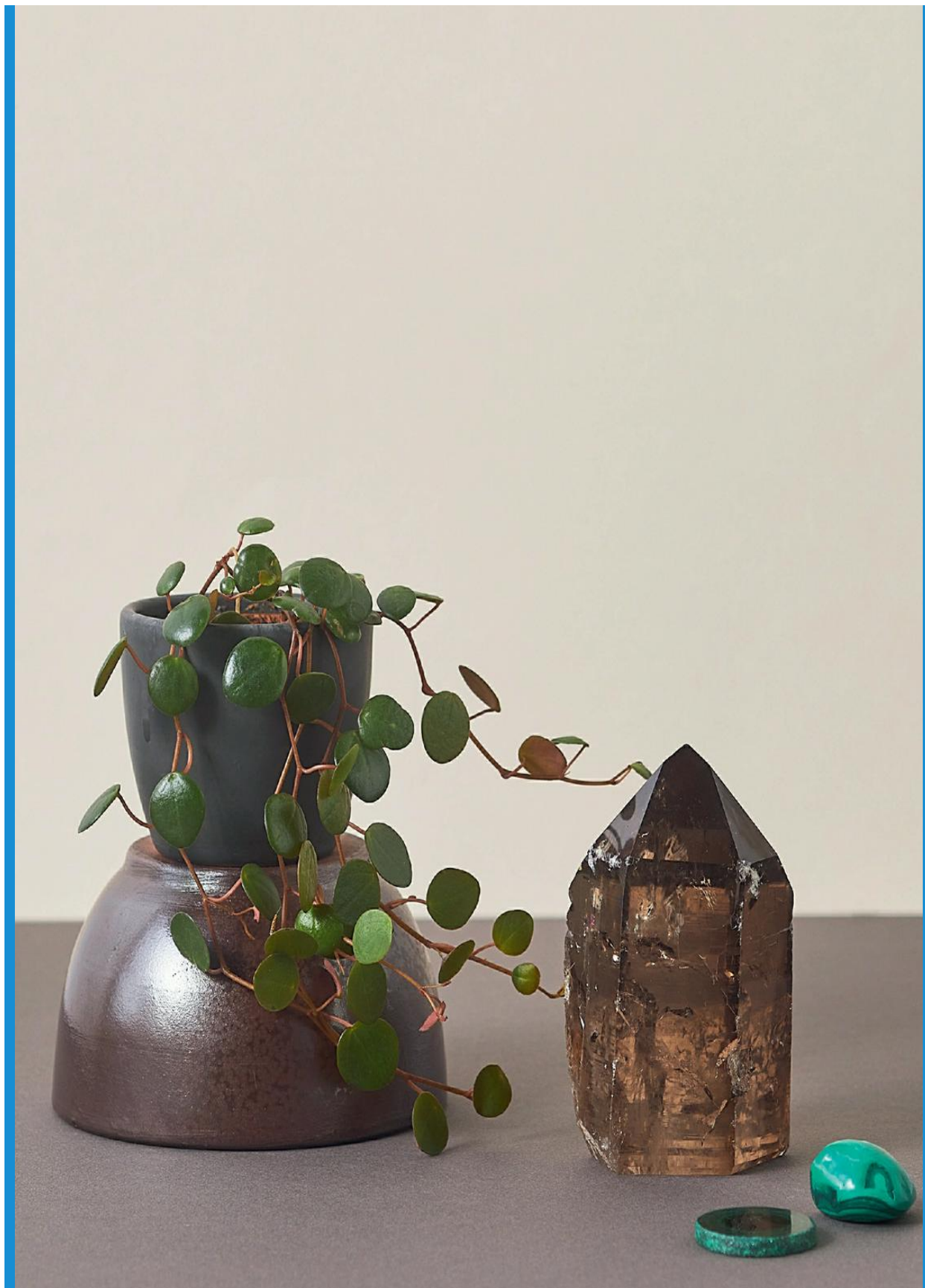
Nous l'explorons dans le [chapitre 14](#) de ce livre, les pierres apportent une réelle amélioration à notre santé dont nous pouvons pleinement profiter une fois que nous comprenons leur fonctionnement. Les études sur le sujet découlent des travaux de Michael Gienger, de Philippe Perrot-Minnot, et sont encore menées aujourd'hui par le travail de R.G. Boschiero. Ils s'inspirent grandement de l'utilisation des métaux en oligothérapie, avec plus ou moins d'approche *symboliste* ayant pour but de comprendre le corps au travers de son lien avec le cœur et l'esprit.

Les effets marquants qui ont prouvé leur efficacité sont couramment utilisés par les approches les plus approfondies comme la lithothérapie thérapeutique ou la lithosophie. Les propriétés de relaxation physique très présentes dans les pierres contenant du magnésium ou du calcium sont également utilisées par les écoles de massage allemandes depuis leur expansion. Une partie considérable des possibilités de guérison reste à explorer, toutes les réactions individuelles et somatiques commençant tout juste à trouver un cadre de compréhension pertinent.

L'optimisation des propriétés physiques souffre encore aujourd'hui du manque de moyens humains et financiers de la recherche appliquée. Les acteurs les plus conscients des potentiels encore inexplorés de ce secteur poussent au rassemblement des forces et à la mise en place des protocoles expérimentaux nécessaires. Le travail d'observation des réactions somatiques pourrait nécessiter encore une génération de tests pour nous offrir son plein pouvoir d'action, au-delà du cadrage égrégorique actuel.

Partie 2

L'essentiel des pierres de soin



Dans cette partie...

Acquérir de bonnes bases se révèle être une grande force pour parcourir sereinement l'univers des pierres. Pour cela, nous apprenons à comprendre leur influence et les principales théories modernes à ce sujet, nous apprenons à nous écouter dans le choix de nos pierres et à leur apporter les entretiens et soins nécessaires à un bon échange sur le long terme. C'est avec ces bagages simples, mais solides que nous entrons dans la magie de nos premiers achats pour laisser libre cours à nos coups de cœur. Dans ce terrain de jeu où beauté et bienfaits s'entremêlent, nos appels spontanés pourraient bien être la clé de nos plus grands enrichissements.

DANS CE CHAPITRE

D'où vient l'énergie des pierres ?

•

Notre perception des pierres

•

Le phénomène d'égrégore et d'influence collective

•

L'essence sensible de la matière d'une pierre

Chapitre 4

Comprendre l'influence des pierres

Faut-il y croire pour que les pierres fonctionnent ? Cette question, répandue chez des individus ne les ayant que peu ou pas pratiquées, témoigne à elle seule de notre difficulté à comprendre l'action que le minéral opère sur nous. Pour la saisir, il nous

faut quitter le modèle du « tout matériel » pour entrer dans une observation globale de notre être. Les signaux nous permettant d'identifier qu'il se « passe quelque chose » avec nos pierres se révèlent par notre corps, mais aussi et surtout par nos perceptions sensibles (changements d'ambiance intérieure, d'état émotionnel, d'état d'esprit, etc.).

Plus qu'un changement d'angle d'observation, cette perception nouvelle permettant d'accueillir l'ensemble des évolutions et améliorations qui s'opèrent en nous est une invitation à renouveler notre vision de l'humain. Elle nous conduit au-delà de la guérison des maladies dans les stricts codes de la médecine allopathique corporelle, et intègre les mieux de l'esprit, du cœur et de l'âme à nos possibilités à venir. Il n'est pas rare dans notre quête du bonheur et de la santé avec les pierres de soigner le corps dans le but de trouver la tranquillité d'esprit, ou encore de guérir le cœur pour pouvoir obtenir la guérison d'une maladie.

Pour y voir clair dans une discipline ou tous les aspects de notre être se touchent et se rencontrent, il nous faut comprendre l'origine de chaque phénomène, y compris ceux issus de « l'énergie ».

Une influence invisible découverte par l'expérience

Qu'est-ce que *l'énergie* d'une pierre ? Ce terme de notre langage est utilisé dans tant de situations différentes qu'il en devient difficile de lui trouver une définition tranchée. De l'énergie du corps qui nous booste au sport, jusqu'à l'énergie des sciences physiques qui permet de produire du travail (énergie mécanique, cinétique, thermique, etc.) en passant par l'énergie du désespoir, qui nous pousse au-delà de nos retranchements, les manifestations associées à ce mot couvrent une grande diversité.



Dans le cas des pierres, *l'énergie* désigne une force qu'il ne nous est pas possible de voir, mais que l'on peut en revanche ressentir. Elle est une *information sensible* qui émane du minéral. Ce qui nous conduit à une seconde question. Comment définir une information sensible ? Ce n'est pas l'analyse qui nous permet de comprendre que la pierre agit, mais l'expérience personnelle. Il nous faut prendre le temps d'aller chercher à l'intérieur « l'état » dans lequel nous sommes à son contact et le décrire par les mots à notre disposition.

Les sensations que nous recherchons ici sont délicates et subtiles. Elles sont également du registre de l'instinct, que la culture occidentale a encouragé à faire taire en nous depuis de nombreux siècles maintenant. Leur faire place peut nécessiter un effort de départ avant que de nouvelles habitudes plus naturelles et plus respectueuses de nous-même puissent s'installer.



Si vos sensations venaient à rester muettes dans un premier temps, ne vous affolez pas. Vous suivez un processus progressif au cours duquel elles apparaîtront à leur rythme (et au vôtre) après avoir été fermement reléguées à votre inconscient. Prenez cette période de développement des ressentis comme une occasion de vous familiariser avec la richesse des différentes facettes et paradoxes enfouis en chacun de nous, qui pour l'instant attendent que vous soyez prêt(e).

Faites l'expérience de la sensibilisation

Tout comme les sons ou les goûts, l'influence d'une pierre ne peut être identifiée qu'avec un comparatif. Il nous faudra ressentir plusieurs minéraux différents pour pouvoir décrire les sensations qu'ils nous apportent (plus de froid, de chaud, de légèreté, de concentration, etc.).

- Choisissez **deux ou trois variétés de pierres** différentes. Prenez la première **entre vos mains**, et fermez les yeux.
- Pour entrer en **état de relaxation** vous pouvez sentir le calme s'installer en vous à chaque mouvement de l'air dans vos poumons, ou inviter la relaxation dans chaque partie de votre corps.
- Puis en touchant la pierre, laissez-vous porter par **l'ambiance intérieure** qui germe en vous pendant quelques minutes. Nous appelons ce geste *la connexion en conscience*. Vous pouvez faire attention aux **sensations** du corps, laisser venir les **émotions** du moment, et accueillir les **images** qui se présentent.
- Au sortir de l'exercice, **prenez note** des sensations qui se sont présentées dans un cahier dédié à vos pierres et méditations, sans trier ni chercher à

comprendre. Puis **renouvelez** le tout avec la ou les pierres restantes.

Plus vous répéterez cet exercice, comparerez des sensations différentes et ferez l'effort de les décrire par des mots, plus votre ressenti se fera présent, riche et précis.

Toutes les propriétés des pierres que vous pourrez trouver dans les ouvrages sur le sujet sont des conséquences de ces sensations subtiles. Identifier nos perceptions originales sera toujours l'approche la plus riche et réaliste, que les propriétés ne pourront pas totalement remplacer. Ces dernières découlent de la de la deuxième méthode d'identification des effets des pierres, l'observation après utilisation.

Ne négligez pas l'observation

Comprendre une influence exige de l'observer avec autant de simplicité que possible. Faites l'effort pendant quelques jours de vous accompagner **d'une unique variété de pierre** que vous choisirez parmi celles à votre disposition. Elle peut être portée dans la poche ou en bijoux. La forme qui vous plaît sera la meilleure ! Chaque jour en fin de journée prenez le temps de **faire le point** sur les événements qui se sont déroulés, avec une attention particulière pour observer **comment vous les avez vécus**. C'est ce dernier point, le « comment je l'ai vécu ? », qui nous intéresse tout spécialement. Faites chaque jour la **synthèse** de votre journée et du vécu qu'elle a éveillé en vous dans votre cahier, en précisant la pierre utilisée. Vous ne regretterez pas ce petit effort qui ouvrira la voie à une profonde connaissance de votre être.

Dans nos utilisations modernes, le but d'une propriété est de témoigner au plus près du résultat que vous obtiendrez en utilisant une pierre. Couvrir exhaustivement tous les cas de figure n'est toutefois pas possible tant la sensibilité individuelle, le caractère de chacun ou encore les événements rencontrés pendant l'utilisation de la pierre nuancent ses retombées. Il ne sera pas rare

de voir différents ouvrages de propriétés vous décrire une même pierre avec un effet et son inverse opposé. Difficile de savoir si la cornaline est relaxante ou dynamisante, et si la topaze bleue libère la parole ou favorise la discrétion. Et pour cause, selon les situations il se peut que chacune de ces pierres pousse dans un sens ou dans l'autre. Comprendre l'effet d'une pierre un défi qui nous demande d'aller plus loin dans l'observation de sa dynamique et de saisir plus en détail l'essence qu'elle nous transmet.



Nous considérons actuellement, sur la base de la pratique empirique qui nourrit les usages modernes des pierres depuis plusieurs décennies et des travaux de panergologie, que l'influence d'un minéral est constituée d'une force en circulation, appelée « énergie » et d'une *charge* qui est la teinte, l'ambiance portée par cette force. L'énergie se définit en termes de quantités et de répartition, tandis que la charge se définit en termes de qualité et d'appréciations (affinités individuelles). L'ensemble des deux constitue l'influence de la pierre, cette fameuse information qu'elle nous transmet et qui opère en nous de nombreuses évolutions.

Entre mécanique et sens donné : de l'automatisme à l'égrégoire

Comprendre le fonctionnement des influences énergétiques ! Tel est le plus grand défi auquel j'ai été confrontée dans la quête d'une utilisation des pierres profondément efficace. Non pas en raison de l'absence de résultats qui eux répondent présent, mais bien par interférence des idées préconçues qui s'interposent sur ce chemin, y compris (et parfois avec plus de virulence) de la part des praticiens en énergétique eux-mêmes.

« Est-il seulement possible de comprendre l'énergie ? Après tout on ne peut pas tout expliquer... » Quelle douce illusion vient baigner notre petit monde ! Si l'on ne peut pas tout expliquer, alors pourquoi chercher ? Vous imaginez bien que tous les cerveaux de l'ésotérisme ne se sont pas arrêtés à cela.



En poussant la réflexion et l'observation, nous nous sommes aperçus qu'une étude efficace nécessitait de distinguer les phénomènes récurrents, présents dans toutes les traditions pratiques, spirituelles ou religieuses utilisant les énergies, en les séparant de

la forme symbolique visible et des convictions qui les sous-tendent. Car à la source de toute pratique des énergies l'on retrouve les mêmes bases fonctionnelles. Comptent parmi elles la circulation, la répartition et la mise en forme par l'intention, ou encore le transport de charge. Quelle découverte que de se rendre compte qu'il nous est possible d'étudier une mécanique énergétique indépendamment de toute doctrine ! C'est une évolution colossale pour un milieu encombré par les stigmates de la superstition.

Mais ce n'est pas là la seule interférence à laquelle nous nous heurtons.

« Est-il bon de tout savoir ? Après tout, nous avons notre intuition pour nous guider... » C'est à ce moment-là que nous sentons les germes de l'ego spirituel tenter de refermer les portes que la recherche en panergologie avait ouvertes. Nous reviendrons plus loin sur le sujet de l'intuition, incontournable en énergétique, mais pour l'instant rappelons-nous que notre radar intuitif nous connecte non pas à des réponses techniques mais bien à des échos d'informations sensibles. Si des

réponses impressionnantes peuvent apparaître, écouter son intuition revient tout de même à observer l'ombre projetée plutôt que l'objet qui l'a produite. Elle a donc sa juste place pour nous guider en l'absence de réponses plus factuelles, mais perd de sa pertinence lorsque nous pouvons réaliser des observations directes.



Dans les utilisations des pierres, nous faisons face à une bataille entre intuition et savoir, entre guidance et recherche. Là où le ressenti s'est trouvé tout puissant dans les débuts de la lithothérapie, il doit aujourd'hui céder du terrain face aux théories solides qui se présentent et gagnent en force d'année en année. Gardons à l'esprit que toute avancée se fait vers un équilibre, et que si de plus en plus de phénomènes sont compris et théorisés, l'intuition restera pour autant un élément essentiel de la pratique. Nos connaissances avancent vers plus d'efficacité et de respect des utilisateurs, mais la « magie » de nos disciplines reste impérissable.

Un temps pour la pratique, un temps pour la compréhension

L'opposition entre intuition et connaissance trouve une résolution simple. Vous aurez peut-être entendu parler du « mental » qui bloquerait nos ressentis. Il est vrai que réfléchir, penser ou analyser aura tendance à nous couper de nos sensations instinctives et de nos intuitions. Ces dernières apparaissent dans la pratique « sans que nous ne sachions pourquoi ». Le lâcher-prise est ainsi une part essentielle de la connexion à soi en nous permettant d'aller rencontrer nos ressentis sans croiser d'interférences.

En revanche, une fois l'expérience vécue et terminée, c'est à nouveau notre esprit qui va rendre l'ensemble constructif et bénéfique. C'est au travers de notre pensée lucide que nous récupérons notre libre arbitre et notre capacité de raisonnement. Grâce à eux et en écoute de nos sensations, nous sommes en mesure de faire le tri entre ce qui nous convient et ce qui ne nous parle pas, pour avancer en respect de nous-même.

Proximité des dérives sectaires

Influence des pierres et spiritualité se côtoient toujours de près. Et nombreux sont les discours qui vantent des justifications « techniques » à des propriétés miracles sans fondement. Il est essentiel de distinguer les phénomènes de mécanique énergétique que nous décrivons dans ce chapitre des considérations symboliques qui s'y amalgament souvent (niveau d'élévation spirituelle, niveau d'évolution de l'âme, positionnement et rôle des chakras, domaines d'action spécifiques, etc.). Beaucoup de résultats énergétiques s'obtiennent grâce à l'enthousiasme de groupe (cf. *influence égrégorique* plus bas) et peuvent être utilisés pour prendre l'ascendant sur des personnes moins renseignées. Rappelons-nous qu'en énergétique vivre des choses fortes n'est pas synonyme de compréhension technique !

Pour nous y retrouver dans les différents phénomènes à l'origine des propriétés des pierres, il nous faut nous familiariser avec trois grands concepts mis en lumière par la recherche.

- *La mécanique énergétique* : Présente dans certains cas spécifiques, elle rassemble exclusivement les phénomènes de répartition, de redirection ou de concentration de l'énergie.

Certains cas particuliers de propriétés sont directement causés par un phénomène mécanique, comme dans le cas de la capacité de protection de l'œil-de-tigre.

- *L'influence de matière* : Émanée de la matière de la pierre elle-même, cette énergie transporte une charge correspondant aux caractéristiques minéralogiques de la variété en question. Elle est considérée comme l'influence la plus essentielle d'une pierre et ne sera altérée par l'activité humaine qu'en cas de changement physique de l'échantillon (gain ou perte de couleur par exemple).
- *L'influence égrégorique* : Issue d'un phénomène bien différent, un égrégora est produit par le rassemblement des croyances humaines qui produisent elles aussi une influence énergétique. Lorsque des symboles ou des convictions communautaires sont associés à une pierre, ils se véhiculent au travers d'une empreinte (charge) différente de l'énergie de matière mais également présente au contact de la pierre.

Si vous commencez à saisir ces concepts et à les distinguer les uns des autres, alors il est temps

d'entrer dans le vif de notre sujet : Que font les pierres ?

Effet réel des pierres, un art de la subjectivité

Mettons quelques instants en pause les propriétés « médicales » des pierres (à prendre avec beaucoup de recul, nous y reviendrons) et autres bienfaits des fiches descriptives. Si vous m'avez suivie depuis le début de ce chapitre, les pierres agissent sur nous en émettant une information sensible. Comment cet impact se manifeste-t-il dans la pratique ?

Définir l'action de la pierre va nous demander de saisir un concept clé, celui du *ressenti*. Il nous est facile de nous souvenir d'un moment de notre vie au cours duquel nous avons vu monter en nous quelque chose de particulièrement fort. Une peur, une joie, une tristesse, etc. Le ressenti est tout simplement cet ensemble de signaux internes qui nous informe de notre état du moment. Attardons-nous sur quelques-unes de ses caractéristiques pour mieux en comprendre l'enjeu.

- Notre ressenti comporte des émotions, mais aussi des sensations physiques, des impressions, des intuitions, etc. Selon les personnes, une partie de ces signaux sera plus ou moins forte. Il nous est possible de percevoir nos ressentis uniquement par des images ou des sensations physiques.
- L'émotion est le liant de plus significatif de nos ressentis. Nous entendons par là qu'il s'agit de l'information qui s'interprète avec les résultats les plus justes pour l'individu. Si mes ressentis ne communiquent avec moi que par sensation physique ou image, cela signifie que j'ai appris à me « distancier » de mes émotions et des précieux messages qu'elles m'envoient.
- Comme beaucoup d'autres aptitudes dans le domaine des énergies, le ressenti des pierres est parfois dépeint comme un « don », une capacité exceptionnelle dont on disposerait ou non à la naissance. L'accompagnement des débutants lors des cours de découverte nous a massivement prouvé le contraire. Chaque être humain dispose de ressentis omniprésents. Si nous en sommes coupés au début de notre

pratique, le défi consiste à identifier leur présence, et avec le temps, apprendre à en décoder les messages.



Pourquoi nous attarder autant sur un élément qui nous est aussi peu familier que nos ressentis ? La première raison qui nous pousse à approfondir ce sujet est qu'il s'agit de notre témoin le plus direct de l'action des pierres sur nous. Avant de se manifester sous forme de propriétés visibles, la pierre commence en premier lieu par toucher nos sensations intérieures et par nous communiquer de nombreux messages spontanés d'affinités ou de rejet. Si nos utilisations dans la vie quotidienne se contentent de s'appuyer sur les propriétés des livres, issues des résultats constatés les plus probables, les démarches les plus profondes et constructives que nous connaissons avec les pierres vont, quant à elles, s'éclairer de nos ressentis.

La seconde motivation est quant à elle plus générale. Si la possibilité que les pierres aient une action sur nous peut nous paraître mystique et surnaturelle, c'est en premier lieu parce que notre culture nous a depuis bien longtemps coupés de ces fameux ressentis. « *Cogito ergo sum* », mots de Descartes traduits par « *Je pense donc je suis* » est

un résumé de la vision occidentale de l'humain. Nous serions exclusivement définis par notre capacité à penser, à l'exclusion de toute autre forme d'information. Il aura fallu l'avènement de la psychologie cognitive et sa démocratisation au cours de ces dernières décennies pour comprendre qu'aucune réflexion logique ne saurait s'abstenir d'une bonne estimation issue de notre cerveau émotionnel. Les sciences avancent, mais pour nous, encore nous faut-il du temps pour nous familiariser avec une nouvelle vision de notre condition.



On pourra résumer l'action des pierres par une transformation de notre état du moment. En aiguillant nos perceptions sensibles dans un sens ou dans l'autre, elles réveillent en nous de multiples réactions. Nos émotions remuent, notre corps répond, notre état d'esprit accompagne le mouvement, etc. c'est le propre d'une discipline *holistique* qui agit sur tous les plans de l'être en même temps et provoque non pas un résultat figé mais bien une dynamique d'ensemble source de nombreuses retombées.

Un résultat différent pour chacun ?

Le Graal de la lithothérapie est LA propriété qui fonctionne pour tout le monde. Dans les faits, ce n'est pas aussi simple puisque vos affinités et votre état du moment déterminent en grande partie la manière dont vous vivrez le contact avec une pierre. Il se peut que le quartz rose soit aujourd'hui votre meilleur ami, mais vous donne en revanche des sensations plus lourdes le lendemain. Il est important de retenir que l'effet d'une pierre varie d'un utilisateur à un autre ou sur une même personne d'une journée à une autre. Pour autant il existe des tendances très marquées (à l'origine des propriétés classiques), comme celle de votre quartz rose qui vous apportera plus de tranquillité émotionnelle et de sollicitude. Il se trouve qu'un jour cela nous fait du bien alors qu'à d'autres moments nous n'en avons pas besoin. Heureusement nos sensations sont là pour nous en alerter !

État d'esprit pour pratiquer la subjectivité

Donner de l'importance à notre perception personnelle du monde n'est pas chose facile. On a peur de « se tromper ». Expression intéressante, puisqu'elle suggère que s'écouter serait se mentir

là où c'est en fait tout l'inverse. Par opposition ce serait au monde extérieur de nous apporter les vraies réponses... Mais nous avons les moyens de remettre les choses à leur juste place !

Commençons par quelques maximes qui nous aident à y voir plus clair :

- **La voix de l'intuition n'efface pas celle de la raison.** Bien souvent on nous pousse à croire que ressenti et lucidité vivent dans deux univers bien distincts. Pourtant, les deux font partie de nous et cohabitent en permanence. Il n'appartient qu'à nous de nous « pratiquer » pour trouver le juste équilibre où intuitions et rationalité se relayent pour nous offrir le meilleur de notre potentiel.
- **Pas de respect de soi sans écoute de soi.** Les images populaires nous décrivent le respect de soi comme le fait de suivre un ensemble de règles morales. Les filles ne devraient pas être trop aguicheuses, et les garçons devraient éviter de se montrer négligés en public. En quoi de telles règles touchent le Soi ? Elles apportent bel et bien une forme de respect (ou plutôt d'absence de mépris) de la part du collectif, mais ne concernent en rien le Soi.

Peut-être que notre Soi a envie de se trouver attirante, ou de ne pas faire d'effort aujourd'hui, et céder aux jugements extérieurs revient dès lors à le mépriser. Pour se respecter, il nous faut apprendre à nous écouter.

- **Offrir une chaise à sa table n'est pas céder les clés du palais.** Nous voyons souvent les émotions comme une association de malfaiteurs qui, une fois en place, prendrait les pleins pouvoirs et nous rendrait incontrôlables. Cette vision vient du fait que l'émotionnel, lorsqu'il est trop malmené, trouve sa voie d'exutoire sous forme de crises « plus fortes que nous ». Rappelons-nous qu'un émotionnel considéré et soigné n'atteint pas ces extrémités, et que les crises sont le signal que l'on n'a pas été suffisamment soigneux. Prises à temps, les émotions négatives se canalisent et développent en nous de la *résilience*, la capacité à ressentir des émotions fortes sans perdre le contrôle.

Dans ma vie de tous les jours

Pratiquer la subjectivité demande de nous accorder du temps d'écoute et d'observation de soi. Le premier pas consiste à placer des mots sur ce que nous vivons. Aujourd'hui quelle est mon humeur ? Lorsqu'une émotion monte, quel nom je lui donnerais ? Face à une situation qui me fait réagir, comment décrire mon changement d'état ?

Plus je pratique l'identification et la description de mes humeurs plus mon cerveau apprend à les voir et à en prendre conscience. Mon vocabulaire s'enrichit, et avec lui le vécu de mes sensations devient plus précis et subtil. Je gagne en compétence de Moi.

Pour m'aider, je peux faire appel :

- **À un cahier d'humeurs** que je garde avec moi et que je nourris à l'occasion (date, événement, etc. ce que je ressens).
- **Aux applications de prise de notes** de mon téléphone. Rapides et à disposition tout le temps, elles font de mon appareil une aide pour mieux me connaître.
- **À la discussion avec des proches** et des amis ouverts à la connaissance de soi. Partager sur nos états permet de plus facilement trouver les

mots, de s'inspirer du vocabulaire de notre entourage, et de nous sentir soutenus et compris. Nous gagnons en bonheur.

À chaque temps d'écoute intérieure je me félicite, j'apprends de mon humanité !

Réputation, enthousiasme collectif et influence égrégoriques

Parlons mécanique énergétique ! Que sont ces fameuses « *propriétés des pierres* » ? Ce sont les effets observés les plus réputés sur une variété minérale. Nous avons pourtant vu qu'une pierre pouvait changer d'effet selon notre caractère ou notre état du moment, alors comment obtenir un résultat unique ?

Lorsqu'une propriété est bien construite, elle est premièrement établie sur des observations. Pour certaines variétés une tendance marquée se dégage naturellement comme nous le verrons avec les propriétés de matière. Pour d'autres, la propriété commence par quelques résultats isolés ou l'intuition d'un praticien. Puis elle gagne en notoriété. La tourmaline noire devient « La

Pierre » qui protège des ondes électromagnétiques, et la malachite celle qui soulage les douleurs articulaires (ces deux effets sont appuyés sur des influences de matière).



C'est alors que se forme, en plus de l'information issue du minéral, une autre couche, plus stable et plus massive mais pas forcément pérenne dans le temps... celle de l'égrégora collectif. L'énergie ici mobilisée n'est pas directement celle de la pierre mais bien celle des personnes qui la connaissent. C'est un phénomène que l'on observe sur tous les sujets de la culture humaine : lorsque nous donnons vie à des idées fortes ces dernières se manifestent non seulement en information intellectuelle, mais également en informations sensibles.

Voici quelques clés de fonctionnement d'une influence égrégorique intervenant dans les propriétés d'une pierre :

- La source de cette influence énergétique est la conviction des individus, rassemblée en une force collective qui répond au nom « d'améthyste », « d'aventurine » ou de toute autre appellation de pierre célèbre.

- La forme de cette influence (sa charge) est celle des attributs connus de la pierre. Plus le collectif s'accorde sur les propriétés à attribuer plus l'égrégore est fort. Il agit comme une programmation et donne des résultats pratiques précis et récurrents mais peu profonds.
- L'égrégore reste présent tant qu'il est nourri. Les propriétés égrégoriques les plus intégrées à notre culture générale sont aussi les plus stables et durables.
- Une influence égrégorique se diffuse naturellement dans les alentours géographiques de la communauté qui le nourrit. Une personne à distance peut également en bénéficier en « appelant les énergies de la pierre ». C'est un principe qui fonctionne avec la vraie pierre entre les mains, mais aussi avec son simple nom.

L'influence égrégorique agit donc comme une **surcouche d'information sensible** qui vient s'ajouter à l'influence de matière de la pierre. En conséquence de ce phénomène, il arrive que certaines pierres présentent un effet spécifique dans certains groupes de travail (égrégore local), ou

encore que certaines propriétés soient très puissantes pendant un temps pour faiblir ensuite (égrégorie d'effet de mode).

Exemple 1 : L'améthyste

Une des pierres incontournables de la lithothérapie est l'améthyste. Elle a une place clé dans la culture occidentale depuis l'Antiquité et présente de nombreux effets égrégoriques stables. Il nous est possible de les identifier au travers des effets sur le corps physique attribués à l'améthyste et à la citrine, deux pierres partageant exactement la même structure minéralogique, avec des températures de formation différentes.

	Propriétés de l'améthyste	Propriétés de la citrine
Influence de matière (couleur)	Apaisement général Détente et calme Calme la fièvre Apaie les maux de tête	Dynamisme général Regain d'énergie Contre la mélancolie
Influence égrégorique	Calme les piqûres d'insectes Réduit les réactions allergiques Atténue l'ivresse et ses effets négatifs	Aucune

Les effets des pierres sur le corps physique sont, tout comme les effets émotionnels issus de

l'influence sensible et non d'un élément actif ou médicamenteux. La première ligne de propriétés correspond aux répercussions des couleurs respectives des deux pierres : violet et jaune. La seconde rassemble des résultats propres à l'améthyste, indépendants de sa couleur ou de sa composition chimique, et qui pourtant fonctionnent dans la pratique.

Exemple 2 : Les cristaux éthériques

Voir notre vie bouger de l'intérieur par la simple présence d'une pierre révolutionne déjà notre réalité. Alors qu'en est-il d'une autre pratique, elle aussi efficace, celle des « Cristaux éthériques » ? Le principe est de noter le nom d'une pierre sur un bout de papier, de placer ce dernier entre nos mains sans aucune présence de la pierre et de se concentrer sur le *message sensible* véhiculé par le papier. En nous connectant en conscience nous ressentons alors une vague de sensations correspondant à la pierre choisie... ou du moins à sa réputation !

Car le *message sensible* d'une pierre, ou influence égrégorique perçue par appel à distance, ne correspond pas à son influence de matière que nous

expliquerons un peu plus loin. Dans certains cas, pour des pierres à forte réputation, le message sensible peut être plus puissant et déterminant que l'influence de matière. Les plus puissants égrégores sont toutefois ceux des effets de mode qui suscitent un grand enthousiasme puis sont doucement abandonnés, remplacés par d'autres. Nous vous conseillons cette pratique pour bénéficier de loin de ces vagues de succès et de leur belle énergie positive, ou pour vous familiariser en sensations avec un symbolisme de la pierre.

Influence de matière, les propriétés d'automatisme

Les propriétés les plus efficaces et les plus riches sont celles qui témoignent de l'influence directe issue de la matière de la pierre avec fidélité tout en se diffusant avec succès pour se renforcer par une influence égrégorique. C'est pourtant un défi qui n'est pas toujours évident à réaliser en raison du fonctionnement de l'influence de matière.



L'empreinte issue de la matière du minéral se distingue de l'influence égrégorique en agissant comme une dynamique d'ensemble et non comme

une programmation précise. Si l'égrégoire nous apportait une influence humaine au sens clairement identifié, l'influence de matière, elle, éveillera une dynamique profonde source d'un bouquet de réactions. Le résultat peut prendre la forme d'un tout cohérent comme d'un ensemble disparate, et répondra à nos besoins conscients comme à ceux restés dans l'ombre.

Vous l'aurez compris, l'influence de matière est la réelle essence de notre évolution avec les pierres. C'est elle qui permet les changements les plus durables et déterminants, mais elle se montre rebelle et difficile à anticiper. Là où l'égrégoire peut varier en fonction des évolutions de la popularité, la matière reste inchangée, et son information sensible aussi. En revanche sa complexité impacte sur notre sensibilité à tellement de degrés différents que les résultats peuvent être un jour doucement agréables, le lendemain, absents et le surlendemain, vraiment impressionnants. À première vue nous serions tentés de penser qu'ils sont aléatoires.

C'est sans compter sur l'esprit d'analogie des plus grands auteurs de la lithothérapie et sur l'évolution que la lithosophie a apporté à leurs travaux. Il nous

aura fallu comprendre que l'influence de matière d'une pierre n'est pas un ensemble unique, mais une juxtaposition de facteurs apportant chacun sa part d'empreinte. Nous sommes face à une cohabitation simultanée de différentes charges énergétiques. Dans certains cas ces tendances vont toutes dans le même sens, elles sont cohérentes pour nous. Dans d'autres cas elles paraissent se diriger dans des axes différents, et forment pourtant un ensemble unique dont il nous faut décrire l'essence.

Les facteurs principaux de l'influence de matière comptent au nombre de trois, issus des caractéristiques minéralogiques et de l'apparence visible de chaque pierre :

- **La couleur** : Un des premiers et plus puissants facteurs se manifestant dans nos ressentis, la couleur nous permet de connaître le domaine de prédilection d'une pierre.
- **Le système cristallin** : Dans les milliers de variétés répertoriées en macro et microminéralogie, toutes disposent d'une organisation géométrique de leur matière. Plus impressionnant encore, ces milliers de structures géométriques se classent en

seulement sept catégories que l'on appelle « les systèmes cristallins ». S'ajoute à cela le groupe des pierres amorphes, ne disposant pas de structure géométrique (obsidiennes, opales, etc.). Cette structure interne apporte à la pierre un type de dynamique qui s'appliquera à son domaine de couleur.

- **La composition chimique** : Servant de justification plus « scientifique » à de nombreuses propriétés, la composition chimique est pourtant encore un sujet obscur dans notre compréhension de l'influence des pierres. Comment son information sensible agit ? Son action d'influence est-elle identique à son action physique ? Il nous reste encore beaucoup à explorer et les travaux dans ce secteur demandent beaucoup d'observations récompensées par de maigres conclusions. Nous savons toutefois que les éléments chimiques contenus dans une pierre apportent des sensations physiques pouvant renforcer ou atténuer les deux autres facteurs. Une pierre contenant un élément favorisera également la réduction de nos carences physiques

(exemple : pierre contenant du fer pour résorber les anémies).

La *gîtologie*, ou étude des gisements de minéraux, peut nous apporter aussi des informations sur des caractéristiques secondaires :

- **L'environnement de formation rocheuse :**
Certains auteurs se sont attelés à identifier l'influence issue des phénomènes de formation des pierres. En fonction des réactions physiques et chimiques nécessaires à leur apparition sur Terre, il est possible de déterminer une légère trame. La formation des pierres reste toutefois un sujet complexe et mystérieux sur lequel nous ne disposons pas de toutes les informations.
- **La provenance :** Certains pays développent une culture particulière face à la présence d'une pierre dans leur sol. Bien que le phénomène soit à mi-chemin de la formation d'un égrégore, il est également lié à l'empreinte du sol lui-même.

Comprendre l'influence de matière d'une pierre et la dynamique profonde apportée par sa présence revient à identifier les ingrédients sensibles qui la

composent. Leur synthèse résume l'essence de notre minéral.

DANS CE CHAPITRE

En quoi mes pierres peuvent-elles m'aider ?

•

Comment choisir efficacement une pierre ?

•

Cette pierre, que me fait-elle ?

•

Saisir les messages de mes pierres

•

Les pierres incontournables

Chapitre 5

Choisir ses pierres et interpréter nos choix

Choisir une pierre est toujours un moment particulier. C'est l'occasion d'une nouvelle

rencontre, de l'intégration dans notre vie d'une nouvelle compagne et d'un soutien. Nos affinités sont un guide incontournable qu'il nous faudra écouter et respecter, mais il se pourrait également que notre esprit d'analyse se révèle être un précieux professeur.

Les grandes démarches d'utilisation

Les pierres peuvent nous aider dans de nombreux domaines. Avec leur action de soutien par influence, elles agissent en réalité dans tous les secteurs de la vie sans exception. Dans un champ aussi vaste, vous disposez de différentes pratiques optimisées chacune dans un secteur. Découvrons ensemble ce que les pierres peuvent nous apporter.

Une aide au quotidien

La plus belle magie des pierres est de nous apporter un quotidien plus doux lorsque nous avons besoin de calme, plus dynamique lorsque nous avons besoin d'aller de l'avant, et plus focalisé lorsque nous avons besoin de donner le meilleur. En éveillant les émotions qui nous aident à mieux

réaliser chaque pas, elles distillent du bonheur dans toutes les petites occasions.



Les utilisations quotidiennes sont simples à mettre en place et ne demandent qu'une écoute bienveillante de nos sensations. La seule méthode demandant de meilleures compétences techniques est celle des élixirs. Attention à tout ce qui est ingéré, comme les plantes, certaines pierres sont toxiques !

C'est grâce à ce soutien immédiat, au moment où la pierre est portée, que nous allons pouvoir mettre en place toutes les utilisations touchant notre mode de vie. Pierres d'accompagnement de nos projets, de nos efforts d'équilibre, de nos bonnes résolutions, de nos humeurs, etc. Présentes dans les plus beaux moments comme dans les plus grands défis.

Bénéfice	Type d'objectifs	Type de pierres	Outil préférentiel
À chaque fois que je porte une pierre, elle m'inspire le sentiment dont j'ai besoin.	Vie professionnelle Équilibre relationnel Sport Efforts de mode de vie	Pierres courantes et douces	Pierres roulées Bracelets Bijoux Œuf Yoni

Guérison du corps physique

Les propriétés des pierres à tendance médicale ont de tout temps compté parmi les plus populaires. Comme de nombreuses disciplines énergétiques, les pierres ont cette image d'une médecine qui résoudrait les problèmes pour lesquels l'allopathie et la chirurgie échouent.

Malheureusement la réalité n'est pas aussi idyllique, et il y a une limite concrète à la magie des cristaux. Les résultats des pierres sur le corps physique se montrent très changeants d'une personne à une autre et très difficiles à anticiper, à l'exception des quelques variétés disposant d'une dynamique d'ensemble coordonnée.



Les bases du [chapitre 4](#) nous permettent de comprendre ce qui se joue. Les propriétés égrégoriques sont ici déterminantes pour avoir un impact récurrent. Elles ont un rôle de conditionnement, qui pour être très efficace devra s'appuyer sur un potentiel déjà présent dans les propriétés de matière. C'est ainsi que le fer de l'hématite contre les anémies ou encore le cuivre de la malachite contre les douleurs articulaires révèlent tout leur potentiel pratique.

Les résultats très impressionnants sur le corps physique existent mais sont extrêmement rares. Je me souviens à ce propos d'une de mes stagiaires qui vivait une telle synergie avec son quartz fumé que leur relation avait stabilisé une maladie face à laquelle les médecins avaient abandonné. Cela reste du registre du miracle occasionnel, de ceux qui adviennent dans toutes les disciplines énergétiques, y compris les hauts lieux de pèlerinage.



Astuce

Lorsqu'une guérison est souhaitée, on utilisera une pierre adaptée au problème de santé, conseillée de préférence par un professionnel formé en lithothérapie thérapeutique, comme support des prières et convictions. Œuvrer à la démocratisation des potentiels physiques les plus prometteurs est également un moyen d'assurer à tous des solutions d'influence non intrusives.

Il reste essentiel de se rappeler que l'influence des pierres agit par **information sensible** et non en apportant des solutions physiquement actives à notre corps. Les espoirs de l'énergie sont des alliés de la médecine classique et ne doivent en aucun cas nous détourner des solutions plus matérielles qu'elle propose.

Bénéfice

Type

Type de

Outil

	d'objectifs	pierres	préférentiel
En agissant par l'influence énergétique ou s'offre d'autres chances de guérison.	Douleurs Carences Symptômes gênants Soutien de guérison	Pierres à composition chimique simple	Polissage partiel pour un contact avec la peau Élixirs

Bien-être du corps et de l'esprit

Quel bonheur que de trouver la paix ! Ce moment de pause dans notre existence, où l'esprit prend une courte vacance, et où le corps se laisse aller dans une totale relaxation est si précieux qu'on en a développé des pratiques parfaitement adaptées.

Centrée autour du massage et de douces méditations bien-être, la relaxation par les pierres dispose de nombreuses écoles et protocoles. La principale activité reste celle des prestations en institut ou chez un praticien indépendant, mais certaines bases peuvent être pratiquées en automassage.

Le bien-être apporte de nombreux bienfaits physiques et psychologiques. Il stabilise notre état

émotionnel et corporel, atténue de nombreuses souffrances conscientes ou enfouies.

Bénéfice	Type d'objectifs	Type de pierres	Outil préférentiel
Équilibre émotionnel et physique, meilleure gestion du stress	Stress chronique Tensions musculaires Fatigue	Pierres relaxantes de couleurs claires et purifiantes	Sphères Galets Bâtons Vogel arrondis

Développement personnel et épanouissement

Apprendre à connaître nos aptitudes, préférences et réactions naturelles est un travail de longue haleine. C'est aussi un effort récompensé d'incroyables possibilités de réalisation et de satisfaction dans notre vie.

Dans le domaine très riche du développement émotionnel, les pierres apportent un potentiel unique en nous inspirant les sensations qui nous font défaut pour avancer. En intégrant les variétés les plus rares de la minéralogie et de la joaillerie, nous parvenons à dessiner un éventail de nuances sensibles couvrant toutes les situations et barrières personnelles que nous puissions rencontrer.

C'est là le travail de la lithosophie, dans lequel nous arrivons au résultat fascinant d'une évolution en profondeur pour aller pas à pas vers la personne que nous souhaitons vivre. En trouvant les clés de l'être avec qui nous passons le plus de temps dans notre vie, à savoir nous-même, c'est à la fois notre bonheur intérieur qui éclôt et notre capacité à agir vers l'extérieur qui se renforce.

Bénéfice	Type d'objectifs	Type de pierres	Outil préférentiel
Évolution des ressentis, développement de nos aptitudes et réalisation de soi	Traumas Comportements neufs Aptitudes Projets	Pierres courantes et rares de couleur unie	Cristaux naturels Fragments bruts Pierres polies Pierres roulées

Exploration de la spiritualité

Nous avons volontairement traité la spiritualité en dernier ressort. Premièrement parce que nous gardons le meilleur pour la fin, mais aussi et surtout parce que de nombreuses idées préconçues voudraient qu'une discipline énergétique soit forcément une pratique spirituelle. Cet amalgame

est encouragé par les spiritualités elles-mêmes qui tendent à intégrer autant de mérites que possible à leur seule sphère. Pourtant les faits sont là : nul besoin de croire aux pierres pour les voir fonctionner, nul besoin de croire en une mission de vie pour avancer à leurs côtés. La spiritualité, y compris avec les pierres, est un choix et non un passage obligé.



Revenons en quelques mots sur ce qu'est la *spiritualité*. Il s'agit d'une aptitude humaine à donner un sens supérieur à l'existence et au fonctionnement de l'univers qui nous entoure. Les mots deviennent des symboles, les événements deviennent des signes, et un ensemble de valeurs, de croyances et de liens communautaires se tissent avec cohérence autour d'eux. Lorsqu'une spiritualité forme une institution elle devient *Religion*, disposant toujours de son fond mais encadré par la société et ses règles.

Les différentes voies spirituelles qui utilisent la pierre sont exposées dans le [chapitre 3](#) de ce livre. Elles couvrent les héritages du new age ainsi que les pratiques de spiritualités naturelles que sont le chamanisme, les formes de paganismes et de pratiques sorcières.

On observe une discrétion des symboles et utilisations des pierres dans les grandes religions actuelles. Bien que les associations analogiques existent depuis toujours, il semblerait que leurs « pouvoirs » y soient plus réservés aux lieux de cultes et aux dignitaires qu'au peuple des croyants. Elles sont pourtant une excellente base de prières, qui donnent de la force et de l'ampleur à notre foi. Les pratiques religieuses de la population gagneraient à une démocratisation des attributs des minéraux correspondant à leurs propres traditions.

Bénéfice	Type d'objectifs	Type de pierres	Outil préférentiel
Renforcement de notre lien aux symboles et valeurs de notre foi	Prière Rites Initiations Guidance	Pierres correspondantes aux symboles de notre foi	Mallas de prière Chapelets Formes symboliques Lots pour mandalas

Identifier ses besoins

Apprécier la beauté des cristaux est un premier pas pour entrer dans cet univers. Viens ensuite la seconde étape : Qu'est-ce que je veux en faire ? Plus vous explorerez les différentes démarches plus

vos envies se feront vastes. Mais courir trop de buts à la fois est le meilleur moyen de ne pas obtenir de résultats. Respirons, et posons quelques clés qui nous assureront un beau parcours.

Dans une expérience sensible comme celle qui vous attend avec vos nouvelles compagnes, votre meilleur allié est la **prise de notes**. Commençons à développer les bons réflexes en se choisissant le matériel qui nous accompagnera dans nos découvertes.

Je suis plutôt	
Papier à l'ancienne	Digital et technologie
Il me faut :	Il me faut :
Un cahier	Un smartphone, une tablette
Des stylos de couleur	Une application de prises de notes
Des feutres de couleur	L'intégration de photos à mes notes

J'utilise un cahier papier

Me voici avec mon nouvel ami de voyage. Je me choisis un moment de la journée pour partager quelques lignes avec mon journal de bord. J'y inscris chaque jour...

- Un **résumé** de ma journée ;
- Ce que j'y ai **aimé** et souhaiterais **préserver** ;

- Ce que j'y ai rencontré de **pénible** et souhaiterais **améliorer**.

Je profite de ce premier pas pour apprendre à *me centrer*. J'observe ce qu'il est en mon pouvoir de changer, que ce soit par mon pouvoir d'action ou par l'évolution de mes ressentis. Mes pierres viendront aider dans les frontières du pouvoir personnel. Plus je les connais plus j'apprends à poser des buts satisfaisants !

Lors de mon bilan quotidien je fais preuve de bienveillance envers moi. C'est un moment d'écoute et de soin de soi que j'apprends à respecter en accueillant mes réussites et qualités et en me rappelant que les insatisfactions sont des occasions de se perfectionner petit pas par petit pas.

Je me donne une semaine pour rassembler mes premières observations avant de faire le point.

J'utilise un smartphone ou une tablette

À l'ère du connecté, tout va plus vite ! Avec mon appareil en poche, je peux prendre en note ce qui me parle dans la journée. Pour que mon suivi soit

clair, je choisis une application dédiée à mon chemin avec les pierres. Elle doit me permettre de prendre des notes, d'y associer des photos, et dans l'idéal de classer mes notes par catégorie. Je prends note dans deux types de moments.

Lorsque je suis face à une situation difficile à gérer j'indique :

- Ce que je **ressens** (dérangé, perturbé, démuni, agacé, déçu, etc.).
- Comment je pourrais **réagir** pour que ce soit **mieux** (affronter, quitter, m'impliquer plus ou m'impliquer moins, etc.).
- Si je l'identifie, le **sentiment** dont j'aurais besoin pour cela (courage, lâcher-prise, clarté d'esprit, etc.).
- Avec une photo, le lieu ou des objets qui me **rappellent le moment** pour mieux m'y projeter.

Lorsque je suis face à un moment creux, où j'aimerais du neuf, j'indique :

- Ce que je **ressens** (lassitude, manque d'envies, difficultés à réaliser, etc.).

- Ce que je pourrais **mettre en œuvre** pour ouvrir de nouvelles perspectives.
- Si je l'identifie, le **sentiment** dont j'aurais besoin pour cela (détermination, liberté, deuil du passé, etc.).
- Avec une photo, le **témoin de ce moment** qui m'aidera à avancer.

En fin de semaine, je fais le tour de mes photos, et j'observe quel moment me paraît le plus marquant après coup. Il devient une des clés de mes besoins.

Les clés de l'identification de nos besoins

Trouver la voie qu'il me convient de parcourir avec mes pierres demande avant tout du temps et de l'observation. Notre première idée est amenée à évoluer avec la pratique. En même temps que je réalise mes premiers achats au coup de cœur (chaque pierre est unique et vous ne rencontrerez pas deux fois cette pièce qui vous a tant plu), je laisse mûrir en douceur la place que je leur donnerai au fil des jours et des mois.

En rencontrant une pierre, je rencontre de la beauté et un nouveau rythme. Chaque minéral et roche que nous utilisons dans les pratiques énergétiques de la pierre aura mis plusieurs siècles ou millénaires à se former. Elles sont une invitation à se laisser porter par notre évolution naturelle, sans se presser.

Pour laisser place à toutes les possibilités qui m'inspireront au cours de ma route, je garde à l'esprit que :

- Chacune de mes pierres a de multiples potentiels. Je peux faire appel à sa force dans un but spirituel aujourd'hui, et de développement personnel demain.
- Chaque moment de ma vie est propice à l'intégration des pierres. En bijoux lorsque je m'active, en décoration lorsque je suis chez moi, entre mes mains lorsque je prie ou ritualise, etc.
- C'est ma vie qui dicte mes besoins. Je m'appuie sur les événements, les forces et les lacunes de mon quotidien pour me laisser guider vers du meilleur.
- Plus je prends de nouvelles habitudes, plus mes possibilités de réalisation avec mes pierres

s'élargissent. Je saute le pas et je mets en œuvre !

Mes premiers achats

Dès que nous entrons dans l'univers des pierres, nous sommes comme submergés. Tant de nouveaux noms, variétés et couleurs, etc. Prenons une grande bouffée d'air et accueillons toute l'ouverture dont nous disposons. Nous en aurons besoin pour aller à la rencontre de la bonne pierre pour nous. La pierre de nos rêves peut se trouver dans les boutiques, les salons et événements ou encore sur les sites de vente spécialisés. L'exploration de toutes ces possibilités vous attend au [chapitre 6](#).

Lors de votre découverte des pierres, c'est le moment de vous lancer vers vos premières amours. Dans un univers de pièces uniques, nous avons vite fait de passer à côté de la pierre marquante. Aussi n'hésitez pas à céder à une attirance forte : cette pierre aura forcément du bon à vous apporter. Nous apporterons un peu de pragmatisme dans nos choix en nous équipant d'un large panel de possibilités dès nos débuts. Voici pour vous aider quelques propositions de kit de démarrage.

Kit « exploration des couleurs »

La collection de démarrage la plus simple consiste à choisir une pierre courante par couleur, chacune d'elles touchant un grand domaine de la vie courante. Voyons les principaux choix qui s'offrent à vous.

- **Blanc ou incolore** (ouverture, sensibilité) :
Cristal de roche, sélénite ou calcite optique.
- **Violet** (spiritualité, liberté d'esprit) :
Améthyste, fluorine violette ou purpurite.
- **Bleu foncé** (connaissance, concentration) :
Sodalite, lapis-lazuli ou saphir opaque.
- **Bleu clair** (communication, quiétude) : Agate blue lace, aigue-marine ou turquoise.
- **Vert** (idéaux, valeurs personnelles) :
Aventurine verte, amazonite ou émeraude opaque.
- **Rose** (sincérité, attachements) : Quartz rose, rhodonite ou opale rose.
- **Jaune** (charisme, joie) : Citrine, ambre ou calcite jaune.

- **Orange** (plaisir, création) : Cornaline, calcite orange, pierre de soleil (naturelle)
- **Rouge** (action, courage) : Jaspe rouge, grenat almandin ou hématite
- **Brun** (corps, ancrage) : Bois fossile, quartz fumé ou chiastolite
- **Noir** (introspection, protection) : Tourmaline noire, obsidienne noire ou pierre de lune noire

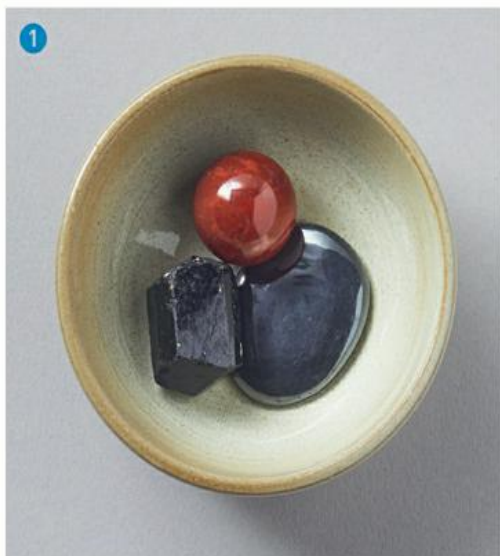


Kit « exploration des signes astrologiques »

Plus symbolique et atypique, nous pouvons également constituer un ensemble de pierres correspondant aux signes astrologiques. On veillera sur l'ensemble à avoir autant que possible toutes les couleurs représentées. Disposer d'une pierre apportant l'énergie de chaque signe astrologique est une excellente chose pour disposer d'un vaste panel d'expériences sensibles précieuses. Et ne nous y trompons pas, car chaque signe, y compris ceux ne correspondant pas au nôtre, aura beaucoup de richesses à nous apporter.

- ① **Bélier** (être entier) : jasper rouge, hématite ou tourmaline noire
- ② **Taureau** (plaisir et soin du corps) : cornaline, quartz rose ou bois fossile
- ③ **Gémeaux** (curiosité et joie) : citrine, agate blue lace ou péridot
- ④ **Cancer** (liens affectifs) : opale rose, pierre de lune blanche ou labradorite
- ⑤ **Lion** (existence et rayonnement) : ambre, rubis opaque ou opale verte

- ⑥ **Vierge** (compréhension et anticipation) :
cordiérite, sodalite ou chiastolite



- 7 **Balance** (compromis relationnels) : prehnite, rhodonite ou purpurite
- 8 **Scorpion** (accueil de nos instincts) : obsidienne œil céleste, quartz rutilé ou malachite
- 9 **Sagittaire** (réalisation de nos rêves) : pierre de soleil (naturelle), émeraude opaque ou apatite bleue
- 10 **Capricorne** (détermination et volonté) : grenat almandin, fluorite jaune ou quartz fumé
- 12 **Verseau** (innovation et dépassement) : turquoise, cristal de roche ou fluorite violette
- 12 **Poisson** (intuition et lâcher-prise) : améthyste, amazonite ou sélénite



Kit « exploration des géométries cristallines »

Ce dernier ensemble est inspiré de la lithosophie et vous permet d'explorer un autre facteur des propriétés de matière, celui de la géométrie. Permettant des liens à des formes et à des types de comportement, il vous permettra de mieux vous connaître.

- **Trigonal** (simplicité et naturel) : Cristal de roche, quartz, agates, jaspes, calcites, etc.
- **Hexagonal** (porté vers un but) : Émeraude opaque, aigue-marine, sugilite, etc.
- **Cubique** (stable et précis) : Grenats, fluorites, sodalite, pyrite, etc.
- **Quadratique** (préservation de soi) : Apophyllite incolore, rutil, etc.
- **Orthorhombique** (soin des autres) : Chiastolite, prehnite, péridot, purpurite, etc.
- **Amorphe** (création libre) : Obsidiennes, opales, ambre, etc.

- **Monoclinique** (écoute de soi) : Sélénite, pierres de lune blanche et noire, malachite, etc.
- **Triclinique** (intuition et perception) : Labradorite blanche, rhodonite, amazonite, turquoise, pierre de soleil, etc.



**Pierre qui nous choisit et pierre
qu'il nous faut**

Si vous demandez en boutiques comment choisir votre pierre, on vous dira bien souvent de vous fier à votre intuition. Ce conseil trouve ses racines dans une très ancienne valeur de notre milieu, qui veut que la bonne pierre soit celle qui nous attire. Par cette attraction, c'est la pierre qui nous choisit, qui nous appelle en nous chuchotant doucement qu'elle a quelque chose à nous apporter.

Le choix d'attirance

Et c'est une réalité ! Une pièce qui vous plaît particulièrement aura inmanquablement quelque chose à vous apporter. Il vous suffit d'ouvrir un livre de propriétés pour y trouver des clés qui ne manqueront pas de vous parler spécifiquement. C'est là la magie de l'attirance.



Le cerveau humain est prévu, en plus de ses capacités de réflexions, de fonctions émotionnelles qui nous indiquent très rapidement lorsqu'une présence est bonne ou mauvaise pour nous. C'est la fameuse *première impression* qui n'est rien d'autre que l'expression spontanée de notre affinité. De la même manière que nous la ressentons avec les gens, elle s'exprime aussi avec les pierres.

Écouter cette première impression est très important. C'est le premier pas de votre épopée sensible qui vous mènera à la rencontre de la meilleure expérience de vie pour vous.

Elle vous permet de trouver des pierres qui :

- Correspondent à votre naturel instinctif.
- Renforcent vos repères familiers et vous stabilisent.
- Résolvent les problématiques qui ont profondément besoin d'être dépassées.

Cependant cette affinité comporte également des risques de débordements. Certaines de nos zones de confort peuvent se montrer addictives, et les pierres qui les renforcent aussi. Je fais donc attention à tempérer mon enthousiasme si j'ai tendance à acheter et utiliser toujours la même pierre ou les mêmes couleurs. Apporter plus de diversité à mes pierres rétablira l'équilibre.

Le choix d'analyse

Là où nos attirances nous guident vers une partie de nos besoins, elles passent également à côté de nombreuses possibilités pouvant nous améliorer la

vie. Il n'est d'ailleurs par rare de voir nos envies nous faire courir après des chimères incapables de nous satisfaire. Attention au piège du tout intuitif qui nous enferme dans des pulsions qui peuvent ne pas avoir de solutions.



Parfois la solution est de prendre de la distance, de lâcher-prise avec les situations rencontrées, et de laisser la clarté revenir. Ce processus de retour à une tranquillité plus détachée de nos sensations laisse place à notre capacité d'analyse et à notre libre arbitre. Avec ces capacités, nous pouvons opérer un nouveau choix de pierre porteur de perfectionnements différents.

Un choix analytique nous permet de trouver les pierres qui :

- Permettent d'affronter nos peurs et zones de fuite.
- Aident au dépassement de notre zone de confort.
- Améliorent les points efficaces mais peu attirants de notre vie.

Vous l'aurez compris, les vrais caps, ceux qui changent radicalement notre vie et lui ouvrent de

toutes nouvelles perspectives, s'obtiennent souvent grâce à des pierres peu attirantes.

Il y a toutefois une proportion à respecter. Lorsqu'une pierre aux propriétés prometteuses nous apporte des sensations trop repoussantes, il y a des grandes chances pour que nos instincts se braquent et stagnent dans ce malaise. On apprendra progressivement à rester dans une sensation d'effort et non de blocage, et seule notre expérience des pierres peut nous apprendre à identifier la différence.

Le choix analytique ne peut se faire qu'avec quelques bonnes bases de connaissances techniques. La lithosophie est en mesure de vous apporter ces fondamentaux qui vous permettront d'approfondir votre démarche. Connaître les propriétés des couleurs et les dynamiques des systèmes cristallins est essentiel pour pouvoir réaliser ce type de sélection.

Choisir une pierre pour quelqu'un

L'exercice le plus délicat est indéniablement de choisir une pierre pour quelqu'un d'autre. Vous l'aurez compris, une pierre n'est pas une simple question d'esthétique, elle est avant tout une question de sensations... Mais ne nous affolons pas ! Même si notre choix n'est pas le plus agréable sur l'instant pour la personne à qui nous l'offrons, aucune pierre n'est inutile au parcours de vie d'un être humain. Les plus difficiles à approcher pourront être utilisées avec le temps dans une démarche de développement personnel.

Nous pouvons toutefois nous fier à quelques pistes qui nous indiquent quelle pierre peut faire mouche :

Déterminez en premier lieu les indices qui témoignent des préférences personnelles de l'autre, comme ses couleurs préférées. Vous favorisez ainsi sa propre affinité subjective.

Votre ressenti peut être utilisé comme pour vos propres choix intuitifs. Attention toutefois, nous ne ressentons jamais la pierre « faite pour l'autre », mais plutôt celle qui porte « ce que nous souhaitons lui offrir ».

Le constat final de la portée et de l'utilité de cette pierre choisie pour un proche ou une connaissance ne pourra apparaître que lors de son utilisation. Elle sera dans tous les cas une ouverture de découverte vers un très bel

enrichissement partagé. En offrant une pierre nous offrons une expérience de vie !

Les messages de mon choix de pierre

Que l'on ait choisi à l'intuition ou à l'analyse, une pierre qui croise notre route n'est jamais anodine. Le premier réflexe est d'aller à sa rencontre non seulement visuellement mais aussi sensitivement. C'est l'exercice de la sensibilisation, décrit au début du [chapitre 4](#), qui nous le permet. Et nous pouvons rencontrer de nombreuses surprises sur cette route !

Trouver le juste rythme

Nous avons tous des ressentis ! Des plus jeunes aux plus âgés, des plus spirituels aux plus pragmatiques, chaque être humain dispose sans exception de ressentis. L'idée d'un don réservé à quelques-uns a pourtant la vie dure, et peut complexer inutilement, bloquer notre expérience.

Le plus important est de revenir à la pratique et de mettre en place quelques bons conseils concrets. Si

vous pensez ne pas pouvoir ressentir c'est tout simplement parce que vous n'êtes pas habitué(e) à le faire.



Prenons l'exemple d'un sens plus physique que l'on pourra ensuite appliquer de la même manière au ressenti de nos pierres. Notre peau ressent en permanence tout ce qui la touche. Qu'il s'agisse de vêtement, d'objets, ou même de l'air... Pourtant la plupart du temps nous avons l'impression de ne rien ressentir de tactile. C'est le phénomène de *déconnexion*. Il crée une distance entre nos ressentis omniprésents et notre conscience, et nous permet d'alléger les informations que nous aurions à traiter.

Se déconnecter est essentiel et très pratique lorsqu'il nous faut nous concentrer sur des tâches extérieures. En revanche c'est un vrai handicap lorsqu'il est question de se connaître et d'avancer vers une vie satisfaisante. Dans l'autre sens, reprendre contact avec des sensations jusque-là anesthésiées peut aussi s'avérer inconfortable dans un premier temps. On veillera à y aller pas à pas.

L'augmentation progressive de nos sensations aura pour avantage majeur de développer notre *résilience*. Il s'agit de notre capacité à ressentir sans

être submergé ou déstabilisés par les émotions qui s'éveillent. Comme un sport, la résilience s'acquiert par des périodes de fortes sensations alternées avec des moments de calme, de ressourcement, de reprise en main de nos repères.

Décrypter les sensations

Que sont les sensations ? Nous en parlons depuis le début de ce livre, et il est à présent temps d'explorer les effets concrets que nous cherchons à observer. Les sensations peuvent se manifester de différentes manières.

Par des manifestations sans forme

- Émotions
- Ambiance
- État du moment

Par des manifestations physiques :

- Chaleur ou froid
- Fourmillements
- Circulations dans le corps
- Douleurs et gênes

Par des pensées claires

- Images.
- Idées.
- Souvenirs.

C'est l'ensemble de tous ces éléments qui donneront notre sensation. S'il en manque une partie, notamment celle des manifestations sans forme, il ne nous est alors pas possible de saisir la portée ou même le sens de notre ressenti.



Astuce

Nos premières tentatives de sensibilisation nous permettent de savoir où nous en sommes. Les différents exercices d'identification et de description de notre état du moment proposés jusque-là nous préparent à une bonne identification. Plus nous apprendrons à laisser le temps à l'écoute et à mettre des mots sur ce qui se passe en nous, plus nous pourrons aisément ressentir également. Conscience et perception sont intimement liées et l'éveil de l'une appelle au renforcement de l'autre.

Que signifient mes sensations ?

En tant que nouvel utilisateur des pierres, il peut vous arriver de vous focaliser sur les réactions physiques. Pourtant ces dernières ne sont pas très significatives. Sensations de chaleur et de fourmillements témoignent simplement d'une réaction mécanique de l'énergie, comme la concentration ou la forte circulation, mais ne nous indique pas dans quel sens elle nous fait évoluer.

Pour cela il nous faudra interpréter les autres parties de nos perceptions. Les plus pertinentes à interpréter sont les manifestations sans forme. Elles sont les témoins les plus directs de la qualité d'action d'une pierre sur nous. Nous pouvons les identifier en nous demandant : « Cette pierre est-elle agréable ou désagréable ? » et « Ai-je une réaction forte ou discrète à son contact ? »

Nous aurons alors quatre cas de figure possibles :

- **Pierre qui n'est pas du tout ressentie** : Il y a alors une sensation de néant, de blocage, comme si nous n'accédions pas à la pierre. Cette réaction indique que cette variété de pierre agit dans un terrain qui ne nous est pas confortable. Nos instincts la rejettent.

- **Pierre qui est ressentie de manière neutre :**
Nous ressentons bien une ambiance et un état du moment, mais ils nous paraissent tellement habituels qu'ils ne provoquent rien d'exceptionnel. Nous sommes alors face à une pierre familière qui réagit sur nous avec une puissance moyenne. Elle ne provoque que peu de nouvelles réactions.
- **Pierre qui est vivement ressentie comme agréable :** Une forte réaction agréable signifie que nous avons profondément besoin de cette pierre. Ce sont nos instincts qui parlent et qui ressentent un soulagement à son contact. Elle nous apporte un mieux immédiat mais peut également nous entraîner dans une dépendance compulsive.
- **Pierre qui est vivement ressentie comme désagréable :** Nous sommes face à notre bête noire. Cette variété de pierre vient réveiller des peurs, des conflits, des malaises, et accentue la sensation de leur présence. La bonne nouvelle c'est qu'il est également probable qu'elle puisse résoudre et dépasser ces points douloureux... à condition de laisser à nos instincts le temps d'être prêts pour cela.

Ces réactions nous informent en profondeur sur nos affinités naturelles. Loin de l'image que nous avons de nous-même, elles sont l'expérience directe de nos instincts.

Tout au long des utilisations de vie quotidienne, nous nous contenterons d'utiliser les pierres ressenties comme neutres ou vivement ressenties comme agréables. Ce sont les variétés qui vont dans le sens de nos instincts, celles qui « nous choisissent ».

Cependant, les plus aventureux des lecteurs pourront s'approcher avec parcimonie des pierres qui ne sont pas ressenties ou qui éveillent des sensations désagréables. Ces dernières sont à l'image de nos épreuves de vie, des occasions d'avancer vers un état de soi plus accompli et libéré de ses entraves.

Les pierres de ma vie, chacune son rôle

Au fil de nos choix et de la constitution de nos collections, nous avons de plus en plus d'opportunités d'intégrer des pierres à notre vie. Très vite nous voyons nos compagnes minérales

augmenter en nombre et il devient difficile d'y voir clair. Voici donc un éventail des pierres qui vont nous accompagner dans notre existence. Identifier les places et rôles de chacune nous aidera à garder une vision d'ensemble claire.

Les pierres en bijoux

Une des intégrations les plus naturelles des pierres est celle des bijoux. Présents dans les accessoires de nombreuses femmes et de plus en plus démocratisés chez les hommes, les bijoux nous offrent à eux seuls différentes catégories de pierres.

- **La pierre décorative** : Choisie exclusivement pour son esthétisme, elle disposera tout de même d'une influence expressive. Si nous ne prêtons pas attention à ses propriétés, elle pourrait avoir un impact indésirable sur nos humeurs. Nous vous conseillons de vous renseigner succinctement sur ses effets.
- **La pierre symbolique** : Les pierres d'un bracelet chemin de vie ou sept chakras sont des exemples de pierres symboliques. Elles sont là pour « représenter » quelque chose. Il en va de même des bijoux d'événement

(baptême, mariage, etc.). Ces pierres n'agissent pas uniquement dans le sens de leurs propriétés puisqu'elles portent un conditionnement du fait de leur fonction. Elles « incarnent » une image.

- **La pierre d'influence** : Choisie spécifiquement pour ses propriétés, elle est là pour nous inspirer une humeur spécifique. Les pierres d'influence sont d'autant plus actives qu'elles sont peu nombreuses. Nous conseillons de ne pas en porter plus de trois à la fois, ou d'avoir expérimenté chacune séparément avant d'en faire des mélanges.

Les pierres dans la poche ou dans le sac

Elles sont presque exclusivement choisies pour leurs influences. On parle alors de « pierres à porter sur soi ». Il s'agit d'une des principales méthodes d'utilisations de la vie quotidienne.

Contrairement à certaines idées préconçues, la taille de ces pierres ne compte que peu, notamment lorsqu'elles sont portées dans la poche. Des pierres de grosse taille ont pour principale qualité de

diffuser leur énergie dans un rayon d'action plus large, ce qui n'est pas nécessaire dans une interaction de proximité comme c'est le cas ici.

Les pierres en décoration des lieux

On retrouvera ici des catégories similaires à celles des bijoux, mais les pierres utilisées seront cette fois plus volumineuses. Nous adaptons les consignes à cette forme d'utilisation.

- **Pierres esthétiques** : Une pierre choisie pour son visuel disposera ici aussi de son influence. Dans un lieu, il convient de s'assurer qu'elle est agréable pour l'ensemble des habitants. L'appréciation visuelle est déjà un bon indice d'affinité, mêmes sans faire l'effort de se sensibiliser à la pièce.
- **Pierres symboliques** : Elles sont rares dans les environnements de vie. On pourra trouver des pierres symboliques sur un autel de prière ou dédiées à un rôle dans un espace de méditation. Consacrer une pierre de décoration des lieux à un rôle ou un symbole se fait au travers de la programmation.

- **Pierres d'influence** : Choisies pour leur impact sur l'ambiance d'un lieu, elles agissent d'autant mieux qu'elles sont seules dans l'espace. Nous vous conseillons de préparer un espace de stockage fermé pour disposer les pierres que vous n'utilisez pas, et de ne laisser en place que la variété que vous souhaitez voir agir sur le moment.

Les pierres de collection

On compte parmi elles les pierres rares et fragiles. Rangées dans un espace dédié, leurs utilisations sont limitées pour les préserver. Certaines variétés de pierres peuvent demander un important budget même pour de petits morceaux. Elles sont considérées comme précieuses et traitées avec un soin particulier.

On y trouve de nombreuses pierres de développement personnel, utilisées en lithosophie comme la topaze impériale, l'azurite, ou encore la plupart des variétés de tourmaline. Certaines compositions chimiques utilisées en vue d'une influence sur le corps physique participent également de cette catégorie.

Elles sont principalement utilisées en méditation. Plus une pierre est difficile à produire naturellement plus son influence est concentrée. C'est ce que nous appelons des pierres de forte puissance, et de courts exercices suffisent amplement à bénéficier de leur dynamique constructive. Une exposition plus prolongée peut d'ailleurs s'avérer contre-productive.

DANS CE CHAPITRE

Où trouver mes pierres ?

•

Les catégories de pierres et leurs marchés

•

Les différentes formes de pierres

•

Utilisation des différents outils en pierres

Chapitre 6

Mes pierres, sélection et achat

En entrant dans l'univers des pierres, nous sommes émerveillés par la beauté qui s'en dégage. Couleurs, transparences, inclusions, sont autant de signes de vie qui éveillent la joie de notre regard. Puis on comprend qu'il existe de nombreux outils, tous plus spécifiques les uns que les autres. Au-delà de la beauté physique du minéral, lithothérapie

et lithosophie ont au fil du temps développé une diversité considérable d'outils fonctionnels.

Une des fantastiques possibilités que la pierre nous offre est de pouvoir choisir à quel niveau nous souhaitons engager l'exploration. Les boutiques les plus abordables vous proposeront des pierres présentes dans le sol terrestre en quantité, dont la valeur marchande reste raisonnable. Ces pierres sont nos compagnes de tous les jours, celles qui nous soutiennent tout en douceur dans notre quotidien.

Les plus passionnés pourront également aller plus loin en découvrant plusieurs centaines de pierres rares. Réservées à des utilisations conscientes d'écoute de soi, ces variétés peuvent avoir un impact très puissant sur nous. Il nous faudra les utiliser avec parcimonie et précision, mais elles permettent aussi des évolutions impressionnantes de notre être. C'est ce matériel plus expert qui est utilisé en lithosophie et en lithothérapie de haut niveau.

Trouver et acheter des pierres

En se promenant en ville ou au cours de vos vacances, vous êtes peut-être tombé par hasard sur une petite boutique de pierres aux allures de caverne d'Ali Baba. La plupart des pierres que vous rencontrerez croiseront votre route de cette manière, au détour d'un moment de plaisir. La vente de pierre s'organise en grande partie autour de petits vendeurs indépendants, tombés amoureux de ces merveilles de la Terre. Si vous souhaitez croiser leur route, vous pouvez orienter vos recherches vers :

- Les boutiques spécialisées dans la pierre.
- Les librairies ésotériques, boutiques de bijoux, boutiques de bien-être ou de spiritualité.
- Les bourses aux minéraux.
- Les salons du bien-être, festivals médiévaux, événements chamaniques, etc.
- Les sites de vente en ligne spécialisés dans la pierre.



Rencontrer la pierre « en vrai » est toujours préférable pour faire nos premiers pas. Outre l'affinité visuelle, nos minéraux nous inspirent des sensations corporelles et émotionnelles qui ne se manifesteront qu'en s'en approchant

physiquement. Choisir une pierre par photo nous garde dans une image mentale de notre nouvelle amie, et nous coupe de l'expérience sensible qui est l'essence de la « relation » que nous aurons avec elle. Internet nous offre toutefois l'occasion d'accéder à un bien plus large choix de pierres, notamment au cours de nos recherches de pièces rares. Au moment de faire appel à une boutique Internet, assurez-vous que le vendeur est un détaillant, renseigné sur son sujet et prêt à vous informer.

Dès nos premières découvertes, il est essentiel de se rappeler que nous entrons dans un domaine large derrière lequel se cache une science naturelle riche et complexe. La lithothérapie classique nous présente entre 50 et 80 pierres courantes. Souvent propices à une expérience douce, elles nous permettent de forger une expérience sensible sans risques. Viennent ensuite les pierres professionnelles utilisées en lithosophie qui intègrent des variétés rares pouvant générer une expérience instinctive plus intense ou des évolutions plus contraignantes et constructives. Environ 400 variétés minérales différentes peuvent être utilisées dans une approche lithosophique. La

connaissance la plus complète des pierres est enfin entretenue par la minéralogie, science naturaliste d'étude des minéraux. En intégrant la microminéralogie qui recense les espèces minérales formées en échantillons invisibles à l'œil nu, on recense 3 000 à 4 000 variétés différentes présentes dans le sol terrestre.



Chaque amoureux des pierres développera la collection correspondante à ses envies et besoins. Rassembler nos pierres coup de cœur et les bijoux correspondant aux propriétés utiles pour notre quotidien est déjà une base d'exploration. Les plus passionnés tant par la pratique énergétique et le soin d'autrui que par l'étude de la minéralogie pourront enrichir ces choix premiers par une exploration plus complète. Connaître les pierres implique de les comprendre, de les approcher avec une connexion sensible, et le développement de notre bagage d'expérience peut nécessiter des années avant d'aller à la rencontre des variétés les plus rares. Plus cette quête nous pousse à la patience plus nous apprenons à comprendre la roche, son rythme et sa solidité.

Estimer les tarifs

Le prix des pierres est variable en fonction de nombreux critères. Une même variété peut présenter différentes qualités et voir ses prix changer selon sa beauté (intensité de couleur, transparence, netteté des dessins et inclusions ou encore éclat des reflets). On constate tout de même des échelles de prix correspondant à différentes gammes de pierres. Les tarifs présentés ici vous donnent une idée générale de ce qu'il est possible d'acquérir en fonction de votre budget. De nombreux cas particuliers peuvent exister et il convient de vous renseigner auprès de professionnels expérimentés et disposant de bonnes connaissances minéralogiques si vous doutez du prix qui vous est proposé par un vendeur.

- De 1 à 10 euros : Petites pierres roulées de variétés courantes. Certains fragments et galets. Bracelets baroques.
- De 10 à 50 euros : Belles qualités de pierres courantes. Petits échantillons de cristaux et pierres rares. Bracelets boule de pierres courantes, petits pendentifs et petites bagues avec monture argent.
- De 50 à 200 euros : Plupart des cristaux et pierres rares. Premières pierres de décoration.

Bijoux argent et de belle qualité. Pierres de joaillerie courantes.

- De 200 à 1 000 euros : Belles pièces de collection et premières pièces de musée. Pièces de décoration de belle qualité et imposantes. Premiers bijoux sur monture en or et belles pierres de joaillerie.
- De 1 000 à 200 000 euros : Pièces exceptionnelles de collection, de musée et de joaillerie.
- De 200 000 à plusieurs millions d'euros : Pierres les plus prestigieuses. Orfèvrerie et joaillerie d'excellence. Pierres historiques.



La lithothérapie et la lithosophie utilisent des outils compris généralement en dessous de la barre des 200 euros de budget unitaire, et une petite collection de découverte peut commencer à environ 20 euros avec une petite sélection de pierres courantes. Il est en revanche important de se rappeler que la pierre est une production naturelle de la Terre, et que les pièces les plus rares ne peuvent pas être utilisées en masse. Outre le prestige, les prix plus élevés jouent également un rôle de préservation qui canalise notre envie de tout

posséder tout de suite. Rappelons-nous que nos habitudes de consommation poussent à une surexploitation irréaliste des ressources terrestres. Respecter la nature passe par la conscience qu'une pierre rare correspond à la « haute technologie » de notre Terre-Mère, méritant d'être appréciée à sa juste valeur.

Faites votre propre expérience !

Le marché de la pierre est vaste et comporte de nombreuses sphères différentes. D'une boutique à une autre les prix pourront varier énormément pour un produit tout aussi naturel et authentique. Certains revendeurs n'hésitent pas à jouer de la forte adhésion de leur communauté à leur discours pour faire augmenter drastiquement leurs prix de vente. N'hésitez donc pas à comparer les prix dans plusieurs enseignes pour vous faire une idée réaliste de ce qui existe avant de commencer à acheter. Ce n'est pas parce qu'un vendeur vous paraît sympathique qu'il est en train d'agir à votre bénéfice. Laissez de la place aux faits.

Prenez également le temps de connaître les plus grands classiques de pierres traitées ou fabriquées de main de l'homme. Un vendeur transparent pourra en proposer en boutique pour leur esthétique mais vous informera qu'ils ne sont pas naturels si vous lui posez la question. Un commerçant peu scrupuleux, à l'inverse, vous soutiendra à grand renfort d'arguments spirituels ou pseudoscientifiques que la pierre est authentique. Déceler les faussaires décomplexés vous préservera de la plus courante des duperies.

Pierres roulées, galets et pierres plaisir

Quoi de plus magique que nos premières pierres ? Quelle que soit la voie que nous choisissons d'arpenter en leur compagnie, nos premières amies minérales seront souvent des pierres roulées, galets, et fragments bruts. Ces outils ont pour avantage d'être peu onéreux et proposés dans de nombreux endroits qui ne se spécialisent pas forcément dans la pierre. À nous la liberté et la diversité des ressentis ! Chaque petite variété nouvelle qui entre dans notre vie est un potentiel d'inspiration et d'évolution que nous nous offrons.

Dimensions des pierres

La pierre est une denrée dont les prix sont établis en fonction du poids. Aussi vos pierres les plus abordables seront également les plus petites en tailles. De petites pierres roulées peuvent être trouvées à partir d'un ou deux euros, et nous pourrions être tentés de penser que « pour ce prix-là » la pierre ne va pas faire grand-chose. Il n'en est pourtant rien. Dans la plupart des utilisations une petite pierre apportera des résultats bien

présents au même titre qu'une plus imposante. Pour notre plus grand bonheur, l'influence énergétique n'agit pas de la même manière que la matière physique.



L'action d'une pierre est déterminée par la nature de son information sensible et non par la quantité d'énergie diffusée. C'est pour cette raison qu'une petite pierre peut nous faire un effet impressionnant au même titre qu'une plus imposante au champ de rayonnement plus large. Il pourra toutefois être plus facile, au début, de prendre conscience de l'effet provoqué par une pierre de grosse taille, notamment pour les variétés qui ont, sur nous, un effet nuancé (zone de confort ou d'habitude). Un travail d'écoute de soi permet de faire disparaître totalement cette différence entre grandes et petites pierres, en nous habituant à une perception détaillée de nos ressentis en tout instant.

Pierres roulées

La pierre roulée se présente sous forme douce et aléatoire, pleine de courbes issues du polissage. C'est un excellent outil pour démarrer et pour apprendre à nous occuper d'une pierre. Plus nous

prendrons le temps de purifier, recharger et choyer ce petit présent de notre Terre, plus il offrira son plein potentiel. Votre pierre roulée tendra avec le temps à être plus stable, plus expressive et pourra apporter des résultats tout aussi satisfaisants que des outils moins modestes.

Souvent peu appréciée dans le panel des pierres à notre disposition, cette forme est issue de fragments placés dans un tonneau à polir au contact de produits abrasifs. Le procédé est physiquement le plus agressifs appliqué aux pierres et l'énergie qui en découle sera moins installée, moins stable que celle des outils ayant été plus préservés.



Point technique

Pour autant la pierre n'est pas en « souffrance ». Comprendre une forme d'existence commence tout d'abord par observer la réalité qui est la sienne. Être cassée, abrasée, voir sa forme transformée ou restreinte, c'est ce qui arrive naturellement dans le sol terrestre au moment de la formation des minéraux. Par ailleurs, les pierres ne disposent pas de système nerveux, elles ne souffrent pas physiquement et ne garderont pas de mémoire de trauma suite à ces procédés. En revanche, elles nous arrivent « fatiguées » comme après un effort conséquent. Le changement rapide ne fait pas partie de leur nature et elles ont besoin de douceur

pour trouver un nouvel équilibre, comme nous pourrions avoir besoin de sommeil et de massages après un défi sportif.

La pierre roulée est ainsi un excellent outil de bien-être et de soutien de vie courante. Il est tout de même conseillé de prendre soin d'elle, la laisser reposer ou veiller régulièrement à son entretien en cas d'utilisation pendant les premiers mois avant de l'appliquer à des problématiques plus denses, de souffrance ou de maladie.

Pierres brutes en fragments

Très proche de la pierre roulée, le fragment brut n'a pas été exposé au polissage mais a été extrait selon les mêmes procédés. Il présente les mêmes instabilités que sa cousine plus arrondie et on veillera également à le chouchouter à son arrivée dans notre foyer pour en rencontrer le meilleur potentiel. Gardons également à l'esprit que certaines pierres présentent des arêtes tranchantes lorsqu'elles sont cassées. Quartz et obsidiennes seront à utiliser avec précaution pour ne pas se blesser.



L'utilisation courante en lithothérapie des fragments bruts nous rappelle qu'une pierre cassée conserve parfaitement ses propriétés. Les minéraux poussent dans la roche, en continuité avec elle, et si nos pierres n'étaient pas cassées à un moment du voyage elles ne parviendraient jamais jusqu'à nous. La casse est également courante dans leur croissance et leur formation naturelle, sous des pressions physiques ou des conditions de température par exemple. À la suite d'une casse, la pierre présente une instabilité énergétique pendant un temps qui peut nous paraître long (plusieurs années en moyenne) et qui peut être raccourci par des méthodes de purification et de rechargement.

Galets et pierres polies

Le polissage volontaire, accompagné par l'humain est un excellent moyen d'apporter une stabilité plus rapide à une pierre qui a été extraite de la terre et donc séparée de sa souche. Les galets et autres outils à la forme intentionnelle sont plus prêts au travail que les pierres roulées et fragments bruts. Ils sont toutefois un peu plus onéreux, souvent réalisés avec de plus belles qualités de pierres et

nécessitent évidemment l'intervention d'un travail artisanal.



La stabilisation énergétique issue du polissage manuel vient d'un phénomène simple et universel en mécanique énergétique : « L'énergie suit l'intention ». C'est ce qui génère les égrégores et autres mouvements d'énergie issus du symbolisme. Dans le cas d'un travail manuel, la vision et la réalisation de l'artisan va accompagner le minéral dans l'installation de ses nouveaux contours. La pierre qui en ressort présente moins de fuites d'énergie et nous apporte une meilleure solidité d'accompagnement.

Cristaux naturels et pierres rares dans leur forme pure

Il existe une gamme d'outils auxquels les professionnels des soins énergétiques donnent une importance de premier plan. Il s'agit des formations naturelles, dont les échantillons les plus « parfaits » présenteront un minimum de faces altérées que ce soit par la casse ou par le polissage. Il existe dans ces formes de nombreuses variétés rares, et acquérir certaines pièces représentera un

véritable budget. Plus la formation est préservée (cristal entier, avec terminaisons naturelles, etc.) plus les prix de vente augmentent. Ce facteur est mis en parallèle des autres critères de qualité comme l'intensité de couleur ou la qualité de transparence.



Cristaux naturels

Les cristaux naturels sont le principal représentant de cette catégorie. Il en existe pour l'immense

majorité des variétés utilisées en lithothérapie et lithosophie, toutes celles disposant d'une organisation géométrique interne.



Connaître la minéralogie est essentiel pour mieux comprendre l'influence des pierres et l'utilité de certains outils. Une variété minérale est définie en minéralogie par deux critères. La *composition chimique*, premier critère, définit les éléments présents dans la matière d'une pierre. Le *système cristallin* détermine enfin la structure géométrique qui les agence. Il existe sept systèmes cristallins différents auxquels s'ajoute le groupe des pierres amorphes (sans géométrie) qui auront chacun des répercussions sur la dynamique qu'une pierre nous inspire. En lithosophie nos affinités et répulsions face à des systèmes cristallins spécifiques nous informent en détail sur nos besoins, forces et lacunes.

On trouve sur ces formes naturelles de pierres l'expression la plus pure du système cristallin, la forme extérieure étant l'expression de la répétition de ce dernier à petite échelle dans la structure de la pierre. En termes d'influences les cristaux naturels apportent une cohérence qui ne se retrouve sous aucune autre forme. Nous sommes avec eux au

contact de l'information la plus proche de la nature de la pierre.

Formations naturelles

Le groupe des pierres amorphes ne dispose pas de géométrie interne et ne formera pas de cristaux. En revanche, on trouvera sur certaines de ses variétés des formations naturelles, généralement prenant la forme de « larmes » issues des phénomènes de fond de la roche. C'est par exemple le cas des tectites, verres d'origine météoritique dont la représentante la plus rare et la plus appréciée est la moldavite, ou encore les formations naturelles d'obsidienne larme d'apache (verre volcanique à la transparence brune).

Où trouver des cristaux et des formations naturelles ?

Seules les boutiques les plus expertes se lancent dans la vente de cristaux et formations naturelles. Contrairement aux pierres roulées et galets que vous trouverez partout, ces pièces demandent de solides connaissances pour être authentifiées et estimées. Si vous disposez d'une adresse proposant

des cristaux, ne la lâchez pas, il s'agit d'une enseigne ayant approfondi sa connaissance des pierres.

Notre utilisation des cristaux découle directement du travail incroyable de la grande génération des collectionneurs minéralogiste qui s'est développée dans les années 1970. On trouve de nombreux héritages de ce travail dans les bourses aux minéraux et rassemblements de minéralogistes.

Bijoux et objets utilitaires, des compagnons de tous les jours

Une des utilisations des pierres les plus simples est de porter sur soi des bijoux. Bracelets, colliers et bagues sont d'excellents supports pour nos pierres préférées et peuvent s'assortir à notre tenue vestimentaire pour homme comme pour femme. L'influence de nos pierres est alors diffusée en continu. Le plus difficile sera de faire chaque jour un choix pour ne pas cumuler trop de pierres différentes.

Bien que passés de mode, les objets utilitaires entrent également dans cette catégorie d'outils. Porte-clefs et breloques de téléphone avec pierres

peuvent nous permettre de profiter de leurs bienfaits au cours de notre journée. La faible utilisation de ces objets tient principalement au fait que l'utilisation quotidienne aura tendance à abîmer nos précieuses alors que les bijoux leur assurent une meilleure durée de vie.

Placement des bijoux sur le corps



Porter un bijou peut comporter deux dimensions d'action. Les études de mécanique énergétique nous permettent de savoir que le champ d'action d'un bijou est proportionnel à la taille de ses pierres. Il touche une partie restreinte de notre corps, ce qui est suffisant pour une bonne influence puisque l'information se diffusera naturellement au reste de notre personne. Les pierres plus grosses seront plus facilement conscientisées, mais l'action reste tout aussi présente avec des petites. La seconde dimension est celle du symbolisme. Chaque partie du corps peut être reliée à des associations culturelles, ce qui conditionne l'influence en fonction de l'emplacement de la pierre comme dans le cadre des chakras utilisés en méditation. Notons que ces conditionnements ne seront actifs au cours

d'une journée classique que si vous avez une très forte conscience de leurs attributs et une forte habitude de leur utilisation. Ils restent secondaires dans le cadre du port des bijoux, contrairement à la pratique méditative où nous les investissons en conscience. Vos bijoux peuvent être placés où vous le souhaitez sans contraintes spécifiques, les symboles corporels étant des « plus » qui préciseront l'influence d'un bijou lorsqu'ils sont parlants pour vous.

Des bracelets pour tous les goûts

Le bracelet est le principal support d'utilisation des pierres dans la vie de tous les jours. Les premiers prix peuvent se situer à moins de dix euros avec les bracelets « chips » en pierres courantes. La rareté, la qualité ou la forme de la pierre pourront augmenter les prix. Un des modèles les plus conseillés pour bénéficier d'une bonne influence de la pierre est le bracelet « boules » dont les tarifs varient en moyenne de 20 à 80 euros selon la taille des perles et la qualité de pierre. Les dimensions de ces bracelets permettent un bon ressenti des

pierres utilisées pour rendre leur impact plus observable au cours de la journée.

Atout majeur des bracelets, leur emplacement sur le corps est très neutre. Nous pourrions associer de légères symboliques au bras gauche (sensibilité, intuition, perception accrue) et au bras droit (élan, force d'action, extériorisation) qui resteront très peu influentes sur la plupart des personnes. Les poignets sont une excellente porte pour diffuser l'influence d'une pierre à l'ensemble du corps sans en limiter l'action.



Pendentifs et colliers

Le cou est un endroit du corps aux symboliques fortes. Directement relié à notre communication, il permet aux pierres placées à cet endroit d'adoucir nos relations avec l'entourage immédiat. Ce conditionnement couramment présent si vous avez l'habitude de travailler en méditation et « d'organiser » vos énergies introspectives par l'exploration des chakras. Il en ira alors de même pour le chakra du cœur placé au centre du thorax (liens émotionnels et valeurs) et pour le chakra du plexus solaire qu'on atteindra avec de très longues chaînes (charisme et place sociale).

Les colliers ne se restreignent toutefois pas aux pierres correspondant à chaque chakra. Lorsque nous sommes occupés à notre journée les conditionnements de notre énergie comme les domaines chakras restent faibles, et l'influence de vos pierres en collier touchera sans problème tout votre être. Vous pouvez placer en pendentif des pierres de protection ou pour tout autre usage, tant que vous les ressentez comme confortables.



La haute joaillerie, un cas particulier utile

Les variétés de pierres les plus courantes se trouveront aisément en bijoux abordables dans les boutiques spécialisées. Avec le temps et la pratique, les plus passionnés de soutien par les pierres pourront toutefois avoir envie de s'accompagner au quotidien de certaines variétés plus pointues. De nombreuses pierres rares et esthétiques sont

exclusivement montées en bijoux de joaillerie or. De telles pièces se situent dans des budgets plus importants, mais les résultats sont bel et bien là.

Bien que paraissant petites en taille, les pierres facettées de joaillerie diffusent une forte énergie qui peut être physiquement ressentie pendant de longues périodes. Il convient de porter une pierre qui nous corresponde profondément, ou d'alterner avec d'autres bijoux même si celui-ci est votre plus beau. Les pierres rares peuvent avoir un impact fort et perturbant lorsqu'elles ne sont pas ajustées à nos besoins. Aussi la beauté et le prestige du bijou doivent-ils – tout particulièrement ici – s'accompagner d'une bonne affinité sensible, de réactions instinctives bénéfiques à notre équilibre. Ces réactions sont constatées par l'expérience et non choisies. Avec les pierres de prestige plus qu'avec tout autre, il est important de s'écouter !

Formes polies à usage spécifique



Le polissage est un excellent moyen de stabiliser l'influence d'une pierre. Après extraction, les fragments cassés voient leur énergie s'échapper plus aisément, et l'action de donner une forme volontaire aux contours d'une pierre permettra de créer de nouvelles « frontières » énergétiques qui la maintiennent.

Outre cette qualité de mécanique énergétique, certaines formes ont également des attributs symboliques qui les relient à des égrégores particulièrement intenses. Certaines pierres que

nous pourrions placer en décoration ou utiliser en méditation porteront donc à la fois les propriétés de la variété de pierre qui les constitue, et des caractéristiques symboliques de leur forme. Il ne nous serait pas possible d'être exhaustif tant la diversité des formes possibles est vaste, mais découvrons ensemble les plus marquantes que nous pourrions croiser dans nos explorations.

Les sphères et les œufs, douceur infinie

Porteuse du symbole du tout, de l'universel, la sphère se caractérise par ses courbes qui donnent à sa diffusion extérieure une belle homogénéité. Elle sera ressentie avec la même intensité en tous points, ce qui contribue à ses caractéristiques de douceur et de fluidité. Particulièrement appréciée en décoration, cette forme favorise une ambiance calme et en permanence renouvelée.

L'œuf partage les caractéristiques de la sphère avec une variante symbolique puisqu'il représente la gestation. Dans l'œuf, attendent de mûrir les forces encore en préparation. Il nous permet de nous

préparer et d'être à l'écoute. Nous pouvons nous appuyer sur lui comme révélateur de nos potentiels.

Les pyramides

Utilisée par différentes civilisations (Égypte antique, Mayas, Chine, etc.) comme tombeaux et représentations du passage vers le divin, la pyramide est vue comme l'un des plus forts symboles d'élévation. Les spiritualités axées sur un divin céleste comme le new age y associent un symbole de connexion au grand tout et de développement de l'intuition.

Elle dispose également de caractéristiques de mécanique énergétique puisqu'on observe une diffusion bien plus intense par la pointe supérieure de la pyramide. Elle aura tendance à transmettre à l'environnement une information précise et concentrée.

Solides de Platon et merkaba

Ces outils rassemblent les grands classiques de solides simples et complexes composés de faces régulières (triangle équilatéral, carré, pentagone régulier). De nombreuses symboliques ésotériques

sont associées à chacune de ces formes (numérologie, philosophie, associations antiques et modernes, etc.), et vous pourrez aisément connecter à leur égrégore en faisant quelques recherches sur les attributs principaux de chaque solide.

Il existe différentes écoles de pensées concernant les solides de Platon. Certaines sont plus puristes avec une approche de mathématiques et de géométrie ésotériques. D'autres tolèrent plus de souplesse en utilisant des associations avec des concepts plus récemment intégrés dans la culture occidentale comme les chakras ou avec de la philosophie aristotélicienne dont découlent les quatre éléments.

Cœurs

Comment explorer nos plus intimes plaisirs sans parler des cœurs ? Leur influence est issue du symbole largement répandu de cette forme qui agit comme un égrégore tellement intégré dans nos vies qu'il en est très souvent ressenti comme simple et familier. Source de douceur et de tendresse, les cœurs en toutes pierres apportent une nuance de

tranquillité qui s'intègre à n'importe quel espace du quotidien.



Bâtons, sphères et autres outils de massage

Le massage bien-être par les pierres s'est énormément développé grâce au travail de la lithothérapie allemande qui a développé à la fois des protocoles adaptés à différents besoins et les outils professionnels permettant de les mettre en œuvre.

Avec le contact au corps et la relaxation apportés par les méthodes de massage, notre état de réceptivité augmente considérablement. Les pierres utilisées en massage seront souvent douces, source de détente corporelle, émotionnelle ou mentale.

Les outils de massages se distinguent les uns des autres par leur forme et par les protocoles qui les utilisent. Ils sont polis de façon à ne laisser aucune aspérité. Les creux naturels des pierres pourraient ici blesser la personne massée. La qualité de fabrication de ces outils est centrale pour assurer une utilisation sans mauvaises surprises.



Quelques outils de massage

- **Bâtons de massage** : Avec une base arrondie et une extrémité plus pointue, ils sont utilisés en massage de zones moyennes et en acupressure par les pierres.
- **Sphères** : De taille moyenne, elles s'utilisent dans les protocoles de glissement sur le corps.

- **Sphères sur support bois** : Afin de faciliter la maniabilité, on fait appel à des supports bois de la taille de la main qui permettent une rotation optimale des sphères de pierre.
- **Roll-on** : À l'origine fabriqués en jade, les roll on se sont actuellement développés sur le marché en différentes variétés de pierres. Les meilleures qualités de produit utilisent des pièces en métal conçues en un seul morceau afin d'éviter une dégradation rapide de l'outil. Ils peuvent être utilisés pour masser le corps, et sont prisés pour le rafraîchissement de la peau du visage permettant d'en améliorer l'éclat et la texture.

Pierres imposantes et sculptures

Le milieu de la pierre regorge de pièces exceptionnelles en taille et en qualité du travail artisanal. Les sculptures et les pierres imposantes peuvent offrir une décoration d'intérieur splendide et vibrante. Très coûteuses et difficiles à acheminer, ces pièces sont malheureusement peu représentées en boutiques. Pour acquérir des

beautés de premier choix, nous vous conseillons de faire appel à un acheteur connaisseur qui saura vous guider dans les plus grandes bourses aux minéraux. Vous y trouverez des possibilités dépassant l'imagination, éveillant le rêve dans nos yeux comme en nos âmes.

Formes libres

La plus neutre des pièces décoratives ! La forme libre est faite de courbes aléatoires et assure une unicité totale à chaque pièce. Votre coup de cœur ne trouvera aucun équivalent sur Terre, et les propriétés de la pierre choisie peuvent s'exprimer dans leur plus pure influence de matière, libérée de tout conditionnement.



Macles

Les amas de cristaux naturels ont pour particularité de diffuser leur énergie avec beaucoup de mouvement et de circulation. Ils éviteront les stagnations et cumul d'énergie dense qui tendent à alourdir l'ambiance d'un lieu. Par cette action ils facilitent les purifications que nous pourrions appliquer par la suite sur l'espace. Les macles neutres (cristal de roche, calcite incolore, etc.) sont

également utilisées pour le rechargement des autres pierres.



Sculptures

Une forme figurative n'est pas uniquement une représentation creuse, surtout lorsqu'elle est faite de pierre. Elle porte l'esprit de ce qu'elle reproduit, son égrégora. Une sculpture en pierre permettra facilement d'exprimer l'essence de l'animal, humain, objet qu'elle représente, aussi choisissez-les avec amour pour la forme comme pour le sens.



DANS CE CHAPITRE

Évolution de l'énergie de la pierre dans le temps

•

L'entretien des pierres

•

Purification et rechargement

Chapitre 7

Purification et rechargement des cristaux

Tout comme les humains et les plantes, les pierres ont besoin d'être nourries et entretenues pour continuer à rayonner de vie. Pour comprendre leur fonctionnement et leur apporter les soins adaptés, il nous faut nous rappeler que leur nature est différente de la nôtre.

Construites de minéral, elles sont traversées par les influences sans pour autant connaître la santé et la maladie, le bonheur et le malheur comme un être humain ou un animal. Pour autant, des réactions sont là. Une pierre peut s'épanouir ou s'appauvrir, s'éclairer ou s'assombrir. Mais rappelons-nous ce mot d'ordre : la terre est et restera notre socle. Bien au-delà de la vie humaine, la pierre est immortelle.

Rythme de la pierre vs rythme de l'humain : une question d'adaptation

Abordons quelques bases de minéralogie. Pour comprendre le fonctionnement de la pierre, nous devons connaître sa vie et son évolution ! Sans un bon bagage, nous serions tentés d'appliquer à nos cristaux ce qui est bon pour nous sans comprendre leurs besoins. C'est là l'origine de la majorité des idées préconçues en lithothérapie.

Les minéraux que nous utilisons pour nous soutenir viennent des sols de la Terre. Une partie d'entre eux est extraite en surface, à faible profondeur, mais certaines mines peuvent s'étendre loin sous la surface du sol.

Impact écologique

Les exploitations les plus massives et problématiques restent dédiées à l'extraction des matières premières pour nos métaux et constructions. Beaucoup de minéraux sont détruits dans ces processus, et seules les prospections à plus petite échelle donnent naissance au commerce des pierres de plaisance, collection et soutien énergétique.



Fait intéressant, là où l'humanité, par son mode de vie et l'augmentation de sa population, cause de nombreuses destructions animales et végétales, elle n'est pas en pouvoir d'épuiser les ressources minérales de la Terre. Au cours de l'histoire, différentes expéditions se sont données comme défi de traverser la croûte terrestre, couche superficielle de notre planète... sans aucun succès. Nos technologies ne parviennent pas à atteindre les profondeurs de nos ambitions ! Le forage le plus profond à ce jour est le sg3 au nord-ouest de la Russie, sur la péninsule de Kora, et n'atteint que 12 kilomètres de profondeur sur les plus de 6 000 kilomètres qui nous séparent du centre de la Terre.

Soyons rassurés pour nos ressources minérales, même après une extinction de l'humanité elles resteront suffisamment préservées pour que la roche continue son cycle. Le seul malheur serait d'épuiser les couches du sol auxquels nous avons accès et que nos futures générations ne puissent jamais connaître la beauté des pierres que nous contemplons aujourd'hui.

Formation des roches

En l'absence d'observations au-delà de ces 12 kilomètres de profondeur, nos théories sur la constitution de la Terre et son fonctionnement viennent de l'observation de corps célestes de différentes tailles. Astres et astéroïdes nous permettent de théoriser le fonctionnement de notre propre foyer.



Plus nous descendons en profondeur, plus les températures et pressions augmentent. La roche que nous voyons en surface devient de plus en plus chaude et liquide au fur et à mesure que nous descendons sous le sol. Pour les planètes et astéroïdes de taille importante, on observe une répartition des éléments, avec les plus lourds qui

ont tendance à se concentrer au centre et les plus légers qui restent en surface.

Le centre de notre Terre est alors constitué de grandes quantités de métaux lourds concentrés en un noyau solide, entouré de magma très liquide. Le magma le plus profond tend à remonter à la surface. Plus il remonte, chargé de métaux, plus il se refroidit. Arrivé près de nous à la surface il se durcit et les éléments qu'il contient se figent dans notre croûte terrestre, partie accessible à notre prospection.

La plupart des formations obtenues seront des *roches*. De structure est complexe et irrégulière, elles peuvent être classées en différentes catégories en fonction des matériaux qui les constituent. Certaines des pierres que nous utilisons en soutien énergétique sont en réalité des roches, comme le jade de type jadéite ou encore le lapis-lazuli. Elles sont des assemblages de petites parcelles de la forme la plus pure des formations terrestres : les minéraux.



Les *minéraux* se caractérisent par leur structure homogène et simple. Ils sont définis par les éléments de leur composition chimique et par l'organisation géométrique de ces derniers dans

leur maille élémentaire. Dans les approches énergétiques, ces deux éléments seront enrichis par la couleur visible. Des minéraux de même composition mais aux couleurs variables comme les différentes fluorines (verte, violette, bleue, jaune, rose, etc.) seront fortement distingués.

Il nous est possible d'anticiper l'influence de matière des minéraux là où celle des roches reste beaucoup plus anarchique. Les roches apporteront de meilleurs résultats dans des démarches de prière ou de ritualisation, lorsque le cadre symbolique précise et canalise l'énergie du lieu dont elles proviennent.

Rythme d'existence

Le processus terrestre que nous expliquons ici en quelques lignes met en réalité des millions d'années à se mettre en place et à évoluer. La création de roches est un processus dense et lent. Et il en va de même pour l'existence des pierres qui nous accompagnent : Elles sont profondes, denses et lentes. Chaque minéral que nous tenons entre nos mains aura mis plusieurs siècles ou millénaires à refroidir et se former à la surface.

De notre côté, l'humain vit à un rythme effréné. Notre cycle de régénération de 24 heures est stimulé par les événements, les actions, les interactions avec nos semblables. Nous connaissons une évolution rapide et une vie qui de son commencement à son aboutissement sera plus courte que le simple temps de croissance de la moindre de nos pierres.



À retenir

Ces différences de nature créent un décalage et en même temps une forte complémentarité entre la pierre et l'humain. Sauf cas particulier tenant du miracle, une pierre n'évoluera que dans de très minces subtilités tout au long de notre existence. Elle nous apporte un socle, un appui, un point de repère. L'humain quant à lui évolue, stimule et magnifie la pierre et sa force inerte. Car s'il est vrai que la pierre vibre et nous « parle » par sa présence, elle connaîtrait une stagnation presque totale une fois hors du sol et sans interaction avec nous.

Les transformations physiques de la pierre

Dans quelques cas exceptionnels, une pierre peut être visiblement transformée au contact d'un être humain. Sa couleur peut s'intensifier ou disparaître. Des reflets peuvent devenir plus vifs ou plus ternes. Sa structure peut devenir friable ou encore des inclusions peuvent apparaître à l'intérieur. Certaines de ces manifestations sont censées être impossibles une fois la pierre extraite du sol, et pourtant nous les voyons régulièrement se produire dans le travail énergétique.

De telles manifestations sont le signe d'une forte synergie entre la pierre et son utilisateur. Le renforcement de couleurs l'apparition d'inclusions sont le signe d'une synergie constructive, qui augmente l'énergie des deux parties. De la perte de couleur ou une structure qui se fragilise sont en revanche le témoin d'une synergie descendante, dans laquelle pierre et utilisateur perdent leur énergie dans un gouffre. Il est alors temps de se ressaisir et d'apporter une meilleure stabilité et préservation de soi.

L'entretien des pierres, comportant la purification et le rechargement, est le sas de sécurité permettant une avancée conjointe respectueuse des besoins de chacun. En prenant soin de nos pierres,

nous apprenons à comprendre leur nature et à nous inspirer de leur façon d'exister.

Pourquoi entretenir ses pierres ?

Lors d'un travail énergétique, le décalage de rythme entre pierre et être humain se fait bel et bien ressentir. Nous sollicitons de l'énergie rapide et elle en produit très doucement. Nos états et humeurs se succèdent, mais elle les fixe. Si nous ne veillons pas à rétablir l'équilibre, certains effets indésirables peuvent se présenter.



Deux phénomènes peuvent se présenter et pénaliser notre travail avec la pierre. Le premier, celui d'une pierre dite *chargée*, vient d'un trop-plein d'énergies lourdes accumulées et maintenues par la pierre. Ces influences extérieures rendent nos sensations plus pénibles qu'à l'accoutumée. Le second, celui d'une pierre dite *vidée*, intervient lorsque nos compagnes minérales sont très sollicitées sans être dynamisées par des influences extérieures. Il en découle une absence de sensations au contact de la pierre.

L'installation des charges lourdes

Nous avons déjà utilisé le terme de *charge* dans cet ouvrage. Défini dans le [chapitre 4](#), il nous parle du type d'information sensible porté par une énergie en circulation. La qualité d'une charge déterminera si une influence est agréable ou désagréable. On comprend très vite que la notion de charge comporte une grande part de subjectivité, une même ambiance pouvant être appréciée par certains et vécue comme désagréable par d'autres.

Heureusement, nous pouvons identifier certaines charges vécues globalement comme désagréables et d'autres vécues la plupart du temps comme agréables. Lourdeurs, enfermement, stagnation de la souffrance ou de la tristesse sont des ambiances plutôt « négatives » que la plupart des gens jugeront désagréables. À l'inverse, nous serons nombreux à trouver agréables et donc « positives » la légèreté, la joie, la douceur ou encore la tranquillité.



Plus une pierre côtoie un type d'ambiance plus elle s'en imprègne. C'est un phénomène présent dans tout le règne minéral et que l'on identifie grâce à

nos sensations. Laissez une pierre quelques jours au contact d'une personne, elle en ressortira avec l'ambiance de cette personne amalgamée à sa propre influence, comme un drap qui porterait notre odeur. Nous pouvons nettoyer ces charges lourdes grâce aux méthodes de **purification** que nous exposons plus loin.

Quelques précautions tout de même :

- Dès que nous parlons de pierres chargées, il est important de préciser « pour qui ? ». Une ambiance qui nous paraît pesante peut s'avérer sécurisante pour le voisin, et une tristesse trop blessante à nos yeux peut être source d'inspiration libératrice pour un autre. Une charge est rarement universellement négative ou positive, et il est bon d'éviter autant que possible de juger en ce domaine pour autrui.
- Il ne nous sera possible de retirer d'une pierre que les charges d'énergie extérieure. L'influence propre à la pierre ne peut pas être nettoyée. Aussi une pierre qui reste désagréable après purification nous indique tout simplement qu'elle n'entre pas dans nos affinités. Il s'agit d'une variété qui nous invite à sortir de notre zone de confort.

Sollicitation et épuisement des pierres



Une pierre peut se trouver vidée lorsque nos besoins énergétiques sont importants. Période de grande fatigue, de surmenage, de doutes, de maladie ou de mal-être, etc. sont autant d'occasions de voir notre demande énergétique augmenter naturellement sans que nous puissions nous en rendre compte.

Le lent renouvellement de la pierre est ici un frein à son équilibre, et elle peut s'en retrouver affaiblie. Dans les cas les plus extrêmes des changements visuels très rapides peuvent apparaître. Lorsque les dégâts sont physiques, ils ne pourront plus être rétablis par les méthodes énergétiques.

On veillera à apporter régulièrement de l'énergie à une pierre que nous utilisons beaucoup pour lui donner les moyens de suivre notre rythme. Toutes les méthodes de **rechargement** sont développées dans ce but. Il est important de se rappeler que même si le minéral survit à des conditions bien plus difficiles que l'humain, il n'est pourtant pas naturellement armé pour la dépense énergétique qu'exige notre quotidien.

Comment identifier l'état de ma pierre ?

Continuons d'avancer dans la mise à profit de notre sensibilité ! Décrire une pierre comme « chargée » ou « vidée » n'est pas une mesure objective. Il s'agit de notre sensation de la pierre, qui est perçue comme plus désagréable que d'habitude ou plus discrète que d'habitude.

Sans une pratique détaillée et subtile de nos sensations, aptitude qui demande beaucoup d'entraînement (comme le développement de la précision de goût ou d'odorat), il sera difficile de le savoir. Mais ne nous alarmons pas, des méthodes simples nous permettent d'y voir plus clair sans attendre d'entraîner notre sixième sens.

La première est **l'observation**. Incontournable alliée, elle nous permet de mettre en place les bons réflexes :

- Lorsque j'ai passé une journée particulièrement difficile, les pierres que j'ai portées **partent à la purification** dès mon retour à la maison. Je mets en place des purifications régulières lorsque je traverse une

période éprouvante, physiquement ou moralement.

- J'intègre le rechargement à mes habitudes.
Une fois par semaine je place mes pierres en cours d'utilisation à la lumière naturelle ou sur ma druse de cristal, au même titre que je m'alimente ou veille à mon hygiène. Lorsque je suis fatigué ou surmené je **recharge plus régulièrement**. Redonner de l'énergie à mes pierres c'est également prendre soin de mon énergie à moi.

Si vous souhaitez vous appuyer sur une méthode énergétique, vous pouvez faire appel au **pendule**, outil issu de la radiesthésie, qui simplifie nos réponses sensibles en « oui » ou « non ». Pour vous lancer dans cette pratique, quelques étapes toutes simples :

- Je **choisis un pendule** qui me plaît en boutique ou sur Internet. Les gouttes de poids moyen sont de bons pendules neutres pour démarrer.
- Je **choisis un mouvement** pour le « oui » (par exemple tour à droite) et un autre pour le « non » (par exemple tour à gauche).

- Je **m'entraîne à provoquer le mouvement**, puis une fois habitué(e), à le **laisser sortir** tout seul. Pour cette seconde étape je pense simplement à la réponse « oui » et à la réponse « non » en laissant le mouvement apparaître de lui-même.
- Je me sers de ces réponses pour **demander** « ma pierre a-t-elle besoin d'être purifiée ? Rechargée ? ».

Il est important que les réponses du pendule viennent de vous et non d'un autre radiesthésiste, sans quoi les indications correspondront à la sensibilité de l'autre et non à votre besoin.

Méthodes de purification

Toutes les techniques de purification ont pour but de nettoyer les charges excédentaires de votre pierre. Le but est de mettre en place des pratiques qui s'intègrent facilement dans votre quotidien et qui réalisent leur office avec efficacité.



Prenez garde aux réactions des pierres, certaines s'abîment au contact du sel ou de l'eau. Si leur état physique est altéré, leurs qualités énergétiques s'en trouvent également touchées. Nous donnerons la

priorité à des méthodes sans risques pour l'intégrité de vos pierres.

Voici quelques-unes de nos méthodes préférées.

Purification indirecte au sel



Elle est de loin la meilleure purification, en cumulant une grande facilité de mise en œuvre et une efficacité record.

Mise en œuvre : Dans un petit récipient en verre, placez vos pierres à purifier toutes ensemble. Puis, dans un plus grand récipient (n'importe quel matériau), placez du gros sel de Guérande avec un volume un peu plus important que celui des pierres. Installez le petit récipient dans le grand, le sel se répartissant autour sans toucher les pierres.

Temps de pose : trois heures.

Les plus

- Nettoyage intense, apte à purifier des charges lourdes tenaces.
- S'applique à toutes les pierres sans exception.
- L'ensemble du matériel peut être trouvé dans les supérettes et supermarchés.
- Technique à appliquer chez soi sans prise de risques.

Les moins

- Qui dit nettoyage puissant dit perte de familiarité avec la pierre. Notre « histoire » avec elle s'efface aussi.

- Les pierres symboliques ou programmées mettent doivent être à nouveau nourries d'intention après ce nettoyage.
- S'utilise souvent pour de petites pierres ou bijoux. Les pierres plus imposantes demanderont un grand volume de sel et une installation en conséquence.

Purification à l'eau



On en pratique plusieurs variantes. Eau douce, eau salée pour augmenter l'efficacité de purification, etc. Le défaut majeur est qu'il nous faut vérifier si la pierre à purifier supporte le contact physique de l'eau ou du sel. De nombreuses contre-indications peuvent exister.

Mise en œuvre : Placez vos pierres à purifier toutes ensemble dans un récipient unique rempli d'eau douce ou d'eau salée. Laissez les pierres au repos dans ces conditions.

Précautions : Utilisez de l'eau déminéralisée non parfumée (disponible en supermarchés).

Temps de pause : cinq à huit heures.

Les plus

- Purification douce, elle préserve toujours une part de notre empreinte sur la pierre.
- Le matériel nécessaire se trouve facilement.
- Applicable chez soi avec facilités.

Les moins

- Certaines pierres sont abîmées par l'eau, il est nécessaire de se renseigner pour chacune.

- Nettoyage trop léger pour nettoyer en profondeur les pierres aux charges très lourdes (maladie, dépression, etc.).
- S'applique à des bijoux et pierres de petite taille, peu efficace sur les pierres imposantes.

Purification par l'encens et le son

Les fumigations et ondes sonores ont en commun de rendre les énergies légères et de leur donner du mouvement. Ces qualités en font de très bons outils de nettoyage des lieux, qu'on appliquera aux collections de pierres et aux pièces décoratives plus imposantes.

Mise en œuvre des fumigations : On utilisera un encensoir et un charbon ardent que l'on trouve en boutiques ésotériques et même dans certaines grandes librairies. Sur le charbon allumé on place la résine ou plante de notre choix. On fera le tour de l'espace à purifier en diffusant la fumée, et insistons un peu plus sur les zones où sont rangées nos pierres.



Notre top 3 des fumigations de purification :

- Benjoin gris (résine)
- Sauge (plante)
- Palo Santo (bois)

Mise en œuvre du son : Basée sur l'utilisation d'un instrument à la vibration sonore intense, cette purification s'utilise facilement une fois notre outil

fétiche rencontré. On laissera résonner l'instrument en faisant le tour de l'espace et en insistant un peu plus sur les pierres qui y sont placées.

Notre top 3 des instruments de purification :

- Bol chantant
- Cloche
- Didgeridoo

Les plus

- Permettent de purifier de grandes pierres ou des collections entières d'un seul geste.
- S'appliquent à toutes les pierres sans risque de les abîmer.
- Nettoie les pierres elles-mêmes mais aussi l'environnement dans lequel elles sont stockées.

Les moins

- Purifications très légères, elles ne permettent pas un nettoyage en profondeur et ne suffisent

pas à faire circuler des charges lourdes.

- Il peut être nécessaire de renforcer l'action de ces purifications par nos intentions et prières pour obtenir un résultat net. Ces renforcements utilisent notre énergie personnelle.

Fleur de vie, coquille Saint-Jacques et purifications par le symbole

De nombreuses purifications par le symbole rencontrent une vaste popularité. Faciles d'emploi et portées par les cheminements spirituels en vogue, elles peuvent disposer d'une aura de perfection. Dans la pratique il en va pourtant autrement. Des méthodes comme la fleur de vie ou la coquille Saint-Jacques ne fonctionnent pas grâce à une mécanique énergétique automatique contrairement aux méthodes précédentes. Elles tirent leur efficacité de l'influence égrégorique issue de l'enthousiasme collectif. Des symboles profondément inscrits dans l'inconscient collectif connaissent dans ses cas une meilleure stabilité d'effet que les « modes » (fleur de vie par

exemple) qui courent le risque de se renforcer puis de s'affaiblir, ou encore de changer de type d'effets en fonction de la pratique des différentes communautés impliquées.



Mise en œuvre : Il est conseillé lors de l'utilisation d'un symbole de « *l'activer* » pour en augmenter l'efficacité. Cela consiste en une prière qui lie intentionnellement l'objet de symbole (image sur une feuille de papier, coquille Saint-Jacques elle-même, etc.) à l'égrégoire qui véhicule ses

propriétés. Une fois cette activation faite, il nous suffit de placer les pierres à purifier sur le symbole.

Temps de pose : Très variable en fonction du symbole, de l'efficacité de son activation et de l'état de son égrégoire au moment de l'utilisation.

Les plus

- Ces méthodes peuvent paraître faciles d'utilisation même si certains symboles non activés peuvent s'avérer inefficaces.
- Certains égrégores peuvent nous être particulièrement agréables et apporter une influence qui nous plaît aux pierres qui y sont exposées.
- Une purification intégrée dans les symboles de notre spiritualité peut nous aider à apporter une continuité à ce cheminement.

Les moins

- Une vraie maîtrise pratique de l'utilisation des symboles s'avère beaucoup plus complexe à atteindre qu'il n'y paraît au départ.
- Beaucoup de purifications symboliques apportent une nouvelle énergie agréable plutôt

que de retirer les charges en place comme nous le recherchons au départ.

- Sans connaître l'évolution actuelle de la popularité des symboles, il se peut que nous continuions à utiliser une méthode qui a perdu son efficacité.

Méthodes de rechargement

Le rechargement a pour but d'apporter de l'énergie supplémentaire à une pierre. Toutes les méthodes mises en œuvre consistent à exposer la pierre à une source importante d'énergie extérieure.



Comme pour la pratique de la purification, nous aurons certaines méthodes comme l'exposition au soleil qui pourront altérer physiquement certaines pierres. Les propriétés de votre compagne minérale sont alors elles aussi touchées, et il ne sera plus possible de la faire revenir à son état premier.

Notons que nos sources de rechargement disposent elles aussi d'une nature d'influence qui leur est propre. Nous chercherons en général à trouver les sources les plus neutres possibles pour ne pas mélanger l'influence de notre pierre à une autre emprunte.

Rechargement par la lumière du soleil et de la lune

Exposer ses pierres à la lumière naturelle est le moyen le plus accessible pour les recharger. Cela ne requiert aucun matériel si ce n'est un coin de fenêtre permettant à la lumière d'entrer chez soi.

Bien que la lumière naturelle soit presque neutre, elle transmet des symboles marquants. Le soleil est actif et dynamique tandis que la lune est intériorisée et sensible. On pourra choisir son type de lumière en fonction de nos préférences (affinités avec un cycle lunaire ou avec la lumière d'un moment spécifique de la journée).



Rappelons-nous que certaines pierres s'abîment physiquement lors de fortes expositions au soleil. Elles peuvent perdre en couleur ou encore s'assécher et se craqueler. Il conviendra de se renseigner au cas par cas pour s'assurer que notre pierre supporte ce rechargement.

Mise en œuvre : On laissera la ou les pierres à recharger dans une zone touchée par la lumière du soleil ou de la lune. Plus la lumière est abondante plus le rechargement sera rapide et efficace.

Temps de pose : une à trois heures en pleine lumière.

Les plus

- Méthode applicable sans investir dans du matériel.
- Permet d'ajuster le rechargement à nos affinités (lune, soleil, périodes de cycles, etc.).
- Peut agir très rapidement en pleine lumière.

Les moins

- Demande de l'organisation pour respecter les moments et besoins de chaque pierre.
- Devient inaccessible dans les grandes villes et habitations peu lumineuses.
- La puissance de rechargement faiblit beaucoup par temps couvert.

Rechargement par amas et géodes



Pour recharger une petite pierre il nous est possible d'utiliser... d'autres pierres. On choisira alors un outil de rechargement de taille plus imposante et dont la forme (naturelle de préférence) permet une diffusion de l'énergie dans tous les sens. C'est le cas des amas de cristaux et des géodes !

La variété de pierre choisir pour notre outil de rechargement sera déterminante. Si je choisis un outil en cristal de roche qui est la pierre la plus neutre de toutes, j'aurais alors un rechargement

neutre. En revanche si je recharge mes pierres sur une géode d'améthyste ou de célestine par exemple, ma pierre sera alors « nourrie » d'une influence plus orientée. L'influence de l'améthyste viendra alors s'ajouter à celle de ma pierre et pourra lui apporter plus de tranquillité ou simplement la troubler.

Dans l'idéal, munissez-vous en priorité d'une géode de cristal de roche (outil neutre le plus abordable) pour pouvoir par la suite comparer le résultat d'un rechargement neutre avec celui des autres géodes que vous pourriez essayer.

Mise en œuvre : On placera les pierres à recharger, simplement posées sur l'amas de cristaux ou la géode. Lorsque vous rechargez de nombreuses pierres en même temps il est conseillé de les espacer ou de les classer par couleur.

Temps de pose : Environ 1 heure.

Les plus

- Un rechargement efficace à toute heure.
- Méthode facile à appliquer.
- Sert à toutes les pierres sans les abîmer.

Les moins

- Demande un investissement en matériel spécialisé.
- Peut détourner la pierre de ses propriétés d'origine sur des géodes autres que le cristal de roche (améthyste, célestine, etc.).
- S'applique aux pierres précédemment purifiées pour éviter de saturer la géode elle-même de charges lourdes.

Rechargement par les symboles et les prières

On trouve en reiki ou en radionique (étude et utilisation des ondes de forme) des symboles et géométries sacrées qui nous permettent de recharger nos pierres et cristaux. Attention toutefois, l'efficacité de ces outils vient de leur égrégore (rassemblement d'énergie collective), et certains symboles auront besoin d'être *activés* afin d'être reliés à l'énergie source qui leur correspond. Ils peuvent perdre en force d'action lorsque l'enthousiasme général s'amointrit, ou encore manquer de précision pour l'action demandée (symboles qui cumulent beaucoup d'actions

contraires comme la purification et le rechargement).

Pour s'assurer un meilleur rechargement, on favorisera les formes avec des pointes et angles ciblant la pierre à recharger, et on prendra le temps de mieux connaître les traditions associées aux symboles que l'on intègre à sa pratique.

Il en va de même pour les prières, mantras ou phrases méditatives. Nous sommes alors plus actifs, en appelant nous-même une énergie extérieure qui viendra recharger nos pierres. Pour que ces pratiques génèrent un rechargement réel, il est essentiel de ressentir votre corps, l'énergie qui y transite et qui se transmet à la pierre. Sans un ressenti concret du phénomène il peut s'avérer n'être que de théâtre, des paroles vides, sans action énergétique.

Temps de pose sur symbole : Très variable en fonction de l'efficacité égrégorique. Nous conseillons un minimum de trois heures.

Temps d'application des prières : Avec une bonne maîtrise ce rechargement peut s'installer en une à deux minutes.

Les plus

- Rechargement à toute heure, et très rapide dans le cas des prières.
- S'applique à toutes les pierres sans les abîmer
- Les prières ne nécessitent pas de matériel.

Les moins

- L'activation des symboles et l'appel d'énergie par prière demandent des connaissances symboliques et de la maîtrise de nos énergies.
- L'efficacité des symboles et prières dépend de la puissance, variable dans le temps, des égrégores auxquels ils sont reliés.
- Nous utilisons plus d'énergie personnelle (nécessaire à notre équilibre physique et émotionnel) que dans les méthodes précédentes.

Purifier et recharger en même temps



Les méthodes permettant de purifier et de recharger en même temps sont un Graal souvent mis en avant... sans fondement. Pour le

comprendre, il nous faut revenir à nos bases de mécanique énergétique. La purification vise à retirer les charges lourdes installées dans la pierre. Son mouvement idéal est une circulation de l'intérieur vers l'extérieur. Le rechargement à l'inverse, vise à apporter une énergie neuve. Son mouvement idéal va d'une source extérieure vers l'intérieur de la pierre.

Il est difficile de faire cohabiter ces deux mouvements dans une seule et même méthode. Souvent les produits présentés comme capable de purifier et recharger en même temps sont relativement peu efficaces dans chacun des deux domaines, et auront tendance à recouvrir les charges d'une nouvelle information plus agréable plutôt que de réellement apporter un renouvellement énergétique. Ne cédon pas trop rapidement à la tentation des solutions présentées comme faciles. Elles peuvent dans certains cas cacher un résultat peu satisfaisant.

La mise en terre

Nous avons tout de même à disposition un cas particulier, une méthode qui nous permet à la fois de purifier et recharger. Notre sous-sol terrestre

dispose de courants d'énergie très puissants et très lents que l'on appelle énergie tellurique. Lorsque nos pierres sont mises au contact de ce fluide particulier pendant une période prolongée, elles trouvent une régénération profonde qu'aucune méthode hors sol ne saurait égaler.

Comment procéder ? On cherchera un endroit de forêt ou de parc, idéalement un jardin privé, avec lequel nous éprouvons de belles affinités. Une fois l'endroit trouvé, nous creusons 10 ou 15 centimètres sous le sol pour y placer notre pierre soigneusement protégée dans un emballage de tissus, verre ou métal. Il ne nous reste plus qu'à la laisser profiter de son moment de ressourcement.

Les courants telluriques vont dans ce cas déloger les charges lourdes présentes dans la pierre, et les remplacer par une influence terrestre nourricière. Après avoir traversé une période critique, ce renouvellement peut apporter un second souffle à nos pierres et aux situations personnelles qu'elles soutiennent.

Temps de pose : trois semaines, un mois, ou plus.

Les plus

- Purifie et recharge en même temps.
- Apporte un ressourcement au plus proche de la nature de la pierre.
- Permet de faire circuler les charges les plus lourdes pour sortir des situations critiques.

Les moins

- Méthode d'entretien au temps de pose le plus long.
- Il est nécessaire de bien protéger sa pierre, surtout si elle ne supporte pas l'eau.
- La pierre peut être déterrée ou déplacée.

Partie 3

Trousse à outils, les pierres de tous les jours



Dans cette partie...

Nous trouvons dans notre vie de tous les jours un potentiel merveilleux d'amélioration de notre bien-être et de notre confort grâce aux pierres. Plus que des trésors, elles y deviennent des soutiens, des aides, des amies. Equipés de quelques techniques simples d'application et d'une bonne écoute de soi, nous entrons sans plus tarder dans les domaines utiles de notre quotidien pour y bénéficier de l'incroyable richesse insoupçonnée de nos pierres. Par nos sensations, l'invisible revêt sa pleine réalité, et nous pouvons découvrir la part discrète et déterminante que nos vécus sensibles jouent tout au long de notre existence dans nos réussites.

DANS CE CHAPITRE

Utiliser les pierres au quotidien

•

Choisir la pierre qui me correspond

•

Comprendre ses besoins et identifier ses buts

•

Être à l'écoute pour obtenir les meilleurs résultats

Chapitre 8

Intégrer les pierres à son quotidien

L'utilisation des pierres dans la vie quotidienne est le moyen le plus simple d'intégrer leur influence dans notre vie. Elles apportent alors un soutien immédiat. L'information sensible qu'elles véhiculent vient fluidifier nos actions et

comportements. Elles peuvent également apporter des ajustements de confort à nos ressentis et nous aider à rendre les événements extérieurs plus agréables.

Il existe une pierre pour chaque besoin dans des variétés dites « courantes », et leur influence particulièrement douce et endurante les rend parfaitement adaptées à un soutien continu. On favorisera les pierres opaques, ou pouvant exister en grandes quantités. Outre la facilité de leur diffusion à la vente, une pierre que la terre produit avec aisance dispose également d'une énergie tranquille et stable qui répond bien aux besoins des moments où nous nous consacrons à nos actions courantes.

En compagnes de nos aventures de chaque jour, les pierres nous invitent à garder le fil avec nos sensations et besoins même lorsque les événements se précipitent. Pour les choisir et en obtenir les meilleurs résultats, nous sommes amenés à contacter notre être intérieur un peu chaque jour. Tel un fil d'ariane dans le labyrinthe, les pierres nous évitent de nous perdre dans les exigences et obligations tant leur utilisation sollicite notre considération et notre soin de nous-même.

Comment utiliser mes pierres ?

La clé de l'utilisation des pierres en vie quotidienne est la simplicité. Je commence par les intégrer au plus naturel, là où elles prennent place sans efforts dans mon mode de vie. D'expérience en expérience j'apprends à sentir et comprendre ce qui me plaît, ce qui m'aide, ce qui rend ma vie plus agréable et plus fluide.

Trouver mes techniques d'utilisation fétiche peut se faire simplement. Voici un résumé des principales occasions de profiter de l'énergie des pierres.

Porter les pierres sur soi, notre utilisation favorite



Astuce

Si l'influence des pierres vient ajuster les rouages de notre sensibilité intérieure, la bonne nouvelle est que, extérieurement, nous n'avons rien de spécial à faire ! Porter une pierre en bijoux ou simplement dans la poche est déjà de la lithothérapie. L'influence se véhicule dans la journée et nous soutient naturellement. Il nous est possible d'en prendre plus pleinement conscience avec un peu de travail d'observation et d'écoute quotidienne

(quelques minutes suffisent). Rappelons que la taille des pierres n'est pas importante et qu'une petite compagne de poche fait déjà toute la différence.

Quelles pierres porter sur moi ?

On conseille



- **Les pierres roulées** : Douces et sans accrocs, on adore.
- **Les bracelets chips, boule, brillants, etc.** : L'emplacement sur le corps ne compte pas dans cette utilisation ! On en profite pour mettre nos poignets en valeur.
- **Les pendentifs et bagues** : Ils nous permettent de profiter des pierres courantes comme rares, un vrai bonheur.

On déconseille

- **Les fragments bruts** : Attention aux bords de pierres cassées, ils peuvent être coupants comme du verre ! Par précaution ne les gardez pas dans la poche.
- **Les cristaux naturels** : Rares et fragiles, vos plus belles pièces de collection ont toute leur place lors de vos méditations et préparation d'élixirs. Laissez-les au calme chez vous.

Décorer avec des pierres pour allier beauté et ambiance

Une pierre en décoration n'est pas uniquement un bel objet, c'est également une influence qui peut se diffuser de manière large et toucher tout l'environnement d'un lieu. Placer des pierres de concentration là où l'on travaille, des pierres de convivialité dans les espaces communs ou encore des pierres de repos et de confiance dans nos espaces de détente est un excellent moyen de mettre leur influence à profit dans notre vie. Cette utilisation nous permet également de trouver une utilité à nos coups de cœur les plus imposants, puisque c'est ici que les pierres de grande taille trouveront leur place.



À retenir

Le secret d'une bonne utilisation des pierres d'ambiance est de se laisser inspirer par les activités que l'on a naturellement envie de mener dans un espace. Laissez tomber le rôle rigide de chaque pièce, et revenez à votre situation particulière et celle de vos proches. Puis laissez-vous guider par les pierres qui vous mettent dans l'état d'esprit correspondant. Bonne nouvelle, vos sensations ont toujours la solution !

Nos décorations d'espace favorites

- La pyrite sur un bureau pour mieux se concentrer.
- La calcédoine bleue sur une table du salon pour la tranquillité et une communication fluide.
- L'améthyste ou le quartz rose dans une chambre à coucher pour un sommeil tranquille.
- Le bois fossile dans un salon pour la confiance et le repos du corps.



On veillera tout de même à ce que tout le monde se sente chez soi dans un espace collectif. Une pierre peut vous correspondre à la perfection mais être très désagréable pour un membre de votre entourage. Favorisez le dialogue et placez les pierres considérées comme gênantes par les autres habitants dans un espace personnel.

Élixirs minéraux ou l'influence par le corps

Les élixirs minéraux sont une utilisation particulière qu'il convient de ne pas prendre à la légère. Le principe est simple. En plaçant une pierre au repos dans un verre d'eau, il nous est possible

de l'infuser de son information sensible. Ce liquide étant propice à une rétention des influences, on constate très rapidement (à partir d'une heure ou deux de temps de pause) que notre eau change de goût et de sensation ! Il s'agit alors d'une eau de gemme qui pourra être consommée tout de suite ou conservée pour une période d'un mois après mélange avec un tiers supplémentaire d'alcool à plus de 30 degrés et devenir ainsi un élixir.



Attention

Certaines pierres sont à proscrire de cette utilisation en raison de leur friabilité ou de leur toxicité. Le règne minéral n'est pas exempt de dangers puisqu'il existe des pierres contenant de l'arsenic, du titane, du mercure ou encore de l'antimoine. Il existe une grande quantité d'éléments chimiques dangereux pour la santé. Pour plus de précautions, ne vous essayez aux élixirs que des pierres validées dans les pages qui suivent.



Point technique

Les élixirs minéraux agissent directement sur notre corps, ce qui leur donne une influence épurée mais aussi très directe. Les réactions émotionnelles sont immédiates et fugaces, et on peut grâce à eux mettre en évidence une partie des propriétés physiques, celle liée à la composition chimique du

minéral. Lorsqu'une pierre est déconseillée en élixirs nous obtiendrons ses effets physiques en la portant durablement sur soi.

Les œufs Yoni : déconstruire nos peurs pour épanouir nos corps

Une autre pratique corporelle est celle des œufs Yoni. Centrée sur notre intimité, elle consiste à placer un œuf de pierre dans l'orifice vaginal pour les femmes ou anal pour les hommes. Plébiscitée par les utilisatrices et utilisateurs qui la pratiquent en ressenti et respect de leur corps, cette méthode véhicule l'énergie de la pierre utilisée avec beaucoup plus de douceur. Elle nous connecte à notre corporalité en laissant place à l'accueil sensible par le corps, pour le corps.

Cette voie d'exploration de nos préférences et plaisirs sensibles du corps met au jour beaucoup de nos insécurités. Pour autant, la voie du respect de nos corps, de notre plaisir, du consentement et de l'écoute de nous-même se situe au-delà de ces résistances et non en arrière. Prenons le temps de déconstruire les principales peurs qui nous empêcheraient d'explorer notre corps à notre bonne guise :

- « Les œufs Yoni provoquent des incontinences et des fuites urinaires » : FAUX ! Il est conseillé de les utiliser en écoute de notre corps, chacun est différent, et de les retirer en cas de sensation de brûlure ou de gêne. En revanche, l'utilisation prolongée d'un œuf aura

tendance à tonifier les zones intimes et à les renforcer.

- « L'utilisation des œufs devrait se faire sous surveillance médicale » : Tout ce qui touche notre corps n'est pas sujet à un suivi médical continu... Vos rapports intimes sont-ils constamment suivis par un médecin ? Bien sûr que non. Rester à l'écoute, réagir en cas de sensation anormale et s'assurer que tout se passe bien lors de vos passages habituels chez un spécialiste, cela suffit pour assurer une pratique sûre.
- « Se ressentir avec les œufs empêche la sexualité de couple » : Bien au contraire ! Plus vous savez ressentir votre corps par vous-même plus il vous est possible de prendre du plaisir avec votre partenaire et de lui indiquer ce qui vous fait du bien. Le plaisir est une aptitude qui se développe ! La seule sexualité entravée par l'expérience de notre corps est celle dans laquelle on s'efforce (ou se force pour) faire plaisir à l'autre... vous ne regretterez pas de l'abandonner et y gagnerez en bonheur et en santé !
- « J'ai honte d'utiliser des œufs » : La honte est un sentiment provoqué par le regard des autres et non par vous. Bonne nouvelle, votre corps n'appartient qu'à vous ! Remplacez le sentiment de honte par les questions qui comptent vraiment tel que : « Suis-je

curieux de connaître ces sensations ? Ai-je envie de tenter l'expérience ? Si j'étais complètement seul et sans jugement, est-ce que je me l'autoriserais ? » Vous avez tout notre soutien. En ouvrant la porte aux bons regards, vous découvririez une légion d'êtres humains bienveillants envers votre expérience et votre plaisir.

Approfondissez le sujet dans un ouvrage spécialisé comme *L'œuf de Yoni* par Lilou Macé.

La bonne pierre intervient au bon moment

S'accompagner de pierres dans notre vie de tous les jours est un processus en constante évolution. Notre principal mode de choix sera celui de l'intuition, de l'attraction du moment. Quelques astuces peuvent nous aider à profiter pleinement du potentiel des pierres chaque jour.

Disposer d'un choix large à tout moment

Pour vous soutenir de l'influence des pierres en toutes circonstances, il faut une collection ! Constituée petit à petit par vos coups de cœur, puis

plus volontairement par la recherche d'influences spécifiques qui peuvent vous apporter un plus, votre collection détermine votre panel de possibilités.



Pour aller
plus loin

Plus vous avancerez dans votre pratique avec les pierres plus vous vous rendrez compte que « la pierre qu'il nous faut » dépend de notre expérience de nous-même. Plus nous ressentons de pierres différentes et avons l'habitude de les pratiquer, plus nous sommes naturellement attirées par telle influence ou telle autre. Si je connais et pratique trois pierres, il y en aura une plus attirante et adaptée parmi ces trois. Si je pratique régulièrement une quinzaine ou vingtaine de variétés différentes j'aurais plus de nuances et en trouverai des plus ajustées à mes besoins du moment.

Se laisser inspirer par son état de l'instant



À retenir

Rappelons-nous en vie quotidienne que la bonne pierre est avant tout celle qui me fait du bien. Quel que soit mon but, il se réalisera mieux si je suis très concrètement sous de bons auspices. Je choisis

donc tous les jours au moins une pierre avec laquelle je me sens tout simplement bien.

Il me faudra également faire simple, puisque plus je rajoute de variétés de pierres différentes moins j'obtiens de résultats. Si je ne choisis au ressenti que ma pierre préférée je laisse de la place pour des pierres d'objectif ou de protection par exemple.

Exercice : se laisser attirer par sa pierre préférée

Je place devant moi l'ensemble des pierres roulées, bracelets, pendentifs dont je dispose. Puis je me laisse porter tout d'abord par le regard. Si une pierre, un bijou ou plusieurs attirent mon attention, je les mets de côté.

Dans cette présélection je vais vers la couleur qui correspond le plus à mon besoin du moment :

- Rouge pour le dynamisme et la détermination.
- Noir ou brun pour la connexion à moi-même et la stabilité.
- Jaune pour booster mon rayonnement et mon estime.
- Rose pour adoucir, fluidifier et laisser circuler l'émotionnel.
- Vert pour se laisser porter par ses rêves et valeurs.
- Bleu clair ou violet pour la tranquillité intérieure et la légèreté.
- Bleu foncé pour la concentration et la présence d'esprit.

Si une pierre m'appelle particulièrement, je vais d'office vers elle. Dans tous les cas, je confirme mon choix avec une

rapide sensibilisation, comme appris au [chapitre 4](#), ; cela m'assurera que la pierre me fait du bien en sensation et pas uniquement visuellement. Ma sélection faite, je peux regarder quelques informations supplémentaires sur la pierre choisie. Si une propriété résonne comme un point dont je ressens le besoin ou qui me fait du bien, alors elle est à l'origine de mon attirance.



Astuce

La pierre qui m'attire à un instant donné est adaptée à la partie « confort » de mes besoins. Tout l'art d'une vie épanouie réside dans l'équilibre entre écouter mes besoins et respecter mes instincts (toujours leur laisser une voie d'expression) tout en canalisant vers un résultat auquel je peux m'identifier. En choisissant à l'attraction j'écoute et je respecte mes besoins. Il me faudra avec le temps les éduquer pour arriver à la plus belle et satisfaisante expression de mon existence.

Accepter ce pour quoi nous sommes prêts

Beaucoup de pierres vous inspireront des sensations neutres ou paradoxales, mais certaines parmi elles seront fortement désagréables. Non il

ne s'agit pas uniquement de pierres chargées d'énergie désagréable. Il se peut qu'une pierre vous inspire naturellement des sensations très négatives, ponctuellement ou durablement.



Cela indique que cette information sensible vous fait instinctivement reculer. Si tel est le cas, cela signifie qu'un conflit intérieur fait barrage à ce type d'influence. Il en existe des milliers aux natures différentes, uniques chez chaque personne et pour chaque vie, et ils peuvent être dénoués avec un travail en lithosophie pour ouvrir la voie à un immense potentiel d'épanouissement. Approcher un conflit est toutefois quelque chose de complexe, et les méthodes de vie quotidienne ne permettent pas de les dépasser. Il est conseillé de laisser cette problématique de côté en évitant cette pierre pour l'instant. Insister ne fera qu'augmenter la sensation de malaise sans apporter de solutions.

Nous pouvons en revanche interpréter ce recul. Prenez le temps de lire les propriétés de la pierre en vous posant quelques questions clé.

- Qu'est-ce qui est étranger à mon monde dans ces propriétés ?

- Quel aspect de cette information sensible est contraire à mes habitudes ou dérangement pour moi ?

Pour une meilleure lecture, gardez à l'esprit que ce n'est pas votre conscience qui refuse la pierre, mais vos instincts et émotions. Il peut y avoir des points pour lesquels notre esprit est prêt, mais notre corps et nos besoins en cherchant encore les clés de résolution pratique. Du temps et de l'acceptation bienveillante envers vous-même seront des atouts essentiels pour vos avancées futures.

Une minute d'observation : tout résultat dépend du but

Nous l'explorons depuis le début de cet ouvrage, une pierre n'est pas un résultat. Dans les prochaines pages nous vous parlerons de pierres pour la communication ou pour cicatriser les blessures. Pourtant dans la pratique, une pierre est une information sensible, un moteur qui vient activer nos instincts et qui peut être utilisé dans les buts qui vous sont proposés, ou dans d'autres.

Plus l'information de la pierre est adaptée à notre quête plus nous obtenons de résultats. Les

propriétés les plus marquantes sont donc celles qui allient une information sensible et un but correspondant. La bonne nouvelle est que si une pierre vous inspire un but alors elle est probablement très adaptée, même si ce dernier n'est pas indiqué dans nos fiches ! L'inspiration personnelle est souvent le meilleur révélateur... de nous-même pour nous-même !

Au-delà des pierres qui nous attirent naturellement, il nous est possible de faire appel à une variété volontairement choisie et qui a de fortes chances de nous conduire vers un but identifié. Armons-nous de nos fiches de propriétés et prenons un temps pour identifier nos besoins.

Pourquoi suivre un objectif ?

Une partie d'entre nous a déjà pour habitude d'identifier un point à atteindre et de s'y rendre avec détermination. Pour d'autres, il est plus naturel de se laisser porter par les intuitions, les ressentis ou les envies du moment ; un but paraît alors compliqué à choisir. De telles différences entre les individus sont tout à fait normales. Elles dépendent de notre caractère et de nos instincts naturels. Notre priorité doit être de respecter notre

manière d'être, même si aucun but précis nous apparaît.



L'action d'une pierre sera toutefois beaucoup plus constructive si nous nourrissons des attentes quant à un résultat. C'est par le fait de rechercher une retombée que nous investirons le moteur instinctif offert par la pierre dans des actions et réalisations. Si j'utilise une citrine qui m'inspire du rayonnement et de l'estime, il peut être bon de mettre ce regain à profit pour occuper pleinement ma place professionnelle ou encore pour retrouver la joie de vivre que j'aime véhiculer autour de moi.

Une même pierre, utilisée de la même façon, pourra apporter un confort et des facilités si nous la laissons agir sans but choisi, ou être à l'origine de véritables avancées concrètes si nous l'intégrons à notre volonté d'aller vers un résultat.

Comment trouver un but ?

Choisir une destination peut paraître complexe. Chaque personne est unique et là où certains éprouvent des difficultés à accueillir et à lâcher prise, d'autres trouvent laborieux de trancher ou de cadrer. Un bon objectif est celui qui trouve ses

racines dans nos besoins personnels, qui reste adaptables à nos changements d'envies, et dont les résultats peuvent apporter un vrai bénéfice.

Dites-vous que se poser des objectifs est une habitude que l'on peut développer naturellement ou construire volontairement. Voici donc une méthode simple pour laisser se dessiner des buts gratifiants et source de vrais résultats.

Exercice : objectif hebdomadaire

Prenez un jour de votre semaine, un jour de repos, et accordez-vous quelques minutes de préparation comme un cadeau pour rendre les jours à venir plus beaux et profitables. Vous pouvez utiliser un cahier dans lequel vous prenez note de votre démarche. Les prises de notes sont précieuses et nous permettent de prendre conscience de nos efforts et réalisation. Elles sont source de satisfaction et assurent la continuité de nos efforts.

Demandez-vous quelle serait la réalisation qui vous ferait plaisir pour la semaine à venir. Cela peut être par fierté d'avoir réussi, par bénéfice des résultats ou encore parce que cela vous permettra de vivre de bons moments, mais il faut que cela vous fasse plaisir personnellement. Pour qu'un objectif soit atteint accordez-vous le droit de le choisir :

- Réalisable : Nous sommes tous des êtres humains et notre réelle réussite est de nous améliorer chaque jour. Ne cherchez pas un but trop éloigné de votre situation de départ, il vous sera toujours possible de renforcer le défi une fois votre premier petit pas rempli.
- Observable : Favorisez les domaines où vous pourrez observer les retombées. C'est l'appréciation de nos résultats qui nous donnent le goût de l'effort, alors

traitez la reconnaissance de vos efforts comme un précieux allié de votre réalisation.

- Indépendant : Pour être respectueux de nous un objectif à atteindre doit dépendre de nos propres forces et actions. Un résultat relationnel, ou encore d'amélioration de santé ne dépend pas de nos uniques efforts. Nous pouvons les voir comme des chances auxquelles nous œuvrons au mieux, mais pas comme des objectifs personnels.

Une fois par semaine je prends le temps de faire le point sur mes avancées, non pas pour voir si mes buts ont été atteints ou non, mais bien pour constater chacune de mes avancées. Je peux alors choisir de nouveaux buts, reconduire le précédent ou encore choisir de faire une pause.

La programmation, comment et pourquoi ?

Lorsque l'utilisation d'une pierre se fait pour un but identifié, nous pouvons faire appel à une *programmation*. Ce procédé consiste à inscrire une intention sur notre pierre afin de canaliser sa force vers l'objectif recherché.

Exemple : Je programme une pierre pour la concentration lors de révisions.

Elle s'opère simplement en trois étapes :

- **Étape 1 : Écrire une phase qui résume notre intention.** Le plus simple est souvent le plus efficace. **Choisissez un énoncé court** utilisant des mots qui vous sont familiers. Formulez ce que vous souhaitez atteindre, sans jamais faire référence à ce que vous souhaitez éviter.
Exemple : « En présence de cette pierre je me focalise et apprend facilement ».
- **Étape 2 : Identifier les sensations de notre intention.** Les mots servent de support, mais le conditionnement réel de la programmation vient de l'information sensible que nous transmettons à la pierre. **Clarifiez les implications** de votre intention et trouvez les sensations qui la véhiculent avec fidélité.
Exemple : Je nourrirai ma programmation de sensations de concentration intellectuelle, de confiance en ma capacité à apprendre, et de respect pour mon rythme naturel.
- **Étape 3 : Transmettre l'intention à la pierre.** **Concentrez-vous sur la pierre**, par exemple

entre vos mains, et **répétez la phrase** accompagnée des **sensations** que vous souhaitez véhiculer. Plus votre concentration est intense, plus la programmation sera efficace. Au bout d'une à deux minutes, votre pierre est prête.



La programmation optimise la précision de votre pierre et évite les effets parasites qui pourraient vous détourner du résultat recherché.

Garder l'écoute active

Les fiches de propriétés sont des guides, des pistes étudiées et éprouvées qui nous permettent de mettre des mots sur notre expérience dans de nombreux cas. Elles n'ont toutefois pas vocation à définir le potentiel total d'une pierre. Le véritable éclairage sur l'impact et donc les effets d'une variété minérale restera toujours votre propre ressenti. Il nous faut faire l'expérience d'une pierre en écoute de nos sensations pour savoir réellement ce qu'elle nous fait.

Lorsque l'on débute, on peut se sentir perdu. Après tout, nous sommes habitués à ce qu'on nous donne des diagnostics, des recettes, des réponses et des

consignes. Et nous arrivons ici dans un univers où ces facilités extérieures ne sont que la porte d'entrée et où le chemin se trouve en majeure partie à l'intérieur de nous, dans notre corps et nos émotions. Ne nous effrayons pas, des méthodes simples sont à notre disposition pour faire bonne route.

Le journal de ressenti

Un des principaux alliés de votre initiation aux ressentis est la prise de notes. Coucher sur papier nos sensations nous permet à la fois de les conscientiser et d'en faire une réelle information pour notre chemin. Car c'est là le rôle de nos ressentis ! Ils sont là pour nous informer sur notre fonctionnement, sur ce qui est bon pour nous et ce qui ne l'est pas. Dans cette découverte, chaque personne est unique et les réponses des autres ne seront pas les bonnes pour vous.

Choisissez un cahier qui vous ressemble, et faites-en un ami qui vous accompagne sur votre route.

Chaque matin, on note :

- La ou les **pierres choisies** pour la journée

- Les **sensations** ressenties lors de la **sensibilisation** (ressenti entre les mains) lorsque nous en faisons une.
- Chaque soir, on note :
- En quelques mots-clés, le **déroulement de la journée**. Je **surligne** avec une couleur ce que j'ai apprécié et avec une autre ce qui m'a déplu.
- Si la pierre **a été ressentie ou non** en journée, s'est montrée agréable ou non. Si mes ressentis sont impossibles à identifier en cours de journée, je peux **lire les propriétés** pour voir si cela m'a aidé ou non au cours des dernières heures.

Cet exercice a simplement pour but de vous permettre de rester connectés à vous-même, y compris lorsque les événements extérieurs nous submergent. Lorsque vous le souhaitez, vous pouvez revenir sur vos anciennes notes pour vous remémorer la personne que vous étiez, constater le chemin parcouru, et vous autoriser la reconnaissance de vos efforts et réalisations.

Le vocabulaire des sensations

Suis-je capable de ressentir ? Cette question n'a pas lieu d'être. Tout être humain est constamment doté de sensations. Plus que cela, tout être humain est capable de ressentir le monde qui l'entoure indépendamment des limitations de temps et d'espace s'il trouve les clés de sa propre sensibilité.

La réelle question est de savoir où se situent mes sensations ? Car si elles sont constamment présentes en nous, elles ne nous apparaissent clairement que lorsque notre esprit lucide les identifie. Un excellent moyen est de trouver les mots qui témoignent de notre expérience du moment. Comme par magie, un état de notre être qui nous paraissait invisible se met en lumière et nous apprend à nous connaître.

Pour vous aider dans votre découverte de vos émotions vous pouvez vous appuyer sur ce lexique qui reprend quelques-unes des plus nettes nuances qui nous animent. Il vous suffit de vous laisser appeler vers les termes qui décrivent votre état. Plus l'évidence intérieure est forte plus nous sommes face à une émotion que nous identifions et acceptons.

Sensations positives	Sensations négatives

Calme

Peur

Enthousiasme	Confusion
Confiance	Irritation
Fierté	Dégoût
Optimisme	Colère
Joie	Jalousie
Curiosité	Méfiance
Émerveillement	Solitude
Confort	Ennui
Aisance	Tristesse



Astuce

Là où nos sensations positives sont celles vers lesquelles nous nous focalisons et auxquelles nous donnons un maximum de place dans nos vies, les sensations négatives sont en revanche à prendre en considération avec un soin particulier. Leur présence nous informe qu'un état de notre vie nécessite une évolution. Elles sont l'alerte intérieure qui veille à notre bien sur le long terme si nous savons en saisir les messages. Nous apprendrons à en faire nos alliés dans la Partie 4 de ce livre.

Intégrer mes symboles et mes valeurs

Au [chapitre 4](#), nous apprenions ce qu'est un égrégoré, cette influence collective qui se crée autour de nos convictions et enthousiasmes communautaires. À la question « Qui a le vrai Dieu ? », la recherche en énergétique répond « Tout le monde » ! Loin de minimiser ou de dénigrer quelque croyance que ce soit, cela nous explique que nos valeurs et croyances sont créatrices, non pas de matière mais bien d'influences sensibles.



Lorsque nous nourrissons les valeurs d'une tradition, d'un groupe ou d'une forme de pensée, nous entrons dans le lien à l'énergie collective préexistante et l'agrandissons à notre tour. Nos symboles et convictions ne sont pas uniquement des principes abstraits. Ils sont des forces réelles qui influencent notre vécu et celui des autres. Choisir des pierres qui correspondent à nos symboles appelle ces énergies égrégoriques à nos côtés et en véhicule la force tel un talisman.

Faire appel aux symboles de couleur

Lorsque nous décrivons les propriétés d'une pierre nous prenons en compte les attributs de sa couleur dans notre culture élargie. Il existe toutefois de nombreux symboles correspondant à chacune d'entre elles dans les différentes croyances religieuses et spirituelles. Ces symboles spécifiques donneront une nuance réelle aux pierres que vous utilisez en fonction de votre confession.

Exemples de symboles spécifiques

- New age : Transcendance et connexion au divin par le violet.
- Catholicisme : Pureté et abnégation de la Vierge Marie par le bleu clair.
- Bouddhisme : Renoncement et humilité par le jaune et l'orange.
- Paganisme : Cycles de la nature et ressourcement par le vert.
- Chamanisme : Contact à la mère nourricière par le marron.

Représentations symboliques

Nous pouvons porter un talisman spirituel ou religieux dans notre vie de tous les jours grâce aux pierres. Il existe de nombreux produits ornés de symboles des différentes croyances. Fleur de vie, Ohm méditatif, ailes d'anges ou encore arbre de vie, etc. autant d'exemples de symboles qui peuvent inspirer intimement notre voie de contact au divin.

On pourrait croire à de simples bibelots amusants, et pourtant l'approche sensible nous raconte une tout autre histoire. Une fois nourris de nos convictions et de notre force de prière, ces objets deviennent de réelles aides protectrices. La pierre accentue et stabilise les énergies que nous y plaçons, le symbole assure une connexion naturelle avec notre voie de croyance, et nous obtenons le plus fiable des soutiens énergétiques personnalisés.

Nous pouvons également nous appuyer sur des objets représentatifs de notre voie spirituelle. Statuettes d'ange en pierre, bracelets chemin de vie ou malas méditatifs remplissent le même office d'attributs symboliques allant chercher leurs forces au-delà de la pierre, tout en gardant sa fiabilité et sa puissance.

Faire durer le plaisir en adoptant les bonnes habitudes

Plus les pierres s'intègrent à notre quotidien plus il nous est possible de profiter sans efforts de leurs bienfaits. Point par point, elles deviennent les piliers qui rythment notre expérience de nous-même et laissent émerger des bonheurs et réalisations insoupçonnés.

Au fil des chapitres, nous avons cité de nombreux moments de la vie dans lesquels les pierres s'intègrent et assemblé un grand nombre de consignes pour profiter de leur plein potentiel. Récapitulons à présent tous ces points grâce à notre routine hebdomadaire d'harmonie par les pierres.

Mon quotidien avec les pierres

Parmi toutes les possibilités que nous avons exploré avec les pierres, seule une poignée de consignes s'appliquent réellement à notre vie de tous les jours. Nous pouvons les résumer comme suit :

En semaine

En week-end

Matin : Choix des pierres de la journée.	Bilan : Quelles pierres m'ont fait du bien ? Qu'ai-je appris sur mes affinités ?
Soir : 15 minutes d'écoute de moi et de lecture des propriétés.	Entretien : Purification et rechargement des pierres de la semaine et des lieux
Avant de se coucher : Purification et rechargement en cas de journée lourde.	Préparation : Ai-je un nouveau but clair pour la semaine à venir ?

Gardons à l'esprit qu'une bonne habitude s'adapte à notre mode de vie. Ce tableau a vocation à être réapproprié par chaque personne qui en tente l'expérience. Osez l'audace de faire à votre manière !

Intégrer les habitudes

Si la pierre nous invite à adopter notre propre rythme, c'est également pour le respecter dans la phase d'acquisition des habitudes. Tant qu'une tâche quotidienne ne vous est pas réflexe, il est normal qu'elle vous échappe à certains moments ou qu'elle ne soit pas suivie à la lettre.

Voici quelques consignes de bienveillance envers soi à appliquer lorsque nous apprenons une nouvelle routine. Elles vous aideront à obtenir de meilleurs résultats et plus rapidement :

- **J'intègre par la répétition sans me mettre la pression** : Plus vous répéterez les mêmes gestes et actions, plus il vous sera naturel de les réaliser. Laissez-vous le temps de vous en imprégner.
- **Lorsque j'oublie, je reprends sans inquiétudes** : Il n'y a aucun mal à arrêter puis recommencer. Un temps où vous n'y avez pas pensé ? C'est que vous n'en aviez pas le besoin. Dès que cela vous revient, reprenez.
- **Tout raté est un apprentissage** : Lorsque vous ratez une étape qui vous tient à cœur (comme la purification après un événement lourd), vos sensations vous indiquent d'y prêter attention par leur intensité. Servez-vous-en pour ancrer plus facilement l'habitude souhaitée.

DANS CE CHAPITRE

L'origine et le fonctionnement de nos tensions

•

Trouver la tranquillité d'esprit

•

Dénouer les tensions de notre corps

•

Dissoudre les angoisses et les craintes

Chapitre 9

Améliorer la qualité de vie

Le stress est la grande maladie du **xxi^e** siècle. Près de 90 % de la population serait couramment concernée par cette problématique et ses conséquences sur la santé physique et mentale !

Dans un mode de vie où nous sommes soumis à de grandes contraintes et où nos temps de répit sont

parasités d'inquiétudes, nous sommes amenés à nous montrer de plus en plus inventifs dans les solutions apportées. Il existe de nombreuses manières concrètes de contrer ce stress. Massages, sport, méditation, etc. Autant de pratiques sur lesquelles les pierres viennent apporter leur coup de pouce.

L'influence énergétique a cette fantastique aptitude à venir améliorer les résultats de tout ce que nous mettons en œuvre. Elle ne nous économise pas les véritables moments de pause nécessaires pour que notre organisme puisse couper avec la stimulation excessive du quotidien, mais nous assure que ces derniers seront profondément profitables.

La pierre qui nous convient transformera un quart d'heure de coupure épuisante, laissant ressurgir notre besoin de vacances au soleil en un véritable moment de ressourcement dont l'on ressort frais et prêt à entamer la suite.



Pour en profiter pleinement, notre meilleur atout est la sensibilisation. Cette méthode de ressenti d'une pierre entre les mains sera tout particulièrement utile pour profiter à un moment donné de l'influence dont nous avons besoin pour couper avec la surcharge.

Mettre fin au stress mental

Lorsque nous sommes sous tension, avec des responsabilités, des questionnements et des inquiétudes qui nous tiraillent, notre esprit développe une réaction de gestion qui active nos pensées conscientes. La machine s'emballe, et notre charge mentale augmente, aggravant encore les choses.

Les pierres sélectionnées ici permettent un lâcher-prise instinctif. Plus on se laisse aller avec elles plus elles apportent une tranquillité d'esprit. Cette étape est une incroyable porte d'entrée qui nous permettra par la suite de prendre en considération les instincts enfouis si nous souhaitons entamer la route vers des résultats plus durables.

État d'esprit pour profiter de ma quiétude

En utilisant nos pierres nous apportons un calme instinctif qui dépasse notre autoconviction. Notre état d'esprit aidera dans le même temps à désamorcer les résistances qui pourraient amoindrir notre qualité d'expérience. Quelques

idées magiques peuvent ouvrir la voie à de profondes transformations de notre qualité de vie.

- « À chaque pensée qui me trouble, une tranquillité plus puissante attend au fond de moi. »
- « Les épreuves du cocon que je suis seront le vent sous les ailes du papillon que je deviens. »
- « Mon potentiel de paix est infini lorsque je laisse aux portes ce qui m'alourdit ».

Calcédoine bleue, la tranquillité souveraine



- **Face au stress mental :** En fluidifiant nos pensées elle nous nettoie intérieurement. La calcédoine bleue est une accoucheuse des tensions qui nous permet de laisser s'échapper en légèreté les parasites mentaux. Elle **inspire une tranquillité et un calme émotionnels** qui accentuent ses effets sur les pensées.

Utilisée comme clé de liberté intérieure, elle permet de s'autoriser de nouveaux modes de pensées et d'adopter une vision plus agréable et profitable à notre équilibre. Elle nous invite à identifier et à exprimer les origines de nos tensions pour ne pas garder en soi les responsabilités qui ne nous appartiennent pas.

- **Programmations utiles :** « Les soucis se libèrent et s'échappent », « Je nourris mon havre de paix intérieur », « Tu es l'eau qui nettoie et soulage mon être ».
- **Autres propriétés :** Fluidifie la communication. Affine notre juste choix des mots. Guérit les blessures des paroles assassines. Permet de se libérer après un choc. Tourne la page des situations qui nous emprisonnent.

- **Sur le corps physique** : Troubles respiratoires, angines, essoufflements, favorise l'hydratation.
- **Composition chimique** : SiO_2 .
- **Système cristallin** : Trigonal.
- **Tendance lithosophique** : Classe Lithosophique n° 04, Dialogue : Ouverture de la communication en respect de notre naturel.

Sélénite, la lumière sur soi



- **Face au stress mental** : La douce sélène est une pierre d'écoute de nos besoins. C'est en

nous mettant au contact de ce qui est fait pour nous à chaque instant qu'elle ouvre la porte à la résolution douce et progressive de nos tensions. Grâce à sa présence il devient facile de faire le tri entre ce qui est bon pour nous maintenant, plus tard ou qui ne nous convient tout simplement pas.

Elle est la gardienne de notre bien-être et des ajustements nécessaires au respect de nous-même. Sa présence nous permet non seulement d'alléger la pression que nous portons, mais également de la prévenir avec de plus en plus de précision au fil du temps.

- **Programmations utiles :** « J'accueille et veille à mon bien-être », « Mes besoins sont précieux et respectés », « J'accorde la bienveillance à mon être dans toute son expression ».
- **Autres propriétés :** Ouvre l'esprit à de nouvelles évolutions. Développe une intuition personnelle et intime. Facilite les ressentis corporels. Allège les émotions douloureuses. Met en lumière nos tensions dormantes.

- **Sur le corps physique** : Renforcement des os, détente musculaire, réduction des spasmes.
- **Composition chimique** : $\text{CaSO}_4 \cdot 2\text{H}_2\text{O}$.
- **Système cristallin** : Monoclinique.
- **Tendance lithosophique** : Classe Lithosophique n° 67, Préférences : Bilan et mise en lumière de nos préférences personnelles.

Lépidolite, la place du cœur



- **Face au stress mental** : Notre stress est issu de la succession très rapprochée de petits états

de choc. Le lépidolite en port continu permet **d'adoucir le vécu de ces états de tension** et augmente notre résistance générale à la pression. Il est particulièrement indiqué lorsque nous sommes exposés à du relationnel nocif à l'extérieur de notre sphère privée, par exemple au travail.

Elle apaise et stabilise notre état mental tout en nous gardant particulièrement connectés à ce qui compte pour nous. Aussi nous permet-elle de nous détacher des problèmes qui ne font pas partie de notre vie personnelle.

- **Programmations utiles** : « Je traverse mon existence en accord avec mon cœur », « Seul le plus précieux de ma vie me guide », « Les blessures d'aujourd'hui sont mes forces de demain ».
- **Autres propriétés** : Donne de la puissance à nos liens affectifs. Ouvre notre esprit à l'expression de nos émotions. Personnalise nos projets et leur évolution. Améliore notre aisance au rapprochement tactile et affectif. Recentre notre investissement sur nos besoins.

- **Sur le corps physique** : Stabilise les troubles de l'humeur, détoxification, perte de poids.
- **Composition chimique** : $K(Li, Al)_3(Si, Al)_4O_{10}(F, OH)_2$.
- **Système cristallin** : Monoclinique.
- **Tendance lithosophique** : Classe Lithosophique n° 68, Aspirations : Création de solutions adaptées à nos préférences personnelles.



Astuce

Certaines pierres présentent une couleur à la frontière entre deux catégories. C'est le cas du lépidolite qui peut être classé en Violet (Classe Lithosophique n° 68, Aspirations) ou en rose (Classe Lithosophique n° 72, Affinités). Il vous est possible de l'utiliser pour chacune de ces deux couleurs, la première éveillant nos idées et ouvertures créatives, la seconde renforçant notre lien à nos attachements affectifs.

Moins de tensions corporelles pour un bien-être intérieur

Une des parties de notre être les moins bien comprises est notre corps. Et pour cause ! Notre

culture a passé plusieurs siècles à le malmenier, à l'utiliser strictement comme outil de travail et à ignorer ses messages d'alerte. Pour en faire un allié il nous faudra jouer selon ses règles du jeu pour notre plus grand bénéfice.

Notre corps est un véhicule disposant de sa propre mécanique. À chaque situation de choc, de pression, de peur ou d'inquiétude, la machine se lance et se prépare à vous défendre en cas de problème. Lorsque ces situations sont couramment répétées dans notre vie de tous les jours, il enregistre progressivement un état d'alerte permanent qui se maintient hors stimulation. C'est ainsi que nos inquiétudes et habitudes professionnelles nous suivent à la maison et touchent nos moments de repos, notre sommeil et nos relations privées.



L'apaisement de nos tensions corporelles passe par un véritable dialogue avec le corps. Renforcé par les sensations de nos pierres, ce dialogue a pour rôle de mobiliser notre conscience et de l'éveiller à sa responsabilité d'écoute et de soin du corps.

Messages de dialogue au corps

Nous pouvons répéter ces messages dans des moments personnels, de contact au corps, comme au moment de la douche, du bain, ou en allant se coucher. Répétez-les dans votre esprit en touchant physiquement votre enveloppe corporelle.

- « Je te demande pardon pour t'avoir ignoré et t'écoute à présent. »
- « Tes besoins comptent pour moi et sont honorés ici et maintenant. »
- « Tout ce qu'il te faut pour retrouver tes forces est présent. »

Magnésite, qui défait les nœuds



- **Face aux tensions corporelles :** Considérée comme l'un des meilleurs **relaxants musculaires**, la magnésite est d'une grande aide pour permettre à notre corps d'accueillir les sensations de réconfort. Elle permet à la détente de s'installer en profondeur, à un rythme progressif, comme il en a besoin. Accéder à toute sa richesse nous demandera de s'octroyer de véritables temps de repos qui lui laisseront l'occasion de faire effet et de favoriser une tranquillité durable des muscles.

Les massages sont tout particulièrement propices à l'action de cette pierre. Ils permettent d'allier l'influence énergétique à une détente physique provoquée. Nous pouvons également la laisser agir pendant notre sommeil, où elle dénouera les tensions majeures.

- **Programmations utiles :** « Mon corps accueille le repos », « Je me libère des poids de mon passé », « J'accueille le plein potentiel de mon corps ».
- **Autres propriétés :** Permet une écoute de soi douce et neutre. Aide notre corps à recevoir les intuitions qui nous viennent. Ressource notre

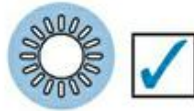
potentiel naturel. Apaise les traumatismes corporels.
Adoucit nos états de choc.

- **Sur le corps physique** : Apaise les allergies et les crampes, améliore l'immunité.
- **Composition chimique** : MgCO_3 .
- **Système cristallin** : Trigonal.
- **Tendance lithosphique** : Classe
Lithosphique n° 01, Ouverture : Bilan et mise
en lumière de notre naturel.



La magnésite est souvent confondue avec la Howlite, une pierre bien différente de classe lithosphique n° 67 (Préférences). Elles se distinguent par des repères visuels simples. La magnésite a un toucher mat et des veines beiges tandis que la howlite présente un toucher brillant et des veines grises.

Calcite orange, la force sereine



- **Face aux tensions corporelles** : La confiance de notre corps s'acquiert avec des moments réguliers de ressourcement auprès de trois sentiments. La sécurité, le confort et le plaisir sont les moteurs de notre aisance corporelle. Sans contact à ces états, notre corps se prépare aux états de choc et ces derniers deviennent plus fréquents et plus sensibles. La calcite orange a cette capacité à nous **connecter à notre confiance corporelle**, et selon notre habitude à nourrir les meilleures sensations elle peut éveiller du confort ou du plaisir.

Très douce dans son approche, elle reste mesurée et fluide, parfaitement adaptée à

notre vie quotidienne. Bien que stimulant notre appréciation corporelle, elle reste suffisamment stable pour accompagner nos activités en toile de fond sans en agiter le déroulement.

- **Programmations utiles :** « Je m'imprègne de confiance et de tranquillité », « Mon corps se nourrit de vie en respect de ses besoins », « Je m'offre le plaisir, l'aisance et la santé ».
- **Autres propriétés :** Exprime avec tranquillité notre créativité. Nourrit notre gratitude des bons moments. Adoucit les traumatismes corporels. Éveille l'amour de notre corps. Renforce notre implication dans le moment présent.
- **Sur le corps physique :** Apaisement nerveux, renforcement des os, douleurs menstruelles.
- **Composition chimique :** CaCO_3 .
- **Système cristallin :** Trigonal.
- **Tendance lithosphique :** Classe Lithosphique n° 08, Spontanéité : Éveille notre énergie de vie en accord avec notre naturel.

Purpurite, la liberté dans l'effort



- **Face aux tensions corporelles** : Capable de développer notre résilience tout en tranquillité, la purpurite évacue nos craintes avec fluidité pour nous recentrer avec de meilleures dispositions sur les événements qui nous entourent. Elle constitue un **pont entre nous et l'extérieur** qui ouvre notre esprit et chouchoute notre corps. Sa présence nous place dans une bulle de paix d'où nous pouvons mieux prendre en considération les tâches qui nous incombent.

L'apaisement physique qu'elle nous apporte s'accompagne d'une conscience de notre environnement propice à ce que « tout se passe bien » pendant que nous nous reposons. Elle est idéale pour des temps de pause modérés au cours desquelles nos obligations perdent en emprise sans pour autant disparaître de notre champ de surveillance.

- **Programmations utiles :** « Je vis l'équilibre entre paix et conscience », « Mes tâches s'accomplissent en légèreté », « Corps apaisé, vision claire ».
- **Autres propriétés :** Favorise notre adaptation aux demandes extérieures. Ouvre notre esprit à des solutions fonctionnelles. Perfectionne nos potentiels. Aide à saisir les opportunités qui s'offrent à nous. Nourrit notre confiance en notre compréhension du monde.
- **Sur le corps physique :** Apaise les allergies et douleurs, fibromyalgie, détoxification.
- **Composition chimique :** MnPO_4 .
- **Système cristallin :** Orthorhombique.

- **Tendance lithosphique** : Classe
Lithosphique n° 46, Adaptation : Création de solutions adaptées aux besoins extérieurs.

Dire : « Non » aux peurs et aux angoisses

Nos craintes, tout comme les autres problématiques du stress, tiennent en grande partie à nos habitudes. Plus nous anticipons du négatif, plus nous sommes marqués lorsqu'il en arrive. Plus nous fixons le souvenir de cette réaction, plus nous anticipons le prochain événement négatif.

Bien entendu, nos peurs ne sont pas stériles. Elles existent à l'origine pour nous alerter des risques qui nous entourent et pour nous permettre de nous sauvegarder dans un monde pas toujours à notre avantage. Pour autant, de nombreuses peurs ne sont pas utiles à nos avancées et deviennent des entraves paralysantes. Avec le temps nous apprenons à trier les craintes utiles des superflues.

Encore nous faut-il apprendre à désamorcer les peurs qui ne nous servent pas. Et la solution ne se situe pas tant dans notre conscience que dans nos instincts. Là où réside l'angoisse, nous avons le

pouvoir de réécrire nos sensations pour y placer petit à petit la tranquillité et le confort. On trouvera en ce domaine une action remarquable des pierres qui nous offrent une authentique liberté de vécu.

Ouvrir la porte à la libération des peurs

Si notre mental ne dispose pas de la solution à nos craintes, il est en revanche le geôlier qui les autorise à partir ou les maintient en cage, en nous. Le bon état d'esprit sera une clé essentielle pour permettre au travail instinctif de se faire. Notre défi est de trouver la mentalité qui œuvrera à notre bénéfice et non en saboteur.

- « Chaque imprévu est une clé qui nous ouvre à de nouveaux potentiels de résolution. »
- « Mes peurs sont ce que je ressens et observe et non une fatalité qui me détermine. »
- « J'ai le pouvoir de nourrir les sentiments de tranquillité et de confiance que je souhaite. »

Améthyste, la gardienne des songes



- **Face aux peurs et angoisses :** Pierre incontournable de tranquillité, l'améthyste est sans conteste la plus accessible des alliées de notre **calme intérieur**. En sa compagnie les pensées deviennent douces, légères, et les peurs s'apaisent tout en naturel. C'est une pierre qui part à la recherche de nos lourdeurs pour les transcender en paix et permet de passer outre un grand nombre de pressions. Elle assure notre espace de quiétude intime face aux tumultes du monde extérieur.

L'améthyste est la plus conseillée aux débutants, et dispose d'une large gamme de propriétés égrégoriques. Elle devrait faire

partie de la collection de chaque explorateur des pierres tant son aide est précieuse lorsque nous cédon sous la charge d'une vie trop exigeante.

- **Programmations utiles :** « J'accueille la tranquillité en chaque instant », « Mon cœur est un refuge de paix », « Je choisis la douceur et la légèreté ».
- **Autres propriétés :** Active les rêves pendant notre sommeil. Purification de nos charges lourdes. Favorise la divination par flash et visions. Allège les blessures du passé. Nourrit les idées et la créativité.
- **Sur le corps physique :** Favorise la digestion, sevrage des addictions, maux de tête, fièvres, etc.
- **Composition chimique :** SiO_2 .
- **Système cristallin :** Trigonal.
- **Tendance lithosophique :** Classe Lithosophique n° 02, Dépassement : Création de solutions en écoute de notre naturel.

Amazonite, renaissance des idéaux



- **Face aux peurs et angoisses** : Un des meilleurs moyens de ne pas appréhender est de transcender les écueils passés en véritables apprentissages constructifs. L'amazonite a cette capacité de **laisser renaître nos valeurs** les plus blessées pour donner à notre cœur un second souffle après les expériences difficiles et désillusions qui nous conduisent peu à peu de l'insouciance de l'enfance vers la maturité de l'âge adulte.

Nul besoin de nous enfermer dans une aigreur désabusée ni dans un monde de rêves anesthésiant. Nous disposons également de la troisième option. Celle qui nous permet de

créer de nouvelles valeurs qui nous conduisent à faire de notre monde, avec toute sa réalité crue, humaine et concrète, le plus beau des résultats qui soit. Lorsque notre foi renaît, nos peurs s'effacent.

- **Programmations utiles :** « Mes douleurs ouvrent aux plus belles renaissances », « J'accueille mon cœur adulte dans toute sa grandeur », « L'espoir grandit de mon pouvoir créateur ».
- **Autres propriétés** Détachement des épreuves passées. Renouveau de nos espoirs obsolètes. Équilibre émotionnel en accueil de nos différences. Enthousiasme face à l'avenir. Joie du cœur.
- **Sur le corps physique :** Élimination des rétentions d'eau, détoxification, apaisement nerveux.
- **Composition chimique :** KAlSi_3O_8 .
- **Système cristallin :** Triclinique.
- **Tendance lithosphérique :** Classe Lithosphérique n° 82, Acceptation :

Constructions de valeurs en accord avec les événements extérieurs.

Rhodonite, la mère de la transformation



- **Face aux peurs et angoisses :** Nos craintes inutiles nécessitent un changement de point de vue mais également un changement de vécu. Nous pouvons nous anesthésier avec des pierres de lâcher-prise, mais la force tranquille n'apparaît que lorsque nos chairs et nos instincts ont intégré un nouveau mode de fonctionnement. Il peut s'agir d'une transformation de l'investissement dans un

domaine de vie, ou de priorisation de nos points de focalisation. La rhodonite a la capacité de laisser ce travail de tri profond se faire progressivement, opérant tout en douceur les **morts et renaissances** nécessaires pour notre plus grand bien.

Elle permet de dissoudre nos résistances les plus intenses au changement, et d'accélérer le dénouement des périodes qui nous semblent chaotiques. En touchant notre évolution viscérale, elle accompagne une partie de notre être inaccessible à notre conscience.

- **Programmations utiles :** « J'accorde le temps à la naissance de mon nouveau moi », « Ce qui meurt est remercié, ce qui naît est choyé », « Ma transformation est source de paix ».
- **Autres propriétés :** Accompagne le dépassement des deuils. Purifie des charges issues de nos déceptions. Ouvre à la prise de conscience de ce qui nous tient à cœur. Donne le courage de s'ouvrir affectivement aux autres. Protectrice dans les relations.

- **Sur le corps physique** : Douleurs inflammatoires et articulaires, élimination des toxines.
- **Composition chimique** : MnSiO_3 .
- **Système cristallin** : Triclinique.
- **Tendance lithosophique** : Classe Lithosophique n° 83, Modestie : Lien affectif guidé par les événements extérieurs.

DANS CE CHAPITRE

Identifier nos potentiels et nos richesses

•

Rassembler ses forces et assurer ses assises

•

Nous assurer une continuité heureuse

•

Garder l'esprit clair et optimiser nos décisions

Chapitre 10

Pour notre carrière et nos projets

Se réaliser dans le monde est une part essentielle de notre vie humaine. Notre culture nous apprend à voir les domaines de la carrière et de nos projets comme une succession de réussites ou d'échecs. Ce regard extérieur sur ce que nous réalisons

comporte de nombreux défauts qui apparaissent en plein jour lorsque nous sommes à l'écoute de nos sensations.

La vision moderne de la réussite et de l'échec est incompatible avec l'épanouissement harmonieux de nos besoins instinctifs. Pour qu'il puisse y avoir une réussite, il nous faut la comparer avec l'échec d'autrui. Dans nos sensations viscérales, cette posture nous pousse à lutter contre l'échec et non pas pour la réussite. Dans un tel modèle, notre estime de nous-même, notre motivation et notre satisfaction s'enclenchent le plus souvent au contact de la chute de l'autre et notre « bonheur » s'amalgame à la déception de l'autre.

La principale difficulté est que pour nos instincts, l'échec de l'autre au profit de notre réussite résonne bien comme une satisfaction comparative, mais pas comme une satisfaction d'épanouissement. La première apporte une vague d'intensité addictive qui nous pousse à rechercher une nouvelle fois cet état, tandis que la seconde nous comble par la gratification d'avoir atteint un but profondément essentiel pour nous.

Redéfinir la réussite, une opportunité humaine

Une démarche sensible nous demande de l'écoute de nous-même et du respect pour les sensations qui en ressortent. Or dans le domaine de la carrière, les sensations varient le plus souvent du pénible à l'insupportable, hormis pour les personnes travaillant dans un secteur qui les passionne ou qui exercent à leur compte.

C'est pourtant dans ce domaine que nous écouter ouvre la voie à la plus grande des opportunités pour notre espèce. En redéfinissant la réussite et les ambitions, nous nous donnons la chance de participer à notre échelle à une transformation de l'humain. Notre espèce s'enferme actuellement dans une boulimie de surconsommation irréaliste. Épuisant les ressources naturelles mais aussi humaines, nous sommes poussés chaque jour à choisir entre connaître la réalité qui nous entoure au prix d'une insensibilité de plus en plus dure ou fermer les yeux et nous accorder la vie douce que nous sommes en mesure de supporter.

Rassurons-nous, il existe une voie du milieu. Pour se sentir profondément bien au contact des pierres

de vie professionnelles tout en préservant à la fois notre sensibilité humaine et notre ouverture au monde, il nous faut changer de point de vue sur la réussite.

Clés de développement de notre réussite intérieure

Passer d'une validation extérieure à une satisfaction intérieure se fera de plus en plus naturellement en prenant l'habitude d'être à l'écoute de vous-même. La pratique de sélection des pierres quotidiennes et de retour sur l'expérience de la journée est un excellent entraînement.

Lorsque je souhaite m'impliquer plus activement et être à l'origine d'initiatives professionnelles.

- **J'observe** la concurrence uniquement pour me donner une idée du point auquel je souhaite arriver.
- Puis je **me recentre** et observe le chemin qu'il me faut parcourir depuis mon état du moment.
- Je peux **m'inspirer** d'autres personnes mais pas me comparer. Mes difficultés et facilités ne

sont pas les leurs et je n'ai pas contact avec les douleurs et peines qu'ils transportent.

- **J'œuvre** à mes efforts en pleine conscience de défis qui sont les miens.
- Je **me félicite** à chaque passage de cap que je sais être difficile intérieurement, même s'il paraît anodin de l'extérieur.
- Lorsque j'atteins une réussite majeure je peux fêter avec mon entourage, mais **m'accorde également un temps intime** pour prendre conscience du chemin que je suis seul à connaître.



Pour aller
plus loin

Une satisfaction d'épanouissement n'empêche en rien une réussite « classique ». Au contraire, elle nourrit nos ressources pour aller de l'avant dans nos projets professionnels et nous assure de donner le maximum. Non seulement la réussite intérieure nous permet de préserver nos valeurs et notre sincérité au sein d'un environnement concurrentiel, mais elle nous assure aussi les avancées les plus impressionnantes. Ne vous en privez pas.

Moins de culpabilités pour plus d'épanouissement

Les culpabilités sont parmi les principaux freins à notre bien-être professionnel. Elles freinent nos initiatives et amoindrissent les talents dont nous avons besoin pour nous réaliser. Point de fausse modestie, le secteur professionnel est celui où vos aptitudes ont toute leur place et où vous avez tous les droits de les valoriser.

Observons quelques complexes qui peuvent nous mener la vie dure et que nos bilans quotidiens nous donnent l'occasion d'identifier.

- Complexe de l'imposteur : Malgré mes compétences, mes connaissances et mes diplômes, j'ai le sentiment de ne pas être à la hauteur. Je ressens le besoin de me justifier et d'argumenter pour être validé(e) dans ma posture professionnelle.
- Complexe du gêneur : Mes potentiels et résultats me mettent en difficultés relationnelles avec mes collègues ou collaborateurs. Pour ne pas déranger, je m'efface et tâche de minimiser mes réussites et talents.

- Complexe de modestie : Se mettre en avant est mal. C'est ce que j'ai appris depuis tout petit. Lorsque je suis fier de mes réalisations je me sens coupable et ai l'impression que l'on va me punir. Si mes avancées sont coupées dans leur élan, je l'accepte comme un prix naturel à payer.
- Complexe de la valeur : J'ai l'habitude de donner mes heures pour peu de gains. Un faible salaire me paraît raisonnable même s'il me demande de grands sacrifices au profit d'autres personnes qui s'enrichissent. J'éprouve des difficultés à parler d'argent ou à en demander.



Ces conflits sont principalement visibles dans notre vie de tous les jours mais seront dépassés grâce à des méthodes de développement personnel en lithosophie. Quelques clés pour vos premiers déblocages vous attendent dans la Partie 4, et un lithosophe professionnel peut vous accompagner dans une résolution simple et rapide de ces problématiques.

Rassembler nos ressources pour faire bon voyage

La terre est notre point d'appui, notre socle universel. Dans toute pratique énergétique nous sensibilisons à la nécessité d'un bon *ancrage*, ce contact au terrestre qui nous donne une pleine sensation de notre corps, de nos besoins, et de la matière qui nous entoure.

En nous impliquant dans la matière nous entrons au contact de la réalité, celle de notre propre vécu et celle du monde qui nous entoure. Il ne s'agit pas d'un concept intellectuel mais bien d'une expérience à vivre. Plus nous sommes ancrés, plus notre être, ses impératifs et les nécessités extérieures peuvent être approchés. Les impératifs sont mieux estimés, et les ressources physiques dont nous aurons besoin pour agir sont mieux nourries et gérées.



S'ancrer peut être une expérience difficile. Plus notre corps est sujet à des blessures, des souffrances ou des manques plus il nous le fera sentir une fois l'ancrage en place. Nos besoins instinctifs, de sécurité, d'affection, ou encore de valorisation peuvent également s'exacerber.

Voyez cet état d'exaltation des besoins comme passager. Plus vous serez au contact de la matière, plus votre vie se construira en respect de ses impératifs et plus les besoins se feront discrets. Il vous sera alors possible de profiter à nouveau de l'insouciance que vous connaissiez précédemment, doté cette fois d'une vie bien plus solide, fiable et claire.



L'ancrage est un incontournable de notre épanouissement personnel. Sans lui toutes nos avancées se construisent sans prendre en considération les bases nécessaires. Ignorer cette étape nous conduit à de multiples cycles de déconstruction-reconstruction jusqu'à ce que nous ayons enfin contacté le réel.

Accueillir le besoin sans être le besoin

Les ressources du corps sont les plus puissantes à notre disposition. Elles sont longues à constituer, mais une fois en place, nous accompagnent dans nos plus rudes efforts. Pour entrer sans encombre dans la sphère terrestre, il est quelques phrases qui sauvent. Elles nous rappellent, lorsque les besoins

s'expriment, que s'expérimenter au contact de nos démons nous permet de faire briller plus fort la clarté de notre conscience.

- « Prendre conscience de ma réalité est le plus grand des courages. »
- « Lorsque mes besoins commandent, ma conscience dirige. »
- « L'introspection ne crée pas nos problèmes, elle ouvre aux véritables solutions. »

Bois fossile, les racines et la sève



- **Face à l'ancrage** : Il fut un arbre qui devint pierre. Le bois fossile est la grande incontournable des variétés **d'ancrage**. Corporelle, symbolique et dans la plus pure simplicité, tout en elle nous invite à prendre contact avec la matière et sa force. Elle nous connecte à cette énergie tellurique capillaire, qui remonte dans tout notre corps et abreuve nos faims. Lorsqu'elle est à nos côtés, nous nous marions à la terre et nous imprégnons de ses ressources.

Plus que d'autres pierres, elle met en évidence les manques et besoins du corps. Les messages qu'elle nous transmet sont précieux. Nous pouvons les interpréter comme des consignes de ce qui doit être résolu pour toucher à nos pleins potentiels.

- **Programmations utiles** : « La terre est le berceau qui m'abreuve », « J'accueille la guérison des manques du corps », « Mes besoins sont remplis par la générosité nourricière ».
- **Autres propriétés** : Renforcement de nos efforts. Sentiment de confiance acquis.

Reconnexion ancestrale. Stabilité de pensée et de décision. Respect de notre rythme.

- **Sur le corps physique** : Cicatrisation, renforcement des os et des nerfs, élasticité de la peau.
- **Composition chimique** : SiO_2 .
- **Système cristallin** : Trigonal.
- **Tendance lithosphique** : Classe Lithosphique n° 10, Assises : Contact au concret en respect de notre naturel.

Quartz fumé, la pure présence



- **Face à l'ancrage** : Permettre à notre conscience **d'intégrer les impératifs** de la matière est une des façons de nous ouvrir progressivement à l'ancrage en ménageant notre vécu. Le quartz fumé existe en différentes « qualités », des plus clairs apportant une connexion à la matière tout en douceur, aux plus sombres appelés « quartz morions » et qui nous conduisent à la frontière entre conscience du corps et plongée en nous-même.

En se laissant attirer par le quartz fumé qui nous parle nous pouvons identifier notre besoin de profondeur ou au contraire d'approche ouverte avec négociation de portes de sortie. Si nous sommes attirés par des nuances pâles, c'est qu'un ancrage trop dense pourrait nous donner un sentiment d'étouffement. Profitons des nuances apportées par cette pierre pour respecter la danse chuchotée par nos sens.

- **Programmations utiles** : « Mon corps connaît le rythme, j'accompagne sa danse », « En moi naissent la stabilité et la paix », « Mes

repères prennent corps au rythme qui me convient >>.

- **Autres propriétés** : Stabilité émotionnelle et confiance. Sevrage du tabac. Renforcement des capacités d'organisation et de gestion. Esprit cohérent et pragmatique. Écoute de nos besoins.
- **Sur le corps physique** : Endurance sportive, cicatrisation, renforcement du bas du corps.
- **Composition chimique** : SiO_2 .
- **Système cristallin** : Trigonal.
- **Tendance lithosphique** : Classe Lithosphique n° 10, Assises : Contact au concret en respect de notre naturel.

Chiasolite, le commandement par le centre



- **Face à l'ancrage** : Tout devient plus simple lorsque l'on observe le monde **depuis son propre centre**. La chiastolite brille de cette capacité à nous placer au centre de notre monde, tout le reste se déroulant autour de nous. Elle est également très dévouée à notre efficacité dans le monde, mettant nos talents et ressources à profit dans les réalisations que nous pourrions construire.

Avec cette guide être placé au centre ne signifie donc pas être placé en priorité, et nos besoins, bien que ressentis, pourraient bien être laissés en retrait. On conseille cette pierre pour des personnes ayant déjà des habitudes de soin de

soi et de préservation des ressources personnelles. Utilisée avec conscience elle devient un excellent mentor pour faire la différence avec les atouts dont nous disposons.

- **Programmations utiles :** « Mes talents trouvent leur place dans le monde qui m'entoure », « J'emprunte la voie faite pour moi », « J'ai conscience de mon pouvoir de construction ».
- **Autres propriétés :** Clarté d'observation et pragmatisme. Identification de nos moyens de mise en œuvre. Canalise nos besoins vers un compromis. Facilite la maîtrise de soi. Stabilité consciente et comprise.
- **Sur le corps physique :** Détente nerveuse, diminue l'acidité gastrique, améliore la vision.
- **Composition chimique :** Al_2SiO_5 .
- **Système cristallin :** Orthorhombique.
- **Tendance lithosphique :** Classe Lithosphique n° 54, Appuis : Contact au concret adapté aux besoins extérieurs.

Courage, détermination et étincelle de mise en route

Toutes nos idées, des plus brillantes aux plus spontanées, ont besoin d'une mise en action pour se réaliser. Une fois en route, il sera encore temps de perfectionner, d'ajuster, et si le tout n'était pas suffisamment bien armé pour fonctionner, alors nous aurons appris de nouvelles aptitudes utiles à notre tentative suivante.

Lancer l'action nous parle une nouvelle fois de notre corps. L'énergie dont il dispose n'est pas aussi limitée que nous pourrions le penser. Les sportifs le savent bien, plus on active notre machine corporelle, plus elle dispose de forces et de ressources pour s'activer encore.

Certaines pierres nous aident à augmenter cette énergie corporelle, facilitant l'activité physique mais aussi tous les traits de caractère qui s'y relient instinctivement et symboliquement. Volonté, détermination, courage, etc. Tel un feu intérieur que l'on entretient, ces sentiments sont de ceux qui se renforcent et perdurent lorsque l'on y fait appel.

Les énergies actives que nous stimulons dans ce chapitre peuvent avec le temps développer une



addiction au dépassement de notre zone de confort. Si nous constatons que notre repos en est amoindri, ou que nous ne nous accordons pas les temps de pause nécessaires à la récupération de nos ressources, alors il nous faudra entrer dans une phase de sevrage et couper avec toute pierre rouge.

S'autoriser la force d'action

Avant de me lancer, je m'accorde une bénédiction intime. Indépendamment de tout avis ou enjeu extérieur, la plus pure action naît d'un profond pacte avec nous-même. C'est cette étincelle de vie primitive qui fait naître l'énergie de déplacer les montagnes. Plus notre action est en accord avec notre essence plus elle est puissante, pérenne et souveraine.

- « Ce monde accueille toute vie, pour l'honorer, j'agis. »
- « Mon existence est unique et porte avec elle son œuvre bienvenue au monde. »
- « Mon action n'a d'autre raison que d'être. »

Jaspe rouge, le foyer de l'être



- **Face à la force d'action** : De sa nuance douce et stable, le jasper rouge **nourrit en nous le feu d'existence**. Il laisse s'exprimer l'essence de notre être et donne de la force aux motivations qui résonnent en nous avec sincérité. Notre corps gagne en dynamique sans nourrir de tensions superflues, et notre action se fait plus naturelle, adaptée à notre manière d'être. Il permet de gagner en force d'action sans pour autant manquer de respect envers nos besoins.

L'authenticité qui nous abreuve au contact du jasper rouge nous porte au contact de nos manques et de nos colères. Qu'ils soient liés à des blessures de la vie ou à nos propres

frustrations, ils ressortent sous forme de tensions et de sentiments vifs. De tels instincts sont une occasion de laisser s'exprimer ce qui a besoin de ressortir, et ainsi de nous nettoyer intérieurement.

- **Programmations utiles :** « Ma sincérité me conduit là où j'ai besoin d'aller », « Je connais le chemin et avance en confiance », « Ma colère est purificatrice, elle éloigne ce qui n'est pas pour moi ».
- **Autres propriétés :** Affirmation de soi.
Création authentique. Contact aux guides qui nous soutiennent. Ressourcement physique.
Confiance vivante.
- **Sur le corps physique :** Renforcement des muscles, gain d'énergie, cicatrisation.
- **Composition chimique :** SiO_2 .
- **Système cristallin :** Trigonal.
- **Tendance lithosphique :** Classe
Lithosphique n° 09, Ressources : Impulsion de vie issue de notre naturel.

Grenat almandin, la forge des profondeurs



- **Face à la force d'action** : On distingue du feu de surface son frère des profondeurs. Le grenat éveille en nous non pas la force expansive des rouges extériorisés, mais le **magma intérieur qui nourrit sous la surface** et cumule des forces maîtrisées d'une puissance insoupçonnée. Idéal pour laisser mûrir en toute intimité les ressources nécessaires à notre avancée, cette pierre nous consolide sans pour autant déstabiliser les personnes et événements autour de nous. Elle nous permet

d'attendre le juste moment pour notre action sans perdre de vue notre objectif et la volonté qui nous y conduit.

Les frustrations éveillées par une telle énergie peuvent exercer une pression interne qu'il nous appartiendra de relâcher avec l'exutoire qui nous convient. Bouger, créer, exprimer peuvent être des moyens d'entretenir l'équilibre au contact de cette pierre.

- **Programmations utiles :** « Chaque pas renforce ma détermination », « J'agis en conscience et en maîtrise », « J'accueille la sagesse de mes forces intérieures ».
- **Autres propriétés :** Acceptation de soi. Précision dans nos réalisations. Détermination dans nos perfectionnements. Maîtrise et transcendance de nos démons. Efforts constants et durables.
- **Sur le corps physique :** Détente nerveuse, diminue l'acidité gastrique, améliore la vision.
- **Composition chimique :** $\text{Fe}_3\text{Al}_2(\text{SiO}_4)_3$.
- **Système cristallin :** Cubique.

- **Tendance lithosphique** : Classe
Lithosphique n° 31, Concrétisation :
Impulsion de vie structurée et maîtrisée.

Hématite, l'inébranlable



- **Face à la force d'action** : La force tranquille de cette pierre s'appuie sur la **consolidation de notre corps**. En lui faisant gagner en endurance et en force physique avec une évolution graduelle et stable, elle nous permet d'augmenter sensiblement notre détermination sans forcer. À son contact nous nous montrons progressivement plus tenaces

et plus volontaires. Nos initiatives prennent place naturellement dans nos envies.

Elle peut être utilisée en pierre d'arrière-plan tant son action se fait à notre rythme le plus progressif. Pendant que les autres pierres influent sur nos attitudes de la journée, l'hématite se charge de nous assurer une force de caractère nourrie de considération pour nos propres réalisations de vie.

- **Programmations utiles :** « Ma détermination se construit jour après jour », « Chaque pas me rapproche de mes buts », « Ma force est celle du temps, inlassablement grandie ».
- **Autres propriétés :** Force d'autodétermination. Facilite l'activité sportive. Réduit les états de faiblesse. Confiance en soi installée. Efforts en écoute du corps.
- **Sur le corps physique :** Anémie, accélération de la rémission, renforcement des muscles.
- **Composition chimique :** Fe_2O_3 .
- **Système cristallin :** Trigonal.

- **Tendance lithosphique : Classe**
Lithosphique n° 09, Ressources : Impulsion
de vie issue de notre naturel.

Bonne humeur et gratitude pour faire longue route

La gratitude est la grande découverte de développement personnel de ces dernières années. En nous focalisant sur ce que notre vie nous réserve de bon, elle donne une place centrale à la joie et à l'émerveillement, deux sentiments qui rendent notre vie magique. La bonne nouvelle est que plus on s'entraîne à ressentir cette belle gratitude plus elle nous vient. Et on ne va pas s'en empêcher !

Un risque reste tout de même présent. Celui d'entrer dans une obligation, une injonction à la gratitude. Des exercices d'état d'esprit peuvent la déclencher si nous n'avions pas pris conscience de ces petites choses du quotidien qui nous égayent, mais ils peuvent également nous faire comprendre que certaines souffrances nous blessent ou nous alourdissent trop pour que cela puisse fonctionner avec sincérité.

C'est là que nos pierres interviennent. En déclenchant des stimulations sensibles de nature joyeuse, solaire et vivante, elles apportent l'étincelle concrète qui manque parfois pour que notre bonne humeur s'éclaire.



Le bonus ? Les pierres jaunes augmentent notre charisme et notre capacité à investir la place sociale qui nous convient.

Booster l'estime de soi pour favoriser le bonheur

Notre estime est un sentiment porteur puissant et un bouclier face aux jeux de concurrence et de pouvoir qui peuvent se glisser dans le domaine professionnel. Une estime forte et sans sentiment de supériorité nous ouvre à de meilleures relations, à une plus grande capacité à saisir les opportunités et à un accueil de la reconnaissance de nos efforts et réalisations.

Facilement fragilisé par nos échecs ou encore par les regards critiques qui ne manqueront pas de croiser notre route, notre sentiment d'estime nécessite un entretien régulier.

- « Le beau regard est celui qui voit le beau en moi. »
- « Il y a les critiques constructives et les critiques que l'on oublie. »
- « Plus je rayonne plus j'invite l'autre à rayonner à mes côtés. »

Ambre, l'essence solaire



- **En générateur de joie** : Un soleil entre nos mains. Voilà la sensation unique que l'ambre nous offre. Chaleureuse et rayonnante, cette pierre nous insuffle une **joie profonde et expansive**. Elle est utilisée pour améliorer

notre spontanéité relationnelle et pour nous ouvrir à un contact facile à l'autre. Son influence nous connecte à ce qu'il y a de grand et de beau dans notre vie. Elle est une puissante alliée face à nos mélancolies et baisses de régime.

Elle favorise également la circulation dynamique et le nettoyage énergétique.

- **Programmations utiles :** « Ma joie rayonne en plénitude », « J'accueille la pleine vie de mon être », « L'aube jaillit dans mon monde intérieur ».
- **Autres propriétés :** Confiance rayonnante. Expression de notre charisme naturel. Renforce notre foi en l'avenir. Favorise les amitiés et collaborations. Investir et assumer notre existence.
- **Sur le corps physique :** Douleurs dentaires, maux de gorge, grippe, anti-inflammatoire.
- **Composition chimique :** [C, H, O].
- **Système cristallin :** Aucun (Amorphe).
- **Tendance lithosphique :** Classe Lithosphique n° 62, Aura : Rayonnement

empreint de liberté et de créativité.



L'ambre est-elle une pierre ? Techniquement l'ambre est une résine fossile. La minéralisation prend la place d'une grande partie de la matière organique. Elle n'est toutefois pas considérée comme un minéral d'où son statut particulier. Elle se classe comme « pierre » au même titre que des matériaux organiques utilisés en joaillerie et orfèvrerie comme le corail ou la nacre.

Péridot, l'innocence



- **En générateur de joie : Le grand concentré de bonne humeur du péridot ouvre notre cœur à**

la gaîté du monde. Connue comme la pierre des coups de foudre, elle éveille notre regard au beau et au joyeux qui nous entoure. Le sentiment de dévouement qu'elle inspire nous apporte un bénéfice immédiat puisqu'elle nous permet de voir dans le monde extérieur le miroir des valeurs qui nous tiennent à cœur.

Elle génère ainsi une bulle protectrice dans laquelle nous ne connectons qu'au meilleur, opérant instinctivement un tri dans ce qui nous paraît laid ou attristant. Le négatif trouve rapidement une place secondaire, derrière notre vécu agréable des moments qui traversent notre existence. Nous la conseillons sans modération pour se créer une vie remplie de beaux souvenirs.

- **Programmations utiles :** « Je me lie au plus beau du monde qui m'entoure », « Ce jour est un jour dévoué à la joie », « J'accueille les chances et bonheurs qui croisent ma route ».
- **Autres propriétés :** Contre la mélancolie et les idées noires. Ouvre aux communautés partageant nos valeurs. Guide vers la voie de réalisation de nos rêves. Optimise notre vision

des solutions. Atténue les sentiments de jalousie et d'envie.

- **Sur le corps physique** : Renforcement de l'immunité, apaise le système nerveux.
- **Composition chimique** : $(\text{Mg, Fe})_2 \text{SiO}_4$.
- **Système cristallin** : Orthorhombique.
- **Tendance lithosphique** : Classe Lithosphique n° 49, Abnégation : Construction de valeurs adaptées aux besoins extérieurs.

Cornaline, l'influx vital



- **En générateur de joie :** L'appréciation de vie éveillée par la cornaline se caractérise par sa douceur et sa tranquillité. Mais ne nous y trompons pas, son essence s'exprime lorsque nous recherchons la sève de vie, **le plaisir qui nous anime**. C'est alors qu'elle se révèle comme un doux courant aux sources profondes, finement accordé à notre corps et à ses sensations. Elle passe par nos sens pour nous ouvrir à la beauté du monde et rehausse les saveurs qui nous mettent en joie.

La cornaline est une invitation à prendre le temps de laisser le plaisir naître, et le désir éclore au contact de ses objets naturels. Plus l'écoute qu'elle nous propose s'installe plus la vie que nous menons nous plaît. Nous entrons dans notre pleine existence plutôt que de la traverser en visiteurs.

- **Programmations utiles :** « Mes sens révèlent mon bonheur », « J'accueille le plaisir en toute bénédiction », « Je cultive la vie qui m'anime ».
- **Autres propriétés :** Détente corporelle et lâcher-prise. Circulation de l'énergie dans le

corps. Amélioration du désir et du plaisir tactile. Stimule la créativité.

Écarte les inquiétudes et angoisses.

- **Sur le corps physique** : Calme les douleurs des règles, accélère la cicatrisation.
- **Composition chimique** : SiO_2 .
- **Système cristallin** : Trigonal.
- **Tendance lithosphique** : Classe Lithosphique n° 08, Spontanéité :
Appréciation de vie accordée à notre naturel.

Clarté d'esprit pour un parcours brillant

L'information sensible diffusée par les pierres ne s'arrête pas à nos instincts corporels et émotionnels. La sphère intellectuelle est elle aussi mobilisée par des sensations instinctives. Ce sont nos sensations qui déterminent si nous sommes en bonne présence d'esprit ou dissipés, et qui assurent notre qualité de concentration.

En influant sur notre état d'esprit, les pierres nous apportent une clarté de pensée et de la fluidité des

idées. Les différentes nuances d'influence installent également des fonctionnements spécifiques de l'esprit. Du mode technique au mode créatif, il nous suffit de changer de pierre pour changer d'énergie.



Même dans le secteur intellectuel, la pierre agit toujours sur nos instincts et sensations. Les fiches nous donnent des pistes probables et non des recettes. Comme pour les autres secteurs ce sera l'exercice de sensibilisation qui nous informera du résultat obtenu sur nous.

L'intellect subjectif : observation de notre état d'esprit

Dans tous les autres domaines nous ouvrons notre exploration par des clés d'état d'esprit constructif. Cela ouvre notre observation sur un point inconfortable lorsque nous avons grandi dans une société cartésienne. Car notre esprit, même s'il est capable d'analyser l'extérieure le plus techniquement possible, n'est jamais objectif ! Il se trouve constamment dans un état spécifique correspondant à nos valeurs, nos habitudes ou l'enseignement que nous avons reçu.

Être observateur de notre état d'esprit est un apprentissage précieux pour notre cheminement sensible. Cela nous permet d'identifier les saboteurs à l'œuvre en nous et de les désamorcer. Cela nous offre également la chance de choisir dans quelles dispositions mentales nous nous plaçons en fonction des situations et de leurs besoins.

Explorons quelques exemples de dispositions mentales qu'il nous est possible d'adopter :

- L'analyste : J'observe les faits, ce qui peut être chiffré, quantifié, et relié par des relations logiques de cause à effet.
- Le créatif : Je laisse s'exprimer ce qui a besoin de sortir de moi. Mon essence, ma vision du monde, etc. Mon langage est celui du symbole et du lien analogique de ressemblance.
- L'intuitif : Je donne sens. Autour de moi se trouvent des milliers de miroirs, des signaux de ce qu'il se passe en moi et dans le monde. Mon esprit comprend, mais les liens logiques et analogiques sont traités par mes instincts.

Ces trois grandes dispositions nous placent chacune dans une compréhension différente de la réalité qui nous entoure. Un même être humain est capable

d'adopter ces trois postures. Saurez-vous les trouver en vous ?

Lapis-lazuli, le voile de la sagesse



- **Face à la clarté d'esprit** : La similarité entre le lapis-lazuli et le ciel étoilé est évidente. Elle est remarquée dès les premières traditions de la pierre dans l'Antiquité. Cette ressemblance le rapproche des dieux et de la connaissance pour en faire une pierre de **savoirs élevés**, infusés de mystères indescritibles.

Cette réputation vient assouplir l'influence d'une pierre structurée et précise,

parfaitement adaptée à une analyse technique. Si nous ne nourrissons pas d'approche mystique, elle nous paraîtra cohérente, nette, favorisant les conclusions tranchées. La porte du seuil est juste à côté, ouvrant par cette pierre ancestrale l'accès à un savoir non seulement pertinent, mais aussi inspiré.

- **Programmations utiles :** « Savoir et sagesse se rencontrent en mon esprit », « Je suis présence et précision », « De la connaissance, l'esprit s'imprègne ».
- **Autres propriétés :** Mémoire et assimilation des connaissances. Connexion aux guides et divinités. Ressentir l'inconscient collectif. Tri de nos pensées pour moins de parasites. Introspection observatrice.
- **Sur le corps physique :** Amélioration de la vision, hydratation du corps.
- **Composition chimique :** Roche complexe (lazurite, sodalite, haüyne, noséane, calcite, pyrite).
- **Système cristallin :** Principalement cubique.
- **Tendance lithosophique :** Classe Lithosophique n° 25, Précision : Présence

d'esprit structurée et maîtrisée.

Cordiérite, l'œil pragmatique



- **Face à la clarté d'esprit** : Soucieuse du détail, la cordiérite développe notre capacité d'observation. Fonctionnements pratiques et compréhensions techniques n'échappent pas à cette intelligente capable de faire des **ponts entre matière et esprit**. La lucidité qu'elle nous apporte permet d'ouvrir les plus rêveurs d'entre nous aux nécessités concrètes de la vie. Mieux les comprendre c'est s'assurer un pouvoir d'action dans notre existence.

Dans notre vie professionnelle la cordièrite nous permet d'entretenir notre état d'apprentis, celui qui nous permet de nous mettre à jour dans les changements qui s'opèrent. Elle nous pousse vers un enrichissement permanent de nos connaissances et une amélioration constante de nos aptitudes.

- **Programmations utiles :** « Chaque jour est un apprentissage », « La matière m'enseigne, mon esprit apprend », « Mon regard comprend et intègre la réalité ».
- **Autres propriétés :** Apaise et sécurise le sommeil. Rationalise les situations de stress. Conscientise nos besoins. Facilite la communication avec les ancêtres. Améliore notre considération de l'autre.
- **Sur le corps physique :** Apaise le système nerveux, détend les muscles, calme les spasmes.
- **Composition chimique :** $\text{Mg}_2\text{Al}_4\text{Si}_5\text{O}_{18}$.
- **Système cristallin :** Orthorhombique.

- **Tendance lithosophique** : Classe Lithosophique n° 47, Responsabilités : Présence d'esprit adaptée aux besoins extérieurs.

Larimar, la libératrice



- **Face à la clarté d'esprit** : Le mot d'ordre du larimar est la liberté. Pierre intuitive et aérienne par excellence, elle nous **guide vers les voies faites pour nous**, encore non explorées. Elle renouvelle notre champ de pensée, laisse mourir les idées obsolètes pour

laisser la place à celle qui nous seront
bénéfiques aujourd'hui et maintenant.

Son détachement unique permet de vivre avec
légèreté les situations les plus graves pour
continuer à y voir clair même lorsque nos
émotions pourraient nous submerger. La vague
est ressentie mais circule et la vision continue
son évolution sans interrompre son processus.
À ce titre elle est la pierre de gestion des crises.
Viendra ensuite le temps de panser les
blessures et de placer à nouveau nos émotions
au premier plan, mais pour l'heure, le
spectacle continue en toute tranquillité.

- **Programmations utiles :** « Je me laisse guider
vers les portes qui s'ouvrent à moi », « Ma
clarté d'esprit guide mes pas », « J'accueille
la paix et les possibilités nouvelles ».
- **Autres propriétés :** Intégration des
fonctionnements d'une nouvelle époque.
Purification par l'allègement des charges.
Bienveillance envers les différences qui nous
rendent unique. Libère des paroles assassines.
Communication intuitive.

- **Sur le corps physique** : Calme les douleurs des règles, accélère la cicatrisation.
- **Composition chimique** : $\text{NaCa}_2 \text{Si}_3\text{O}_8 (\text{OH})$.
- **Système cristallin** : Triclinique.
- **Tendance lithosphique** : Classe
Lithosphique n° 81, Échanges : Ouverture de la communication guidée par les événements extérieurs.

Fluorite violette, l'imaginaire décodé



- **Face à la clarté d'esprit :** Laisser libre cours à notre créativité intellectuelle tout en gardant des repères, c'est le superbe compromis que nous propose la fluorite violette. Sa fluidité canalisée apporte la touche de folie nécessaire à nos initiatives tout en s'inspirant de la réalité telle qu'on l'observe. Son influence entretient **l'équilibre entre innovation et respect des règles** du jeu pour notre plus grand bénéfice.

On s'appuiera sur sa présence consolidante pour gérer des situations qui nous échappent tout en continuant à mettre à profit notre capacité de compréhension. Elle a la capacité de nous mettre à l'aise même lorsque tout paraît anarchique, pour retrouver de manière optimale de nouvelles assises dès que la chance nous en est donnée.

- **Programmations utiles :** « Je crée ma réalité », « Du chaos naît l'ordre qui me convient », « Mon esprit accueille ses plus belles possibilités ».
- **Autres propriétés :** Lâcher-prise sécurisant. Imaginaire réaliste. Relativiser les angoisses irraisonnées. Ouverture aux connaissances

mystérieuses. Connexion aux anales akashiques.

- **Sur le corps physique** : Calme les douleurs des règles, accélère la cicatrisation.
- **Composition chimique** : CaF_2 .
- **Système cristallin** : Cubique.
- **Tendance lithosphique** : Classe Lithosphique n° 24, Concept : Création de solutions structurées et maîtrisées.

DANS CE CHAPITRE

Comprendre les enjeux relationnels

•

Améliorer le dialogue et notre aptitude au compromis

•

Trouver la confiance en nos émotions

•

Développer des relations enrichissantes

Chapitre 11

Pour vivre de belles relations

Les bons mots pour un dialogue ouvert

Le relationnel nous met face à l'autre, avec toutes les différences de besoins, d'attentes et de manières de s'épanouir.

Dans le relationnel équilibré que nous recherchons, chaque individu voit ses besoins respectés tout en vivant ensemble de meilleurs moments et situations de vie. Ce peut être le cas dans notre relation amoureuse, ou encore dans des relations familiales, amicales, ou professionnelle. Ce qui est recherché dans chaque cas est la qualité d'expérience partagée.



L'enjeu relationnel ne nous permet pas d'être tout-puissant dans le résultat obtenu. Laisser place à l'écoute de soi, l'expression des besoins de chacun, et l'acceptation de ce qui ne nous appartient pas fait partie des apprentissages que nous offrent nos relations. Le sacrifice de ses besoins comme la négation de ceux de l'autre sont tous deux à l'origine d'expériences relationnelles peu qualitatives.

Le dialogue est un premier pas essentiel. C'est par l'expression que chacun permet à l'autre de le connaître, et par l'écoute que chacun se donne la peine d'accueillir l'autre. La communication joue un rôle central bien au-delà de la rencontre, et notre manière d'échanger peut amener de nombreuses situations à évoluer pour le mieux.

Comprendre la communication

Pour partager avec l'autre il nous faut une ouverture au dialogue. Mais également une conscience que ce dernier ne sera pas toujours possible. Face à notre envie d'échanger nous rencontrerons parfois des personnes qui le refuseront, que ce soit par enfermement sur ses propres convictions, valeurs personnelles ou encore en raison d'une sensibilité personnelle prenant une grande place, par exemple lorsque l'ego s'interpose.

Pour avancer sans encombre dans le domaine du dialogue, surtout lorsque notre ouverture prend racine dans de sincères instincts d'acceptation de l'autre, il nous faut distinguer le compromis du sacrifice :

- Le compromis fait évoluer notre vision du monde grâce aux enrichissements de l'autre tandis que le sacrifice abandonne notre vision au profit de celle qui nous est dictée.
- Le compromis prend en considération les besoins de l'autre en échange d'une prise en considération des nôtres, le sacrifice laisse

toute place aux besoins de l'autre au détriment des nôtres.

- Le compromis permet un respect des valeurs de chacun, le sacrifice exige qu'une raison l'emporte et domine.

Aigue-marine, la voix qui résonne



- **Dans nos relations** : Ouvrir une **expression claire**, franche, et limpide. C'est la caractéristique qui fait de l'aigue-marine une pierre incontournable. Elle nous aide à trouver les termes percutants, à les accompagner du ton qui fait mouche, et à passer notre message

avec élan. Elle donne de l'écho à notre voix et permet à notre message d'être entendu au mieux. Le reste dépend de l'ouverture de notre interlocuteur.

L'aigue-marine aide les plus timides à sortir de leur coquille en s'exprimant même si l'on est inconfortable ou que l'on ne se sent pas encore prêt. Il devient possible de faire savoir nos envies ou opinions lorsqu'on se sent isolé ou incompris. Bien souvent, nous pensons qu'il est inutile de tenter alors qu'une fois le pas franchi nous pouvons enfin toucher à la compréhension qui nous manquait.

- **Programmations utiles :** « Ma voix est portée au monde », « Ce qui est en moi s'exprime », « Mon message est clair, je suis compris ».
- **Autres propriétés :** Pensée claire et affirmée. Nettoie les interférences à nos objectifs. Active une spiritualité élevée. Donne le courage de lever les non-dits. Inspire les clés pour défendre nos idées.
- **Sur le corps physique :** Maux de gorge, angines, hypothyroïdie.
- **Composition chimique :** $\text{Be}_3\text{Al}_2\text{Si}_6\text{O}_{18}$.

- **Système cristallin** : Hexagonal.
- **Tendance lithosophique** : Classe
Lithosophique n° 15, Discours : Ouverture de la communication dirigée vers un but.

Sodalite, la porteuse de considération



- **Dans nos relations** : Reine de l'**analyse et du détail**, la sodalite nous permet de prendre en considération avec une meilleure conscience les dires et témoignages partagés par l'autre. Car si nous pouvons aisément entrer en sympathie avec les parties du caractère et du

vécu de l'autre que nous vivons nous-même, il est plus difficile de saisir ce qui nous est étranger. Dans une relation basée sur la confiance et dans laquelle nous bannissons le jugement de l'autre, la sodalite nous permet de saisir intellectuellement ce qu'il ne nous est pas possible de partager instinctivement.

Toute l'efficacité de cette pierre dans le relationnel s'appuie sur notre capacité à respecter les témoignages de l'autre. Sa subjectivité a alors toute autorité pour témoigner des problématiques qu'il rencontre et pour valider les compromis qui fonctionnent.

- **Programmations utiles :** « J'accueille la réalité de l'autre avec considération et respect », « Ce que je ne vis pas, je le comprends », « J'ai foi dans le témoignage de mon partenaire ».
- **Autres propriétés :** Analyse et compréhension logique. Expression mesurée. Maîtrise de soi par la clarté d'esprit. Concentration et mémorisation. Explicite les messages de nos guides.

- **Sur le corps physique** : Hydratation, apaise le système nerveux, contre les évanouissements.
- **Composition chimique** : $\text{Na}_8\text{Al}_6\text{Si}_6\text{O}_{24}\text{Cl}_{12}$.
- **Système cristallin** : Cubique.
- **Tendance lithosphique** : Classe Lithosphique n° 25, Précision : Présence d'esprit structurée et maîtrisée.

Dickite, l'âme qui s'exprime



- **Dans nos relations** : Nouvelle arrivée dans le paysage des minéraux, la dickite porte des caractéristiques uniques que l'on adore.

En sa compagnie **les mots se fluidifient en accord avec nos émotions** du moment. Elle permet de partager avec aisance notre état, nos sentiments, nos opinions. Le tout sans lourdeurs ni gênes. Il en découle une juste place de chacun dans la relation, plus sincère et plaisante. La dickite nous ouvre au réel partenariat, celui qui naît de la correspondance de deux êtres.

Elle permet d'alléger les rancœurs en nous remettant en quêtes des solutions qui nous correspondent lorsqu'un compromis ne trouve pas sa place. Sa douceur et son authenticité éveillent en nous l'innocence simplement respectueuse de soi.

- **Programmations utiles :** « Le bon chemin s'exprime à travers moi », « J'accueille le juste compromis », « Je témoigne et accueille en écoute ».
- **Autres propriétés :** Accueil de nos préférences. Libère des toxicités passées. Identifie les personnes qui nous correspondent. Dénouement des interdits nocifs. Dissolution des culpabilités.

- **Sur le corps physique** : Cicatrisation, renforcement des os et des nerfs, élasticité de la peau.
- **Composition chimique** : $\text{Al}_2\text{Si}_2\text{O}_5(\text{OH})_4$.
- **Système cristallin** : Monoclinique.
- **Tendance lithosphique** : Classe Lithosphique n° 70, Partage : Ouverture de la communication en respect de nos affinités.

Trouver notre juste place

Nous connaissons bien la part lucide de l'humain. C'est elle qui a occupé notre étude et nos explications au cours de ces derniers siècles. En revanche nous maîtrisons bien moins un autre aspect tout aussi omniprésent chez nous, celui de notre force instinctive.

Dans le relationnel, elle ressort au travers des jeux de pouvoir. Qui aura le dessus ? Qui verra ses besoins remplis, sa vision validée ? Qui aura accès au confort, et qui devra en conséquence faire face à la frustration ?

C'est dans le rapport hommes-femmes que cet aspect de notre nature se constate le mieux à notre

époque. Pour s'en rendre compte il nous faut oublier les individus pour considérer la tendance de groupe. L'homme, ayant joui d'un statut social privilégié au cours des derniers millénaires, n'accueille que peu ou mal les demandes de la femme de voir ses droits civiques respectés, défendus et l'égalité humaine depuis si longtemps affirmée être enfin appliquée dans les faits.

On constate ces résistances dans la tendance collective d'hommes comme de nombreuses femmes à dénigrer le féminisme en le reléguant à une lutte hystérique, et à lui refuser le discours dominant qu'il défend, celui d'une réelle égalité entre les sexes. De telles réactions ne viennent pas de notre esprit logique et le débat n'a d'ailleurs que peu d'effet. Elles trouvent leurs racines dans le besoin de défendre un modèle peut-être peu fonctionnel mais familier, qui a sa place. Tout au long de notre vie ce confort de l'homme au prix du sacrifice de la femme a été dominant, admis, on y a adhéré dans nos tripes.



Il en va de même dans nos relations personnelles. Un être dominant verra ses besoins et ses points de vue mieux validés, respectés et satisfaits. Au contraire, un être dominé abandonnera

naturellement les siens. Ces fonctionnements ne s'observent pas par nos idées ou l'image que nous avons de notre caractère. Seuls nos actes et nos réactions témoignent de notre tendance à la domination ou à la soumission. C'est par la compréhension de notre nature instinctive que nous pouvons identifier et désamorcer de telles tendances, chez nous et chez les autres.

L'idéal pour un relationnel équilibré et bénéfique aux deux parties sur le long terme est de disposer de positions égalitaires. Il est toujours bienvenu que l'un soit au soin de l'autre, mais dans la mesure où cela lui fait du bien et dans la proportion de ses justes possibilités.



Une relation instinctive d'égal à égal assure la possibilité concrète de parvenir à un compromis, permet la considération mutuelle et l'accueil du consentement. Elle est également le pont permettant à deux partenaires de se connaître sans masques et sans toxicité.

Installer des relations d'égal à égal

Le seul secteur où une hiérarchie est nécessaire et fonctionnelle est le secteur professionnel. Pour qu'un projet fonctionne il est important qu'un commandement puisse assurer la vision d'ensemble et prendre les décisions. Sorties de ce cadre, les relations égalitaires se montrent plus bénéfiques et profitables.

Certaines précautions nous permettent de laisser place à ces contacts humains assurant notre bonheur durable :

- Je nourris mon aura et mon sentiment de légitimité : Plus je fais place à mes besoins dans ma propre vie, plus les personnes qui la partagent leur apportent de la considération.
- J'identifie et me préserve des comportements dominants : Lorsque le dialogue devient sourd, que les arguments ou notre personne sont dénigrés et que nos besoins essentiels rencontrent des résistances, nous sommes face à un comportement dominant.
- Je persévère : Les comportements instinctifs se réduisent par la répétition. Vous avez cédé du terrain sur un besoin essentiel ? On y retourne et on l'affirme à nouveau. Rappelez-

vous qu'en œuvrant de la sorte vous rendez service à vous-même et à votre entourage.

Ces postures de respect de soi se renforcent avec une efficacité incroyable lors d'un travail lithosphique, en méditation d'autosoins (Partie 4) ou en accompagnement auprès d'un lithosophe professionnel.

Citrine, l'éclat d'existence



- **Dans nos relations** : Notre place s'affirme non pas par les mots ou la raison, mais bien par notre **rayonnement**. Et c'est justement cette part de nous que la citrine vient infuser de son

essence. La confiance qu'elle insuffle s'appuie sur l'aura que nous transmettons autour de nous. Il peut s'agir de charisme, d'aisance, de notre contact aux autres ou de notre capacité à entrer en amitié. Les autres se sentent bien en notre présence, sans forcer. Cela nous permet à la fois d'adopter la place naturelle qui nous correspond en respect de soi, mais aussi de vivre d'excellents moments avec les personnes qui nous entourent.

Le rayonnement que la citrine éveille en nous demande des ressources physiques, de courage et de vie. Plus nos forces instinctives sont consolidées dans leur ensemble par un bon ancrage et une appréciation spontanée, plus notre rayonnement peut lui aussi prendre en ampleur.

- **Programmations utiles :** « Le meilleur de moi rayonne par ma présence », « Ma place naturelle prend corps avec moi », « Je vis le bon et le diffuse autour de moi ».
- **Autres propriétés :** Joie et bonne humeur. Vivacité d'esprit. Contre la mélancolie. Nourrit l'estime de soi. Éloigne le syndrome de l'imposteur.

- **Sur le corps physique** : Améliore la digestion, rémission après une opération raffermi la peau.
- **Composition chimique** : SiO_2 .
- **Système cristallin** : Trigonal.
- **Tendance lithosphique** : Classe Lithosphique n° 07, Présence : Rayonnement issu de notre naturel.

Apophyllite blanche, la gardienne des ombres



- **Dans nos relations :** À sa manière, l'apophyllite nous ouvre à un équilibre parfait. Être à l'écoute de nos instincts tout en gardant une **vision du monde claire et lucide**, c'est là toute l'alchimie que nous propose cette pierre. Elle est tout particulièrement indiquée dans les situations où nous sentons un poids issu de nos relations sans comprendre pourquoi. Sa lumière met en évidence les pressions imposées par l'extérieur, ou auto-infligées, et leurs conséquences sur notre équilibre.

Elle nous permet de prendre les bonnes décisions, d'ajuster les compromis mal dosés, et en cas de nécessité de couper avec les relations qui nous abîment. Elle déclenche nos déclics salvateurs, ceux qui veillent sur nous et nous sauvent des sacrifices consentis.

- **Programmations utiles :** « J'accueille mes évidences salvatrices », « Mes instincts sont mes justes gardiens », « Je nourris le courage de faire ce qui est bon pour moi ».
- **Autres propriétés :** Alerte des problématiques physiques et émotionnelles. Inspire des solutions réalisables dans le monde. Insuffle le courage de se prioriser. Dénoue les culpabilités

à prendre soin de soi. Connecte à nos archétypes alliés.

- **Sur le corps physique** : Détoxification, spasmophilie, renforcement des os.
- **Composition chimique** :
 $\text{KCa}_4(\text{Si}_4\text{O}_{10})_2 \text{F} \cdot 8\text{H}_2\text{O}$.
- **Système cristallin** : Quadratique.
- **Tendance lithosphique** : Classe Lithosphique n° 34, Identité : Bilan et mise en lumière de notre préservation.

Saphir, voir et savoir



- **Dans nos relations :** Mieux comprendre ce qui nous arrive et **laisser nos décisions suivre leur spontanéité** est essentiel pour préserver une place respectueuse de soi. En nous insufflant une observation simple, minimaliste et pleinement présente, le saphir nous évite d'entrer dans les débats intérieurs qui pourraient nous faire douter et finalement céder à des irrespects de soi. C'est en laissant place à la simplicité d'esprit que notre compréhension peut s'éclairer, soutenir ouvertement le compromis et refuser fermement le sacrifice.

Plus notre esprit peut s'appuyer sur des instincts que nous considérons et consolidons, plus il est en mesure d'œuvrer à notre bien. Les pierres rouges, orange et jaune aideront à préparer une juste action du saphir dans son rôle régulateur.

- **Programmations utiles :** « J'adopte ce qui est bon et clair pour moi », « Mon esprit est le gardien de mon équilibre », « En simplicité, le juste choix se fait jour ».
- **Autres propriétés :** Concentration et apprentissage. Foi authentique et humble.

Épanouissement dans les traditions.
Compréhension profonde et pure. Apaisement
des pensées parasites.

- **Sur le corps physique** : Apaise le système nerveux, circulation de l'information dans le corps.
- **Composition chimique** : Al_2O_3 .
- **Système cristallin** : Trigonal.
- **Tendance lithosphique** : Classe
Lithosphique n° 03, Concentration : Présence
d'esprit correspondant à notre naturel.

S'ouvrir au lien pour mieux se retrouver

Nos relations se consolident par les liens que nous entretenons avec les autres. Le plus personnel est le lien émotionnel qui nous implique intimement auprès de notre entourage proche.

Plus nous sommes à l'aise avec les émotions que l'on ressent plus il nous est facile de nous sentir en confiance et de nous renforcer affectivement par la présence des autres. Les blessures ou déceptions, parfois dès l'enfance, auront tendance à développer

des comportements émotionnels de compensation que nous pouvons identifier et ajuster pour plus d'harmonies dans nos amitiés et amours.

Le manque affectif

La compensation la plus célèbre et la plus critiquée est le manque affectif. Les contraintes de privation émotionnelle ou de sensation d'abandon créent dans ces cas un puissant besoin qui poussera l'individu à rechercher du lien amoureux. Il se donne sans retenue et peut énormément souffrir des ruptures et déceptions. Dans une culture complexée par l'émotionnel ce profil est malmené, dominé, critiqué. Il peut être atténué par un dur renforcement de soi par lequel on abandonne des parts de sensibilité et de vulnérabilité pour être « mieux armé » face au monde. Mais ce n'est pas une obligation.



De plus en plus de personnes se revendiquent hypersensibles et préservent cette part de puissant lien à l'autre et au monde en eux. Ce choix demande beaucoup de courage et une autre forme de force, celle de ressentir les souffrances, les laisser passer, et de s'y exposer encore en cas de nouvelle déception. Cette voie audacieuse nous

permet de maintenir notre authenticité et d'en faire un moteur de nos choix de vie.

On équilibrera cette tendance par l'emploi de pierres vertes, bleu clair et violettes.

Le désengagement émotionnel

La seconde réaction compensatoire est le désengagement émotionnel. Pour palier la souffrance ressentie, l'individu se coupe de la satisfaction issue de l'affection d'autrui pour se stimuler autrement.

Curiosité intellectuelle, ambition ou encore estime de soi sont des exemples de moteurs très encouragés par notre modèle de réussite et que nous pouvons identifier avec de l'écoute de soi. Dans un désengagement émotionnel ces instincts ont la charge de combler tout manque potentiel en plus de remplir leur propre rôle. Notre investissement sur la carrière ou la réalisation sociales deviennent puissants, parfois au détriment des valeurs personnelles ou de notre bien-être intérieur.

Tout comme le manque affectif, ce désengagement peut se réajuster avec de grands bénéfices individuels et collectifs. La personne impliquée dans le désengagement pourra provisoirement ressentir le retour à l'émotion comme une contrainte ou une mise en danger, avant de pouvoir investir une vie plus centrée et à l'épanouissement plus entier. Il s'agit d'un travail de développement personnel que nous conseillons d'entamer avec un professionnel.



Le retour à une raisonnable sensibilité est salubre pour nos prises de responsabilité. Notre cerveau émotionnel est à l'origine de notre capacité à estimer nos décisions avec justesse et cohérence. Sans notre ouverture émotionnelle à l'autre, les bénéfices immédiats et personnels éclipsent les voies de résolution plus empathiques et harmonieuses, même lorsqu'elles apportent une meilleure efficacité humaine sur le long terme. Nous sommes également plus sujets au relationnel toxique et aux comportements dominants sur autrui.

On équilibrera cette tendance par l'emploi de pierres roses et de la famille des opales.

Clés pour mieux comprendre nos émotions

Disposer dans notre entourage de personne avec qui nous sommes en lien et dont la présence nous manque est quelque chose de sain et précieux pour notre équilibre. Nous pouvons laisser place sans risques à cette présence dans notre vie en nous rappelant que :

- Mon émotion me montre ce qui est important dans ma vie : Elle me fait prendre conscience de ce qui me fait du bien, me renforce et me nourrit intérieurement.
- Les souffrances émotionnelles sont toujours passagères : Le rôle d'une souffrance émotionnelle même très forte est de nous permettre de passer à autre chose. Lorsque la souffrance apparaît, nous l'accueillons, l'accompagnons, pour continuer notre vie avec une plus grande richesse d'expérience.
- Je ressens l'émotion mais ne suis pas l'émotion : Une émotion est une information rapide envoyée par votre cerveau. Elle a un rôle dans votre cheminement mais ne vous définit pas. Il est possible de rester observateur de

l'évolution de notre émotion pour ne pas nous perdre de vue lorsque ces dernières sont très fortes en positif comme en négatif.

Quartz rose, la douce aimante



- **Dans nos relations** : Ce cocon de douceur et de soin du cœur est la plus incontournable merveille pour **renforcer nos liens affectifs**. Le quartz rose accentue la sensation de ce qui compte dans notre existence et nous permet de prioriser en fonction de nos authentiques élans du cœur. Il permet également de clarifier nos émotions pour en saisir les messages avec plus de clarté. Lorsque nous craignons de faire

confiance il apaise nos doutes pour nous offrir la chance de vivre pleinement les plus beaux moments partagés.

Il tranquillise et cicatrise nos souffrances émotionnelles lorsque nous avons été intimement blessés. Une fois passés entre ses mains nous sommes à nouveau en mesure d'aimer de notre pleine ouverture à l'autre.

- **Programmations utiles :** « Mon cœur connaît la voie », « J'accueille la sagesse de mes émotions », « J'accompagne les vagues de mon cœur en douceur ».
- **Autres propriétés :** Adoucit le sommeil. Accueille notre humanité avec bienveillance. Apaise le stress émotionnel. Renforce notre appréciation des bons moments. Éloigne les déceptions passées.
- **Sur le corps physique :** Cicatrisation et résorption des problèmes de peau, hydratation.
- **Composition chimique :** SiO_2 .
- **Système cristallin :** Trigonal.
- **Tendance lithosphique :** Classe Lithosphique n° 06, Attachement : Lien

affectif guidé par notre naturel.

Opale blanche, la fusion inspiratrice



- **Dans nos relations :** La connexion à notre émotionnel apportée par l'opale blanche s'appuie sur notre sensibilité d'ensemble. Développant notre perception de nous-même dans un **accueil complet et bienveillant**, elle nous permet d'en faire de même pour le monde qui nous entoure et bien entendu par nos partenaires relationnels.

Elle dénoue nos résistances, fluidifie notre perception pour accueillir par l'ouverture émotionnelle et non par l'observation et le jugement. De ce fait elle nous permet de nous connecter à l'autre et de dépasser la simple prise de contact pour entrer dans un rapport plus ressenti.

Éveilleuse des je-ne-sais-quoi qui rendent nos relations magiques, elle nous ouvre les portes de l'incroyable univers des relations inspiratrices.

- **Programmations utiles :** « Je me laisse porter vers les âmes qui résonnent en moi », « J'accueille la sagesse sensible », « J'ouvre ma vie à l'émerveillement ».
- **Autres propriétés :** Apaise la peur du rejet et de l'abandon. Purifie nos lourdeurs émotionnelles. Renouvelle l'énergie du corps. Développe l'intuition et la médiumnité. Nourrit nos aspirations et notre créativité.
- **Sur le corps physique :** Hydratation, élasticité de la peau.
- **Composition chimique :** $\text{SiO}_2 \cdot \text{H}_2\text{O}$.

- **Système cristallin** : Aucun (Amorphe).
- **Tendance lithosophique** : Classe
Lithosophique n° 56, Univers : Bilan et mise en lumière libre et créative.

Prehnite, le don d'abnégation



- **Dans nos relations** : Accueillir la **considération de l'autre dans nos valeurs** est l'essence de la prehnite. Elle ouvre notre cœur et notre esprit au soin, à la présence à l'autre, et à la beauté que ce rôle de soutien apporte dans notre vie. Elle donne sens à notre chemin en apportant notre pierre à l'édifice des

avancées d'autrui, et laisse une part de nous survivre au travers des réalisations que nous avons accompagnées.

La prehnite est l'étincelle d'éveil du compagnon en nous, ce rôle qui nous place aux côtés de nos proches et qui nous épanouit au cours des chemins qu'ils nous font parcourir avec eux. Elle nous aide à respecter sincèrement les choix et opinions que nous ne partageons pas.

- **Programmations utiles :** « J'accueille mon bonheur d'avancer aux côtés de l'autre », « Je m'ouvre à la compréhension », « J'offre mes aptitudes au soutien des êtres qui m'entourent ».
- **Autres propriétés :** Cicatrisation des rancœurs. Amélioration du soin de soi. Identification de nos modèles inspirants. Apprentissage de nouveaux rites et traditions. Regard bienveillant sur le monde qui nous entoure.
- **Sur le corps physique :** Circulation d'information dans le corps, renforcement des os.

- **Composition chimique** : $\text{Ca}_2\text{Al}_2\text{Si}_3\text{O}_{10}(\text{OH})_2$.
- **Système cristallin** : Orthorhombique.
- **Tendance lithosphique** : Classe
Lithosphique n° 49, Abnégation :
Construction de valeurs adaptées aux besoins
extérieurs.

Laisser s'envoler les inquiétudes

De bonnes relations passent enfin par le fait de laisser les pressions prendre de la hauteur. Nos inquiétudes pour l'autre, nos peurs de perdre ou de manquer, nos blessures et reproches, etc. Il est normal dans le lien à l'autre que tout ne se passe pas toujours au mieux, et laisser partir les lourdeurs nous permet de laisser de la place aux nouveaux bons moments.

L'enthousiasme est le principal moteur de notre contact spontané aux autres. Plus nous pouvons partager des moments de rires et d'insouciance plus nous aurons tendance à investir le relationnel avec entrain. La joie partagée soigne notre propre moral et celui de notre entourage et renforce nos liens avec les autres.



Avec les pierres nous avons la possibilité de résoudre certains états en passant directement par nos sensations. Ne nous encombrons pas à mentaliser, notre enthousiasme relationnel est le terrain rêvé pour se laisser porter par l'influence sensible.

Pierre de soleil, la vie transcendée



- **Dans nos relations :** Nous avons tous en nous une voix qui sent quelle route nous apportera du bonheur et de la joie. La pierre de soleil active cette voix intérieure pour nous **porter vers l'enthousiasme**. En ce sens elle est l'initiatrice qui redonne vie à nos espoirs, qui

laisse le passé derrière pour créer ce qui nous attend devant.

Elle nous inspire l'insouciance nécessaire pour que faire confiance vaille le coup et nous offre en retour un potentiel de joies illimité. Aux déceptions que la vie place sur notre chemin, elle répond que de nouvelles chances attendent toujours celui qui sait retrouver son regard d'enfant pour ouvrir de nouvelles portes.

- **Programmations utiles :** « Ma vie mérite de nouveaux bonheurs », « Je m'ouvre aux chances à venir », « J'accueille l'insouciance en mon cœur ».
- **Autres propriétés :** Rayonnement joyeux et communicatif. Confiance en l'avenir. Redonne courage après un échec. Apprentissage de nouveaux rites et traditions. Cicatrisation des traumatismes sexuels.
- **Sur le corps physique :** : Circulation d'information dans le corps, renforcement des os.
- **Composition chimique :** (Na, Ca) AlSi_3O_8 .
- **Système cristallin :** Triclinique.

- **Tendance lithosophique** : Assimilée classe Lithosophique n° 85, Émerveillement : Appréciation de vie guidée par les événements extérieurs.

Labradorite blanche, la réformatrice



- **Dans nos relations** : Aussi appelée Pierre de lune arc-en-ciel, cette pierre a le potentiel de nous ouvrir à de nouvelles voies lorsque toutes celles que nous connaissons ne conviennent pas. Elle nous **inspire de nouvelles façons de voir**, de faire et de nous ressentir, pour

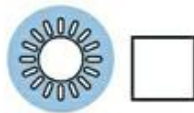
redéfinir notre relation à l'autre lorsque c'est nécessaire.

En opérant ce virage, il nous est possible de nettoyer l'ancien pour repartir sur de bonnes bases. Notre conscience s'engage sur la nouvelle route qui nous inspire et nous pouvons partir sur un nouveau chapitre de notre histoire avec l'autre. La labradorite blanche ouvre notre regard sur une route pleine de possibilités et libérée des souffrances que nous avons choisi de laisser derrière.

- **Programmations utiles :** « Ma vision s'ouvre à un avenir nouveau », « Ma voie me guide et m'attend », « J'ai confiance en mon intuition, elle connaît le chemin ».
- **Autres propriétés :** Développement de l'intuition. Bilan de notre sensibilité au monde. Révèle nos aptitudes de perception. Accentue les talents de voyance et de médiumnité. Nourrit notre confiance en nos ressentis.
- **Sur le corps physique :** Hydratation, élasticité des tissus, amélioration de la vue.
- **Composition chimique :** $(\text{Na}, \text{Ca}) \text{AlSi}_3\text{O}_8$.

- **Système cristallin** : Triclinique.
- **Tendance lithosphique** : Classe
Lithosphique n° 78, Voie : Bilan et ouverture
guidés par les événements extérieurs.

Sugilite, la flèche créatrice



- **Dans nos relations** : Un élan spontané de nouvelles possibilités. C'est ainsi que l'on pourrait résumer la sugilite, une pierre aux caractéristiques uniques et précieuses. Elle libère notre esprit des contraintes que l'on se crée inutilement pour lui insuffler une poussée créatrice et volontaire. Grâce à cela nous

pouvons nourrir avec confiance l'état d'esprit que nous choisissons dans notre relation à l'autre. Elle nous offre la chance de créer le lien qui nous plaît à partir de ce que nous sommes capable d'imaginer de meilleur.

Nos choix relationnels peuvent prendre forme indépendamment de l'avis ou du regard d'autrui et en accord avec nos aspirations. Cette liberté bienveillante nous conduit à un renouveau joyeux de nos échanges aux côtés des personnes qui s'engagent avec nous.

- **Programmations utiles :** « Je suis créateur de mes relations », « Ma vision du bonheur nourrit mes échanges », « De mon cœur, la joie naît autour de moi ».
- **Autres propriétés :** Transforme nos aspirations en idées. Dynamise notre imaginaire. Active notre potentiel créatif. Donne la foi de porter nos convictions. Renforce nos prières et demandes.
- **Sur le corps physique :** Maux de tête, fièvres, acné.
- **Composition chimique :** $\text{KNa}_2(\text{Fe}, \text{Mn}, \text{Al})_2\text{Li}_3\text{Si}_{12}\text{O}_{30}$.

- **Système cristallin** : Hexagonal.
- **Tendance lithosphique** : Classe
Lithosphique n° 13, Innovation : Création de
solutions dirigées vers un but.

DANS CE CHAPITRE

La protection énergétique

•

Les pierres incontournables de protection

•

La protection par renforcement interne

•

Comment appliquer les protections

Chapitre 12 Pour nous protéger

Notions élémentaires de protection énergétique

Tout ce qui nous entoure est énergie. De chaque personne, de chaque lieu et de chaque situation se

dégage une information sensible qui influe sur notre vie et notre état intérieur.

Dans ces différentes influences, certaines nous sont agréables et d'autres désagréables. Avec la purification il nous est possible de nettoyer les influences dites « négatives » après qu'elles se sont installées. Mais nous avons aussi la possibilité d'empêcher une partie d'entre elles de nous atteindre ou de s'imprégner en nous. Cette prévention complémentaire s'appelle la *protection énergétique*.

De quoi se protège-t-on ?

Parler de protection énergétique éveille immédiatement nos questionnements sur les menaces. Quels sont les risques que nous rencontrons dans le monde des énergies ?

Contrairement aux idées reçues, l'envoûtement n'est pas le plus grand facteur de charge. Les énergies négatives que nous pouvons récupérer dans le collectif viennent de la souffrance, de la colère, et de toutes nos sensations très destructrices, envers soi ou les autres.

Elles se diffusent par le simple fait d'être vécues, et si une personne est impliquée dans le malheur généré alors cette charge est énergétiquement reliée à elle-même. Il n'est pas nécessaire d'avoir l'intention d'envoyer pour que l'information circule. Plus nous sommes visibles et exposés, source de jalousies ou de rancœurs, plus nous sommes sujets à recevoir des charges négatives.



Le « mauvais sort » n'est qu'une extrapolation d'un phénomène qui se produit naturellement tout au long de notre existence humaine. Le meilleur moyen de minimiser les charges que nous recevons est d'œuvrer au compromis respectueux de soi et des autres. Lorsque notre entourage et nous-même trouvons réponse à nos besoins, nous produisons une synergie positive et protectrice.

Comment la protection d'une pierre agit-elle ?

Lorsque nous étudions les influences énergétiques deux aspects se distinguent.

Le *qualitatif* détermine l'empreinte de l'énergie, est-elle une énergie d'amour ou de souffrance, de terre ou de feu, d'égrégores catholiques ou new age, etc.

La *mécanique* désigne la tendance d'une énergie à être stagnante ou circulante, lourde ou légère, imposante en quantité ou faible en quantité.



De nombreuses traditions énergétiques confondent les aspects qualitatifs et mécaniques. Cela peut se traduire par un amalgame entre élévation spirituelle (avancée qualitative dans une tradition spécifique) et quantité d'énergie (augmentée mécaniquement par la pratique sportive et méditative). Ces assimilations entravent notre compréhension des phénomènes énergétiques tout en légitimant une domination de croyance.

L'efficacité d'une pierre de protection classique se joue sur sa capacité à générer des effets mécaniques qui nous préservent des influences environnantes. Par exemple une pierre qui force la circulation nous évite toute imprégnation d'une influence non voulue. Ces pierres sont les seules à avoir une action « par nature », indépendamment de toute intervention humaine.

Certaines forces de protection ne viendront pas de l'influence de matière de la pierre mais de leur égrégore. Rappelons que l'efficacité d'un égrégore dépend du maintien de son influence par les communautés qui le nourrissent. Dans le cas de la

protection on veillera à s'appuyer sur des traditions vivantes, stables et fiables.

Renforcement de la protection personnelle

Une pierre peut également renforcer notre capacité interne à nous préserver.

Notre solidité énergétique est déterminée par notre capacité à densifier notre enveloppe également appelée « aura ». Il nous faut également préserver sa fluidité pour mieux nous nettoyer et ne pas garder les influences négatives qui passent nos protections.



Une aura dense et fluide s'entretient par la méditation, l'activité physique et les soins énergétiques, mais elle est également influencée par notre état émotionnel et instinctif. Plus nous avons un ancrage fort, concrètement nourrit d'une sensation de notre corps et de nos ressources, plus notre aura est capable de nous préserver.

Certaines pierres auront la capacité de nous soutenir dans la densification de notre aura, dans le maintien de sa fluidité, et dans la construction

d'une force intérieure. Ce sont les *pierres de protection secondaires*.

Les protections périphériques

On pourra enfin conditionner des pierres présentées dans le reste de cet ouvrage pour se préserver relationnellement, intellectuellement ou encore intuitivement. Les pierres de nettoyage, de libération ou de prise de distance sont de bonnes alliées face au négatif que nous souhaitons écarter.

Il nous faudra alors les programmer spécifiquement pour le but recherché.

Protections incontournables

Toutes les pierres de cette catégorie disposent d'une mécanique énergétique particulière qui les distingue parmi les pierres de protection. Leur influence générale s'ajoute aux caractéristiques mécaniques. Leur influence émotionnelle est instinctive peut passer en second plan derrière leur effet protecteur.

Tourmaline noire, l'absorption



- **Pour la protection :** La tourmaline noire est une pierre naturellement passive. Très absorbante, elle **récupère et garde en elle les charges denses** qui l'entourent. Parmi les pierres qui disposent de cette mécanique elle est la plus endurante et demande le moins d'entretien.

Elle est utilisée pour assurer que notre environnement reste neutre lorsque nous traversons des périodes éprouvantes. Les tensions et tristesses que nous pourrions laisser s'installer dans notre environnement partent dans la pierre. Il nous suffit ensuite de

la purifier afin de s'assurer d'un renouveau profitable.

La tourmaline noire nous évite de stagner sans nous en rendre compte dans nos démons passés, et s'assure que nous ne sommes pas submergés par ceux du moment. Elle est la protection de soutien la plus universelle.

- **Pierres similaires** : Halite (sel gemme), Shungite.
- **Autres propriétés** : Ancrage et profondeur. Introspection douce. Protection contre les ondes électromagnétiques. Densifie l'aura. Nettoyage corporel.
- **Sur le corps physique** : Élimination des excès de graisses et de sucres, renforcement nerveux.
- **Composition chimique** :
 $\text{NaF}_3\text{Al}_6(\text{BO}_3)_3\text{Si}_6\text{O}_{18}(\text{OH})_4$.
- **Système cristallin** : Trigonal.
- **Tendance lithosophique** : Classe Lithosophique n° 11, Introspection : Écoute et connaissance de soi en respect de notre naturel.

Œil-de-tigre, le miroir



- **Pour la protection :** L'œil-de-tigre **empêche les influences de stagner autour de lui.** Cette simple caractéristique entraîne la protection mécanique la plus efficace qui soit. Nous entrons au contact des influences environnantes sans que celles-ci ne puissent prendre place dans notre enveloppe et notre corps. Nous ressentons et fréquentons sans que l'extérieur ne s'invite dans notre vie.

Elle est la pierre indétrônable de la protection contre le mauvais œil, le mauvais sort et toutes les influences de mal-être et de rancœur

auxquelles nous pourrions être reliés. Que cela ne nous économise pas une conduite en alignement avec nos valeurs ! Les influences qui ne se sont pas consommées dans leur course reviennent immanquablement à nous, et il se pourrait que le miroir de regard sur soi que nous offrons à l'autre en portant cette pierre s'applique aussi à nous-même.

- **Pierres similaires** : Œil-de-taureau, Quartz œil-de-chat.
- **Autres propriétés** : Circulation de nos énergies en terre. Développement d'un ancrage évolutif. Confiance de rayonnement. Écoute de nos envies. Construction d'une identité personnelle.
- **Sur le corps physique** : Maux de gorge, angines, hypothyroïdie.
- **Composition chimique** : $\text{SiO}_2 \cdot \text{Na}_2(\text{Fe}, \text{Mg})_3\text{Fe}_2\text{Si}_8\text{O}_{22}(\text{OH})_2$.
- **Système cristallin** : Trigonal et monoclinique.
- **Tendance lithosphique** : Pierre complexe à inclusions : Assimilée Classe Lithosphique

n° 76, Repères : Contact au concret en écoute de nos préférences.

Labradorite, l'atténuante



- **Pour la protection : Capable de filtrer et d'atténuer les influences** qui nous entourent, la labradorite nous aide à cohabiter avec des situations humaines difficiles. Elle allège la charge issue des souffrances et états négatifs d'autrui pour nous permettre de nous tenir à leurs côtés et exercer un soutien sans épuiser nos ressources. Cette pierre minimise l'impact de ce que nous appelons le vampirisme psychique qui nous fait porter une importante

contrainte issue de la lourdeur d'existence véhiculée par l'autre.

Le tri opéré par la labradorite reste toutefois partiel. Elle n'empêche pas la circulation d'énergie ni l'appui de l'autre sur une partie de nos ressources. C'est pour cela qu'elle est la pierre la plus conseillée aux accompagnateurs énergéticiens qui travaillent avec un soutien d'influence. Elle facilite le travail du débutant qui ne saurait pas encore maintenir couramment ses barrières tout en permettant un échange fluide d'énergie.

- **Pierres similaires** : Ammolite, Chalcopyrite.
- **Autres propriétés** : Écoute des guides intérieurs. Reflets bleus : Communication et compréhension. Reflets verts : Lien de cœur et partage de valeurs. Reflets violets : Intuition. Reflets orange : Spontanéité et convivialité.
- **Sur le corps physique** : Détente du système nerveux, circulation des informations.
- **Composition chimique** : $(\text{Na}, \text{Ca}) \text{AlSi}_3\text{O}_8$.
- **Système cristallin** : Triclinique.

- **Tendance lithosphique** : Couleurs multiples et interférentielles : Assimilé Classe
Lithosphique n° 87, Confiance : Contact au concret guidé par les événements extérieurs.

Obsidienne œil céleste, la liante



- **Pour la protection** : Fille volcanique du cœur de la terre, l'obsidienne œil céleste est une puissance introspective qui amène toutes les parts de notre être à se lier entre elles. Nos ombres se mêlent à notre lumière, nos profondeurs s'expriment à la surface de notre conscience, et nous pouvons toucher au plus près notre essence.

Cette cohérence d'ensemble imposée par sa présence se répercute dans les relations avec les connaissances qui nous entourent. Elle impose un malaise dans les relations peu claires, ne permettant qu'aux liens « entiers » de se dérouler avec confort. **Les doubles jeux ou attitudes de façade sont poussés à s'éloigner**, et notre aura se consolide en un tout intense et affirmé.

Elle est à garder pour des situations privées, extraites autant que possible des enjeux collectifs et d'intégration sociale. Le malaise qu'elle inspire aux personnes luttant pour maintenir les apparences sera la plupart associé à une aura étrange venant du porteur de la pierre.

- **Pierres similaires** : Obsidienne mentogochol, Obsidienne dorée et argentée, Obsidienne noire et mouchetée.
- **Autres propriétés** : Écoute intègre de soi. Connaissance de notre essence. Liberté et fluidité d'être. Renforcement des pressentiments instinctifs. Accueil de notre nature.

- **Sur le corps physique** : Augmente la fièvre pour accélérer la rémission, résorption des brûlures.
- **Composition chimique** : Verre volcanique (naturel).
- **Système cristallin** : Aucun (Amorphe).
- **Tendance lithosophique** : Classe Lithosophique n° 66, Intégrité : Écoute et connaissance de soi libre et créative.

Protections secondaires, pour de meilleures affinités

Les pierres de protection secondaires ont une efficacité qui dépend de notre affinité personnelle avec elles. Il convient de les ajuster à nos besoins sensibles.



À retenir

La densité d'aura apportée par cette catégorie de pierres peut nous éveiller des sensations désagréables tant notre culture nous a habitués à une ouverture extrême vers l'extérieur. Donnez-vous le temps de ressentir chaque variété avec la sensibilisation. Cet exercice vous permettra de trouver celle qui vous correspond et vous

accompagne dans cette construction d'une aura solide au rythme qui vous convient.

Ces pierres agissent sur notre état intime. En nous apportant de la connexion à soi elles nous permettent d'éviter les pièges extérieurs qui nous amènent à un sacrifice de nos besoins. On ne le répétera jamais assez, la meilleure des protections est le respect de soi !

Cyanite noire, murmure de destinée



- **Pour la protection** : L'écoute de soi prend avec cette pierre une dimension karmique. La

cyanite noire **nous connecte à la voie profonde** que notre être est amené à suivre. Elle nous éveille jusque dans nos intuitions instinctives aux signaux extérieurs qui résonnent intimement avec nos besoins et notre réalisation. En nous centrant sur le chemin « qui se dessine pour nous », elle nous place dans un axe de forte synergie avec le monde et les expériences qu'il nous apporte pour grandir.

La cyanite noire densifie l'aura sans pour autant nous enfermer. Les inspirations extérieures deviennent des échos de nous-même, triés et sélectionnés. On ne garde que ce qui nous parle, mais on est en lien tout de même.

Pour une bonne consolidation cette ouverture doit toutefois être accompagnée d'une grande force de détermination pour assurer la priorité de notre soin de nous-même. L'utilisation de cette pierre peut être accompagnée d'un travail sur nos ressources d'affirmation personnelle par les pierres rouges.

- **Programmations utiles :** « Je trouve dans le monde les signes de ma réalisation », « Je

m'inspire par ce qui résonne à l'unisson en moi », « Monde écho de mon être, consolide ma voie ».

- **Autres propriétés** : Identification de notre mission de vie. Connexion à nos forces gardiennes. Nettoyage des mémoires karmiques. Acceptation des deuils nécessaires. Mise en évidence de nos croyances limitantes.
- **Sur le corps physique** : Élimination des toxines, favorise la digestion.
- **Composition chimique** : Al_2SiO_5 .
- **Système cristallin** : Triclinique.
- **Tendance lithosophique** : Classe Lithosophique n° 88, Transformation : Écoute et connaissance de soi guidée par les événements extérieurs.

Obsidienne larme d'apache, le tambour d'éveil



- **Pour la protection :** Tout comme les obsidiennes noires lient notre être intime en un ensemble uni, l'obsidienne larme d'apache rassemble notre matière et **nous incarne complètement**. Elle est le révélateur de notre corporalité qui nous permet de nourrir pleinement les ressources de notre corps et d'être en retour nourri par lui.

La concentration qu'elle appose sur l'aura est moins dense que celle des pierres noires, mais elle installe une solidité socle, accompagnée d'une grande fluidité. En cela elle est la parfaite pierre pour entretenir une aura déjà en place. Le maintien nous permet de garder nos

assises, et les possibilités de mouvement qu'elle laisse nous permettent de laisser partir les charges en cas de besoin.

Elle conviendra aux personnes ayant besoin de liberté et dont la protection ne pourrait être trop rigide. Elle permet de trouver des repères sans enfermer dans une quelconque forme de moule ou de contraintes.

- **Programmations utiles** : « Je me construis en souplesse », « La terre est mon appui, le monde ma liberté », « Je grandis et évolue ».
- **Autres propriétés** : Confiance en notre évolution. Transformation de notre construction. Sérénité dans les changements. Se sentir chez soi en voyage. Connexion aux forces chamaniques.
- **Sur le corps physique** : Apaise les tendinites et douleurs diffuses, atténue les brûlures.
- **Composition chimique** : Verre volcanique (naturel).
- **Système cristallin** : Aucun (Amorphe).
- **Tendance lithosphique** : Classe Lithosphique n° 65, Ancrage : Contact au

concret avec ouverture libre et créative.

Spinelle noir, la bâtisseuse



- **Pour la protection** : Certaines protections se construisent et se maîtrisent. Le spinelle noir fait partie de ces pierres qui aiguissent notre étincelle d'attention pour nous garder pleinement présents. C'est en appelant à la participation de notre conscience que cette pierre nous connecte à nos ressources profondes et **concentre nos énergies dans une intense stabilité structurée.**

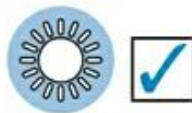
Les repères sont établis et identifiés, et nous pouvons nous reposer sur la fiabilité de cette aura qui nous préservera des intrusions comme des mauvaises surprises. Fiable et en place, notre énergie peut s'installer « là où il faut », sans débordements ni approximations.

Parfaite pierre de protection secondaire pour les êtres se sentant à leur aise dans un cadre identifié, elle apporte la tranquillité là où nos inquiétudes tendraient à prendre le dessus.

- **Programmations utiles :** « Mes repères sont mon bouclier », « J'ai en main les clés de ma tranquillité », « Je prends conscience de mes appuis inaliénables ».
- **Autres propriétés :** Identification claire de notre identité personnelle. Repères structurés dans notre vie quotidienne. Apaise les émotions fortes. Analyse de nos instincts. Maîtrise de soi.
- **Sur le corps physique :** Apaise le stress nerveux, calme les tremblements et tachycardies.
- **Composition chimique :** MgAl_2O_4 .

- **Système cristallin** : Cubique.
- **Tendance lithosphique** : Classe lithosphique n° 44, Essence : écoute et connaissance de soi structurée et précise.

Tectite noire, le pont des étoiles



- **Pour la protection** : Cousine de l'obsidienne œil céleste, la tectite noire a une histoire bien particulière. Elle est issue de la chute des météorites sur la Terre qui, au moment de leur impact, font fondre le sol qui les accueille. C'est ce sol terrestre fondu que nous nommons tectite.

Si sa structure lui apporte la capacité de lier les parts de notre être comme les obsidiennes noires, elle s'en distingue fortement par la prédominance de la lucidité sur les instincts. Son influence ouvre notre champ de perception de nous-même pour y **intégrer l'ensemble de nos aptitudes**, expériences et aspirations. Elle révèle de cette manière la plus grande route que nous sommes déjà capables d'emprunter mais dont nous n'avons pas pris conscience.

Baigné dans nos possibles, il devient beaucoup plus difficile pour les problématiques extérieures de nous atteindre. La protection de la tectite noire vient de sa capacité à nous plonger dans notre propre destinée plutôt que de la laisser être interceptée par des enjeux qui ne nous appartiennent pas.

- **Programmations utiles :** « La lumière intérieure de ma voie chasse les ténèbres », « J'incarne ma destinée », « Mes potentiels s'expriment, je leur accorde l'écoute ».
- **Autres propriétés :** Accueillir nos talents. Dépassement du syndrome de l'imposteur. Expression de soi dans l'art. Incarnation de

notre mission de vie. Éclosion de nouveaux potentiels.

- **Sur le corps physique** : Rémission des brûlures et des bleus.
- **Composition chimique** : Verre volcanique (naturel).
- **Système cristallin** : Aucun (Amorphe).
- **Tendance lithosphique** : Classe Lithosphique n° 66, Intégrité : Écoute et connaissance de soi libre et créative.

Utilisations spécifiques à la protection

Utiliser ses pierres en protection comporte quelques ajustements par rapport aux méthodes classiques explorées au [chapitre 8](#).

Protections automatiques ou avec programmation



Astuce

Seules les pierres de protection principales présentent une efficacité totale sans programmation spécifique. Toutes les autres

variétés, et notamment les protections secondaires, sont à utiliser avec une intention qui spécifie leur action. Sans cette précaution leurs propriétés émotionnelles et psychiques tendront à prendre le dessus.

Notre protection individuelle

Pour se protéger soi, nous pouvons simplement garder une pierre de protection dans la poche ou en bijoux. Si une partie de notre corps a tendance à être plus fragile ou sensible nous pouvons la cibler avec un bijou placé au plus proche. De petites tailles de pierres seront parfaites pour étendre le champ de protection à une distance raisonnable autour de nous.

Protéger les lieux

Un lieu peut être protégé par une pierre de taille imposante. La tourmaline noire ou la labradorite sont par exemple des variétés que l'on peut trouver au format des pierres décoratives. Si les pierres décoratives représentent un budget trop important, vous pouvez faire appel à la méthode de la consécration d'espace.

Consécration d'espace

Consacrer un espace est une façon de placer une intention dans un lieu. Cette « programmation » d'un espace est fixée par des pierres afin de la rendre stable dans le temps.

- Utilisez trois ou quatre pierres de protection identiques.
- Programmez l'ensemble des pierres en visualisant l'espace que vous souhaitez préserver. Vous pouvez créer mentalement une bulle autour de cet espace.
- Placez les pierres à des extrémités aussi éloignées que possible les unes des autres, toujours en visualisant votre espace parfaitement protégé.
- Placez-vous au centre et ressentez les protections mises en place avec le plus de réalisme possible.

Mandalas de protection

Les mandalas sont un rite simple et aréligieux qui nous permet de nourrir une intention à partir d'un lieu spécifique, par exemple chez nous. L'énergie que nous y avons placée nous accompagne dans nos actions quotidiennes, où que nous nous trouvions.



Mandala de protection générale

Ce mandala s'applique à tout élément spécifique que nous souhaitons protéger en globalité. Un projet, un endroit éloigné, ou encore une personne en voyage.

Lorsqu'une protection implique une autre personne, il nous est nécessaire de disposer de son



consentement pour mener l'acte, et veiller à en limiter l'intensité. Même une bonne intention de protection peut créer des entraves énergétiques qui pèsent sur la personne qui les reçoit et ferment des portes sur son parcours de vie.

Pour notre mandala de protection générale, nous utiliserons :

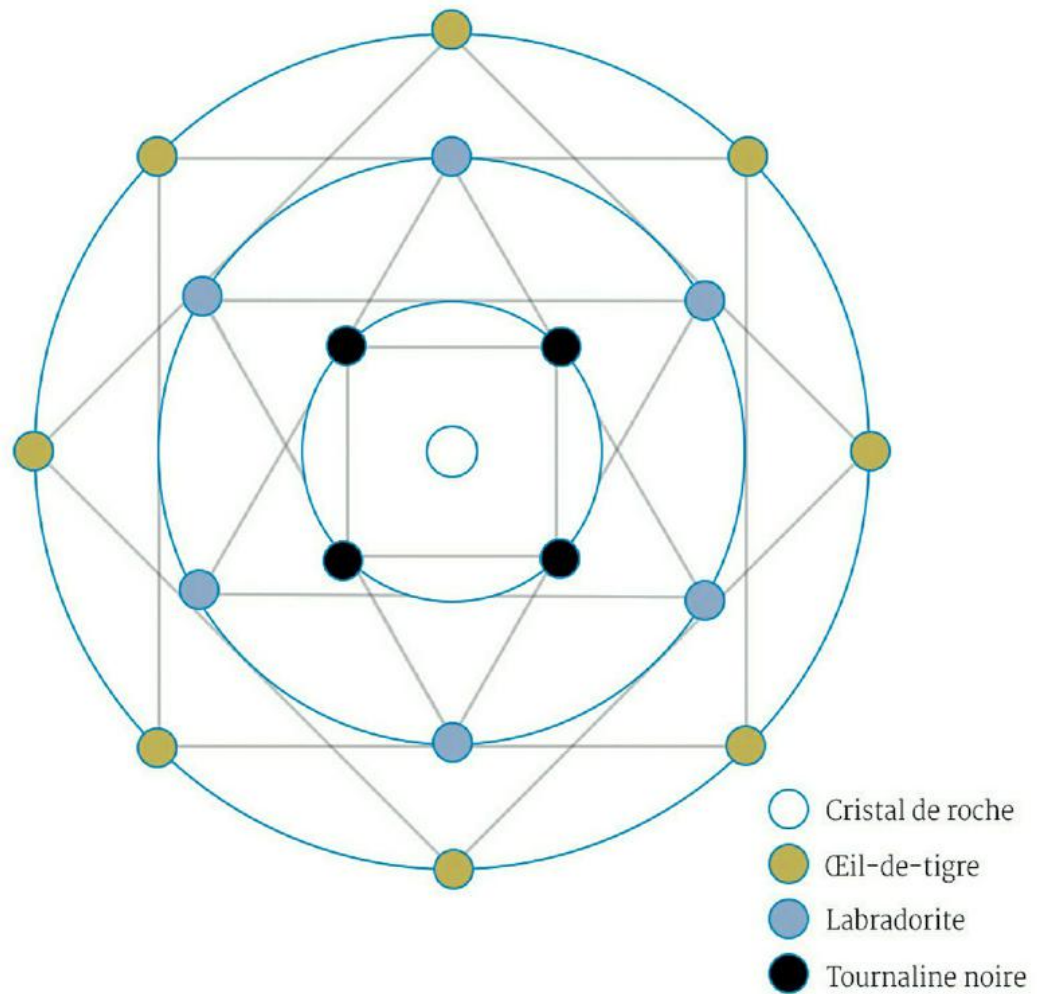
- Un cristal de roche central.
- 8 œils-de-tigre pour la protection spirituelle.
- 6 labradorites pour la protection humaine.
- 4 tourmalines noires pour la protection corporelle.

Le montage

- Programmez les 8 œils-de-tigre ensemble avec la phrase : « Les intentions néfastes suivent d'autres traces, de leurs yeux mon protégé s'efface ». Placez-les en cercle à l'extérieur.
- Programmez les 6 labradorites ensemble avec la phrase : « La bienveillance veille sur mon protégé, elle éclaire son avancée ». Placez-les en cercle intermédiaire.

- Programmez les 6 tourmalines noires ensemble avec la phrase : « Les lourdeurs retournent en terre, mon protégé avance libre et fier ». Placez-les en cercle intérieur.
- Programmez votre cristal de roche en vous concentrant sur ce que vous souhaitez protéger. Puis placez-le au centre du mandala en disant : « Ta route est ouverte et préservée, continue ton chemin en toute liberté ».

Mandala de protection générale



Mandala de protection de nos relations

Il est destiné à apporter une paix sereine à nos relations et à en éloigner les tensions et malentendus.



Nourrir un but par les énergies se fait toujours dans le sens de ce que nous souhaitons atteindre et non dans l'empêchement de ce que nous souhaitons éviter.

Vouloir empêcher nourrit la sensation de peur, tandis que se porter vers un but nourrit la sensation de réalisation.

Pour notre mandala de protection de nos relations, nous utiliserons :

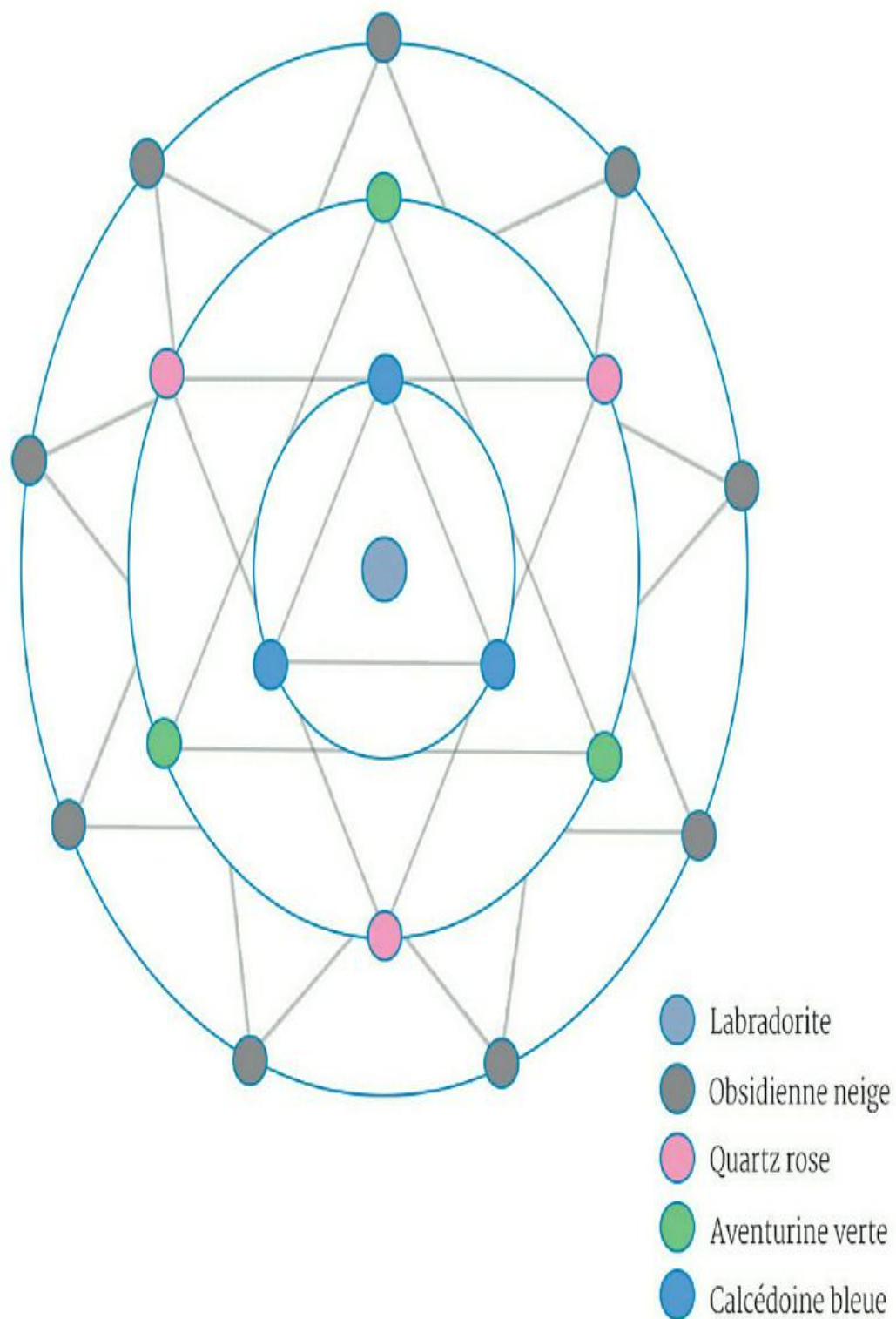
- Une labradorite centrale.
- 9 obsidiennes flocon de neige ou argentées pour la sincérité et l'intimité.
- 3 quartz roses pour le lien affectif.
- 3 aventurines vertes pour les moments partagés.
- 3 calcédoines bleues pour le dialogue.

Le montage

- Programmez les 9 obsidiennes flocons de neige avec la phrase : « J'accueille la sincérité, en mes échanges humains je la laisse me guider ». Placez-les en cercle à l'extérieur.

- Programmez ensemble les 3 quartz roses et les 3 aventurines avec la phrase « D'amour nous nourrissons nos cœurs, en respect de chacun nos joies sont sœurs ». Placez-les avec alternance des deux couleurs en cercle intermédiaire.
- Programmez les 3 calcédoines bleues avec la phrase : « La parole est souveraine, de nos échanges l'écoute est reine ». Placez-les en cercle intérieur.
- Programmez la labradorite centrale en visualisant les relations que vous souhaitez protéger. Puis placez-la au centre du mandala en disant : « La route est éclairée, de nos bonheurs nous avons la clé ».

Mandala de protection de nos relations



Mandala de protection contre les intentions néfastes

Nous rencontrons des situations où le mal-être des personnes qui nous entourent peut déborder sur le bon déroulement de notre propre existence. Lorsqu'une présence nous pèse, qu'une menace se fait ressentir comme intrusive dans notre quotidien, il ne faut pas hésiter à poser de saines limites.

Ce mandala permet de laisser les influences continuer leur chemin tout en apportant une dissolution des tensions. Il est gage de paix et de respect de notre espace vital.

Pour notre mandala de protection contre les intentions néfastes, nous utiliserons :

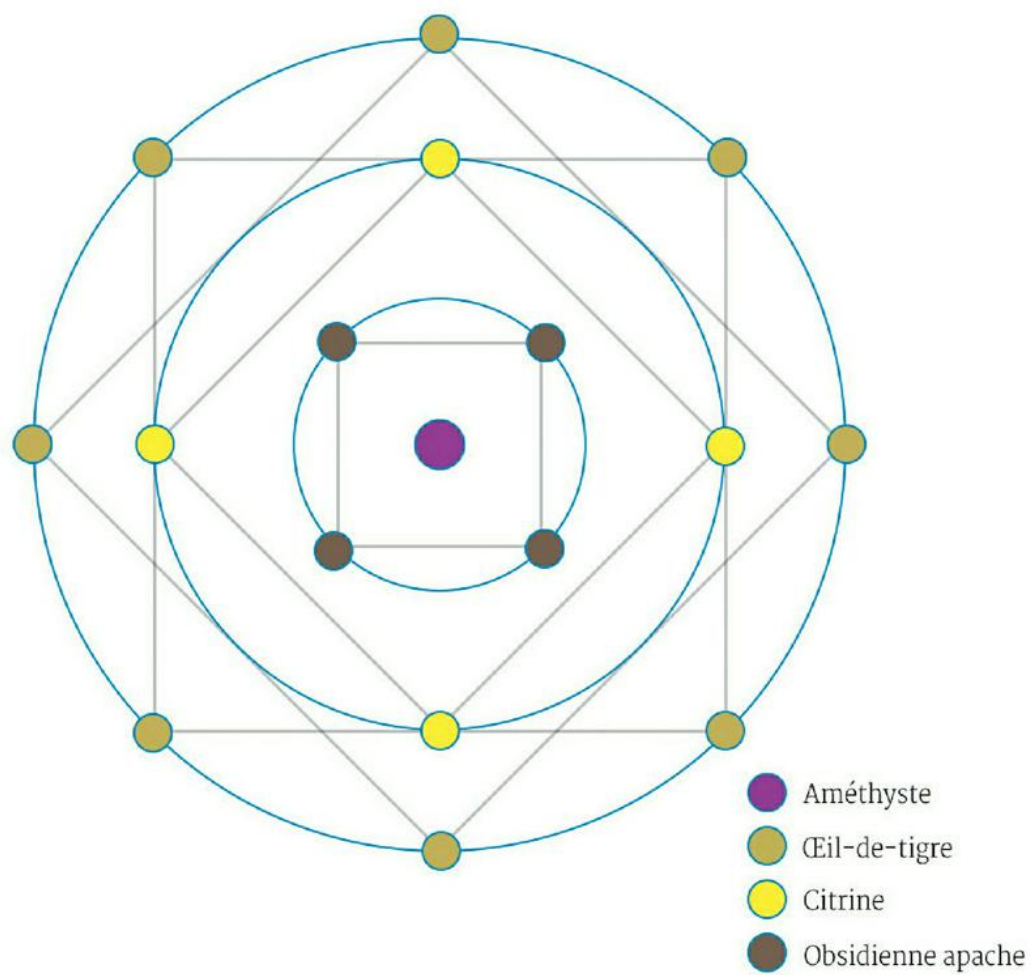
- Une améthyste centrale.
- 4 obsidiennes larme d'apache pour un respect de soi tout en souplesse.
- 4 citrines pour laisser place au bon et au juste dans notre vie.

- 8 œils-de-tigre pour laisser circuler les intentions extérieures.

Le montage

- Placez les 8 œils-de-tigre sur le cercle extérieur en visualisant un espace de tranquillité sur lequel l'extérieur glisse sans s'arrêter.
- Programmez les 4 citrines avec la phrase : « Du bon ma vie se fait le territoire, mon existence en détient par essence la victoire ». Placez-les en cercle intermédiaire.
- Programmez les 4 obsidiennes larme d'apache avec la phrase : « La terre assure mes pas et renforce mon être, elle est la gardienne des futurs à naître ». Placez-les en cercle intérieur.
- Programmez l'améthyste centrale en visualisant les menaces devenir tranquilles et légères, puis s'élever vers une douce lumière. Placez-la au centre en disant : « Les douleurs deviennent légères, elles s'en retournent à la source séculaire ».

Mandala de protection contre les intentions néfastes



DANS CE CHAPITRE

Le fonctionnement de nos émotions

•

Mettre à profit les informations transmises par nos émotions

•

Favoriser le bagage émotionnel qui nous convient

•

Se défaire des émotions négatives

Chapitre 13

Pour trouver notre équilibre émotionnel

La compréhension de nos émotions est la grande révolution de ces dernières décennies. La découverte par les sciences cognitives du cerveau émotionnel, cette partie de notre corps

spécifiquement consacrée à la production des émotions, nous a permis de les approcher sous un tout nouveau regard.

Loin d'être un accessoire gênant de notre vie humaine, nous redécouvrons les émotions comme une part essentielle de notre intellect. Elles ont pour rôle de nous transmettre des informations rapides sur notre environnement immédiat, mais également de nous permettre d'estimer l'importance et la priorité donnée à chaque chose.

En apprenant à donner sa juste place à l'émotion il nous est possible d'améliorer notre intelligence, notre qualité de vie et la valeur de nos actes. Tout l'enjeu est de trouver la bonne proportion entre laisser cours à nos ressentis émotionnels, et les tranquilliser ou limiter lorsqu'ils deviennent pénalisants.

« Ce qui compte » ou la sagesse de nos émotions

La principale force de nos émotions est de nous informer des éléments essentiels et prioritaires de notre vie. Ils peuvent porter sur nos relations, mais

aussi sur notre carrière, notre place sociale ou encore sur notre sécurité élémentaire.

Nos émotions ne peuvent être abordées sous le filtre de la morale, des valeurs ou de la lucidité. Elles sont des réactions corporelles qui nous indiquent ce qui nous plaît concrètement et nous apporte du bon immédiat, pouvant devenir durable lorsqu'il est répété.

Nous sommes pourtant habitués à poser un jugement sur nos émotions. Chaque individu se crée une image mentale de sa vie et de sa personne. C'est ce que nous appelons notre *identité*. Notre culture nous enseigne à condamner, laisser de côté ou maltraiter intérieurement les émotions qui ne correspondent pas à cette identité personnelle. Ce conditionnement nous conduit à ne pas accueillir l'expérience de notre propre être, et donc à ne jamais nous connaître réellement.

C'est cette lutte contre soi-même qui crée la plupart des conflits que nous observons et régulons par la lithosophie.

Notre peur de l'émotion s'appuie sur de nombreux blocages collectifs :

- L'émotion n'est pas maîtrisable : Faux. Le principe même de l'émotion est de prendre le dessus sur la pensée lucide pour nous informer d'un élément clé à prendre en considération. Le débordement et la perte de contrôle viennent uniquement de la réaction immédiate. Il nous est possible de laisser l'émotion s'atténuer pour observer avec notre raison si son message était pertinent.
- L'émotion n'est pas cohérente : Faux. Elle est un mode d'information différent de notre pensée lucide, mais reste pertinente et cohérente. Elle nous communique une réalité interne, un constat de notre être, qui nous donne l'occasion de se respecter lorsque c'est possible ou de s'éduquer aux nécessités du monde extérieur en cas de besoin.
- L'émotion est un perturbateur qui complique tout : Faux. Les perturbations ne viennent pas de notre émotion mais de notre refus catégorique de son témoignage. Une forte émotion a besoin d'être accueillie pour se tranquilliser. Une fois l'émotion écoutée et apaisée, il est temps de voir si un compromis est possible ou non. Une forte réaction

émotionnelle n'aura pas forcément gain de cause, mais son refus dans les échanges crée immanquablement de la violence relationnelle.

Réapprendre le rapport à l'émotion

Les conflits intérieurs viennent bien souvent de nos propres résistances de culpabilité et de refus de ce que nos émotions et réactions nous signalent. Découvrons quelques astuces pour minimiser ces barrières intérieures qui nous coupent de notre propre bonheur :

- **Nous sommes créateurs de nos actes** : Entre une émotion dont nous ne voulons pas et notre image du résultat souhaité, il y a toujours un compromis. Cherchez ce point d'équilibre.
- **Nous sommes créateurs de notre monde** : Les contraintes sociales et familiales peuvent nous bloquer dans l'acceptation d'une émotion. Appuyez-vous sur les collectifs qui font avancer les mentalités pour vous autoriser votre bonheur.
- **Nous sommes créateurs de notre jardin secret** : Ce qui se passe en vous n'a pas besoin

d'appartenir aux autres. Vous avez pleinement le droit de garder à votre seule connaissance l'expression des émotions qui sont refusées par le monde qui vous entoure, tout comme il est de votre droit de les partager si vous vous sentez prêt.

Pierre de lune blanche, le chant des sens



- **En équilibre émotionnel** : On reconnaît la pierre de lune blanche par son reflet lunaire qui lui apporte une délicate nuance de vie. Elle est la reine des pierres d'éveil de nos émotions. En douceur, toute faite d'invitation à la

spontanéité, elle **laisse éclore nos sensations et envies**. Cette pierre est tout indiquée à qui ne sait pas « où » trouver ses émotions. Elle permet de leur laisser la place avec une juste nuance.

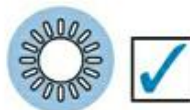
Sa tranquillité nous permet d'approcher l'émotionnel de manière appropriée, puisque ce secteur s'accommode mal des rapports de force auxquels nous sommes habitués lorsque nous tentons de garder le contrôle. La pierre de lune blanche nous éduque ici à entrer en dialogue avec nos émotions à la manière de nos émotions. Lorsque nous parlons la même langue que notre cerveau, il nous est possible de trouver au plus proche de nous nos véritables réponses.

- **Programmations utiles** : « J'accueille l'émotion qui chante en moi », « J'approche avec douceur la part douce de mon être », « J'ai confiance en cette voix en moi qui sait ».
- **Autres propriétés** : Développement de l'intuition corporelle. Accompagnement des cycles. Accueil de nos changements intérieurs.

Expression de notre être authentique. Partage de nos ressentis.

- **Sur le corps physique** : Douleurs et troubles menstruels, endométriose.
- **Composition chimique** : $(\text{Na}, \text{K}) \text{AlSi}_3\text{O}_8$.
- **Système cristallin** : Majoritairement monoclinique.
- **Tendance lithosphique** : Classe Lithosphique n° 67, Préférences : Bilan et mise en lumière de nos préférences personnelles.

Unakite, l'équilibre messenger



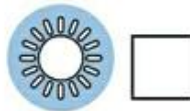
- **En équilibre émotionnel :** La perfection d'accueil de nos messages émotionnels dans une pierre abordable, c'est le bout de bonheur que nous propose l'unakite. Elle nous connecte à nos sens et envie avec une mise en évidence de tout ce qui peut compter à nos yeux. Jouant tant du registre du corps que de l'esprit, elle fait le pont entre nos idéaux, images mentales, et nos valeurs affectives.

C'est de cette manière qu'elle nous permet d'œuvrer au compromis entre la lucidité qui dirige et le corps qui dicte le mouvement. Elle œuvre à dissoudre nos conflits internes et nous invite à faire partie de sa danse guérisseuse. Pour voir ses plus grands talents apporter leurs bienfaits dans notre vie il faudra laisser la place intérieure et le temps nécessaire pour que cette discrète pépite œuvre petit à petit. C'est en accueillant les messages de notre être que nous révélons de jour en jour ses trésors.

- **Programmations utiles :** « Esprit et cœur œuvrent ensemble à mon bonheur », « Je laisse mon équilibre intime mûrir chaque jour », « Je m'accepte au rythme des messages de mon être ».

- **Autres propriétés** : Canalisation des émotions fortes. Clarté d'esprit et de cœur. Mise en dialogue des aspects séparés de l'être. Tranquillité et stabilité intérieure. Apaisement des blessures de rejet.
- **Sur le corps physique** : Apaise les problèmes de peau, favorise la stabilité du rythme cardiaque.
- **Composition chimique** : $\text{Ca}_2(\text{Fe}, \text{Al})_3(\text{SiO}_4)_3(\text{OH}) + \text{KAlSi}_3\text{O}_8$.
- **Système cristallin** : Monoclinique.
- **Tendance lithosphique** : Assimilé Classe Lithosphique n° 71, Valeurs : Construction de valeurs en écoute de nos préférences

Opale rose, la vague d'émotion



- **En équilibre émotionnel** : L'opale rose est la pleine **libératrice de notre émotionnel**. Elle est l'initiatrice de nos messages intérieurs qui peuvent à son contact s'exprimer avec une totale ouverture du champ des possibles. Parfaite pour accentuer les sensations des personnes à l'aise avec leur émotionnel, cette pierre nous ouvre à une meilleure compréhension des éléments précieux en notre vie.

Rappelons que nos émotions ne portent pas uniquement sur les sentiments relationnels. L'opale rose pourra être utilisée pour mettre en évidence l'essence de nos attirances dans

tous les domaines. De la carrière que nous avons envie d'investir aux musiques que nous avons envie d'écouter, en passant par la ville qui nous plaît à vivre ou les communautés dont la fréquentation nous fait du bien, etc. Elle est la révélatrice de nos justes choix

- **Programmations utiles :** « Mes émotions ont le droit de pleine expression », « Par mes sensations je révèle ma voie », « J'écoute chaque précieux message de mon cœur ».
- **Autres propriétés :** Fluidité et circulation émotionnelle. Facilite l'expression des émotions. Apaise les peines et les blessures. Apporte de la confiance en nos émotions. Développe notre empathie.
- **Sur le corps physique :** Améliore la digestion, rémission après une opération raffermi la peau.
- **Composition chimique :** $\text{SiO}_2 \cdot \text{H}_2\text{O}$.
- **Système cristallin :** Aucun (Amorphe).
- **Tendance lithosphique :** Classe Lithosphique n° 61, Lien : Lien affectif exprimé avec liberté et créativité.

Agate brune ou grise, la simplicité retrouvée



- **En équilibre émotionnel** : Pour laisser place à nos émotions il nous faut apprendre à laisser une place en nous à la paix et à la douceur. Et c'est exactement ce que sait faire l'agate brune. Elle nous apporte une **sérénité générale**, simple et épurée, qui laisse s'exprimer les éléments discrets de notre être. En nous invitant à apaiser le rythme, elle nous éduque à un mode de vie ajusté à nos possibilités instinctives. Fini la surcharge, le temps est à la prise en compte de soi.

Le contact à l'agate brune nous invite à revivre ces moments d'hiver où nous pouvons nous abriter bien au chaud de notre foyer pour faire le point sur nos envies, nos réalisations, et les stimulations qui nous poussent de l'avant. Elle est un socle paisible sur lequel nous pouvons accueillir nos émotions et leurs constats avec aisance et tranquillité.

- **Programmations utiles :** « Le temps m'enseigne l'écoute de moi », « J'accueille en mon foyer les signaux de mon bonheur », « Par la simplicité s'exprime mon juste équilibre ».
- **Autres propriétés :** Ancrage doux et progressif. Apaisement des stress et des angoisses. Cicatrise les sentiments de perte. Connecte sans forcer à notre corps. Développe notre sensibilité à la nature.
- **Sur le corps physique :** Améliore la digestion, cicatrisation, raffermi la peau.
- **Composition chimique :** SiO_2 .
- **Système cristallin :** Trigonal.

- **Tendance lithosophique : Classe**
Lithosophique n° 10, Assises : Contact au concret en respect de notre naturel.

Les valeurs personnelles, pilier de l'existence

Si nos liens d'attachement nous parlent d'une part de nos émotions, celle liée à notre corps et à nos sensations instinctives, il en existe une seconde dimension. Nos valeurs nous parlent de ces émotions éveillées par des idées et des principes.

Sans que nous n'ayons jamais expérimenté notre idéal de vie, notre intelligence va naturellement construire son idée de la vie parfaite que nous souhaiterions atteindre ou de la personne parfaite que nous souhaiterions être. Ces perspectives porteuses constituent la base de nos valeurs et guident notre évolution.

Plus nous disposons de belles valeurs dans notre vision de notre être et du monde, plus il nous sera facile de ressentir la vie que nous traversons comme satisfaisante et bonne.

Nos valeurs peuvent évoluer avec les époques. Notre vision du monde, la culture dans laquelle

nous évoluons et les considérations des autorités de loi et de science jouent un grand rôle sur leur teneur. C'est en fonction de ce que notre esprit définit comme « normal » et « autorisé » qu'elles se constituent, et entraînent l'installation de nos sentiments positifs ou négatifs.

Les valeurs constructives

Si aucune valeur n'est universelle à toute culture et toute époque, il est essentiel pour notre propre équilibre de prendre conscience qu'elles n'ont de pouvoir que lorsque nous leur offrons notre adhésion. Là où certaines valeurs nous éveillent de l'espoir et de la conviction, d'autres nourriront de la culpabilité et du jugement arbitraire.



Les valeurs ont pour rôle de motiver et de porter nos avancées, de permettre l'accueil et le respect de notre naturel, et de nous guider vers des choix et actions bénéfiques à notre vie comme à celles de notre entourage. Il nous appartient de choisir les valeurs que nous adoptons en nous dirigeant de préférence vers les plus constructives pour nous et les autres.

Un type de valeurs donné peut être constructif à différentes échelles :

- Pour l'individu, en permettant l'acceptation de soi et une vision positive de sa personne ou de sa vie.
- Pour une famille, un groupe, une communauté, en resserrant les liens et en apportant des points communs qui permettent un partage.
- Pour une société, en faisant évoluer les enjeux collectifs et en amenant à des décisions sources de régulation des problématiques rencontrées.

Une évolution moderne

Prenons l'exemple actuel de l'évolution des valeurs de galanterie vers des valeurs de respect du consentement. Les deux sont de positives et soucieuses de l'individu comme du collectif. En revanche la première favorise une société dans laquelle la femme s'en remet à la protection masculine tandis que la seconde favorise une responsabilité de chacun et un partage du pouvoir de régulation qui va avec.

Dans un contexte historique où les pouvoirs masculins échouent à assurer le respect des droits civiques des femmes, la lutte pour le respect du consentement s'intensifie utilement au détriment de la galanterie. Ces deux valeurs peuvent en revanche cohabiter dans une société où le respect de chacun assure une séparation entre rapport de séduction et enjeux de pouvoir, et il n'est pas impossible que nous voyons un jour apparaître des amoureux de la galanterie sensibilisés à la notion de consentement et soucieux de son respect.

En attendant un équilibre, les valeurs de respect du consentement permettent à échelle collective une régulation des problématiques de banalisation des agressions sexuelles, des féminicides, ou crimes envers des minorités de genre (transgenres et personnes agenres).

Émeraude, la vision d'amour



- **En équilibre émotionnel** : Pierre unique en son genre, l'émeraude a la faculté de nous élaner vers nos visions humaines et idéales. Elle nous pousse avec une sincérité de valeurs vers les réalisations qui font avancer notre monde. Parfaitement indiquée pour s'investir dans les causes qui nous parlent ou pour donner place autour de soi aux messages qui nous sont importants, elle apporte à notre vie une véritable dynamique d'évolution vers le beau.

L'émeraude est connue pour ses belles qualités de joaillerie qui représentent un budget conséquent, mais elle existe également en échantillons opaques à tarifs abordables.

L'influence est alors plus stable et progressive, adaptée à une utilisation de vie quotidienne.

Ces qualités plus modestes permettent de nourrir quotidiennement notre émerveillement en nous focalisant sur le meilleur que nous réserve notre environnement.

- **Programmations utiles :** « Mon cœur ouvre la juste voie », « Je m'élance en confiance vers la plus belle évolution », « J'ouvre mon cœur au meilleur à venir ».
- **Autres propriétés :** Entretien des sentiments amoureux durables. Dépassement des désillusions. Insuffle de la conviction aux projets. Aboutissement des transformations intérieures. Connexion à notre famille d'âmes.
- **Sur le corps physique :** Renforcement des défenses immunitaires, harmonise la croissance.
- **Composition chimique :** $\text{Be}_3\text{Al}_2\text{Si}_6\text{O}_{18}$.
- **Système cristallin :** Hexagonal.

- **Tendance lithosophique** : Classe lithosophique n° 16, Convictions : Construction de valeurs orientées vers un but.

Aventurine verte, la nouvelle peau



- **En équilibre émotionnel** : Avec une délicatesse tout en légèreté, l'aventurine verte nous invite à aller à la rencontre de nos envies de toutes sortes. Elle crée un nouveau champ d'exploration de notre vie qui **ranime nos espoirs et nos rêves**. Fraîche et ouverte, son contact aiguise notre sensibilité pour rester à l'écoute des inspirations positives pouvant

guider nos pas vers des perspectives accordées à notre beauté intérieure.

Nous pouvons, grâce à elle, investir nos principes dans nos relations, notre carrière, nos discours ou encore dans nos choix citoyens. Son influence s'applique en simplicité aux situations qui rencontrent notre route pour que nous insufflions un peu plus de notre humanité dans chacun de nos actes et de nos choix. Elle nous permet de cultiver la bonté de notre être et de s'entourer de bienveillance.

- **Programmations utiles :** « J'ouvre la porte à la réalisation de mes rêves », « Mon cœur connaît le chemin le plus doux », « L'harmonie en moi devient harmonie autour de moi ».
- **Autres propriétés :** Prise de recul sur les états de choc. Foi en nos rêves et projets.
Cicatrisation des déceptions passées.
Apaisement des craintes et exigences.
Connexion au règne végétal.
- **Sur le corps physique :** Démangeaisons, eczéma, psoriasis, détoxification.

- **Composition chimique** : $\text{SiO}_2 + \text{K}(\text{Al}, \text{Cr})_3\text{Si}_3\text{O}_{10}(\text{OH})_2$.
- **Système cristallin** : Trigonal et monoclinique.
- **Tendance lithosphique** : Assimilée classe Lithosphique n° 71, Assises : Création de valeurs en respect de nos préférences.

Fluorite verte, l'idéal construit



- **En équilibre émotionnel** : Sélectionner les valeurs apportant du mieux parmi les croyances limitantes qui nous entravent demande de préserver un regard clair lorsque nous explorons nos émotions. Cet équilibre est

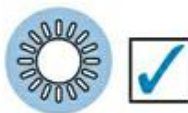
nourri par la fluorite verte qui permet une **observation consciente et détaillée de nos élans du cœur**. Au-delà de leur sincérité, elle met en évidence leur ajustement à nos besoins et nous permet de donner la priorité aux visions et discours les plus justes dans la période de vie que nous traversons.

La fluorite verte nous inspire les compréhensions nécessaires lorsque nous résistons face aux leçons difficiles et parfois injustes de la vie. Par l'éveil de notre prise de conscience et l'élaboration de nouvelles valeurs plus réalistes elle ranime en nous la flamme d'une vie bienfaitrice.

- **Programmations utiles** : « Je construis chaque jour la beauté de ma vie », « Ma conscience est gardienne de mon équilibre », « Ma clarté de vision ouvre mon cœur avec justesse ».
- **Autres propriétés** : Apaisement de la peur de perdre le contrôle. Mise à profit de notre intelligence au service de nos idéaux. Optimisation de nos choix de vie. Construction de notre identité éthique. Définition de nos rêves.

- **Sur le corps physique** : Apaise les allergies respiratoires, renforce les dents et les os.
- **Composition chimique** : CaF_2 .
- **Système cristallin** : Cubique.
- **Tendance lithosophique** : Classe Lithosophique n° 27, Éthique : Construction de valeurs structurées et précises.

Séraphinite, le songe de l'âme



- **En équilibre émotionnel** : Parfaite guide de la **construction de nos valeurs personnelles**, la séraphinite nous apprend à adopter les visions

et discours qui nous autorisent la paix intérieure. Elle nous apprend à voir les beaux aspects de notre être et à les véhiculer dans nos comportements et nos choix. Sa présence favorise une bienveillance envers soi et une acceptation lucide de notre nature.

En ce sens la séraphinite est considérée comme une pierre de dissolution des « auto jugements ». Avec plus de souplesse envers soi il nous est possible d'accueillir l'autre avec notre plus grand potentiel d'humanité. La fin des luttes internes signe ici la fin des luttes externes qui vont avec. Notre vision du monde peut mûrir grâce à notre capacité à accueillir les évolutions de nos valeurs au contact de nos nouvelles expériences de vie.

- **Programmations utiles :** « J'ai confiance en mon cœur pour créer la vie qui me convient », « Je détiens en moi l'essence du beau », « Ma nature est juste et source de bienfaits ».
- **Autres propriétés :** Suivre ses rêves avec spontanéité. Ajustement de nos plans de vie. Dissolution des complexes et acceptation de soi. Trouver les inspirations qui résonnent en

nous. Aller à la rencontre des communautés qui partagent nos valeurs.

- **Sur le corps physique** : Élimination des toxines, renforcement des défenses de l'organisme.
- **Composition chimique** : $\text{Mg}_5\text{Al}_2\text{Si}_3\text{O}_{10}(\text{OH})_8$.
- **Système cristallin** : Monoclinique.
- **Tendance lithosphique** : Classe Lithosphique n° 71, Assises : Création de valeurs en respect de nos préférences.

Relativiser, l'émotion circule telle l'eau

Nos émotions sont associées à l'élément eau. Elles peuvent être tranquilles tel un ruisseau, ou dévastatrices comme les vagues de l'océan. C'est cette seconde facette de nos expressions du cœur, celle qui éveille la blessure et la peine qui nous fait peur et nous éloigne de nous-même.

Pour autant nos douleurs sont naturelles et restent sans danger tant que nous savons laisser passer la vague en accompagnant son mouvement. Dès lors que nous respectons le juste temps d'apaisement

tout en veillant au soin de nous-même, l'émotion devient un moyen d'amélioration incroyable de notre qualité de vie. Il nous est possible de vivre pleinement sans laisser de séquelles après les moments de perte ou de deuils.

La circulation de nos émotions peut être entravée lorsque nous ressentons de la douleur. Manque, déception, abandon ou trahison sont des blessures du cœur qui risquent de « figer » notre émotionnel dans sa souffrance.



C'est dans ces moments qu'il est essentiel de forcer la circulation de nos émotions pour les amener à un nettoyage salutaire. En continuant leur chemin elles permettent aux blessures de se diluer et laissent place à de nouvelles joies, de nouveaux bonheurs.

Parmi les différentes pierres qui existent nous disposons de nombreuses variantes capables de nous apporter de la légèreté et de la circulation des émotions. Leur action consolide notre résilience émotionnelle en apprenant à nos instincts comment accompagner les douleurs jusqu'à leur retour à l'équilibre. Plus nous vivons ces cycles de blessure et de cicatrisation, de bonheurs exaltés et de retour à la tranquillité, plus nous intégrons en

profondeur que nos émotions peuvent être fortes sans être pénalisantes.

Une fois nos peurs de l'émotion désamorcées il nous est possible d'entrer dans une réelle paix avec nos ressentis. Nous pouvons alors intégrer un mode de vie qui accueille cette partie de notre être pour notre plus grand bénéfice.

Trois moyens de faire circuler l'émotion

Pour entretenir la circulation de nos émotions nous pouvons passer par plusieurs voies. Certaines nous seront plus naturelles que d'autres, et nous découvrirons lesquelles au travers de notre expérience sensible. Pour savoir quel est votre moyen le plus efficace de laisser place au bonheur il vous suffit de tester dans la pratique chacune de ces possibilités.

- La circulation par le ressenti de nouveaux attachements : Plus nous accueillons de nouveaux liens affectifs plus ceux qui nous sont moins profitables, moins heureux et moins plaisants perdent en force. Cette circulation est stimulée par les pierres roses.

- Circulation par les principes : Une décision profondément motivée par nos valeurs et idéaux de vie peut fermer la porte à d'anciennes émotions pénibles pour laisser place à celles que nous souhaitons favoriser. Cette circulation est stimulée par les pierres vertes.
- Circulation par le lâcher-prise : Lorsque notre curiosité nous porte vers de nouvelles stimulations, il nous est possible de ne plus faire attention aux sources de nos émotions négatives passées. Elles peuvent alors se distancier de nous et s'amoindrir jusqu'à disparaître. Cette circulation est stimulée par les pierres bleu clair.

Turquoise, la transcendance des maux



- **En équilibre émotionnel** : Porte de passage des âmes et de transcendance des morts, la turquoise est une guérisseuse qui **transmute les douleurs de l'âme** et nous assure d'avancer vers une nouvelle vie. Lorsque nous sommes prêts à abandonner nos blessures et rancunes, elle insuffle à nos souffrances une légèreté absolue. Plus nos enfers sont profonds plus son éveil est lumineux. Elle ouvre notre regard à une clarté du cœur à laquelle seule la transcendance de nos ombres les plus opaques saurait ouvrir la voie. Méritante parmi toutes, elle est le réconfort du guerrier et le baume de l'être qui a tout perdu pour rencontrer le tout.

Elle est la parfaite compagne de nos moments trouble, telle une boussole dans la brume qui ne perdrait jamais son chemin. C'est dans les moments obscurs qu'elle guide notre route sur un chemin qui nous permettra de nous grandir par les épreuves sans y abandonner des parcelles de notre âme.

- **Programmations utiles :** « De l'ombre naît la lumière », « L'ancien est mort, la beauté renaît », « Je me magnifie dans les cycles de la vie ».
- **Autres propriétés :** Nourrit notre foi en l'avenir. Révèle les choix qui nous font vibrer. Guide vers la découverte de notre mission de vie. Active l'expression de notre joie. Ouvre notre vision à de nouveaux rêves.
- **Sur le corps physique :** Anti-infectieux, antiallergique, apaisement des douleurs menstruelles.
- **Composition chimique :**
 $\text{CuAl}_6(\text{PO}_4)_4(\text{OH})_8 \cdot 4 (\text{H}_2\text{O})$.
- **Système cristallin :** Triclinique.

- **Tendance lithosphique** : Classe lithosphique n° 81, Échanges : Ouverture de la communication guidée par les événements extérieurs.

Morganite, l'aimante libérée



- **En équilibre émotionnel** : Emportée et animée d'une authenticité avancée, la morganite éveille nos émotions pour nous **porter sans réserve vers nos aspirations**. Elle stimule en nous la flamme de ce qui compte intimement pour mobiliser notre énergie de vie. Véritable éveilleuse des âmes blessées, elle nous pousse à rebondir avec d'autant plus de vitalité que

nos souffrances nous montrent déjà quelles sont les tendances qui ont besoin d'être renversées. Qu'elle nous montre au loin un changement de vie, un message à faire exister autour de soi ou encore un hommage à faire retentir, elle a en elle une feuille de route qui nous montre la voie de la conquête rédemptrice.

La force qu'elle nous insuffle est précieuse, elle permet la renaissance de nos actes et de nos œuvres pour que notre vie s'emplisse un peu plus à chaque effort de tout ce que nous chérissons. Sa dynamique laisse exister la plus inaliénable des valeurs, celle qui fait vibrer l'amour dans les échos de tout notre être.

- **Programmations utiles :** « Je nourris la voie qui baigne ma vie d'amour », « L'important résonne en mon cœur », « Là où ma passion me guide, ma vie s'éclaire ».
- **Autres propriétés :** S'investir dans ses projets de cœur. Purger les douleurs retenues. Apporter de la conviction à nos actes et discours. Oser suivre ses rêves. Identifier nos convictions.

- **Sur le corps physique** : Activation de la circulation sanguine, stimulation du métabolisme.
- **Composition chimique** : $\text{Be}_3\text{Al}_2\text{Si}_6\text{O}_{18}$.
- **Système cristallin** : Hexagonal.
- **Tendance lithosophique** : Classe Lithosophique n° 17, Étendard : Lien affectif qui nous porte vers un but.

Agate mousse, la source de jouvence



- **En équilibre émotionnel :** La fluidité de l'agate mousse s'installe tout en douceur dans les pores de notre peau et les capillaires de nos chairs. Elle apporte une **régénération intérieure** qui s'induit sans effort. Les émotions circulent, comme renouvelées progressivement. C'est grâce à ces sensations corporelles et émotionnelles particulièrement équilibrées que l'agate mousse est une des meilleures pierres de rafraîchissement de notre sphère de ressenti.

Elle nous permet d'éliminer les lourdeurs et les peines par la tranquillité du corps. Notre enveloppe collabore à notre lâcher-prise émotionnel et nous pouvons vivre un réel nettoyage intérieur apportant le soulagement des souffrances du cœur. Par cette douce induction elle revitalise nos ressources et éveille en nous un fleurissement neuf que nous pouvons magnifier en l'accueillant avec gratitude.

- **Programmations utiles :** « Mon corps est le libérateur de mes maux », « Je me nettoie et renais », « J'accueille la croissance et la joie de vivre ».

- **Autres propriétés :** Transformer les pensées limitantes. Renouer avec nos racines choisies. S'ouvrir à de nouvelles rencontres. S'harmoniser avec les cycles de la nature. Apaiser les peurs de la déception.
- **Sur le corps physique :** Détoxification, renforcement du foie, élimination des tensions.
- **Composition chimique :** $\text{SiO}_2 + \text{Mg}_5\text{Al}(\text{AlSi}_3\text{O}_{10})(\text{OH})_8$.
- **Système cristallin :** Trigonal et monoclinique.
- **Tendance lithosphique :** Assimilée classe lithosphique n° 71, Assises : Création de valeurs en respect de nos préférences.

Rubis, l'âme invaincue



- **En équilibre émotionnel** : Profond moteur d'affirmation sincère, le rubis est la pierre du cœur passionné et franc. Bien que connue comme la rouge parmi les quatre célèbres pierres précieuses, les pièces de rubis naturel accessibles au public sont en général de teinte framboise. On la classera comme une pierre rouge à forte portée émotionnelle.

Appliquée au cœur elle est l'exutoire qui libère par l'expression authentique. Elle fait sortir de nous les lourdeurs et limitations pour les laisser se nettoyer dans la circulation du grand tout. Nos plus douloureuses épreuves se transcendent en simple élément d'un

ensemble et nous pouvons expérimenter une harmonie nouvelle, accordée à notre propre musique. Face aux injustices elle nous donne la force de faire avancer les choses avec une ferveur et une portée amplifiée.

- **Programmations utiles :** « Je libère l'être pour atteindre l'harmonie », « Mes avancées trouvent leur place dans le monde », « J'accueille mon authenticité de cœur ».
- **Autres propriétés :** Force d'action et de détermination. Sincérité relationnelle. Pleine présence à nos projets. Contacter l'essence terrestre et son soutien. Puissance de vie et d'existence.
- **Sur le corps physique :** Stimulation de l'organisme, combustion des calories, renforcement.
- **Composition chimique :** Al_2O_3 .
- **Système cristallin :** Trigonal.
- **Tendance lithosophique :** Classe Lithosophique n° 09, Ressources : Impulsion de vie issue de notre naturel.

DANS CE CHAPITRE

L'impact des pierres sur le corps physique

•

Quels troubles de santé peuvent être accompagnés avec les pierres ?

•

Lier ma santé à mon état d'être général dans une approche holistique

•

Les pierres de santé remarquables

Chapitre 14

Ma santé par les pierres

L'utilisation des pierres pour la santé est un incontournable. Il s'agit de la première intention ayant animé le développement de la lithothérapie moderne. Pour autant cette catégorie de propriétés

nous demande de changer totalement notre regard sur la guérison du corps.

Nous abandonnons l'idée selon laquelle notre enveloppe corporelle serait une machine biologique pour considérer qu'elle est un véhicule de notre état humain et de notre âme. Dans cette perspective la santé de notre état sensible est déterminante pour la pérennité de notre enveloppe, et un retour à l'équilibre intérieur est nécessaire après le déclenchement d'une maladie pour lui donner les meilleures chances de rémission.

De la médecine à la lithosophie

Pour comprendre l'impact des pierres sur notre corps physique, il est nécessaire de se rappeler leur fonctionnement d'ensemble. Les minéraux et matières naturelles nous apportent une influence, une information sensible, qui modifie notre état intérieur et notre perception du monde. C'est également le cas pour les bienfaits des pierres qui touchent le corps physique.

Cette modalité d'action est très différente de celle de la médecine allopathique qui étudie le corps pour

apporter des solutions médicamenteuses ou chirurgicales à ses dysfonctionnements.

L'utilisation des pierres pour la santé est une approche *holistique*. Elle prend en considération le lien entre état émotionnel, psychique et de santé. Depuis ses débuts la lithothérapie cherche à identifier des propriétés généralisables, apportant le même type de guérison à tous les individus. Ce champ de possibilité est encore élargi par les études en lithosophie qui perfectionnent nos possibilités de guérison subjective, issues de l'accompagnement de notre harmonie personnelle.

Comprendre l'action physique des pierres

L'observation de l'impact des pierres est issue de la recherche *empirique*. C'est par l'observation, les tests et le recoupement des expériences individuelles que nous parvenons à identifier l'efficacité des pierres sur la santé et à en élaborer des hypothèses de compréhension.

Beaucoup de théories qui ont été construites sur les observations pratiques souffrent d'un complexe de légitimité scientifique. Ce malaise nous pousse à favoriser la thèse qui paraît « sérieuse » d'après

les sciences dures plutôt que celle qui accueille le constat et apprend à comprendre la réalité que nous observons.



Les améliorations de la santé par les pierres apparaissent tant dans les utilisations au contact direct de la peau que dans celles qui ne le permettent pas. Il est par exemple possible d'obtenir des résultats au travers des vêtements, ou avec une pierre disposée dans une pièce que nous fréquentons. L'influence sensible du minéral se diffuse en traversant la plupart des obstacles physiques en apportant un impact identique.

Ces résultats d'expérience nous demandent d'intégrer profondément la notion d'influence énergétique et d'action concrète de forces que nous ne voyons pas mais ressentons avec notre instinct et nos intuitions. Ils nous demandent également de redéfinir la guérison comme étant issue en partie de notre intervention directe sur notre métabolisme et sa mécanique biologique, et en partie de la « programmation » sensible de notre corps, de notre cœur, et de notre âme.



Comment l'information sensible des pierres impacte-t-elle sur notre corps ? Contrairement à un médicament, les pierres n'apportent pas

d'éléments actifs à notre corps. Et pourtant, des guérisons impressionnantes peuvent apparaître à leur contact. Les résultats que nous observons par l'étude empirique sont de deux types :

- **Généralisables** : Les propriétés de guérison fonctionnant sur un grand nombre de personnes sont issues d'une puissante cohérence d'ensemble. Composition chimique, structure de la pierre et égrégore de réputation agissent ensemble dans le même sens.
- **Individuelles** : Une synergie particulièrement forte et adaptée entre une pierre et une personne apporte de précieux résultats de guérison qui ne seront pas applicables à d'autres individus ou situations. Ces effets représentent la part dominante des guérisons par les pierres.

Lorsque nous souhaitons tout de même renforcer l'action d'influence d'une pierre par un contact privilégié à sa composition chimique nous pouvons la porter à même la peau, de préférence avec des frottements. Les bracelets portés au poignet tout au long de la journée sont particulièrement adaptés dans ce cas.

La pierre est-elle un placebo ?

Le placebo est la capacité de notre autoconviction à produire un effet réel de guérison. Il est couramment utilisé dans le secteur médical en proposant des produits sans principes actifs aux personnes dont la douleur ou la détresse ne trouve pas de solutions par les médications classiques. Lorsque nous sommes convaincus qu'une pierre nous aidera à guérir une problématique de santé, l'effet placebo est automatiquement présent et accentue les chances de résultat.

Pour autant, les pierres disposent également d'un impact concret et indépendant que nous constatons dans les tests en aveugle. Les résultats subjectifs qu'elles provoquent sont eux aussi testés et éprouvés grâce aux anticipations des réactions sensibles et résultats pratiques issus de leur interprétation. Une personne à la sensibilité développée ne sachant pas si une pierre est utilisée sur elle apporte non seulement des témoignages d'une présence de sensations, mais également une teneur de celles-ci cohérente avec les propriétés de la pierre et sa sensibilité personnelle.

Le propre des guérisons « uniques », issues de propriétés non généralisables, est de maximiser l'impact de la capacité intérieure à la guérison placebo. En renforçant les ressources morales et l'énergie du corps il nous est possible d'éveiller le

pouvoir naturel de retour à la santé présent en chacun. Dans une approche holistique le placebo est une bénédiction qui permet à des méthodes non invasives d'apporter des voies de solutions complémentaires à notre médecine médicamenteuse et chirurgicale.

Les précautions à prendre

Soigner sa santé avec les pierres demande d'adopter un équilibre de vision et de pratique. Si les influences énergétiques peuvent apporter des voies de guérison totalement différentes de celle de la médecine allopathique, elles n'entrent pour autant ni en concurrence ni en contradictions avec elles.

Pour assurer à notre corps les meilleures chances de guérison on veillera à :

- **Nourrir la confiance en notre pouvoir intérieur de guérison** : Outre le placebo naturellement présent chez tout être humain, les disciplines énergétiques auxquelles participent la lithothérapie et la lithosophie apportent un « supplément d'énergie » dont nous profitons de manière plus fluide lorsque nous sommes en confiance. Il n'est pas

nécessaire d'y croire pour obtenir des résultats, mais notre bonne volonté nous permet d'être plus à l'écoute des retombées et de désamorcer de nombreux saboteurs.

- **Maintenir les suivis et traitements de médecine allopathique** : Aucun traitement médical ne peut entraver votre guérison énergétique. Lorsqu'un traitement agressif est nécessaire, les difficultés qu'il provoque sont simplement différentes de celles déjà imposées par la maladie. Outre les propriétés classiques de soin, il en existe de nombreuses permettant le soutien des situations médicales elles-mêmes ainsi que de leurs conséquences.
- **Équilibrer l'alimentation et garder une activité sportive** : L'influence des pierres peut assurer de bons et rapides résultats à nos efforts de mode de vie. Elle ne permet en revanche pas l'économie d'une alimentation saine répondant aux besoins du corps. Plus les nutriments essentiels sont présents, plus l'action énergétique des pierres devient percutante et déterminante. Une activité physique permet également d'assurer notre endurance et notre fluidité d'énergie. Plus

notre corps et résistant et plus nous pouvons engager un travail énergétique intense.

- **Apprendre à mettre en priorité l'équilibre intérieur et les ressources morales** : Toute guérison durable est issue d'un équilibre de notre vécu auquel le corps s'aligne. Une harmonie intérieure apportera un renforcement de l'organisme, de son maintien et de ses défenses, tandis que des tensions et conflits intérieurs favoriseront l'installation et le maintien des maladies. Se guérir peut ainsi passer par du développement personnel ou du bien-être.
- **Donner le meilleur sans nourrir de culpabilités** : Même en mettant à profit tous les moyens de soin, toute la bonne volonté et la détermination dont nous disposons, certaines maladies resteront tenaces. En énergétique on observe un emportement de l'ego spirituel qui voudrait que tout se guérisse à partir du moment où on le souhaite assez fort. Malheureusement la réalité n'est pas ainsi faite, et il est possible que même avec tous les moyens allopathiques énergétiques et de volonté de guérison du malade, l'ensemble des

protagonistes restent impuissants. Il convient de croire de toutes ses forces en une issue favorable sans pour autant s'imaginer responsable lorsque les résultats ne sont pas à la hauteur du miracle espéré. Gardons à l'esprit que l'énergie apporte une influence favorable ainsi qu'une qualité de vécu même face aux situations les plus dures, et non une résolution absolue.



De nombreux discours promettent la guérison de maladies incurables par la médecine classique grâce aux pierres et encouragent à l'arrêt des traitements. Certains professionnels n'hésitent pas à renforcer leur propos en faisant appel à la spiritualité ou à de prétendues recherches scientifiques. Gardons l'esprit critique en éveil, surtout face à des personnes impressionnantes, charismatiques ou s'affirmant comme bienveillantes. Un arrêt des traitements et des suivis médicaux est toujours une sérieuse mise en danger de l'utilisateur. Nous vous conseillons pour votre propre sécurité de bannir automatiquement tout praticien vous assurant le contraire.

Sur quelles maladies utiliser mes pierres ?

Il est possible d'accompagner l'amélioration de tous les problèmes de santé avec les pierres. En revanche, seuls quelques-uns trouveront une variété minérale aux propriétés optimisées.

Les maladies les plus aisées à soutenir par l'énergie des pierres sont les carences ainsi que leurs conséquences. En s'exposant à la composition chimique de certains minéraux notre organisme s'accoutume à la présence des éléments qui la constituent et renforce son harmonie biologique avec eux. Par ce biais il est possible de réguler de nombreuses fonctions du métabolisme. Cette spécialisation découle de l'étude des oligoéléments présents dans les pierres et de leur action sur le corps.

On trouve également des égrégores particulièrement inscrits dans la culture générale, et dont l'impact s'est totalement fusionné à l'action de certaines pierres. Leur impact peut être d'une efficacité impressionnante sur des points très spécifiques.



Les réseaux sociaux sont le terrain privilégié du partage de fausses propriétés, pêchant par des exagérations déconnectées de la réalité pratique. Pour des problématiques nécessitant une intervention mécanique ou chirurgicale les pierres pourront aider mais pas résoudre. Il sera donc compliqué de redresser les scolioses ou faire disparaître les tumeurs par influence sensible. Toutes les propriétés ciblant d'autres organismes que le nôtre donneront également de piètres résultats. Nous ne disposons par exemple pas de pierre pour éradiquer les poux.

Pour savoir quelles maladies trouvent une réponse satisfaisante par l'influence des pierres vous pouvez consulter le glossaire de ce chapitre. Certaines de ces pierres sont rares et pourront nécessiter des efforts de recherches pour être trouvées. Veillez à les transporter de manière sûre si vous souhaitez les garder avec vous au cours de la journée.



Même avec des pierres rares et bien choisies, la guérison des maladies par l'influence minérale demande une démarche globale (d'état corporel, d'état émotionnel et d'état d'esprit) pour trouver notre équilibre. Nous vous conseillons de faire

appel à un lithosophe qui saura harmoniser l'ensemble de votre situation pour des retombées optimales et durables.

Glossaire des maladies



Nous recommandons d'utiliser ces pierres en les portant sur soi et non dans des préparations d'élixirs. Certaines compositions chimiques peuvent contenir des éléments toxiques.

Addiction à l'alcool (sevrage) : Améthyste

Addiction au tabac (sevrage) : Quartz fumé

Allergies généralistes : Magnésite, Purpurite, Rhodochrosite

Allergies respiratoires : Apatite, Purpurite

Anémie : Hématite

Cicatrisation : Cristal de roche, Famille du quartz

Côlon irritable : Apatite, Purpurite

Contractions musculaires : Aragonite, Calcite, Magnésite

Croissance irrégulière : Sphalérite

Déshydratation : Sodalite

Détoxification : Purpurite, Rhodochrosite

Diabète : Sphalérite, Platine natif, Vanadinite

Diurétique : Amazonite

Douleurs : Magnésite, Pyrite

Douleurs articulaires et inflammatoires : Cuivre natif, Magnésite, Malachite, Rhodochrosite

Douleurs dentaires : Ambre

Douleurs menstruelles : Apatite, Cornaline, Pierre de lune, Purpurite

Eczéma (acné, réactions cutanées, etc.) : Cassitérite, Sphalérite

Élasticité des tissus : Cristal de roche, Cuivre natif, Famille du quartz, Malachite

Fatigue musculaire : Amazonite

Fécondité : Sphalérite

Fibromyalgie : Apatite, Purpurite

Fréquence cardiaque (stabiliser) : Aragonite, Calcite

Graisses et sucres (élimination) : Howlite, Purpurite, Rhodochrosite, Vanadinite

Hépatique (fonction) : Agate mousse, Jade néphrite, Wulfénite

Hypophyse (régulation) : Sphalérite

Infections respiratoires : Sphalérite, Stibine

Inflammations : Malachite, Argent natif, Or natif

Immunité : Ambre, Cuivre natif, Diamant, Émeraude, Magnésite, Malachite

Migraines : Améthyste

Myopie : Cristal de roche, Famille du quartz

Néoplasies : Anglésite, Galène, Vanadinite

Ostéoporose : Aragonite, Calcite, Cuivre natif, Famille du quartz, Fluorite, Magnésite, Malachite

Peau (raffermissement de la) : Baryte, Cristal de roche, Émeraude, Malachite

Rétention d'eau : Amazonite

Spasmophilie : Apatite, Aragonite, Calcite, Magnésite, Purpurite

Système hormonal (régulation) : Howlite, Sphalérite

Système nerveux (augmentation) : Sphène

Système nerveux (baisse) : Saphir

Tension artérielle (augmentation) : Sodalite

Tension artérielle (baisse) : Amazonite

La trousse de secours minérale

Parmi toutes les pierres qui apportent un plus à notre santé, certaines couvrent un nombre impressionnant de situations de la vie courante. Si on devait en faire une sélection pour toujours avoir une solution apaisante à portée de main on choisirait...

L'améthyste

- Pierre star à l'égrégore nourri depuis l'Antiquité, elle couvre des maladies très différentes.
- **Fièvres et symptômes légers de virus saisonniers** : Incontournable pour l'entre-deux saisons, elle apaise les inflammations des sinus et les fièvres légères.
- **Maux de tête** : La tranquillité d'esprit qu'elle véhicule touche également le corps en apaisant les douleurs vives des migraines.
- **Piqûres d'insecte** : Qui n'a jamais vu ses vacances perturbées par les démangeaisons des

piqûres de moustiques ? L'améthyste calme les rougeurs et gonflement pour permettre une résorption rapide.

- **Ivresse et addiction à l'alcool** : Aux épicuriens conscients de leur équilibre de santé, l'améthyste propose de profiter du meilleur de la convivialité de nos soirées sans en subir de trop lourds effets secondaires. Elle atténue les effets néfastes de l'alcool et limite notre tendance à l'addiction.



La malachite

- L'anti-inflammatoire par excellence, doublée d'une réputation qui la précède.

- **Douleurs articulaires** : D'une composition chimique et d'un égrégore parfaitement adapté à cet usage, la malachite est la pierre la plus efficace sur les rhumatismes mais également sur les simples fatigues (marche, rester debout, etc.). Cette action est renforcée par la purpurite.
- **Immunité** : Capable de renforcer notre organisme dans les périodes où il est le plus exposé, la malachite est une alliée de poids lors des changements de température ou au cours des épidémies virales. Cette action est renforcée par la magnésite.
- **Souplesse de la peau** : En massage elle assure une bonne élasticité de la peau et retarde les effets du vieillissement. On pourra également la remplacer par des quartz ou du jade, pierres moins sujettes à s'abîmer sous les frottements.



L'hématite

- Incontournable pour le renforcement d'ensemble de notre organisme.
- **Anémies** : L'hématite assure l'équilibre de notre corps en hémoglobine. De ce fait elle participe de notre résistance, de notre endurance, et assure le renouvellement de notre énergie. On l'utilise comme pierre de renforcement général face à la plupart des pathologies ou des conséquences qui en découlent.
- **Cicatrisation** : On conseille de l'associer à un quartz comme le cristal de roche ou la citrine pour favoriser la cicatrisation après une

blessure ou une opération. Dans cette utilisation elle accélère la rémission et nous permet de disposer de meilleures ressources physiques pendant la convalescence.

- **Ressources morales** : Outre l'endurance physique qu'elle apporte, elle améliore également notre détermination. En ce sens elle est utilisée pour dépasser les caps difficiles des maladies ou encore pour apporter une remontée de l'énergie de vie dans les moments de mélancolie et de dépressions saisonnières.



La magnésite

- Gage de tranquillité, elle favorise l'équilibre de nombreuses fonctions réparties dans le

corps. Par son action globale elle assure la durabilité d'un bon état de santé.

- **Détente musculaire** : Connue comme pierre antistress, la magnésite assure une relaxation de nos muscles qui deviennent plus aptes à se régénérer après l'effort. Elle améliore notre qualité de repos et nous assure de profiter de nos pleines ressources. Cette action est renforcée par la purpurite et la calcite.
- **Circulation de l'information** : En favorisant la transmission nerveuse, la magnésite équilibre l'ensemble de nos fonctions. Elle apporte une fluidité à l'ensemble du corps et assure une aisance générale.
- **Concentration et mémorisation** : La magnésite permet d'assurer un bon déroulement de l'activité cérébrale et favorise notre concentration, l'assimilation des informations ainsi que l'entretien de la mémoire à long terme.
- **Harmonie de l'humeur** : Elle assure une circulation également de l'information émotionnelle et nous permet d'atténuer

l'intensité des montées en pression et des états de tristesse. En sa présence il nous est plus aisé de trouver une harmonie de nos ressentis.



La purpurite

- Pierre abordable bien que peu connue, elle dispose d'un des plus larges panels de santé de la lithothérapie.
- **Antiallergique** : Utilisée pour prévenir et apaiser tout type de réactions allergiques, elle voit son efficacité décuplée sur les allergies respiratoires. Cette action est renforcée par la malachite.

- **Détoxifiante** : Elle aide à l'élimination des toxines et des bactéries éradiquées par l'organisme. Son influence pourra également agir comme diurétique et assurer une évacuation des excès de graisses et de sucres, favorisant un équilibre de poids en respect de notre corps.
- **Douleurs** : Excellente pierre d'atténuation des douleurs, elle se spécialise dans la fibromyalgie et les douleurs menstruelles. On pourra généraliser son action en l'accompagnant de pyrite.



Les calcites

- Existant en de nombreuses couleurs, la famille des calcites permet d'assurer un impact déterminant pour le corps tout en y ajoutant l'influence de différents domaines de vie.
- **Renforcement osseux** : Particulièrement indiquées dans les cas de fracture ou d'ostéoporose, les calcites assurent la solidité de notre corps.
- **Antistress** : En favorisant la fluidité et la détente corporelle, les calcites jouent un rôle d'apaisement général. Elles peuvent provoquer ses effets similaires à ceux de la magnésite en correspondant mieux à certaines sensibilités.
- **Spécialisation** : On pourra faire appel à de la calcite optique pour une action neutre, à une calcite bleue pour favoriser la quiétude et la fluidité d'expression. Une calcite orange favorisera la détente et le plaisir corporel, tandis que la calcite jaune ouvrira la voie d'une joie douce et partagée. L'apaisement des émotions sera optimisé grâce à la manganocalcite et ses délicates teintes roses. La nature a tout prévu, il ne vous reste plus qu'à choisir la plus adaptée à vos besoins.



Partie 4

Méditation et connaissance de soi



Dans cette partie...

Identifier les améliorations profondes qui nous apportent le bonheur et les acquérir durablement par la construction de soi. C'est ce que nous avons le pouvoir de réaliser sans difficultés avec les protocoles d'auto-soin de la Lithosophie. Par leur action transformatrice de nos instincts, les pierres nous invitent à déconstruire les idées limitantes qui nous maintiennent dans nos mal-être et entravent notre épanouissement. La confiance en soi, le dépassement des souffrance passées, l'émergence de nos talents ou encore cette quête spirituelle au sens profond et puissant sont à notre pleine portée, et nous n'allons pas nous en priver !

DANS CE CHAPITRE

Les principes clés de la méditation

•

Le développement personnel et la réalisation de soi

•

La spiritualité et ses voies d'exploration

•

Faire l'expérience de soi-même

Chapitre 15

La méditation, entre spiritualité et développement personnel

Entrer dans l'univers de la méditation est une aventure en soi. Nous passons de la télévision noir et blanc à la couleur, du voyage dans les pages de magazines à l'expédition pleine de

rebondissements, ou encore du conte pour s'endormir au rêve devenu synergie à notre réalité.

Méditer signifie dialoguer avec soi et avec le monde, explorer l'essence de ce qui nous constitue et nous entoure, et surtout s'offrir des moyens d'action illimités sur notre bonheur. Vous aviez cru qu'une blessure, un manque ou un échec pouvaient signer la fin de votre épanouissement ? Il n'en est rien. Votre réalisation commence et suit son cours infini à partir de votre propre intériorité. La méditation nous apprend que le monde qui nous entoure, si concret et source d'enjeux à nos yeux, n'est qu'un miroir aux alouettes voué à faire évoluer notre essence intime.

Cette pratique de notre état intérieur nous ouvre les portes de la lithosophie pour une exploration approfondie de notre relation avec les pierres et de leur potentiel créateur dans nos vies.

Qu'est-ce que la méditation ?

On pourrait résumer la méditation comme un état de détente et d'accueil privilégié qui optimise notre capacité introspective et sensible. Il en existe différentes formes, apportant chacune ses

richesses. Toutes aident au cheminement intérieur que ce soit en transmutant notre bagage déjà acquis ou en en créant de nouveaux plus profitables à notre avenir.



Lorsque nous l'explorons en présence des pierres, l'état méditatif nous permet de profiter de leur plein potentiel. Il nous place dans les meilleures dispositions pour que l'information sensible issue du minéral devienne une nouvelle dynamique instinctive intégrée à notre vécu.

Monde intérieur et utilité de la méditation

Appréhender la richesse de la pratique méditative passe par le constat que toutes nos actions, réalisations et opinions partent d'un univers imperceptible pour notre entourage : notre intériorité. Cette sphère personnelle s'organise autour de notre pensée lucide ainsi que de strates de notre être inaccessibles à notre compréhension consciente.

À partir d'une théorie de l'inconscient considérant que nous disposons d'une forme de « pensée cachée » à laquelle il nous serait impossible

d'accéder, notre vision de cette part enfouie a peu à peu évolué vers une vision plus naturelle. L'inconscient serait une masse d'instincts, de sensations corporelles et d'émotions n'ayant pas encore pris forme consciente. Il n'y aurait donc pas de message caché à découvrir, mais plutôt une part irrationnelle de notre être à accueillir.

Loin d'être aussi inapprochables que notre culture rationnelle l'a premièrement affirmé, cette part plus obscure de notre être nous transmet constamment de nombreux messages. Elle peut être connue et comprise dans une démarche d'acceptation respectueuse de soi. Parfois, les bagages instinctifs laissés entre les mains de nos profondeurs pourront s'accrocher à une expérience présente ou passée, et de ce fait adopter un sens qui permette à notre pensée lucide de le travailler.



Entrer en état méditatif nous permet d'identifier avec plus de clarté l'ensemble de ces éléments. La pensée lucide se fait plus présente, et l'inconscient peut être exploré en détail sous forme de sensations. Enfin, il nous est possible de « construire » des éléments intérieurs comme nous apprenons à le faire en lithosophie.

Idées	Réactions corporelles
Opinions	Émotions
Imagination	Besoins
Analyse	Craintes
Interprétation	Moteurs instinctifs
Réflexion	Associations sensibles
Explication	Ambiance intérieure

Les différentes formes de méditation

Il existe principalement deux formes de méditation dont les retombées sont très différentes :

- **La méditation contemplative ou libre :**
Caractérisée par la posture d'attente que nous y plaçons, elle permet de laisser venir à nous les perceptions, pensées et sensations. Utilisée dans de nombreux courants spirituels d'Asie cette forme de méditation permet de s'imprégner de l'environnement qui nous entoure ou d'être plus à l'écoute de notre état intérieur. La plus célèbre des méditations libres à but spirituel est appelée Vipassana. Elle nous permet de nous découvrir mais

également de laisser venir nos aptitudes sensibles comme l'intuition.

- **La méditation guidée ou orientée** : En plaçant dans nos méditations un conditionnement fait d'images et de déroulements évolutifs nous posons un cadre d'expérience intérieure. Ce format de la pensée lucide est ensuite investi par nos instincts inconscients pour devenir un vécu aussi réel que celui que nous pourrions vivre en étant éveillés. La méditation créatrice nous permet de nourrir notre âme des forces transformatrices qui ouvriront de nouvelles voies là où la vie ferme certaines portes. Elle est gage de vitalité et de liberté de notre pouvoir intérieur, apportant des réponses à chaque situation se présentant sur notre route.



Pour aller
plus loin

L'état méditatif peut également se rencontrer dans des pratiques de mouvement postural comme le yoga ou le qi gong, ou encore dans différentes formes de danses spirituelles. Pour des raisons pratiques, la lithosophie favorise la plupart du temps des méditations assises et allongées. Avec une bonne maîtrise il est toutefois possible de bénéficier d'une profonde influence de nos bijoux lors des méditations en mouvement.

Le mode de vie méditatif

Approcher la méditation peut nous paraître étrange dans un premier temps. Nous nous posons beaucoup de questions sans forcément passer le pas qui prouve leur inutilité : la pratique. Car l'état réceptif dont nous parlons ne se réfléchit pas, il se vit.

Une fois l'expérience de l'état méditatif faite il nous est à nouveau possible de penser, analyser et théoriser, mais toujours en dehors des exercices. Si notre réflexion lucide peut continuer son cours en parallèle de notre pratique de la méditation, elle est tout de même considérée comme une perturbation. On parle de pensées parasites lorsque l'agitation de notre esprit nous coupe de l'investissement dans notre pratique.



Astu e

Pour nous focaliser sur la pratique méditative, il est conseillé de se plonger dans les sensations et d'en rester simplement observateur, en accueil. Les pensées anarchiques de notre vie quotidienne peuvent s'interposer. Nous conseillons de ne pas les bloquer, ni de se laisser détourner par elles. Apprendre à les laisser passer sans tensions nous apprend à apaiser notre esprit naturellement et en toutes circonstances.

Plus nous pratiquons la méditation sous ses différentes formes plus elle devient une habitude régulière, puis omniprésente. Nous apprenons à être constamment en lien avec notre perception sensible et pouvons installer cet état perceptif dans n'importe quel environnement visuel ou sonore.



L'intégration de la méditation permet d'améliorer notre qualité de conscience, mais également de sommeil, de régénération de notre santé, ou encore d'équilibre de nos émotions. Elle apporte des bénéfices à long terme sur l'ensemble des plans de notre être. La pratique d'exercices orientés au cours desquels vous pouvez vous concentrer sur un fil d'évolution est un bon moyen d'intégrer cette pratique à votre vie de tous les jours.

Cinq habitudes pour pratiquer la méditation

- J'apprends à prendre conscience de mon souffle et à m'en servir pour entrer en état de détente.
- Je choisis des journées et horaires de pratique méditative, en fonction de mes envies et disponibilités.
- Je profite de mes déplacements en transports en commun pour pratiquer mon état de détente.
- Je tiens un journal de mes humeurs pour prendre conscience des bienfaits de ma pratique.
- Je participe à des ateliers de méditation de groupe pour profiter de l'énergie collective qui facilite ma propre pratique.

Spiritualité, guidance et révélation de notre voie

La méditation par les pierres s'est développée en premier lieu dans une quête collective de nouvelle spiritualité. En même temps que nous avons compris que les pierres pouvaient provoquer des réactions sensibles, leur intégration dans une

recherche de contact au divin s'est faite d'elle-même.

L'émergence des cristaux coïncide avec l'apparition de spiritualités qui s'affranchissent des religions du livre pour ne plus penser la création mais la sentir. Il en découle de nombreuses utilisations des pierres pour nous guider, éclairer notre voie, et faire corps avec les signes que nous recevons du monde qui nous entoure.

La spiritualité n'est dès lors plus un ensemble de règles à suivre pour s'assurer une vie bonne, mais un chemin sur lequel on se place à l'écoute de la voie qui se dessine naturellement pour nous et au cours duquel on développe nos « dons ». Ces derniers sont à entendre comme des talents, des aptitudes naturelles chez tout être humain mais qui se manifesteront avec une aisance particulière dans notre histoire de vie. Ils nous demandent de l'entraînement et de la sagesse pour être perfectionnés et utilisés à bon escient.

Si les religions classiques semblent aujourd'hui avoir délaissé les pierres, elles en ont dans l'histoire été les principales porteuses. Il serait possible aujourd'hui de vivifier ces utilisations ancestrales pour apporter un nouveau souffle à la

foi des grandes confessions du monde. Cet ouvrage ne traitera que discrètement du sujet par soucis de discrétion, pour laisser le soin aux fidèles impliqués dans leur religion d'en construire une utilisation des pierres respectueuse de leurs traditions et symboles.

Les pierres dans la découverte de notre destinée

Développer notre sensibilité aux pierres renforce également nos perceptions intuitives dans leur ensemble. *L'intuition* est la capacité humaine à percevoir des informations dont nous n'avons pas consciemment connaissance. Elles peuvent concerner d'autres personnes, des situations extérieures ou encore des événements qui ne se sont pas encore produits.

Les personnes disposant d'une intuition prédominante peuvent se sentir assaillies par ces informations qui paraissent arbitraires et intrusives. Mais l'intuition se développe également chez tout être humain qui prend la peine de se consacrer aux pratiques divinatoires, aujourd'hui appelées pratiques de guidance.

On en dénombre différents types :

- **La divination sans support** : Pure pratique intuitive, elle peut se manifester par clairvoyance ou clairsaudience. L'individu perçoit alors des images ou des messages par la manifestation de ses *sens psychiques*, un écho intuitif similaire bien que clairement distinct des sens physiques, et qui manifeste l'information sensible au travers de la vue ou de l'ouïe. Cette aptitude est accentuée par la pratique régulière de la sensibilisation aux pierres.
- **La divination par support** : On s'appuiera sur des cartes, des pierres, des runes ou toute autre forme de symbole pour manifester l'information recherchée. Le type de symbole utilisé déterminera le type de réponses possibles ainsi que leur pertinence. Les supports peuvent également renforcer la manifestation de l'intuition pure comme avec les boules de cristal ou les miroirs noirs d'obsidienne.
- **La pratique médiumnique** : Si nous sommes capables de percevoir des informations sensibles, alors des formes d'existence ne

disposant pas d'un corps physique le peuvent avec encore plus d'aisance. La médiumnité consiste à faire appel à un guide, une entité extérieure bienveillante pouvant être un défunt ou une divinité, pour nous transmettre des informations essentielles à notre parcours. Certaines pierres peuvent accentuer notre contact aux guides, mais également les protéger ou les garder près de nous.



Quelles que soient nos prédispositions en ce domaine ou les méthodes employées, la pratique de la divination n'altère pas la réalité du monde perçu. Certains événements sont inévitables et feront partie du *destin* de l'individu, cet ensemble de chances et d'épreuves qu'il n'aura pas le pouvoir d'infléchir dans son existence. D'autres sont du ressort de l'humain, de nos choix, de nos actes ou de ceux des autres. La divination ne permet ni de savoir si un destin est inflexible ni de déterminer si nous en sommes acteurs avant que les événements soient vécus.

Suivre son cheminement au travers des guidances nous demande un équilibre personnel particulier. L'intuition offre un accès infini à l'information sans jamais en apporter de certitudes. Pour en

préserver les bienfaits, il nous faut apprendre à accueillir le peut-être, prendre des risques pour nous diriger vers la voie possible qui nous convient le mieux et savoir faire le deuil des potentiels ressentis qui ne se seront pas manifestés dans la matière.

Les pierres dans la philosophie de nos avancées

La pratique méditative est au cœur des spiritualités asiatiques telles que le bouddhisme et le shintoïsme, ou encore les différentes voies du yoga. L'inspiration de ces contrées a ouvert en occident une nouvelle vision du contact au divin. Là où notre civilisation se consacrait à la pensée, à la réflexion et à la démonstration, les nouveaux mouvements spirituels s'investissent dans l'imprégnation et la sensation.



Pour aller
plus loin

Notre spiritualité, même lorsqu'elle se revendique libre, a pour rôle naturel de nous apporter une vision du monde nous permettant d'avancer dans l'expérience de vie. Que ce soit en se laissant guider par les signes de l'univers, par des valeurs et un modèle de vie, ou par des pensées de sagesse de

l'humanité. C'est en cela que l'on parle d'évolution spirituelle. Plus nous expérimentons l'existence en conscience plus nous apprenons à l'appréhender avec équilibre et justesse.

En nous diffusant leur influence spécifique, chaque pierre nous accompagne sur un type d'étape de nos spiritualités. Les pierres bleues aident aux prises de conscience, les violettes permettent une libération d'esprit propice à la transcendance, et les marrons apportent un contact à la terre nous connectant à nos racines spirituelles. L'expérience sensible déclenchée par leur présence favorise notre maturation instinctive mais aussi nos prises de conscience lucide.

Lorsque nous traversons une évolution spirituelle accompagnée ses questionnements il nous est possible de demander à la pierre que nous utilisons en méditation de nous éclairer en la plaçant :

- Sous notre oreiller au moment du sommeil.
- Précautionneusement avec nous dans la journée.
- Sur un autel ou un lieu de prière.
- Dans un mandala.

La pierre devient alors une aide protectrice qui nous aide à franchir les doutes et les épreuves. Une fois le temps nécessaire à notre cheminement écoulé, les étapes du parcours font enfin sens, que ce soit au travers d'événements, de lectures ou de rencontres. La trame de notre parcours s'éclaire et notre vécu passé devient pleinement profitable.

Les spiritualités de jugement

Dissoudre le manichéisme qui a marqué les spiritualités dominantes de l'occident n'est pas chose aisée. Pourtant la popularité des spiritualités ouvertes prônant des philosophies d'harmonie de l'âme en opposition avec la morale culpabilisatrice est évidente à notre époque.



Attention

La séparation entre enfer et paradis continue pourtant d'influencer notre culture là où nous nous y attendons le moins. Elle s'installe insidieusement dans notre vision de l'évolution spirituelle. C'est ainsi que certaines émotions dites « lumineuses » comme la joie, l'amour et la bienveillance sont exclusivement encouragées à l'exclusion de nos « ombres » rassemblant notre colère, nos douleurs ou nos manques. Ces dernières peuvent être mises à l'écart et niées au point de nous couper des précieuses alertes et opportunités de guérison profonde qu'elles nous offrent.

Notre spiritualité a également pour but de nous connecter à notre chemin unique, celui qui vibre pour nous, et non à celui que nous imposent les appréciations extérieures.



L'estimation du taux vibratoire est par exemple une des manières les plus courantes de forcer la validation spirituelle. Selon certaines théories plus nous nous serions « élevés » spirituellement plus notre énergie serait importante. Dans la réalité notre quantité d'énergie dépend de notre état moral ou de santé et non de notre élévation spirituelle. La quantité maximum produite par notre corps varie légèrement avec un entraînement énergétique. Une trop grande concentration d'énergie corporelle entraîne des problèmes de santé au même titre que les manques.

L'échelle Bovis sert originellement à estimer la quantité d'énergie des personnes, des objets et des lieux. Elle nous permet de transformer notre sensibilité intuitive en chiffres au travers de la radiesthésie (utilisation du pendule) et attribue à chaque élément un taux vibratoire. Une fois affranchi de ses codes premiers, il nous est possible d'évaluer un simple être humain bien au-delà des 6 500 à 10 000 unités Bovis originellement accordées à un corps en bonne santé. Les êtres spirituels les plus modestes se voient alors vibrer à hauteur des pyramides d'Égypte (180 000 unités

Bovis) tandis que les plus enthousiastes se chiffrent à plusieurs millions. Une telle perception ne nous indiquerait-elle pas la hauteur de notre ego spirituel ?

Rappelons-nous que le but d'une spiritualité est de rencontrer notre voie au divin et non de nous abandonner au pouvoir d'une supériorité autoproclamée. Notre cheminement spirituel trouve ses réponses authentiques dans l'inspiration et le respect de soi et non dans les constructions culturelles que sont la culpabilité ou la dévalorisation.

Les pierres dans le développement de nos dons

La médiumnité et l'intuition ne sont pas les seules aptitudes énergétiques dont nous disposons en tant qu'être humain. Les traditions spirituelles mêlant pratique philosophique et énergétique nous ouvrent à une part de nos talents que notre culture occidentale avait depuis longtemps bannie de ses considérations.

Tout comme les pierres nous sommes nous-même producteurs et émetteurs d'énergie. Notre nature



humaine, ressentant des émotions et vivant des sensations, amène cette énergie à se teinter de notre caractère et de notre état du moment. Nous pouvons grâce à elle créer notre empreinte dans notre sphère de vie par la prière ou l'état intérieur, attirer et favoriser ce qui nous ressemble, mais aussi soutenir et nourrir en nous adaptant. C'est le principe du magnétisme qui utilise notre production d'énergie pour renforcer l'organisme de l'autre et lui assurer une bonne santé.

Lorsque nous créons une énergie et une intention bienveillante pour notre vie, les pierres nous aident en diverses occasions :

- Elles entretiennent et stabilisent nos réserves énergétiques.
- Elles fixent les intentions bénéfiques que nous installons autour de nous.
- Elles favorisent notre clarté de visualisation et la qualité de nos intentions.
- Elles nettoient les charges pouvant entraver un bon état intérieur.



Utilisées à bon escient, les pierres entretiennent notre état énergétique d'ensemble et nous permettent d'assurer une partie de notre équilibre

vibratoire sans l'intervention d'un professionnel. On réalisera pour ce faire des exercices d'harmonisation des chakras ou de circulation et de renouvellement de l'aura.

Développement personnel et construction par nos choix

La spiritualité nous a ouverts au sens de notre vie et aux talents énergétiques cachés en nous. Il est à présent temps d'explorer nos voies de bonheur et potentiels dans la vie concrète que nous menons. C'est là le propre du *développement personnel*, qui nous apprend à améliorer notre connaissance de nous-même, à laisser s'exprimer nos aptitudes ou encore à trouver les clés de réalisation de nos rêves.

La lithosophie, approche de soins par les pierres, optimisée pour la réalisation de vie, est centrée en grande partie sur cette approche. Elle découle de l'observation des effets des pierres en situations réelles qui nous a permis de constater leur efficacité encore plus évidente et impressionnante en ce domaine que dans le reste des applications de la lithothérapie (santé, spiritualité, etc.).

Adopter une approche sensible pour s'épanouir est une aventure aux multiples facettes. Nous commençons par découvrir les malaises que nous étions conditionnés à ignorer, apprenons à en saisir les messages. Puis nourrissons nos ressources pour réaliser nos choix de vie, non seulement en fonction du résultat extérieur que nous souhaitons obtenir mais également en vue de l'état intérieur que nous souhaitons vivre.

Une multitude de solutions riches et nouvelles s'offrent à nous et ouvrent la voie à une interrogation : Et si notre bonheur nous attendait tout ce temps dans ce que nous avons durement appris à renier de nous-même ?

Quelles pierres pour le développement personnel ?

Dans une démarche de bien-être, nous conseillons l'utilisation des pierres qui nous apportent le plus de confort. Les variétés qui nous apportent des sensations agréables correspondent à nos zones de facilité instinctives et nous apportent un renforcement de nos repères.

C'est en entrant dans le développement personnel qu'il nous est possible d'investir notre évolution personnelle en allant à la rencontre de pierres parfois gênantes ou désagréables. De tels minéraux viennent éveiller en nous des sensations peu familières, pas encore intégrées. Le malaise ressenti nous informe que nos instincts sont en train d'évoluer au contact de la pierre.



Il est conseillé d'utiliser des pierres désagréables uniquement lorsqu'elles sont utiles pour débloquer une situation bien identifiée. C'est alors grâce à l'évolution et à la bonne réalisation de la méditation guidée que nous pourrons nous assurer que sa présence aura été constructive. Lorsqu'une pierre apporte durablement des sensations désagréables il est conseillé de la laisser de côté ou de tenter son exploration en compagnie d'un professionnel.

Avec le temps et les avancées de développement personnel, les variétés désagréables deviennent peu à peu plus confortables. L'évolution de nos sensations indique alors qu'un cap de développement personnel a été franchi et que de nouveaux instincts se sont intégrés dans nos possibilités naturelles.

Les classes lithosophiques

La lithosophie classe l'influence des pierres selon deux grands facteurs.

- **La couleur** nous permet d'identifier son domaine d'action privilégié. On en distingue onze réparties sur sept chakras lors des méditations.
- **Les systèmes cristallins**, géométries naturellement présentes dans la structure des minéraux déterminent un type de dynamique. On en dénombre sept différents ainsi qu'un huitième groupe rassemblant les pierres sans géométrie.

Le recouplement des onze couleurs, avec les huit groupes géométriques, crée 88 catégories que nous appelons les classes lithosophiques. Elles sont la première base de sélection des pierres et permettent l'interprétation de nos réactions sensibles.

Se connaître, une aptitude de vie

Nous vivons dans l'illusion de connaître l'être que nous sommes. Nous nous construisons en écho au regard de nos proches, identifions nos potentiels et

difficultés au contact du système scolaire, et développons notre identité en compagnie de nos amis et connaissances. Tout cela nous paraît être « nous ».

Pourtant, ces aspects ne sont en pratique qu'une parcelle de ce que nous allons être au cours de notre existence. Face à chaque situation que nous rencontrerons, nous aurons des sensations spécifiques, des réactions qui parfois nous dépassent, et de besoins qui ne céderont pas aux arguments de la raison. L'impact de ces instincts naturels sur notre vie est au moins aussi déterminant que celui de nos choix.



L'approche sensible nous apprend que cette nature intérieure d'apparence incontrôlable peut devenir notre plus grande force de réalisation. Nous pouvons apprendre à faire l'expérience de nous-même, à accueillir les instincts que nous découvrons, et à les canaliser par nos choix rationnels pour nourrir l'identité personnelle qui nous inspire. La synergie entre notre âme sauvage et notre conscience est au cœur d'une vie accomplie.

Tout commence par la capacité à saisir ce que nos réactions instinctives nous expliquent sur nous-

même, et à leur donner une place au moins aussi importante que celle des regards extérieurs. De nombreuses méthodes en ésotérisme permettent de décoder cette nature personnelle et de mieux comprendre les forces qui nous animent. Astrologie, numérologie ou encore référentiel de naissance et divination introspective par les cartes sont autant de portes apportant chacune un regard judicieux sur notre être que nous appelons des méthodes de *bilan*.



En lithosophie d'autosoins, le bilan principal se fait en méditation d'écoute de soi. L'harmonisation des chakras ([chapitre 16](#)) est un exercice incontournable qui nous permet à la fois d'apporter un équilibre intérieur et de mieux comprendre les enjeux instinctifs de la période que nous traversons. Lors d'une séance auprès d'un lithosophe, ce bilan introspectif sera remplacé par l'observation des chakras au pendule et par l'entretien permettant de mieux identifier vos besoins.

Réaliser ses aspirations

Il existe différentes formes de réalisation dans une vie humaine. Elles se caractérisent toutes par

l'amélioration de la qualité de notre expérience de vie et par la satisfaction du chemin parcouru pour y parvenir.

Il nous est possible de rencontrer la réalisation dans l'accomplissement de nos projets, dans la construction de la vie que nous percevons comme idéale, ou encore dans la mise en œuvre de nos rêves. Mais nous trouvons également ce sentiment lorsque nous parvenons à dépasser une situation difficile ou à atteindre un résultat dont nous ne nous sentions pas capable.



Au contact des minéraux nous pouvons éveiller en nous les sensations instinctives qui nous poussent naturellement vers notre réalisation. Faire naître le feu de la volonté, le baume de l'amour nourricier ou encore les vagues de l'expression inspirée sont autant de nouvelles possibilités qui peuvent nous conduire à notre plein bonheur pour peu que nous prenions un temps en compagnie de la bonne pierre.

En lithosophie c'est ce que nous appelons la *mise en œuvre du changement*, un procédé accompli par l'action conjointe des pierres et de la méditation guidée. Elle nous permet de créer de toutes pièces les expériences de vie dont nous avons besoin pour

avancer. Aussi puissantes et initiatiques que des événements réels, les mises en œuvre du changement demandent à être appliqués avec beaucoup d'écoute et de respect de soi.



Les changements obtenus grâce aux pierres peuvent prendre différentes formes. Le résultat extérieur peut apparaître comme un changement de comportement, plus spontané et correspondant à notre caractère. Mais le plus intéressant réside dans les différences de vécu. Grâce au développement personnel sensible il nous est possible d'insuffler des sentiments de confiance, de courage, d'indépendance ou de liberté dans chaque situation de vie que nous rencontrons pour construire pas à pas une existence qui nous plaise en chacun de ses moments.

L'autodétermination essentielle à l'équilibre

Qu'est-ce que *se déterminer* ? Il s'agit du cheminement par lequel nous apprenons à choisir et à acter notre vie selon nos choix. Voie essentielle pour réaliser notre bonheur, la détermination peut être refrénée par nos peurs, nos doutes et nos

manques de confiance en nous-même. Elle nécessite d'être régulièrement nourrie, stimulée et encouragée.

C'est lorsque nous parvenons à nous déterminer en accord avec une bonne écoute de soi que nous pouvons atteindre les plus beaux épanouissements de vie. Il nous est alors possible de nous apprécier en accueil de nos potentiels uniques et de les faire profiter au monde qui nous entoure.



Une autodétermination en harmonie avec notre naturel se caractérise par :

- La capacité à accueillir et valoriser notre propre manière d'être.
- La prise en responsabilité et la réponse à nos propres besoins.
- L'accueil et la considération des besoins de l'autre sans sacrifier les siens.
- La conscience et le respect des différences instinctives de chacun.
- L'épanouissement par le partage de son bien-être avec celui de l'entourage.

Selon nos conditionnements premiers, il peut exister en nous une culpabilité à choisir et à agir

dans le monde, y compris lorsque l'enjeu est celui de notre propre existence. De telles craintes nous informent que nous nous sommes construits en soumission excessive aux autorités extérieures.

La prise d'indépendance et l'affirmation de notre propre voie peuvent représenter un effort, mais nous vous encourageons à continuer à tout prix sur cette route. La tranquillité d'existence que vous y développerez est la seule véritable clé universelle, ouvrant les portes de tous les possibles.

Développer sa tranquillité d'existence

- **Je suis parfaitement comme il faut.**

Toutes les natures ont leur place en notre monde. Nous pouvons nous éduquer afin de les canaliser en un compromis avec les autres mais avons pour devoir d'en défendre et d'en respecter les besoins.

- **Le meilleur choix est de me réaliser au monde.**

Vous n'avez pas à avoir peur d'être. Votre simple naissance et la simple existence de votre naturel vous invitent à faire exister ce que vous êtes en ce monde. Les personnes faites pour vous sauront briller plus fort de votre présence.

- **J'ai le pouvoir de faire exister mon bien.**

Il n'est pas de bon universel. Chaque être vivant est invité en ce monde à réaliser son propre bien en harmonie avec celui des autres. Agir et offrir notre force à la réalisation de ce qui est beau et bon pour notre existence est le sens même de notre présence en cette vie.

Importance de la méditation guidée

Lorsque nous pratiquons la lithosophie, les pierres nous apportent le mouvement instinctif nécessaire pour vivre de nouvelles expériences intérieures. C'est au travers de la méditation guidée que nous apportons les images et le sens. Si nous parlions de coloriage, la méditation guidée apporterait les traits tandis que les minéraux seraient nos crayons de couleur.

Dans cet ouvrage vous trouverez des exemples de méditation vous permettant de visualiser chez vous en toute simplicité et opérer vos premiers changements utiles. Les méditations peuvent se créer à l'infini et apporter des dizaines de sens différents à une même influence de pierre.



En approfondissant votre connaissance de la lithosophie au-delà des bases présentes en ce livre il vous sera possible de créer vos propres méditations. Nos choix de pierres peuvent également être précisés au fur et à mesure que notre expérience sensible s'enrichit. C'est à ce moment que nous sommes en mesure de créer les meilleures réponses à nos besoins.

Trouver l'équilibre entre mission et construction de vie

Pour que notre développement personnel se passe au mieux il est essentiel de l'harmoniser avec notre démarche spirituelle, permettant à l'un comme à l'autre de trouver leur juste place.

Si ces deux démarches sont souvent revendiquées conjointement dans les mêmes discours, de tels amalgames découlent la plupart du temps de la méconnaissance de leurs différences irréductibles. Le spirituel apportera des réponses tandis que le développement personnel n'est possible que si nous construisons les nôtres. Le développement personnel s'inspire du sacré pour apporter des ressources à la vie civile tandis que le spirituel s'inspire du civil pour ouvrir un maximum d'espace à une inspiration sacrée. L'un cherche ses résultats dans les faits pendant que l'autre se nourrit d'idées pures.

À ces deux démarches s'ajoute encore l'approche bien-être que nous avons favorisée pour les pierres qui nous accompagnent dans notre vie quotidienne. De ces trois voies découle un équilibre complet,

répondant tour à tour aux différents besoins de notre cheminement.

Être guidé ou se déterminer ?

La principale différence entre développement personnel et spiritualité se situe autour de la détermination de soi. Là où la spiritualité guide, le développement personnel nous accompagne dans nos décisions. L'harmonie de ces deux voies dépend de la place que nous accordons à l'un comme à l'autre de ces enjeux.



Pour préserver l'écoute et le respect de soi nécessaires à l'autodétermination, les croyances spirituelles que nous adoptons doivent intégrer une part de considération de l'individu. Les voies spirituelles les plus prenantes poussent les personnes à abandonner toute vie civile pour se consacrer intégralement à leurs croyances. L'abandon de toute individualité nous coupe alors de l'autodétermination, de ses bonheurs, mais aussi de la maturité et de la sagesse qu'elle développe dans notre existence au sein de la société.



L'approche sensible du développement personnel tend à nous confronter à nos frustrations. Lorsque nous ressentons nos instincts, les impossibles de la vie de tous les jours deviennent également plus manifestes et nous demandent un véritable entretien de l'équilibre. On se tournera pour cela vers le lâcher-prise de la spiritualité et la tranquillité du bien-être pour entretenir la pleine appréciation de notre existence.

La balance entre guidance et détermination ne connaîtra pas de point d'équilibre universel. Il appartient à chaque individu d'identifier la proportion qui lui convient, en se rappelant que plus nous nourrissons l'un plus l'autre s'appauvrit. L'alchimie est atteinte lorsque nous parvenons à déterminer nos actions en nous laissant guider en eaux troubles par les messages qui ont un écho à la fois bon et utile pour notre chemin.

La canalisation de l'ego

Une des forces incontournables de réalisation de soi est *l'ego*. Ne la confondons pas avec l'ego surdimensionné ! Notre force d'ego est celle qui nous permet de ressentir notre propre sensibilité comme naturelle. Elle ne nous donne pas le

sentiment d'être supérieur, mais au contraire que notre « réalité » est tout simplement normale. En sa présence il nous est possible de nous accepter tels que nous sommes et de développer une estime de soi. Lorsque l'ego prend une place prédominante, il ne nous permet plus de prendre conscience des impératifs du monde extérieur ou des besoins des personnes qui nous entourent. C'est à ce moment qu'il devient pénalisant.



Attention

Le grand excès du développement personnel est de laisser libre cours à notre ego. Développer la confiance en soi, l'estime et l'aisance de comportement nous permet d'agir dans le monde avec la meilleure des portées. Cela développe aussi notre sentiment naturel d'un monde fait pour nous. La démarche sensible limite cette tendance en laissant ressortir avec force les frustrations issues d'un comportement inadapté. Il nous faut alors relever le plus exigeant des défis, celui de canaliser notre confiance pour préserver l'harmonie avec le monde qui nous entoure.



À retenir

C'est grâce à l'esprit critique et l'ouverture à la différence que nous pouvons limiter le confort de l'ego. Les principales expériences qui le canalisent sont les erreurs, les échecs et les limitations. Au

sein des spiritualités, il nous faudra rechercher la part philosophique nous enseignant des leçons de vie, afin d'intégrer les remises en question sans amoindrir la confiance en soi.

N'oublions pas que l'ego peut s'investir avec force dans toute forme de pouvoir, et en premier lieu dans le pouvoir spirituel. C'est pour cette raison que les lithosophes tendant à voir les aptitudes d'intuition ou de guérison par l'énergie comme des capacités humaines que l'on perfectionne et non comme une mission qui nous serait donnée.

Investir sa voie

Pour que notre chemin nous parle, il est essentiel qu'il résonne fortement en nous. Plus notre connaissance de nous-même se mûrit, plus il nous est possible d'exercer notre intuition avec une justesse éclairée. Le chemin que nous construisions alors peut se nourrir des *synchronicités* de notre parcours pour devenir riche de sens et se muer peu à peu en notre réelle mission de vie.



Les synchronicités sont des ensembles d'événements et de signes qui nous guident dans une voie inspirante. Il peut s'agir de chiffres ou

d'images qui reviennent souvent dans notre vie, de messages répétés par des personnes ne se connaissant pas entre elles, où d'une suite d'événements déroulant le tapis rouge vers une réalisation qui nous tient à cœur. Elles sont une forme d'expression de notre intuition qui nous guide naturellement vers ce qui nous convient.

Exercer notre intuition au sein de notre vie civile nous permet de nous impliquer plus intimement dans la voie qui se montre possible et épanouissante pour nous. Le développement de notre spiritualité et de notre sensibilité permet alors de nourrir notre vie civile pour la rendre palpitante et digne des plus belles histoires.

Les chakras, lieux d'expérience de nous-même

Avant toute exploration de la méditation par les pierres il nous faut connaître les différents sièges de nos expériences de vie constitués par les sept chakras.

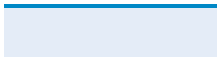
Les *chakras* sont ce que l'on appelle des centres énergétiques. Ils sont conditionnés par notre conscience et nous permettent de définir des

domaines symboliques associés à des parties de notre corps. Lorsque nous travaillons une pierre sur un chakra, elle n'agit plus globalement sur l'ensemble de notre être, mais dans un champ de notre vie auquel elle est particulièrement reliée.

Connaître nos chakras permet de les préciser et rend notre travail en méditation plus efficace. Nous avons volontairement choisi dans cet ouvrage un cadre simple, à sept chakras. Nos pierres disposent pour la plupart d'un champ de rayonnement de plus de 10 à 15 cm de diamètre. Plus nos chakras sont espacés plus notre conditionnement agit lors du travail.

Lorsque nous définissons les frontières de chacun de ces centres notre énergie se répartit en fonction de nos comforts et manques. Nous disposons dès lors de chakras plus actifs que d'autres et pouvons nourrir spécifiquement les plus affaiblis. Lorsque nous atteignons une répartition équitable nous parlons d'équilibre des chakras, ce qui indique que chacun de nos domaines de vie trouve sa place et nous ouvre à nos pleins potentiels.

Chakra de la base



Emplacement	Périnée
Domaines de vie	Introspection, sensation et identification de soi-même. Force d'action, de volonté, de mise en mouvement, pulsions actives. Ressources physiques. Sensation du concret environnant, stabilité, assises.
Émotions associées	Confiance, sécurité, légitimité d'exister.
Couleurs utilisées	Noir, rouge, brun

Chakra sacré

Emplacement	Centre de la ceinture bas-ventre
Domaines de vie	Moment présent, appréciation des stimulations extérieures. Création dans le monde, donner vie à... Développement sensitif. Mise en marche des mouvements spontanés.
Émotions associées	Appréciation, plaisir, émerveillement, confort spontané.
Couleur utilisée	Orange

Chakra du plexus solaire

Emplacement	Creux du diaphragme
Domaines de vie	Existence dans le monde, rayonnement. Valeur de soi, présence, charisme. Prendre place, réaliser dans le collectif. Confiance affichée, présentation de soi, gestion de notre image.

Émotions associées	Estime, sensation de la valeur personnelle, appréciation de soi.
Couleur utilisée	Jaune

Chakra du cœur

Emplacement	Centre du thorax
Domaines de vie	Centre de gestion des émotions, de régulation de l'investissement émotionnel. Attachement émotionnel et émotions de lien. Principes, idéaux, émotions reliées à des concepts. Circulation et flux émotionnel.
Émotions associées	Levier d'intensité de toutes les émotions ressenties, sentiment amoureux, attachement, sentiment de foi.
Couleurs utilisées	Rose et vert

Chakra de la gorge

Emplacement	Creux des clavicules
Domaines de vie	Communication, échanges d'informations. Choix des modes d'expression, transmission, extériorisation des messages. Posture d'écoute, ajustement de la réceptivité, traitement des messages. Contact avec l'inconnu.
Émotions associées	Ouverture ou préservation, tolérance, accueil.
Couleur utilisée	Bleu clair

Chakra du troisième œil

Emplacement	Centre du front
Domaines de vie	Compréhension, conscientisation, élaboration des pensées. Acquisition et préservation des connaissances, structure de l'esprit, précision des pensées. Anticipation, imagination, création par l'esprit. Détermination lucide, vision du monde.
Émotions associées	Liberté intérieure, tempérance, maîtrise, curiosité.
Couleurs utilisées	Bleu franc et foncé, violet, jaune (parfois)

Chakra du sommet

Emplacement	Sommet du crâne
Domaines de vie	Contact avec le divin. Porte vers ce qui dépasse l'incarnation humaine. Spiritualité. Rassemblement des conceptions et expérience en une vision et un vécu du monde.
Émotions associées	Transcendance, inspiration, connexion, élévation.
Couleurs utilisées	Blanc, incolore. Par extension du troisième œil, bleu foncé et violet.

DANS CE CHAPITRE

Qu'est-ce que le bilan introspectif ?

•

Interpréter les signaux de ses sensations

•

Accueillir ses paradoxes naturels

•

Trouver les solutions aux expériences troublantes

•

Se comprendre au quotidien

Chapitre 16

Se connaître, se comprendre

Qui sommes-nous ? Pour nous décrire, nous sommes tentés d'user des descriptifs que notre entourage et le monde posent sur nous. « Je suis grand ou petit ». « Je suis brillant ou sportif ».

« Je suis carriériste ou sentimental ». Autant de visions de nous-même qui peuvent nourrir notre épanouissement lorsqu'elles nous valorisent ou nous blesser lorsqu'elles se montrent critiques.

Toutes en revanche nous coupent de notre être réel. Celui qui prend en considération à la fois notre état lucide et nos sensations instinctives. Car nos instincts ne sont pas aussi définis et permanents que notre esprit aimerait le croire. Ils sont en perpétuel mouvement, en constante réaction et évolution face aux événements de notre vie.

Plus nous avançons dans notre existence et dans nos choix, plus notre naturel se manifeste. Par le plaisir et la joie lorsque nous le respectons. Par la souffrance, la colère et en dernier lieu la maladie lorsque nous l'ignorons. Certaines de nos caractéristiques ne font que s'adapter aux possibles de la réalité qui s'offre à nous. Elles sont les bases de notre connaissance de nous-même. D'autres se transforment radicalement au cours de notre parcours et nous demandent des mises à jour au cours desquelles nous nous redécouvrons.

Se connaître demande d'être prêts à laisser l'expérience de notre vie nous montrer dans les faits qui nous sommes. Pour y parvenir, il nous faut

accepter que l'image que l'on se fait de soi, ou que les autres nous renvoient, n'est qu'un ensemble de repères passagers, nous permettant de situer notre réalité pendant un temps. Jusqu'à ce qu'elle ait évolué.



Vous pouvez revenir régulièrement sur ce chapitre pour trouver des solutions aux situations troublantes de votre démarche de développement personnel. Si vous vous perdez vos repères en cours de route, les réponses pour y voir clair se trouvent dans ces pages. Vous pouvez vous rendre directement au paragraphe sur l'art du bilan pour démarrer votre expérience d'exploration sensible de votre être.

L'écoute de soi, conquête d'une vie

Les informations sur notre état instinctif sont inaccessibles pour le monde qui nous entoure. Nous apprendrons à constater que même pour nous elles peuvent demeurer floues pendant un temps, et ne prendre une forme compréhensible qu'après un chemin de maturation. Pour autant elles sont essentielles à notre parcours de vie.



Ce sont nos sensations instinctives qui nous permettent de comprendre l'origine de nos réactions et de certains choix. Si les comprendre n'est pas aisé et nous demande une réelle attention à nous-même, chaque découverte que nous faisons à leur contact est d'une richesse universelle pour notre vie.

La caractéristique purement intérieure de notre essence sensible fait que toutes les images mentales que nous plaçons sur nous-même, ou que nous adoptons depuis les regards extérieurs, ne seront jamais que partiellement réaliste. De plus, notre tendance à penser qu'il existerait un « bon profil » d'instincts nous coupe du fonctionnement même de cette partie de notre être. Nos ombres ne sont ni bonnes ni mauvaises. Elles se montrent gérables lorsqu'elles sont respectées et utiles lorsqu'elles sont valorisées pour ce qu'elles sont. Elles deviennent incontrôlables lorsqu'elles sont niées et destructrices lorsque leur présence n'est possible que dans la culpabilité.

Grâce aux pierres nous pouvons faciliter l'accès intérieur à ces perceptions. En les rendant plus manifestes et plus « parlantes » nous parvenons à

la fois à prendre conscience de leur présence et à en faciliter l'interprétation.



Rappelons-nous que les instincts, bien qu'étant une partie de nous, ne sont pas d'un naturel lucide. Ils sont faits de sensations et de réactions corporelles, d'émotions vaguement associées à des stimuli d'images ou de situations. Et c'est normal. Toute interprétation que nous y posons ne vient pas « révéler » leur signification, mais bien la « forger ». Une interprétation pertinente sera celle qui colle au plus près des associations instinctives déjà installées pour les accompagner au mieux dans leur évolution. Nous les reconnaissons grâce au sentiment d'évidence intérieur.

Comment accéder à l'écoute de soi ?

Les observations sensibles que nous avons faites tout au long de notre cheminement avec les pierres nous préparent à passer le pas de cette écoute complète.

Chacune des pierres nous apportant du confort ou de l'inconfort nous informe pièce par pièce du puzzle de nos multiples états intérieurs. En entrant

dans la pratique de la méditation nous ajoutons les sensations de confort et d'inconfort apportées par les images qui s'inspirent à nous ou que nous appelons dans nos exercices. Toujours dans une approche d'accueil et de constat, un plaisir nous signale du bon pour nous, tandis qu'un malaise nous informe d'un point à changer ou d'une tension à dénouer.

Pour favoriser l'écoute intérieure dans mes méditations je veille à :

- **Accueillir la détente et la relaxation** : En m'appuyant sur la relaxation de mon corps et la tranquillité de mon souffle je laisse place au lâcher-prise qui m'aidera à accueillir l'essentiel en moi.
- **Focaliser ma présence d'esprit sur mes sensations** : Les pensées parasites sont une des perturbations les plus courantes en exercice d'écoute de soi. Sans s'imposer les entraînements exigeants qui nous permettent de nous débarrasser complètement du parasitage, il nous est possible de garder notre concentration centrée sur les sensations du corps et émotions. Cette tournure de l'esprit donnera naturellement de la place aux

perceptions sensibles et écartera les pensées sans rapport.

- **Accueillir le constat :** Lorsque nous recherchons à comprendre notre instinct il nous faut apprendre à bannir une question. L'éternel « Pourquoi ? ». De nombreuses théories ésotériques ou psychologiques existent pour expliquer le « pourquoi ? » et le « comment ? » de nos instincts mais aucune n'apportera de réponse à votre situation spécifique. Pour la bonne et simple raison qu'il n'y en a pas. Une réaction intérieure intervient uniquement parce que nous le sentons et non en raison de causes à effet applicables à d'autres êtres humains.
- **Accorder la juste réponse au ressenti :** Comprendre nos réactions instinctives est d'autant plus naturel lorsque nous parvenons à simplement accepter que notre sensation ait raison. D'ailleurs elle EST la raison. Pour un jour se sentir bien avec soi-même et dans sa propre vie, il nous faut intégrer à notre réalité une autorité nouvelle. Celle de nos profondeurs qui SAIT ce qui nous concerne. Parce qu'elle le sent.

Garder la souplesse d'évolution

Apprendre à se connaître sans pour autant s'enfermer soi-même dans une case rigide est également un défi en soi. Notre esprit aura naturellement tendance à considérer l'image mentale de nous-même comme une réalité constante et à ne pas laisser place aux nouvelles évolutions.

Cultiver une possibilité d'inconnu sur soi est un excellent moyen de laisser place aux nouveaux dépassements ou aux manières d'être que nous n'aurions su imaginer avant de les voir apparaître en nous.

Pour continuer à avancer vers le meilleur il nous suffit de nous l'autoriser :

- **J'ai le droit de me surprendre** : Une nouvelle journée de vie peut révéler en moi des potentiels que je ne connaissais pas.
- **J'ai le droit de surprendre les autres** : Les personnes qui m'acceptent savent me voir évoluer en bienveillance.

- **J'ai le droit de changer** : Lorsqu'une nouvelle habitude de comportement s'installe je peux l'intégrer naturellement à mon image de moi.
- **J'ai le droit de revenir sur mes choix** : Notre chemin de vie est fait d'essais et d'ajustements. Je peux revenir sur mes pas lorsqu'un choix ne me convient pas.

Gardons à l'esprit que les essais sont le chemin. Ce sont eux qui nous montrent ce qui mérite d'être intégré dans notre vie pour constituer petit à petit l'être que nous construisons en nous-même.

Comprendre nos sensations et en faire une force

Nous avons appris à ne pas ressentir. Par manque d'habitudes, avoir des sensations est perçu comme gênant. Pourtant, elles permettent un dialogue interne unique, le seul à même de nous apporter un véritable respect de soi. C'est en outre le fait de les comprendre qui nous permet de mettre en œuvre des réponses adaptées et de les tranquilliser lorsqu'elles se montrent débordantes.

Pour saisir l'importance de nos sensations il nous faut apprendre à parler leur langage. C'est ici

qu'intervient le *symbolisme*.



Le symbolisme est l'art de représenter un élément par une ou un ensemble d'images. Il est le langage courant de nos sensations qui associent naturellement entre eux des éléments qui se ressemblent.

Le dialogue avec nos sensations peut se faire dans les deux sens. Elles peuvent nous inspirer des symboles que nous interprétons lors des bilans, et nous pouvons leur en suggérer afin de donner forme à notre travail lors des mises en œuvre du changement.

Interpréter les images reçues en méditation

Les méditations libres nous permettent de laisser ressortir nos sensations sous forme de perceptions mais aussi sous forme de messages. Chaque élément que nous percevons dans un exercice de bilan est un « code » que nos instincts nous envoient pour dialoguer avec nous.



L'interprétation des symboles est un art et non une science. Une même image ou situation vécue en méditation pourra avoir plusieurs significations,

certaines collectives, d'autres plus personnelles. Pour naviguer entre les différents sens possibles, notre boussole s'appuie sur deux éléments :

- **Des questionnements personnels centrés :**
Que cela signifie-t-il pour moi ? Quelles sont les émotions qui accompagnent cette image ? Suis-je en confort ou en malaise ?
- **Le sentiment d'évidence :** Les interprétations personnelles sont d'autant plus pertinentes que le sentiment d'évidence est fort. Plus il est expérimenté et identifié plus il nous est possible de savoir si une interprétation nous parle ou non.

Toute perception, même liée à une intuition de voyance ou de médiumnité, apporte un écho personnel qui nous aide à mieux nous connaître. Il est important de nous rappeler que quels que soient les phénomènes qui se manifestent en nous, notre sensibilité personnelle y est toujours impliquée.

Exercice : interprétation des symboles

- Placez-vous en **sensibilisation**, une pierre blanche ou incolore entre vos mains.
- **Appelez intérieurement une couleur**, quelle qu'elle soit. Elle peut apparaître visuellement ou être ressentie, comme une impression.
- Observez vos **sensations**. La couleur est-elle agréable ou désagréable. Éveille-t-elle un confort ou un manque ?
- **Notez votre expérience** dans votre cahier d'entraînement avec la date du jour.

Votre sensation personnelle vous indique le besoin (repères du moment, tension à résoudre ou apport nourricier).

La couleur vous indique la force en jeu :

- Les couleurs chaudes parlent d'énergie et de vitalité
 - Rouge : Dynamisme
 - Orange : Spontanéité
 - Jaune : Rayonnement
 - Rose : Affection
- Les couleurs froides parlent de conscience et d'ouverture

- Vert : Valeurs
- Bleu : Connaissance
- Violet : Liberté
- Le blanc parle de possibilités infinies, le noir de profondeurs intimes et le marron de concrétisation.

Développer son potentiel imaginatif

Notre culture symbolique se nourrit tout au long de notre vie. Nous vous conseillons de commencer par les fondamentaux :

- Symbolique des couleurs
- Symboles des éléments naturels (terre, air, eau, feu)
- Symboles personnels significatifs dans notre vie

Puis d'approfondir en vous intéressant aux symbolismes plus élaborés :

- Symboles de divination classiques (tarots, oracles ou runes)

- Symboles des religions et spiritualités classiques
- Symboles de l'astrologie
- Symboles des voies initiatiques et ésotériques

Enfin nous pouvons nous inspirer d'éléments de la culture populaire :

- Films et séries
- Pop et geek culture
- Univers fantastiques
- Événements historiques
- Pensées politiques et philosophiques

Plus nous disposons d'images et de significations possibles plus nos sensations peuvent faire appel à un vocabulaire large pour nous témoigner leurs enjeux. C'est notre imagination qui prend le relais pour laisser apparaître les images les plus parlantes tandis que notre clarté interne nous permet d'identifier leur portée personnelle.



Une méditation n'est pas uniquement un acte spirituel. C'est une bulle intérieure qui se nourrit de tous les éléments inspirants de notre vécu et de notre vie de tous les jours. En la pratiquant nous

apprenons à placer du merveilleux et du significatif dans les parts les plus simples de nos existences.

Approcher les sensations désagréables

Si nous avons appris à bannir nos ressentis, c'est en grande partie parce que le monde dans lequel nous vivons ne nous apporte aucune solution pour mieux approcher leurs désagréments.

Ressentir nous connecte fortement à ce qui est bon pour nous, mais accentue également l'emprise des réactions négatives. Colère, sentiment d'injustice et jalousie peuvent alors gagner en force et assombrir notre horizon intérieur.



Couper notre ressenti face aux sensations désagréables ne règle la problématique qu'en apparence. En enfermant nos réactions naturelles nous donnons raison à ce qui nous fait du mal et réprimons notre propre être. C'est la première pierre de la négation de soi qui conduit à de nombreuses décisions peu respectueuses de notre être.

Pour autant il ne nous est pas possible de laisser libre cours à nos ressentiments. Une personne peut

par exemple nous faire du mal sans s'en rendre compte ou une réalité impossible à changer peut nous être insupportable.

Ces sensations nous indiquent qu'il nous faut changer quelque chose dans nos relations ou notre direction de vie. De légers compromis, une prise en considération ou l'apport d'un nouvel élément d'équilibre peuvent parfois résoudre la situation. Dans d'autres cas il nous faudra nettoyer des éléments nocifs. Enfin, certaines situations nous obligeront à nous adapter et nous apprendront à grandir.



Une sensation est toujours résolue par le contact à de nouvelles sensations plus plaisantes. Nos relations nous apportent des blessures ? Il est peut-être temps de se concentrer sur notre réalisation professionnelle. Nous ne trouvons pas de passion pour nous guider ? C'est signe qu'il est temps de nous tourner vers de nouveaux sujets de curiosité. Et lorsque nous en ressentons le courage, nous pouvons à nouveau tenter ce qui ne nous a précédemment pas réussi.

Plus nous relançons notre expérience dans des domaines de vie importants et douloureux, plus nous pouvons avancer avec force et ressource vers

la solution que le monde rend possible et qui convient à nos besoins. Il est essentiel de ne pas abandonner, mais aussi de respecter son rythme pour nous laisser le temps de nous renforcer entre deux sensations difficiles. Nous développons alors de la résilience, une assise émotionnelle qui nous permet d'avancer dans les difficultés sans se couper de soi-même ou des autres.

Exercice : dépasser une sensation désagréable

- Placez-vous en **sensibilisation**, une pierre noire entre vos mains.
- Remémorez-vous un événement **légèrement désagréable**.
- Une fois projeté dans la situation, laissez venir à vous **une personne ou un événement réjouissant** et observez comment peu à peu la sensation désagréable est noyée dans les perceptions sympathiques.
- **Notez votre expérience** dans un cahier d'entraînement avec la date du jour.

Il est possible d'augmenter la difficulté de cet exercice en plaçant dans notre visualisation une situation plus difficile à vivre pour nous. N'augmentez la difficulté que si vous parvenez à bien faire évoluer votre sensation.

Être humain et paradoxes, de la pensée au ressenti

Tout être humain est fait de nuances. Plus nous avançons dans notre expérience de vie plus les sensations se mélangent. Ce qui nous paraît bon ou

mauvais étant enfant évolue peu à peu en mélange des deux.

Apprendre à se connaître nécessite d'accompagner cette évolution de l'absolu de l'enfance vers une maturité moins tranchée. Une fois acquise, elle nous permettra d'avancer dans le monde et d'y réaliser nos aspirations.

De l'idéal à la réalité

La première étape de notre construction personnelle, avant que nous ne disposions de notre expérience adulte, est de nous construire une image du monde. Cette construction mentale est toujours plus claire et plus compréhensible que la réalité.



Le bien et le mal y sont nettement séparés, la justice y est évidente, la vie accomplie y prend une forme définie. C'est lorsque nous vivons les événements que notre idéal s'ajuste à la réalité. Nous pouvons nous rendre compte que certains rêves ne sont pas si agréables que cela, et que nous sommes amenés à rechercher ou apprécier des éléments que nous jugerions mauvais.

Face à ce constat nous avons deux possibilités.

La domination mentale nous pousse à résister et à critiquer la réalité du monde ou de notre être. Nous entrons alors en lutte contre le constat de l'expérience.

L'adoption de l'expérience nous conduit en revanche à ajuster ou à abandonner notre vision première. Dans les meilleures situations nous construirons une nouvelle vision qui nous guidera avec plus d'efficacité. Dans les cas les plus troubles nous délaisserons tout modèle pour considérer la réalité comme chaotique.



Rappelons-nous face à cette seconde option que nos idéaux, même s'ils ne correspondent pas à la réalité, sont les guides qui nous permettent de poursuivre la vie qui nous convient. Si la réalité ne correspond pas à ce que nous aimerions qu'elle soit, il convient d'envisager comment, à notre échelle, nous pouvons œuvrer à la bonifier. C'est là le pont le plus harmonieux que nous pourrions faire entre les messages de notre cœur et nos réalisations.

Exercice 1 : de l'idéal à la réalité au contact des pierres

Ce décalage entre notre image mentale et notre vécu des situations s'expérimente à merveille au contact de nos pierres.

- Choisissez une pierre **que vous trouvez belle**, qui vous attire visuellement, et testez-la en sensibilisation.
- Au cours de l'exercice, prenez le temps **d'accueillir vos sensations** et émotions telles qu'elles se présentent. Confortables ou inconfortables ?
- **Notez votre constat** dans un cahier d'entraînement avec la date du jour.
- **Renouvelez** l'expérience chaque jour avec une nouvelle pierre dont le visuel vous plaît.

Au cours de vos expériences vous rencontrerez de belles pierres agréables pour vous comme de belles pierres désagréables pour vous. L'attirance visuelle correspond à notre image mentale de l'expérience que nous allons vivre, tandis que nos sensations constituent la réalité de l'expérience elle-même.

Au fil de nos expériences nous ajustons notre vision des pierres pour apprécier celles que nous trouvons belles mais

aussi celles qui nous font du bien.

Exercice 2 : nourrir un nouvel idéal

Les désillusions peuvent être des moments particulièrement difficiles à traverser. Elles sont également nos plus belles opportunités de gagner en maturité et d'accueillir la réalité telle qu'elle est. Il nous faut énormément de force pour continuer à nourrir nos plus belles visions du monde dans ces moments, et les pierres peuvent nous y aider.

- Constituez chez vous une **sélection de quelques pierres vertes** qui vous plaisent. Cette couleur est tout particulièrement indiquée pour nourrir un cœur en désillusion.
- Au moment de votre exercice **choisissez la pierre verte qui vous attire** le plus et placez-la sur votre chakra du cœur.
- Appelez à vous une **situation de désillusion mineure**. Une déception ou une surprise mal venue font l'affaire. Cette étape peut être douloureuse et nous n'y resterons par longtemps.
- Une fois la désillusion ressentie, demandez-vous « Comment puis-je œuvrer à rendre mon monde meilleur ? » et **laissez-vous inspirer des solutions** d'action.

- Votre objectif de méditation est atteint **une fois l'espoir revenu.**

Notons que nos actions peuvent être éducatives. Parfois il nous faudra poser une limite, refuser une situation, ou apporter une confrontation aux problématiques. La pratique de la méditation a le don de nous inspirer les solutions correspondant à la juste proportion de nos besoins.

Nous pouvons augmenter la difficulté de cet exercice en faisant appel à une désillusion plus douloureuse, ayant laissé plus de traces en nous. N'augmentez la difficulté qu'après avoir maîtrisé un exercice simple.

De la morale aux valeurs

Au cours de nos avancées dans l'expérience de vie, les modèles moraux qui nous sont inculqués pendant l'enfance ne manquent pas d'être mis à défaut. Tout comme notre vision idéale du monde, ils sont pourtant essentiels pour canaliser notre conduite.

La pop culture de notre époque n'a pas manqué de s'en rendre compte, et nous abreuve de méchants charismatiques et d'antihéros. Pour autant, l'essence de ce qui rend une histoire belle reste

inchangée. Un amour sincère ou une amitié respectueuse naissent au sein du chaos. Un être égoïste finit par œuvrer au bien général en poursuivant des intérêts personnels. Et les histoires qui finissent mal nous laissent un goût amer qui obscurcit notre horizon.



C'est le signal que nos modèles de moralité évoluent peu à peu en valeurs personnelles. À la différence d'une image mentale rigide, les valeurs se nourrissent des sentiments que nous souhaitons ressentir. Souhaitons-nous vivre d'exaltation ou de malaise ? De bonheur partagé ou d'enfermement sur soi ?

L'approche sensible de la connaissance de soi n'est possible que si nous laissons peu à peu la morale qui nous a été inculquée vers une considération plus ressentie du « bien ». Nous ouvrons alors les yeux sur les origines du malaise que nous inspirent les figures morales entourées de souffrance, comme le juge inquisiteur ou le médecin fou.

Pensées de consolidation de nos valeurs

Ces mantras peuvent servir de programmation pour vos pierres roses ou vertes :

- « J'accueille le bien-être et le plaisir comme valeur du bon. »
- « Mes valeurs défendent l'épanouissement et la réalisation. »
- « Mon expérience permet l'éclosion de mes valeurs. »

De l'idée de soi à l'expérience de soi

Nous sommes à présent prêts à intégrer une connaissance de notre être ancrée dans le vécu.

Ce chemin nous demande une sagesse toute particulière, puisque notre expérience de nous-même nous révélera un être que nous pourrions juger comme imparfait. Que faire de nos instincts destructeurs ? De nos addictions non choisies ? Ou de nos jalousies mal placées ?

Les instincts ne correspondant pas à notre moralité ou à notre volonté font partie de nous aussi

sûrement que nous sommes faits de chair et de sang. Pour autant la paix avec nous-même est précieuse à préserver et pourra parfois s'imposer d'elle-même en court-circuitant notre raison et en refusant de considérer des points de vue extérieurs.



Ces décalages viennent du mauvais placement de nos valeurs. Même lorsqu'elles répondent à nos convictions intimes et ressenties, elles restent une construction mentale, et n'ont pas leur place pour juger nos instincts. Les réactions de notre corps et de nos besoins échapperont toujours aux enjeux de l'esprit et c'est naturel.



Notre juste paix intérieure naît en revanche de la régulation de nos actes. Avons-nous agi au mieux ? En respect de l'autre ? En respect de nos valeurs ? Ce sont là les clés qui nous permettent d'être en accord avec le miroir que le monde extérieur nous renverra de nous-même. Cela nous permet également d'être suffisamment en accord avec soi pour reconnaître les jugements déplacés qui nous sont renvoyés.

Plus notre instinct est différent de nos valeurs plus il nous faudra faire preuve de clarté d'esprit pour le canaliser.

Exercice : prendre conscience de ses défis intérieurs

Pour parvenir à être en accord avec soi en présence de nos paradoxes, nous devons apprendre à être justes avec nos propres efforts. Ajuster notre satisfaction à la difficulté réelle que nous avons traversée nous permet de continuer sur la bonne voie.

- Je m'accompagne **d'une pierre bleu foncé**. Elles sont particulièrement indiquées pour les prises de conscience.
- Je la **programme** avec les mots : « Je prends conscience de l'effort intime de mes actes ».
- Dans mon cahier d'entraînement je liste dans une première colonne **le sentiment** que j'ai ressenti et dans une seconde **l'acte** que j'ai fini par réaliser, avec la date du jour.
- Dans une troisième colonne **j'estime l'effort** que cela a représenté pour moi sur une échelle allant d'une à trois étoiles.
- Pour chaque effort de trois étoiles je **m'octroie un moment de plaisir** ou de soin de moi.
- Si je souhaite réutiliser ma pierre pour un autre but je la **purifie** comme indiqué dans le [chapitre 6](#).

Accueillir notre temps d'évolution

Une dernière bienveillance nous aidera à dépasser tous les paradoxes de nos sensations. En certains moments de notre parcours nous aurons envie de tout et de son contraire. Nous aurons envie de sécurité tout en souhaitant quitter notre travail, de parcourir le monde tout en voyant nos proches, ou encore de voir des gens tout en gardant notre tranquillité.



Point technique

Ces passages font partie de la vie de chacun et peuvent être plus ou moins récurrents et durables selon notre caractère. Il est important de les laisser faire leur chemin puisqu'ils permettent le développement de notre expérience de nous-même pour arriver à une réponse complète. La décision qui en découle pourra être dictée par le besoin instinctif, par la prise de décision lucide ou par les deux, et apportera un nouveau cycle de construction de soi.

Les pierres accompagneront ces périodes de choix en :

- Mettant en évidence les attirances paradoxales au cours des bilans, indiquant que notre instinct n'est pas tranché sur la question.
- Nourrissant les instincts qui facilitent l'application d'une décision lors des mises en œuvre du changement. Plus le choix lucide prend de place plus il nous faudra d'effort pour éduquer notre instinct.

Lorsqu'une situation de doute instinctif amène des conséquences pénalisantes dans notre vie, nous pouvons faire avancer notre réalisation dans le sens de notre prise de décision.

Garder les commandes grâce à la décision lucide

Les étapes que nous avons traversées jusqu'ici nous permettent d'être en écoute de nos besoins et de développer notre respect de soi. Mais une vie guidée uniquement par nos intuitions et nos instincts peut également devenir chaotique et inadaptée aux fonctionnements du collectif qui nous entoure. Pour trouver l'équilibre, il nous faut travailler en collaboration avec l'esprit rationnel

que nous avons appris à forger depuis notre plus tendre enfance.

Une fois nos sensations écoutées et comprises, notre conscience permettra de les canaliser pour leur donner leur juste place dans le monde. Que ce soit en comprenant comment mettre en œuvre nos envies ou en décidant d'aller dans une direction utile lorsque nous sommes en proie au doute, notre clarté d'esprit nous apporte les éléments manquants lorsque nous sommes dans l'impasse.

Nourrir notre force de détermination nous permet de mener à bien les objectifs difficiles, ceux qui nous demandent un effort ou une éducation de nos instincts mais que l'on sait être profitables.

Observer et comprendre pour faire nos choix

La pratique méditative nous demande de lâcher prise pendant les exercices pour accéder à notre sensibilité. C'est un temps pour laisser les questions en suspens et accueillir le constat de notre être pour toute réponse. Nous ne devons pour autant pas oublier de revenir à la conscience

lorsque nous ouvrons à nouveau nos yeux sur le monde.

Nos instincts les plus forts et nos intuitions les plus vivaces nous pousseraient à tout révolutionner, parfois tout abandonner, sans laisser place à la réflexion. Lorsque nous sommes pris par le besoin ou l'enthousiasme, un temps d'analyse devient précieux. Ce qui est réellement juste pour notre vie le reste même après cette parenthèse de vérification.

Pour faciliter cette étape on s'appuiera sur notre cahier de méditations :

- **Dessinez-y un tableau** en trois colonnes, daté du jour de votre observation.
- Dans la première colonne inscrivez les **besoins** que vous avez identifiés en vous.
- Dans la deuxième colonne inscrivez les **actions** que vous pouvez mener pour y répondre.
- Dans la troisième colonne inscrivez les **conséquences** que ses actions entraîneraient dans votre vie.

- Enfin inscrivez en bas du tableau votre **opinion** sur la situation rencontrée.

Ces quelques étapes peuvent mettre en lumière qu'il est temps de passer à l'action, mais aussi nous faire prendre conscience que nous manquons encore de préparation ou que notre décision mérite d'être plus amplement mûrie. Si nous pensons qu'une prise de risques est nécessaire, nous pourrions encourager notre passage au changement en nous accompagnant de pierres rouges.

Ma décision est-elle celle de mon mental ?

Qu'est-ce que le *mental* ? Il s'agit de la tendance de notre esprit lucide à saboter notre contact à notre essence lors des exercices méditatifs. Se poser des questions, vouloir trop interpréter ou maîtriser l'évolution du processus nous empêche de laisser aller nos perceptions et de les accueillir.



Attention

Pour autant toutes nos pensées et réflexions ne participent pas de ce mental pénalisant. Notre observation de notre vie, notre esprit critique et nos choix personnels sont autant de fonctions de la pensée qui n'entravent pas notre processus de connexion à soi mais qui au contraire le soutiennent. Les abandonner au profit d'une pensée extérieure fragilise nos propres enjeux de vie.

Lorsqu'une spiritualité ne place pas la sensibilité de l'individu au cœur de ses préoccupations, elle tendra à juger comme faisant partie du « mental » toute idée qui ne participe pas de sa foi. Notre guide pour distinguer les pensées qui nous sabotent de celles qui nous portent doit rester le même que tout au long de notre parcours

d'évolution : la boussole de notre évidence intérieure.

Apporter de la lumière à nos aspirations

Une des plus belles voies que la spiritualité ouverte nous offre est de nous connecter à notre être divin. En cherchant à nous mettre en phase avec la version la plus élevée de nous-même, nous appelons la plus belle qualité d'être qui puisse accompagner notre parcours.



Point technique

En mécanique énergétique nous parlerions de conditionnement de notre énergie. Nous faisons le choix de nous lier à la version la plus pure de notre être, celle qui paraîtra au travers de notre culture comme la plus « belle ». La bonne nouvelle est que cet « être divin » est bel et bien une forme de nous disposant de sa propre essence énergétique. Nous y connecter en méditation apporte à notre corps des sensations de clarté et d'élévation qui auront des répercussions concrètes.



Astuce

Chaque tradition aura ses propres méthodes pour se connecter à notre être divin. La plus simple et la plus universelle consiste à visualiser un écho de

nous fait d'énergie et de lumière au plus élevé que nous puissions rechercher. Rempli de bienveillance et de bonté à notre égard, il guide nos pas vers ce que nous pourrions souhaiter de meilleur. Nous pouvons nous aider d'une pierre incolore ou blanche placée entre nos mains.

Faire appel à notre être divin nous permet :

- De renforcer la présence de nos valeurs et idéaux.
- D'accentuer notre clarté d'esprit pour qu'elle guide aisément nos avancées.
- D'atténuer l'emprise de nos besoins et instincts lorsqu'ils se montrent pénalisants.



Tout processus d'élévation nous rapproche d'une écoute des idées qui nous guident au détriment de nos instincts et des nécessités extérieures. Cette méthode peut constituer un puissant moteur d'avancée à condition de ne pas perdre le contact à soi ou aux enjeux du monde qui nous entoure.

Renforcer notre détermination

Notre corps représente lui aussi une force d'avancée indéniable. Plus nous contactons nos besoins plus ils nous apportent d'énergie et de ténacité pour leur résolution. Là où nous ne pensions pas avoir assez de ressources nous pouvons en voir apparaître de multiples grâce au pont entre notre décision lucide et les instincts qui l'encouragent.



Point technique

En chaque occasion où notre vie nous permet de répondre directement à un besoin instinctif, nous pouvons contacter notre force instinctive de réalisation. Nous disposons avec notre enveloppe corporelle d'un véhicule formidable qui peut s'exalter pour nous conduire là où il faut. La détermination naît de l'accord entre nos choix et nos instincts. Lorsque les deux travaillent de concert, notre corps se montre capable de produire plus d'énergie, d'accentuer son métabolisme et de dynamiser nos potentiels.



Astuce

Nourrir notre détermination peut aisément se faire en revenant régulièrement aux sensations du corps qui se relie à notre décision. Plus nous prenons le temps de nous focaliser spécifiquement sur elles plus notre volonté grandit. Les pierres noires, rouges ou orange accentueront cette forme de

moteur. Nous veillerons à ne pas abuser des pierres rouges pour ne pas risquer de voir nos instincts déborder.

Augmenter notre force de détermination nous permet :

- De réaliser des avancées naturelles rapides.
- De remplir des objectifs difficiles sans avoir le sentiment de faire un gros effort.
- De laisser de côté les doutes qui pourraient nous paralyser.



Renforcer notre détermination peut pousser dans un élan impulsif pouvant déborder. Nous ferons appel à ce moteur par touches, en laissant du temps à l'observation après une stimulation. En l'augmentant progressivement nous pouvons ajuster sa proportion.

Gérer les obligations

Certaines décisions ne correspondront ni à nos besoins ni à nos aspirations. Lorsqu'un objectif nous est imposé par des conditions extérieures à nous-même, il entre dans le cadre des obligations. Si les motivations précédemment explorées sont

alors plus faibles, ce seront tout de même elles qui nous conduiront à notre but.



Les décisions répondant à des nécessités extérieures nous poussent dans un développement personnel d'entraînement. Il nous faut alors apprendre à éduquer nos sensations plutôt que de les laisser dessiner leur route naturelle. Dans une démarche sensible, de telles périodes créeront naturellement des résistances. Elles sont en revanche excellentes pour apporter des limites à notre ego ou sortir de nos zones de confort, et peuvent entraîner de belles transformations.

Pour atteindre plus aisément un objectif d'obligation, on veillera à :

- **Éviter les bilans sensitifs** : Ils nous connectent à des envies différentes de notre objectif.
- **Réaliser plus d'exercices de mise en œuvre du changement** : Plus nous répétons les conditionnements plus notre volonté ira naturellement vers ce qui est nécessaire.
- **Nous inspirer grâce aux retombées positives de notre effort** : En intégrant nos enjeux

personnels nous rendons le chemin plus fluide et plaisant.

- **S'appuyer sur notre vision lucide** : C'est en focalisant notre concentration sur l'objectif que nous parviendrons à le faire avancer. Nous pouvons nous inspirer des coachings comportementaux ou sportifs, plus directifs, que nous faciliterons grâce aux pierres.



Astuce

Pour laisser place à notre naturel nous alternerons des périodes d'effort d'obligation avec des moments plus naturels pour nous. Gardez à l'esprit que la vie que vous construisez est faite pour vous convenir.

L'art du bilan, se découvrir chaque jour

L'harmonisation des chakras est un exercice essentiel de la pratique de la lithosophie. Il est utilisé pour apporter un premier équilibre à nos centres énergétiques afin de faciliter nos mises en œuvre du changement. Il permet également de prendre un temps d'écoute de soi privilégié pour identifier les sensations qui accompagnent la période de vie que nous traversons.



Pour cette méditation d'harmonisation choisissez un cristal de roche de la forme qui vous plaît. Il peut être brut ou taillé, toutes les formes sont bonnes tant que la pierre choisie vous appelle. Nous consacrerons également une étape distincte à chaque chakra pour nous consacrer à nos domaines de vie avec un maximum de clarté.

Déroulement de l'harmonisation

Nous allons explorer, ressentir et nourrir en énergie chacun des sept chakras l'un après l'autre. Pour préserver l'harmonie générale nous adoptons un ordre alterné des centres à partir du 4^e, le chakra du cœur.

Nos étapes se déroulent dans l'ordre suivant :

- **Chakra du cœur** : Exploration de notre sphère émotionnelle, de la qualité de nos liens affectifs et de la bonne santé de nos idéaux, valeurs et rêves.
- **Chakra du plexus solaire** : Exploration de notre place, de notre rayonnement et de notre estime personnelle.

- **Chakra de la gorge** : Exploration de notre expression, de notre sentiment d'être compris et de notre ouverture à la différence.
- **Chakra sacré** : Exploration de nos plaisirs, de la place qui leur est donnée, de notre appréciation de la vie et de notre spontanéité.
- **Chakra du troisième œil** : Exploration de notre présence de concentration, de notre aisance de réflexion et de notre capacité à imaginer et à s'inspirer.
- **Chakra de la base** : Exploration du ressenti de notre corps et de la matière, de notre connexion à notre intimité et de notre force d'existence.
- **Chakra du sommet** : Exploration de notre rapport au divin, selon les traditions et voies qui nous inspirent. Connexion à notre part divine et à notre quête de vie.



Votre cahier de méditation vous servira de base de prise de notes. Après chaque exploration notez vos ressentis, images et perceptions à la date du jour de votre harmonisation.

Étape 1 : Chakra du cœur

Cette porte d'énergie se trouve au centre du thorax. En position allongée, placez-y votre cristal de roche et entrez en état de relaxation en sentant votre respiration brasser lentement l'énergie dans votre corps.

- Prenez un temps pour ressentir votre chakra du cœur. Identifiez les premières sensations qui vous viennent.
- Appelez à vous la couleur rose. Vient-elle facilement ? Est-elle agréable ?
- Appelez à vous la couleur verte. Vient-elle facilement ? Est-elle agréable ?
- Plongez-vous dans votre sphère affective. Quels sont les liens précieux que vous voyez venir à vous, sont-ils agréables ? Quelles sont vos passions et quels sont les éléments de votre vie qui vous tiennent à cœur ? Leur présence est-elle agréable ?
- Explorez vos visions d'avenir, votre foi, vos valeurs et vos rêves. Sont-ils présents ? Sont-ils porteurs pour vous ?
- Revenez au monde qui vous entoure et prenez note de votre expérience.

Étape 2 : Chakra du plexus solaire

Cette porte d'énergie se trouve dans le creux du diaphragme. Vous pouvez y placer votre cristal de roche en posture allongée et entrez en état de relaxation en sentant le mouvement de votre respiration et de l'énergie dans votre corps.

- Prenez un temps pour ressentir votre chakra du plexus solaire. Identifiez les premières sensations qui vous viennent.
- Appelez à vous la couleur jaune. Vient-elle facilement ? Est-elle agréable ?
- Plongez-vous dans votre rayonnement. Transmettez-vous votre aura autour de vous ? Vous sentez-vous à votre juste place ? Votre joie est-elle présente ?
- Identifiez votre sentiment d'estime personnelle. Vos modèles correspondent-ils à votre nature ? Sentez-vous de la confiance en votre image ?
- Revenez au monde qui vous entoure et prenez note de votre expérience.

Étape 3 : Chakra de la gorge

Cette porte d'énergie se trouve dans le creux des clavicules. En posture allongée, placez-y votre cristal de roche et entrez en état de relaxation en sentant vos inspirations et expirations donner du mouvement à l'énergie dans votre corps.

- Prenez un temps pour ressentir votre chakra de la gorge. Identifiez les premières sensations qui vous viennent.
- Appelez à vous la couleur bleu clair. Vient-elle facilement ? Est-elle agréable ?
- Appelez votre sphère de la communication. Vous sentez-vous en mesure d'exprimer ce que vous, êtes, sentez, vivez ? Comment percevez-vous les messages des autres, du monde ?
- Face à une personne différente, une situation inconnue, quels sont vos sentiments ? Vous sentez-vous en ouverture ou en préservation ?
- Revenez au monde qui vous entoure et prenez note de votre expérience.

Étape 4 : Chakra sacré

Cette porte d'énergie se trouve au centre de la ceinture bas-ventre. Vous pouvez

y placer votre cristal de roche en position allongée et sentir le brassage de votre respiration vous accompagner en état de relaxation de tout votre corps.

- Prenez un temps pour ressentir votre chakra sacré. Identifiez les premières sensations qui vous viennent.
- Appelez à vous la couleur orange. Vient-elle facilement ? Est-elle agréable ?
- Appelez à vous vos plaisirs, les moments où vous vous sentez en vie. Lesquels est-ce ? Ont-ils de la place dans votre vie ? Sont-ils présents dans vos activités majeures ?
- Plongez-vous dans votre force créatrice. À quoi voudriez-vous donner vie ? Quelle part de votre être souhaite s'exprimer par la création ?
- Revenez au monde qui vous entoure et prenez note de votre expérience.

Étape 5 : Chakra du troisième œil

Cette porte d'énergie se trouve au centre du front. En position allongée, vous pouvez y placer votre cristal de roche et vous aider des mouvements de

l'air et de l'énergie dans tout votre corps pour entrer en état de relaxation.

- Prenez un temps pour ressentir votre chakra du troisième œil. Identifiez les premières sensations qui vous viennent.
- Appelez à vous la couleur bleu foncé. Vient-elle facilement ? Est-elle agréable ?
- Appelez à vous la couleur violette. Vient-elle facilement ? Est-elle agréable ?
- Observez votre sphère de l'esprit. Vos pensées vous semblent claires ? Votre concentration est-elle présente et durablement active ? Vos connaissances sont-elles vivaces ?
- Laissez-vous porter par la liberté de vos pensées. Profitez de l'imaginaire le plus fertile à votre disposition. Vos intuitions disposent-elles d'un vaste champ d'expression ?
- Revenez au monde qui vous entoure et prenez note de votre expérience.

Étape 6 : Chakra de la base

Cette porte d'énergie se trouve au périnée. Vous pouvez placer votre cristal de roche au sol entre les

jambes en position allongée ou sur votre siège en position assise. Laissez les mouvements de votre respiration brasser votre énergie et approfondir votre état de relaxation.

- Prenez un temps pour ressentir votre chakra de la base. Identifiez les premières sensations qui vous viennent.
- Appelez à vous la couleur noire. Vient-elle facilement ? Est-elle agréable ?
- Appelez à vous la couleur marron. Vient-elle facilement ? Est-elle agréable ?
- Appelez à vous la couleur rouge. Vient-elle facilement ? Est-elle agréable ?
- Explorez votre force d'existence. Vous sentez-vous en lien avec votre intimité et vos besoins ? Vous sentez-vous la vitalité de les réaliser et de les exprimer ?
- Sentez la matière de votre corps et du monde qui vous entoure. Cette solidité vous renforce-t-elle ? Trouvez-vous vos racines et repères dans ce monde matériel ?
- Revenez au monde qui vous entoure et prenez note de votre expérience.

Étape 7 : Chakra du sommet

Cette porte d'énergie se trouve au sommet du crâne. Placez votre cristal de roche au sol, au sommet de votre crâne. Votre respiration s'approfondit et met en mouvement l'énergie de tout votre corps. Vous entrez en état de relaxation.

- Prenez un temps pour ressentir tout votre être et le chemin parcouru.
- Appelez à vous la couleur blanche et laissez-la vous connecter à votre être divin, la plus grande et pure version de vous-même. Cet être vous accueille et vous apaise.
- Laissez venir à vous vos guides et les forces qui vous soutiennent. Accueillez leurs messages et leurs encouragements.
- Laissez-vous inspirer des plus belles aspirations de votre chemin actuel. Que souhaiteriez-vous réaliser ? Que souhaiteriez-vous faire exister dans l'univers qui vous entoure ? Quelles visions vous inspirent une mission de vie ?
- Revenez au monde qui vous entoure et prenez note de votre expérience.

Interpréter le bilan d'harmonisation

Certaines de vos sensations et réactions pendant le bilan d'harmonisation sont significatives.

- Les sensations agréables vous indiquent des zones de repères et de confort.
- Les sensations désagréables vous indiquent des zones de conflit et de défi.
- Les images qui n'apparaissent pas, comme des couleurs qui refusent de venir à vous, indiquent une zone désinvestie, n'appartenant pas à vos habitudes.
- Les images qui apparaissent trouvent leur juste interprétation lorsqu'une signification résonne en vous comme une évidence.



Pour aller
plus loin

Même un bilan qui vous paraît incohérent, dont les informations restent floues ou dans lequel les sensations agréables et désagréables cohabitent, comporte de grandes richesses pour votre parcours. Les zones de troubles se clarifieront au fil de votre expérience de vous-même, continuez votre chemin en confiance.

DANS CE CHAPITRE

Le sentiment de confiance

•

Les pierres de confiance en soi

•

Méditations et mandalas pour nourrir la confiance

•

Entretenir la confiance en soi

Chapitre 17

Conquérir la confiance en soi

Notre premier et plus grand défi de développement personnel est celui de la confiance en soi. Au centre de notre capacité à nous accepter, nous aimer, agir dans le monde et développer des relations équilibrées, la confiance en soi est une base incontournable de toute construction personnelle.

Les approches psychologiques décrivent ce sentiment comme étant construit dans la jeunesse, en fonction de notre cadre familial et éducatif. Il pourrait être développé une fois adulte en forçant nos comportements jusqu'à trouver la reconnaissance extérieure qui nous informe que « nous y sommes », nous faisons partie des êtres admirés et acceptés qui peuvent trouver la confiance.

Et si cette confiance qui nous fascine tant chez les êtres ayant connu très tôt les conditions de leur épanouissement se nourrissait non pas de l'acceptation des autres mais de nos sensations instinctives et intimes ? C'est là une des plus grandes découvertes de la lithosophie. Il nous est possible de créer à l'intérieur de nous un sentiment aussi déterminant que la confiance en soi pour l'intégrer spontanément à nos comportements.

Apprenons ensemble comment générer ce feu essentiel qui nous accompagne toute une vie.

Comment la confiance naît-elle en nous ?

Qu'est-ce qui constitue la confiance en soi ? Elle n'est à l'évidence pas un sentiment unique, puisqu'on la retrouve partiellement dans les situations nous inspirant de la légitimité, de l'affirmation de soi ou encore de la fierté. Chaque être humain a déjà expérimenté une confiance partielle et occasionnelle. Lorsque nous sommes poussés dans nos retranchements, elle apparaîtra le temps d'assurer notre sécurité. Mais qu'est-ce qui distingue de tels moments de la réelle confiance en soi ?



On peut définir la confiance en soi comme une généralisation de sentiments concentrés autour de l'acceptation et de l'estime de soi. Lorsque nous la développons de manière continue et durable, elle nous permet d'exprimer notre essence, d'agir dans le monde et de développer des relations équilibrées.

Une fois mis en place, le sentiment de confiance en soi nous permet :

- D'accueillir notre manière d'être avec bienveillance.
- D'apprécier nos qualités et d'en faire des forces.

- De croire en notre capacité d'amélioration pour développer de nouvelles aptitudes.
- De faciliter notre ouverture aux autres.
- D'accueillir les critiques constructives en atténuant les dénigrements.



Améliorer la confiance en soi nourrit également notre ego, cette perception dans laquelle notre propre réalité est notre norme tandis que les différences extérieures sont douteuses. C'est justement cette base d'ego bien dosée qui nous permet de tranquilliser notre existence. Pour préserver notre considération et notre respect de l'autre, nous entretiendrons notre empathie ainsi que notre conscience et acceptation de la différence.

Les chakras de la confiance en soi

Pour renforcer ce sentiment général de confiance nous ferons appel à deux centres énergétiques.

Le chakra de la base nous permet de nourrir notre confiance intrinsèque. Au travers de ce centre nous chercherons à :

- **Installer notre légitimité d'existence** : Votre nature est parfaite telle qu'elle est et ne mérite aucune critique. Nous pouvons perfectionner nos actes et assagir nos choix, mais notre nature reste égale à elle-même et mérite toute notre bienveillance.
- **Consolider notre sécurité intime** : Notre foyer intérieur est la bulle dans laquelle nous pouvons nous ressourcer quelle que soit la difficulté des événements extérieurs. Il nous apporte la tranquillité nécessaire pour voir et saisir les solutions que la vie nous réserve.
- **Affirmer notre existence** : Par nos actes ou par nos choix, notre confiance se renforce lorsque notre être intime devient une réalité extérieure. L'énergie que nous gagnons en ayant le courage d'être soi renforce à son tour notre audace et notre détermination.

Le chakra du plexus solaire nous permet de développer notre confiance en notre image extérieure. Au travers de ce centre nous chercherons à :

- **Renforcer notre estime** : La valeur que nous attribuons à notre être est essentielle. C'est

elle qui nous permet d'adopter le respect de soi et qui nous apporte de la fierté de notre existence. Elle apparaît en adoptant des modèles correspondant à notre manière d'être.

- **Stimuler notre rayonnement** : Laisser émaner le meilleur de nous permet d'inviter les autres à vivre leur plein épanouissement et nous entoure des personnes qui correspondent à notre voie. Notre confiance peut prendre place lorsque nous nous autorisons à briller.



Pour aller
plus loin

Au-delà des consolidations qui peuvent être faites en autosoin, notre confiance en nous interagit avec le reste de notre être. Nous pouvons être entravés par des croyances limitantes ou encore par des habitudes affectives. Les solutions d'ensemble spécifiques à votre situation vous attendent en séance d'accompagnement auprès d'un lithosophe.

Quitter les comparatifs pour une confiance saine

Notre culture s'appuie sur la comparaison entre les individus. Elle hiérarchise, valorise ses modèles et accentue encore cette valorisation en dénigrant ceux qui n'y correspondent pas. Cette réaction

instinctive du collectif humain peut se montrer dévastatrice pour les individus et ouvrir la voie à de nombreuses formes de violence (physique, psychologique, de groupe, etc.).

En être conscients nous permet de limiter l'ego collectif qui tend à nous habituer à cette « norme » malgré les souffrances générées. Lorsque nous agissons dans un sens différent nous créons un autre modèle à notre échelle, à l'intérieur des murs de nos maisons et avec nos proches.



Travailler notre confiance est essentiel afin de sortir l'être des comparatifs. Nous pouvons comparer nos compétences, nos performances, mais nos qualités d'être ont besoin d'une évaluation et d'une valorisation subjectives, définies par nous et par les personnes qui nous apprécient. Cela permet de nous solidifier émotionnellement et psychologiquement, et d'être plus efficaces dans les défis de la vie qui nous pousseront à dépasser notre zone de confort.

La philosophie du centrage

Être centré est une posture essentielle en spiritualité. Elle permet de voir le monde en fonction de notre propre position et de voir la réalité de ce que nous vivons.

Dans un travail de la confiance en soi, le centrage vient nous aider à désamorcer les comparatifs. Il déconstruit les saboteurs qui nous ont jusqu'ici poussés à nous dévaloriser et nous apporte une juste considération de notre être.

Pour l'obtenir nous allons remplacer notre vision excentrée par une posture centrée.

Vision excentrée remplacée posture centrée par	
Je suis le meilleur	J'ai trouvé les qualités qui m'épanouissent.
Je suis mauvais	Mon regard n'est pas encore tourné vers mes qualités.
J'ai réussi	Je me suis dépassé dans un objectif qui me correspond.
J'ai échoué	J'ai gagné une expérience et connais mieux mes efforts et objectifs.
Je suis une bonne ou mauvaise personne	J'apprends à vivre ma nature et à voir ce qu'elle crée autour de moi.

Trouver la bonne pierre, quête d'un sentiment

Nous avons appris au cours de ce livre à ressentir les pierres et à nous laisser attirer par celle qui nous correspond à un instant précis. À présent nous allons apprendre à sélectionner une pierre pour créer un sentiment spécifique.

Pour choisir la pierre qui éveillera en nous le moteur instinctif que nous recherchons nous allons :

- **Rassembler** toutes nos pierres de la couleur correspondante.
- Nous imprégner intérieurement du **sentiment souhaité**.
- Nous **laisser attirer** par la pierre qui nous évoque le plus ce sentiment.



Astuce

Pour ressentir la pierre choisie et s'assurer en pratique qu'elle correspond à nos besoins, nous pouvons tout d'abord la tester en sensibilisation entre nos mains. Il arrive que nos ressentis soient plus fluides sans le conditionnement des chakras, surtout lorsque le sentiment recherché nous est peu familier.

Le sentiment de légitimité intérieure est généré par les pierres noires. Dans les autres parties de cet ouvrage, nous avons rencontré les variétés suivantes.

Tourmaline noire	Page 212.
Obsidiennes noires	Page 218.
Cyanite noire	Page 217.
Spinnelle noir	Page 219.
Tectite noire	Page 220.

Le sentiment de foyer et de sécurité intime et généré par les pierres brunes. Dans les autres parties de cet ouvrage nous avons rencontré les variétés suivantes.

Bois fossile	Page 172.
Quartz fumé	Page 173.
Chiastolite	Page 174.
Obsidienne larme d'apache	Page 218.
Agate brune	Page 237.

Le sentiment d'affirmation de soi est généré par les pierres rouges. Dans les autres parties de cet ouvrage nous avons rencontré les variétés suivantes.

Jaspe rouge	Page 176.
Grenat almandin	Page 177.
Hématite	Page 178.
Rubis	Page 249.
Agate brune	Page 237.

L'estime de soi et le rayonnement sont générés par les pierres jaunes. Dans les autres parties de cet ouvrage nous avons rencontré les variétés suivantes.

Ambre	Page 180.
Citrine	Page 196.
Topaze impériale	Page 361.
Opale jaune	Page 342.
Agate brune	Page 237.

Les pierres de confiance en soi



Pour aller plus loin

Les pierres que nous mettons en avant dans cette partie comptent parmi les variétés rares. Elles peuvent demander des recherches approfondies pour être trouvées. Il existe toutefois des variétés plus courantes de pierres de confiance en soi comme la pierre de lune noire, l'hypersthène ou

encore la fluorite jaune, que vous trouverez dans le lexique général de ce chapitre.

Staurotide, au cœur de soi



- **Pour la confiance en soi** : Caractérisée par sa forme en croix, la staurotide a la particularité de nous **connecter à notre foyer intérieur**. Elle nous permet de construire les repères qui nous conviennent et de les faire évoluer selon nos préférences.

En nous apportant une sensation marquée et souple de notre corps et du monde matériel qui nous entoure, elle nous familiarise avec la

liberté que nous avons d'être créateurs de notre réalité. Elle nous consolide pour témoigner de notre vécu et nous encourage à définir le monde de demain.

On s'aidera de sa présence pour s'autoriser à laisser notre marque dans notre environnement, pour nous approprier un univers dans lequel nous nous sentons chez nous. Grâce à son essence nous pouvons nous développer à partir d'un socle à l'écoute de nos besoins et bienveillant envers nos évolutions.

- **Méditation conseillée** : Construction du foyer intime.
- **Autres propriétés** : Construction de notre voie personnelle. Sécurité dans les voyages et les changements. Acceptation de nos évolutions. Connexion à de nouvelles racines et traditions. Lien à nos ancêtres guides.
- **Sur le corps physique** : Renforcement de l'organisme, rémission après une opération.
- **Composition chimique** : $\text{Fe}_2\text{Al}_9\text{Si}_4\text{O}_{23}(\text{OH})$.
- **Couleur** : Marron.
- **Système cristallin** : Monoclinique.

- **Tendance lithosphique : Classe**
Lithosphique n° 76, Repères : Contact au concret en écoute de nos préférences.

Zircon rouge, flamme d'existence



- **Pour la confiance en soi : Nourrir notre énergie d'existence** tout en la consacrant à ce qui compte pour notre chemin, c'est la priorité de respect de soi que nous propose le zircon rouge. Se donner pour un but collectif ou personnel, aider l'autre ou réaliser sa voie, tout est possible tant que nos besoins sont assurés.

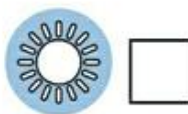
L'adage : « Qui veut aller loin ménage sa monture » s'applique ici à notre corps et à nos ressources morales. En apportant à notre être les bases dont il a besoin, nous renforçons nos capacités et pouvons les consacrer au rythme adéquat aux œuvres qui construisent le monde juste à nos yeux.

Le zircon rouge nous invite à devenir de véritables créateurs conscients de notre monde, à y placer les intentions que nous choisissons de soutenir par nos actes. En ce sens il est une pierre de responsabilité nécessitant une conscience globale de notre impact. Il nous permet également de réfléchir avant d'agir, rendant notre mouvement décisif et à sa juste place.

- **Méditation conseillée** : Existence dans le monde.
- **Autres propriétés** : Choix et affirmation de notre voie. S'extraire des situations toxiques. Rassembler nos ressources physiques. Raviver nos convictions. Inspirer notre courage de modèles qui nous correspondent.

- **Sur le corps physique** : Préparation aux traitements de radio et chimiothérapie.
- **Composition chimique** : ZrSiO_4 .
- **Couleur** : Rouge.
- **Système cristallin** : Quadratique.
- **Tendance lithosphique** : Classe Lithosphique n° 42, Maturation : Impulsion de vie issue de notre préservation.

Opale noire, l'essence inspirée



- **Pour la confiance en soi** : En accueillant librement toutes les parts de notre être, elle

nous permet de nous observer sans jugement avec une douce bienveillance du cœur. Nous redevenons humains en notre sein, sans crainte ni conséquence.

L'opale noire apporte à notre introspection une douceur émotionnelle qui appelle à s'exprimer les facettes claires comme floues de nos cœurs. Elle ouvre notre regard à une vision nuancée et évolutive de nous-mêmes.

Avec elle à nos côtés nous pouvons adopter à tout moment une voie plus correspondante à nos aspirations. Elle facilite en nous la magie du nouveau départ, non pas en niant l'être que nous avons été, mais en nous appuyant sur nos expériences passées pour vivre en accord avec la globalité de notre essence.

- **Méditation conseillée** : Acceptation de soi.
- **Autres propriétés** : Identification de nos émotions refoulées. Circulation des instincts retenus. Nettoyage des peurs et rancœurs. Intuition ancrée dans le corps. Remise en terre des charges stagnantes.
- **Sur le corps physique** : Hydratation, élasticité de la peau.

- **Composition chimique** : $\text{SiO}_2 \cdot \text{H}_2\text{O}$.
- **Couleur** : Noir.
- **Système cristallin** : Aucun (Amorphe).
- **Tendance lithosphique** : Classe
Lithosphique n° 66, Intégrité : Écoute et
connaissance de soi libre et créative.



Pour aller
plus loin

La présente description se réfère aux opales à base noire présentant des feux colorés (reflets), plutôt qu'aux opales *boulder* ou *fairy* constituées de roche-mère noire parsemée de petites parcelles d'opale blanche apportant les reflets.

Héliodore, le soleil de l'être



- **Pour la confiance en soi :** L'héliodore se démarque par sa capacité à nous **connecter à notre plein rayonnement et à l'investir dans nos réalisations de vie**. Notre présence, notre charisme et notre joie de vivre deviennent des moteurs d'enthousiasme qui nous portent vers l'expression de nos rêves et aspirations.

Son influence éveille la vitalité de notre aura pour nous faire représentant de nos œuvres. Elle nous permet d'exprimer avec aisance et fierté la teneur de ce que nous adoptons comme mission de vie. Nos passions deviennent plus brillantes et nos visions d'avenir sont source de foi.

Nous pouvons faire appel à l'héliodore lorsque nous sommes pris du syndrome de l'imposteur. Il nous rappelle que la place qui vibre en notre cœur et que nous œuvrons à occuper est la bonne pour nous, et nous éveille à notre juste mérite.

- **Méditation conseillée :** Éclosion du rayonnement.
- **Autres propriétés :** Expansion de nos joies. Détermination de notre place dans le monde.

Investissement de notre abondance de vie.
Mise en lumière de nos missions personnelles.
Implication professionnelle.

- **Sur le corps physique** : Troubles de la digestion, équilibre du foie, fluidité de l'information.
- **Composition chimique** : $\text{Be}_3\text{Al}_2\text{Si}_6\text{O}_{18}$.
- **Couleur** : Jaune.
- **Système cristallin** : Hexagonal.
- **Tendance lithosphique** : Classe
Lithosphique n° 18, Charisme : Rayonnement
mis au service d'un but.

Autres pierres de confiance en soi

Variété de pierre	Couleur	Propriété
Astrophyllite	Rouge	Guider ses actes par ses intuitions, laisser notre force d'action être appelée.
Axinite	Marron	Trouver ses repères dans les signes et messages de nos intuitions, être guidé vers son foyer.
Bronzite	Marron	Installation de nos repères dans les possibilités que le monde nous offre, soin d'autrui.
Bytownite	Jaune	Sentir la place qui nous appelle intuitivement, s'intégrer là où le monde nous appelle.

Cassitérite	Noir	Identification de nos besoins intimes, préservation de notre jardin secret.
Fluorite jaune	Jaune	Construire une place qui nous corresponde et l'image que nous nous sommes choisie.
Grenat andradite	Marron	Gestion de nos besoins et mise en place de notre organisation d'environnement.
Hypersthène	Noir	Accueillir les besoins extérieurs et trouver en soi les ressources pour y répondre.
Opale de feu rouge	Rouge	Laisser notre force d'action se réinventer à chaque nouvel élan, s'affirmer avec créativité.
Orthose	Jaune	Insuffler ses préférences à son rayonnement, trouver l'image qui correspond à nos envies.
Piémontite	Rouge	Affirmation de soi en écoute de nos envies et évolutions, force d'action souple et changeante.
Pierre de lune noire	Noir	Écoute des changements de nos besoins, accueil de nos évolutions cycliques.
Scapolite jaune	Jaune	Incarner la place sociale qui nous correspond et œuvrer à la consolider.
Spinnelle rouge	Rouge	Force d'action structurée, affirmation de soi définie, détermination claire.
Zircon brun	Marron	Mise en place de notre préservation physique et morale, respect de nos besoins corporels.

Méditations de confiance en soi

Lorsque nous approchons un domaine aux multiples ramifications comme la confiance en soi,

il est conseillé d'aborder les exercices un à un en laissant du temps de pause entre deux.



Choisissez un seul exercice de confiance en soi à travailler au cours d'une même semaine. Vous pouvez répéter la méditation plusieurs fois, avec la même pierre ou des pierres différentes. Dès que vous sentez un changement ou après quelques tentatives, prenez un temps d'observation de trois à cinq jours avant de reprendre l'entraînement ou de passer à un nouvel objectif.

Méditation d'acceptation de soi

Cet exercice nous permet d'accueillir avec bienveillance toutes les parts de notre être.

Parmi vos **pierres noires**, laissez-vous attirer par la plus plaisante. Placez-la au **chakra de la base**, entre les jambes en position allongée ou sur le siège en position assise. **Fermez les yeux** et sentez votre respiration. Laissez les mouvements de l'air approfondir **l'état de relaxation** de tout votre corps.

- Prenez un temps pour **observer** vos sensations premières, vous sentez-vous confortable ou inconfortable ?

- Appelez à vous la **voie de votre intériorité**. Elle peut prendre la forme d'un escalier ou d'un chemin qui descend dans les profondeurs. Empruntez-la.
- Si vous sentez des angoisses apparaître, sentez dans votre main une **lumière chaleureuse**, protectrice, qui vous guide et vous donne du courage.
- Au bout de cette voie intérieure, vous voyez ou sentez la **présence d'un miroir devant vous**. Vous y voyez se refléter une partie de votre corps que vous n'appréciez pas, ou un trait de caractère qui a souvent été critique.
- Tout autour du miroir, vous voyez et sentez émaner une **douce chaleur**. Elle baigne à présent tout le reflet de cette partie mal-aimée et la **cicatrise**. Vous pouvez toucher ce miroir, le serrer dans vos bras, prendre le temps qu'il vous faut pour lui dire vos mots de bienveillance.
- Une fois le sentiment de bien-être installé vous pouvez **ressortir** par la voie précédemment empruntée. En chaque pas qui vous mène vers l'extérieur sentez que cet

espace n'appartient qu'à vous et est inaccessible au reste du monde.

- Lorsque votre chemin de sortie se termine vous pouvez **ouvrir les yeux** et revenir au monde qui vous entoure.

Méditation de construction du foyer intime

On fera appel à cet exercice afin de créer un espace de sécurité intérieure. Il nous permet de se sentir chez soi à l'intérieur de soi et d'y trouver de la force.

Choisissez parmi vos **pierres brunes** celle qui vous attire le plus. Placez-la au **chakra de la base**, sur le siège en position assise ou entre les jambes en position allongée. **Fermez les yeux** et sentez le mouvement de l'air et de l'énergie dans tout votre corps approfondir votre état de relaxation.

- Accueillez vos **sensations premières**. Sont-elles confortables ou inconfortables ?
- Laissez venir à vous un **espace de nature**, paisible et agréable.

- Dans cet espace, laissez apparaître une **habitation rien qu'à vous**. Sentez sa matière, sa forme, son état. Ce lieu de vie est comme une extension de vous. Il vous appartient de le consolider et de l'aménager par vos propres moyens.
- À chaque action que vous menez sur cette habitation vous la sentez **devenir de plus en plus familière** et de plus en plus **protectrice** pour vous. Nourrissez les sentiments de sécurité, de fiabilité, d'espace personnel régité par vos besoins.
- Une fois vos **sentiments d'intimité et de réconfort renforcés**, vous pouvez **rouvrir les yeux** et revenir au monde qui vous entoure.

Vous pouvez renouveler cet exercice et ajuster cet espace d'habitation. Il peut évoluer avec le temps, accompagner vos souvenirs, être abîmé et reconstruit. Entretenez-le lors des coups durs jusqu'à retrouver les sentiments qui l'accompagnent.

Méditation d'existence dans le monde

Cette méditation nous permet de rassembler nos ressources pour entrer en action. Elle éveille notre détermination à atteindre nos buts.

Choisissez une **pietre rouge** qui vous attire parmi celles à votre disposition. Disposez-la au **chakra de la base**, entre les jambes si vous optez pour la posture allongée, ou sur le siège pour un exercice en position assise. Laissez votre état de détente s'approfondir par le brassage de votre respiration.

- Prenez un temps pour **sentir votre corps** et sa vitalité. Vos sensations premières sont-elles confortables ou inconfortables ?
- Vous vous tenez **au sommet d'une colline isolée**, close par des barrières. Au loin vous voyez un monde humain. Au sommet d'une colline occupée au loin se tient **votre plus grand rêve**.
- Prenez **conscience de la distance** qui vous sépare de ce rêve, et sentez le manque, l'envie d'atteindre ce but devenir un **feu** à l'intérieur de votre corps.
- **Ce feu remonte dans votre corps** et dans la colline qui vous entoure. Vous le sentez s'attaquer aux barrières et les consumer.

- Une fois la voie libre vous **rassemblez vos forces**. Lorsque vous vous sentez pleinement **prêt à emprunter le chemin** qui s'offre à vous, vous pouvez **rouvrir les yeux** et revenir au monde extérieur.

Méditation d'éclosion du rayonnement

Vous pouvez vous tourner vers cette méditation pour éveiller en vous la joie et la confiance au contact des autres. Ces sentiments seront renforcés dans les moments doute.

Choisissez la pierre qui vous attire parmi les **variétés jaunes** à votre disposition. Placez-la au **chakra du plexus solaire**, trois doigts au-dessus du nombril

en position allongée. **Fermez les yeux** et laissez votre respiration s'approfondir, inviter **l'état de relaxation** dans tout votre corps.

- Invitez en vous le **sentiment de joie**. Vos sensations premières sont-elles confortables ou inconfortables ?

- Vous êtes à une **table entourée de convives**. Les discussions battent leur plein et vous sentez **l'ambiance** de ce rassemblement de personnes autour de vous.
- À présent vous **rassemblez vos forces en votre plexus solaire**. Une lumière s'éclaire en vous depuis ce centre et rayonne.
- Plus votre **lumière se concentre** plus les discussions avec les autres deviennent **simples**. Vous les sentez plus attentifs, plus réceptifs à votre présence. Vous sentez votre joie et votre engouement augmenter.
- Lorsque vous vous sentez pleinement à l'aise et enjoué au milieu des convives vous pouvez **rouvrir les yeux** et revenir au monde qui vous entoure.



On pourra augmenter la difficulté de cet exercice en plaçant à table des personnes peu réceptives ou hostiles de notre entourage. Augmenter la difficulté progressivement, uniquement lorsqu'un palier plus facile est réussi.

Mandalas de confiance en soi

Nourrir un mandala de confiance en soi permet de nous soutenir en continu dans notre démarche intérieure entre deux entraînements. Cela ne remplace pas l'expérience méditative qui reste notre véritable transformateur profond. Le mandala peut être vu comme un soutien de vie quotidienne amélioré.



Mandala du foyer solaire

Ce mandala nous permet d'apporter de la solidité à notre rayonnement. Il peut être mis en place lorsque notre estime risque d'être fragilisée dans les relations aux autres, ou lorsque nous avons besoin de faire le lien entre nos racines authentiques et notre image dans le collectif.

Pour notre mandala du foyer solaire, nous utiliserons :

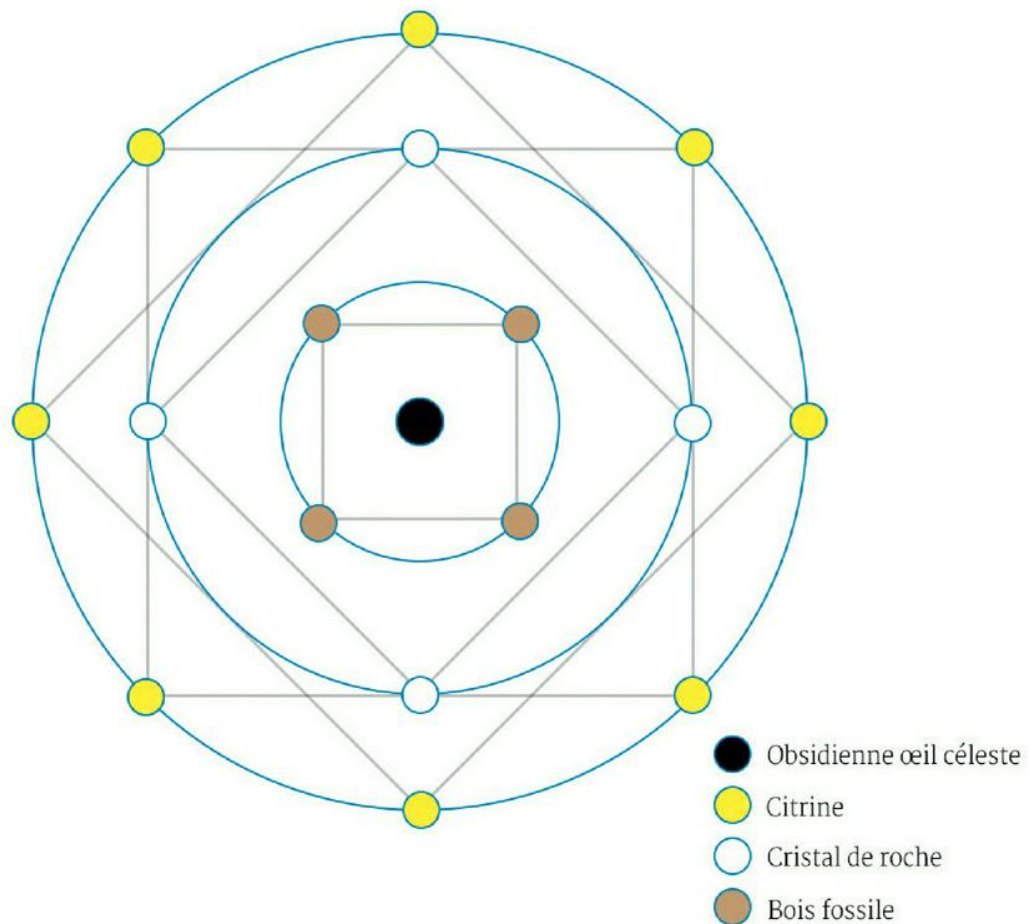
- 1 obsidienne œil céleste centrale. Elle peut être remplacée par votre pierre noire utilisée en méditation d'acceptation de soi.
- 4 bois fossiles pour un contact à nos racines.
- 4 pointes de cristal de roche pour établir notre pont vers l'extérieur.
- 8 citrines pour rayonner de notre plein potentiel.

Le montage :

- Prenez un temps pour ressentir vos ressources et votre essence profondes, l'obsidienne œil céleste centrale entre vos mains. Placez-la au centre du mandala en visualisant tous vos potentiels connus et à venir.

- Programmez les 4 bois fossiles avec la phrase : « Mon foyer est mon être, en son enceinte je me vois renaître ». Placez-les en cercle intérieur.
- Programmez les 4 cristaux de roche avec la phrase : « J'émane et préserve, de l'équilibre je suis orfèvre ». Placez-les en cercle intermédiaire, dans la continuité des bois fossiles.
- Programmez les 8 citrines avec la phrase : « De joie mon cœur est porteur, à ses échos il partage le bonheur ». Placez-les en cercle extérieur.

Mandala du foyer solaire



Mandala de l'action décisive

On utilisera ce mandala pour apporter une force continue à une action que nous devons mener. Il est tout particulièrement indiqué pour les efforts durables d'une période, qui nous demandent de la détermination et de l'endurance.

Pour notre mandala de l'action décisive, nous utiliserons :

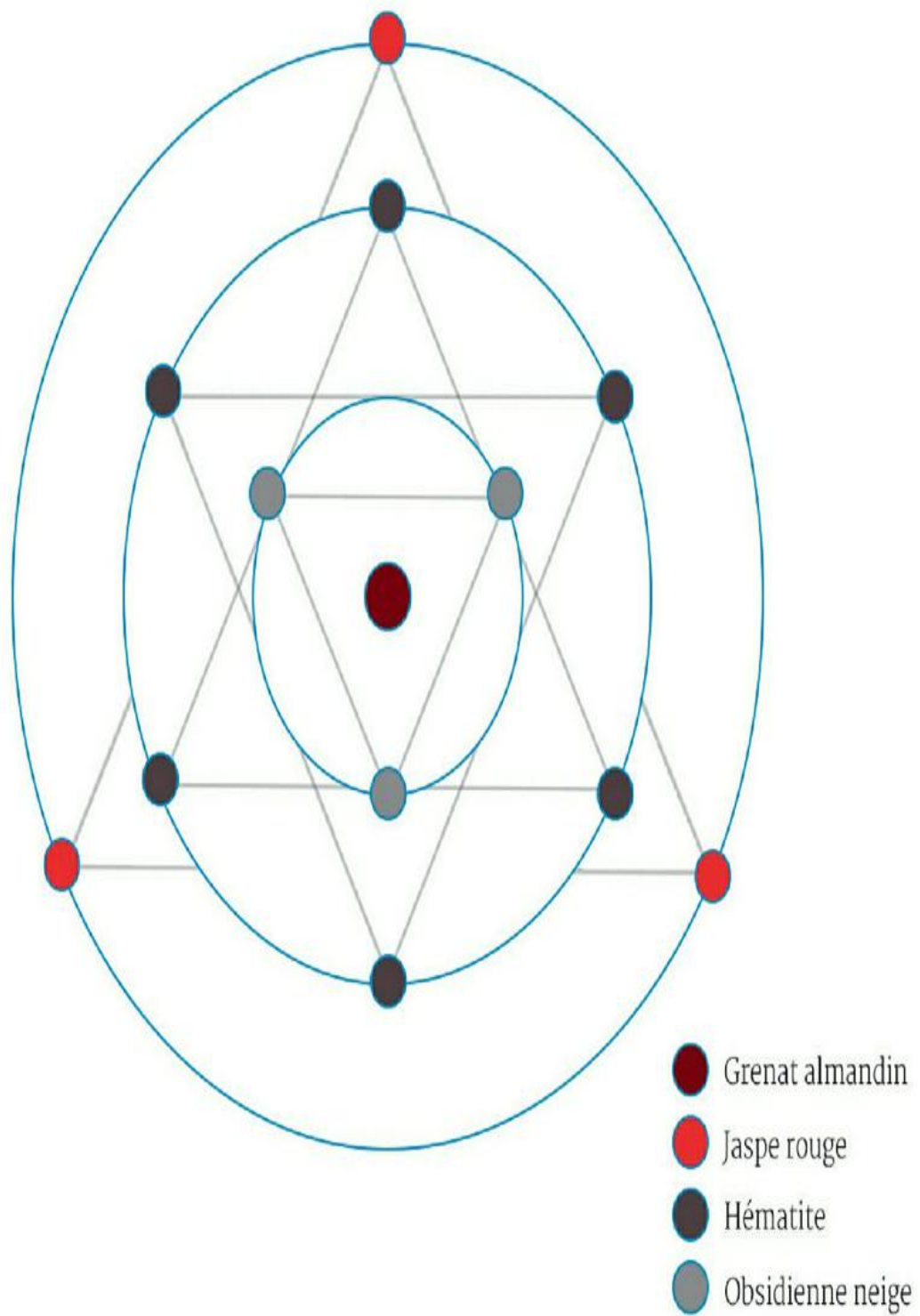
- 1 grenat almandin central. Elle peut être remplacée par votre pierre rouge utilisée en méditation d'existence dans le monde.
- 3 obsidiennes flocon de neige pour être à l'écoute de nos besoins.
- 6 hématites pour harmoniser l'énergie du corps.
- 3 jaspes rouges pour ouvrir la voie à notre avancée.

Le montage :

- Programmez le grenat almandin en ressentant avec toute votre force le but que vous vous fixez. Placez-le au centre avec la phrase : « J'offre ma loyauté à la quête qui m'anime ».
- Programmez les 3 obsidiennes flocons de neige avec la phrase : « Le respect est mon joyau, pour mon propre être j'en constitue le noyau ». Placez-les en cercle intérieur.
- Programmez les 6 hématites avec la phrase : « Mon corps me conduit vers de nouveaux bonheurs construits ». Placez-les en cercle intermédiaire.

- Programmez les 3 jaspes rouges avec la phrase : « Ma juste action est créatrice, elle donne naissance à mon œuvre libératrice ». Placez-les en cercle extérieur.

Mandala de l'action décisive



Mandala de l'être honoré

Lorsque nous tâchons d'avancer à contre-courant des critiques que nous subissons de la part de l'entourage ou des modèles culturels, ce mandala nous offre une bulle dans laquelle nous nourrissons la considération de notre être et le respect de notre unicité. Nous pouvons faire appel à lui dans toutes les situations qui nous coupent du respect de soi.

Pour notre mandala de l'être honoré, nous utiliserons :

- 1 ambre central. Il peut être remplacé par votre pierre jaune utilisée en méditation d'éclosion du rayonnement.
- 3 tourmalines noires pour le nettoyage des maux.
- 4 quartz fumés pour installer le cadre de bienveillance.
- 5 obsidiennes dorées pour s'autoriser à être soi.

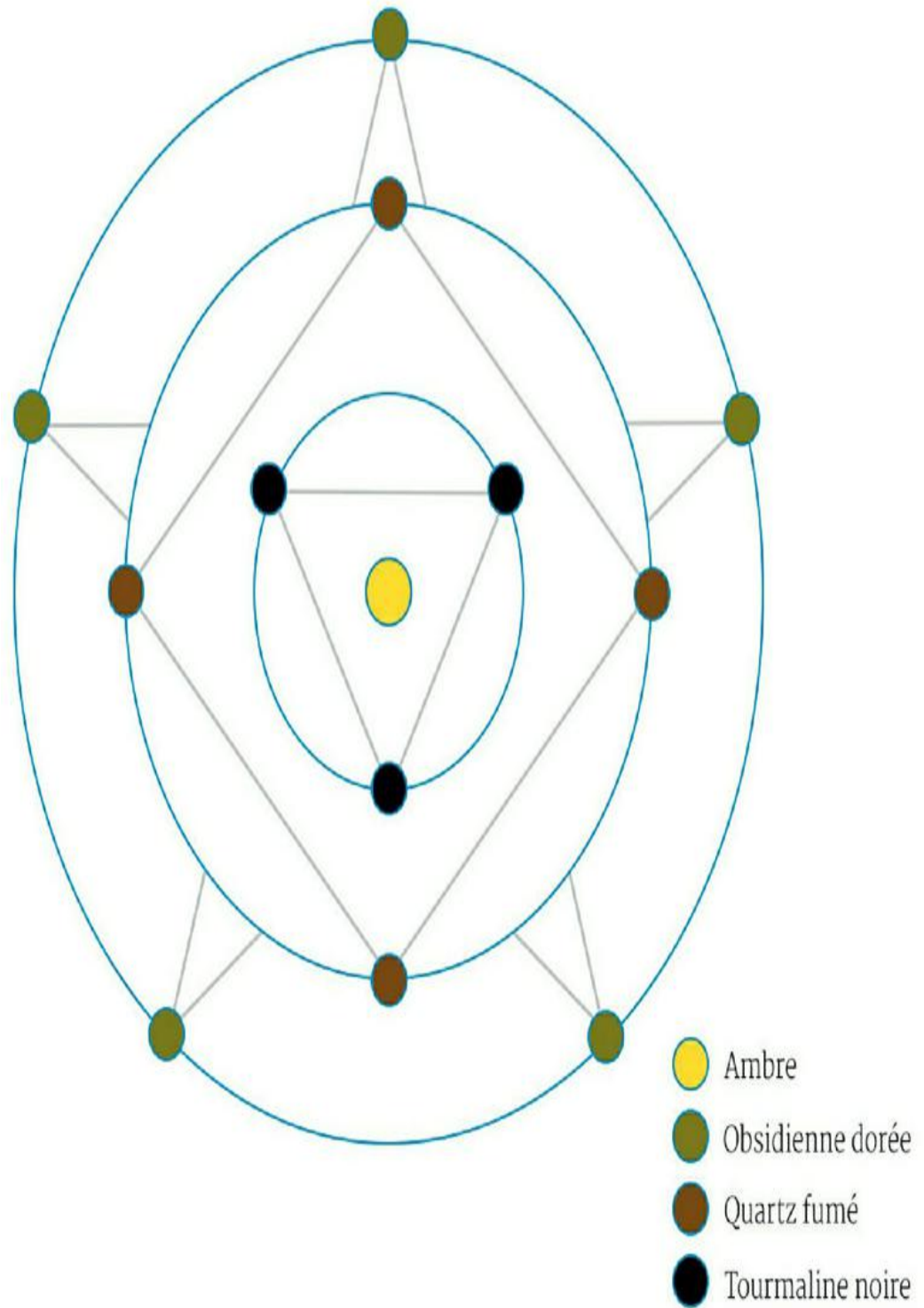
Le montage :

- En tenant l'ambre dans vos mains, sentez votre existence s'exprimer. Nourrissez l'ambre de

l'enfant que vous avez été, du naturel intime qui est le vôtre. Puis placez-le au centre du mandala.

- Programmez les 3 tourmalines noires avec la phrase : « Les souffrances retournent en terre, leurs mots s'effacent dans l'éther ». Placez-les en cercle intérieur.
- Programmez les 4 quartz fumés avec la phrase : « Mon unicité est merveille, aux battements de mon cœur elle s'éveille ». Placez-les en cercle intermédiaire.
- Programmez les 5 obsidiennes dorées : « Honneurs à ma juste confiance, elle déroute les illusions en douce évidence ». Placez-les en cercles extérieurs.

Mandala de l'être honoré



Vœux et continuité d'intention

Les changements que nous avons atteints en méditation peuvent nous accompagner dans notre vie de tous les jours au travers de la programmation des pierres.



N'utilisez pas vos pierres rares de méditation pour la programmation de vie quotidienne. Leur intensité est plus propice à un travail court, et les porter pendant plusieurs heures créera une accoutumance qui atténue leur efficacité en méditation.

Pour donner une continuité à votre travail :

- Choisissez une pierre courante de même couleur que votre pierre de méditation.
- Avec la pierre entre vos mains, **remémorez-vous le sentiment acquis** à la fin de votre exercice.
- **Fixez ce sentiment** avec les phrases : « Ce sentiment est mon présent envers moi-même, acquis par les efforts. Il m'accompagne où que j'aille ».
- Vous pouvez **porter la pierre** ainsi programmée avec vous et la purifier pour la

réutiliser à un autre usage.

On parlera dans ce cas d'une pierre de vœux de confiance. Elle agira comme un talisman pour préserver votre avancée lorsque vous rencontrez des événements nouveaux.

Prendre soin de mon vœu de confiance

Une pierre liée à notre évolution de confiance sera tout particulièrement touchée par les fluctuations de ce sentiment en nous. Il est conseillé de prêter attention aux échanges et événements qui amoindrissent notre confiance pour répéter nos méditations d'entraînement en rentrant chez soi si nécessaire.



À retenir

Lorsque nous portons une pierre-talisman, prendre soin de la pierre passe en premier lieu par le fait de prendre soin de nous. Nous pouvons vivre des moments difficiles, mais veillerons à les quitter aussi vite que possible. Ce qui nous coûte en énergie coûte également à notre pierre.



Astuce

Nous pouvons également veiller à la recharger régulièrement ([chapitre 6](#)) afin de nous assurer que ses ressources restent stables. C'est là la manière la

plus constructive de la reconnaître pour le soutien qu'elle nous apporte.

Observer les transferts d'énergie face à une pierre ayant l'endurance nécessaire est un moyen respectueux de prendre conscience de mécanismes naturels que nous ignorons. Puisque nous sommes constamment en lien avec notre environnement, nos propres manques et besoins abandonnés pèsent sur nous mais aussi sur notre espace de vie et entourage.

Nous consolider dans un équilibre responsable est un gage d'épanouissement pour nous et de meilleure qualité de vie pour les personnes qui parcourent leur chemin à nos côtés.

DANS CE CHAPITRE

L'origine d'une blessure émotionnelle

•

Les pierres de soin du cœur

•

Méditations et mandalas pour cicatriser les blessures

•

Comment installer une paix durable

Chapitre 18

Cicatriser les souffrances passées

La blessure émotionnelle est le « dégât » le moins bien pris en charge de notre société. Nous savons comment réagir face aux blessures du corps, quels traitements leur administrer. Nous mettons beaucoup d'énergie à rééduquer les dégâts

intellectuels et disposons de nombreux entraînements pour stimuler notre activité cognitive. Mais nos blessures du cœur, elles sont simplement mises de côté, abandonnées à elles-mêmes comme un sujet de honte que l'on se devrait de camoufler au mieux.

Comment pouvons-nous laisser un handicap aussi banal que la blessure émotionnelle sans solutions ? En tant que discipline sensible, la lithosophie se penche évidemment sur ce sujet. Les failles émotionnelles laissées sans soin sont le blocage le plus courant que nous rencontrons dans la pratique et face auquel les utilisateurs de pierres se trouvent le plus démunis.

Puisqu'il n'est point de hasard, la généralisation de l'utilisation des pierres que nous rencontrons aujourd'hui coïncide avec la démocratisation des sciences cognitives. Les découvertes qui y sont faites sur le cerveau humain, et notamment sur la façon dont sont générées les émotions, se sont montrées déterminantes pour nous permettre de mieux nous comprendre. Nous sommes à présent en mesure d'apporter du soin à nos failles les plus mal-aimées.

La blessure émotionnelle, comment s'installe-t-elle ?

Tout le monde le dit, la première rupture est la plus dure. Ce que l'on nous dit moins c'est que d'une personne à une autre, la force d'impact est totalement variable allant de la mauvaise expérience au choc traumatique. Vous pensiez que les émotions étaient dans notre tête ? Alors une mise à jour s'impose.



Point technique

Si les émotions débutent bien dans notre cerveau, elles se propagent en revanche dans tout notre corps au travers de notre système nerveux. Elles sont une information cérébrale tout à fait réelle qui utilise nos fonctions corporelles pour nous prévenir de la nature des expériences que nous sommes en train de vivre. Les émotions sont générées plus rapidement que la pensée lucide pour nous permettre des réactions quasi instantanées parfois nécessaires à notre survie.

Lorsque nous parlons d'émotions, nous ne parlons donc pas d'une idée qui passerait à notre esprit, mais bien de réactions physiques. Production d'hormones, activation des fonctions vitales et préparation au mouvement sont à l'origine de

l'ensemble de sensations diffuses que nous nommons émotions.

Une blessure émotionnelle intervient lorsque nous sommes confrontés à un choc, c'est-à-dire à un emballement des réactions corporelles issues de nos émotions. Cet emballement peut survenir lors d'un événement rapide que nous n'avons pas le temps de comprendre. Il peut également apparaître sur la durée, à force d'usure émotionnelle qui nous place peu à peu en état de fragilité.

Le stade du trauma est atteint lorsque ces réactions émotionnelles laissent des séquelles. Il peut s'agir de tensions et de réflexes qui se déclenchent dans des situations anodines, ou encore de sensations d'alerte comme la tristesse ou la colère qui restent présentes après que les événements se sont depuis longtemps terminés. Un trauma modifie notre vie, nos relations et peut, dans les cas les plus graves, handicaper notre quotidien.



Les théories de psychologie du xx^e siècle identifiaient le trauma comme un marquage indélébile qu'il nous fallait apprendre à gérer. Avec les avancées de notre compréhension actuelle des émotions, nous voyons apparaître de plus en plus de solutions. Notre souplesse d'esprit est

essentielle pour laisser nos réactions corporelles évoluer dans un sens positif. Lorsque vous êtes en proie à un trauma gardez à l'esprit qu'il sera amené à s'atténuer par un travail émotionnel et préservez-vous au maximum des nouveaux chocs qui pourraient advenir.

Le chakra du cœur, un centre évolutif

Dans nos conditionnements énergétiques, c'est le chakra du cœur qui rassemble les symboles de l'expérience émotionnelle. Il existe des émotions dans tous les autres centres, mais celui-ci régule notre capacité à les accueillir et à les garder souples et évolutives.

Il se distingue en deux couleurs affiliées chacune à un type d'émotions.

- **Les émotions de lien et d'attachement affectif** sont régies par la couleur rose. Ce sont des émotions d'expérience qui apparaissent lorsque nous apprécions un endroit, un moment, une personne ou encore un type d'expérience. Le plaisir et l'affinité génèrent en nous un ressourcement particulier que nos

émotions nous signaleront par l'attachement. On parlera de « tenir » à quelque chose que nous souhaiterions retrouver ou éviter de perdre.

- **Les émotions de principes et de concepts** sont régies par la couleur verte. Elles se forment en nous lorsqu'une idée résonne comme belle et s'appliquent à nos idéaux, à nos rêves, à nos visions d'avenir ou encore à nos aspirations. Les émotions du vert nous transportent, nous donnent des ailes et de l'espoir. Elles sont essentielles pour apporter du renouvellement à notre sphère émotionnelle, et constituent la « bulle d'air » de nos émotions roses.

Lors d'une blessure notre plus grand risque est de voir nos émotions se figer. La stagnation est comme un pansement sur une plaie infectée. Elle empêche notre émotionnel d'aller à la rencontre de nouvelles expériences parmi lesquelles se trouvent les baumes de réparation.

L'équilibre des deux couleurs du cœur permet d'entretenir la souplesse émotionnelle face aux épreuves. Le travail méditatif sur ce centre nous apprend à revenir à nous-même après un trauma, comme l'on remonterait à cheval après une chute.

Nos expériences difficiles nous enseignent peu à peu comment améliorer notre soin et notre considération de la sphère affective sans la limiter.

L'aide des chakras relationnels

Autour du chakra du cœur se situent deux chakras relationnels, ceux qui interviennent le plus dans nos échanges à autrui. Ils sont des soutiens essentiels dans l'évolution des traumas et permettent d'ouvrir les portes du nettoyage émotionnel.

- **Le chakra de la gorge**, stimulé par les pierres bleu clair, est le centre de la communication. Il permet l'expression de nos pensées mais aussi de nos sentiments. C'est grâce à cette porte d'énergie que nous parvenons à placer nos émotions sur des sons, des images ou des mots. Par le processus d'expression nous allégeons notre charge interne et favorisons notre guérison.
- **Le chakra du plexus solaire**, stimulé par les pierres jaunes, est le centre du rayonnement. Il nous connecte à notre joie et favorise les moments de rires et d'insouciance. C'est dans

le cadre amical que cette porte exprime ses meilleurs potentiels de guérison des traumatismes. En nous permettant de vivre une place agréable et légère, il nous reconnecte à la considération de soi.



Selon nos situations individuelles, un trauma peut nécessiter l'intervention d'autres centres ainsi que la clarté d'un regard extérieur afin d'être tranquilisé. Les situations les plus complexes pourront être accompagnées pas à pas en séances individuelles auprès d'un lithosophe.

L'intelligence où l'irrationnel devient juste

Tranquilliser nos émotions blessées nous demande de les accueillir dans leur nature propre. Nos liens émotionnels mettent en lumière ce qui nous fait du bien et non ce qui aurait des « raisons » de nous faire du bien. Les deux sont parfaitement distincts, et il se peut que nous soyons surpris de voir apparaître des attachements pour des personnes que nous ne validons pas où des envies pour des domaines qui nous surprennent.



Point technique

Ces réactions viennent de la dimension corporelle de nos émotions. Nous sommes naturellement construits de manière à retourner vers ce qui correspond à nos sensations stimulantes. Les sensations fortes mais dangereuses ou les relations conflictuelles mais intenses en sont d'excellents exemples.

Sans laisser nos attachements nous conduire dans des impasses destructrices, l'intelligence émotionnelle nous apprend que notre corps sait ce qui est bon pour notre équilibre même lorsque notre culture le désapprouve. Lorsque nous n'écoutons pas le cœur au profit de la raison (et a fortiori au profit de la raison des autres), notre corps nous signale l'erreur par la chute de nos ressources morales, par des états dépressifs et en dernier recours par la somatisation.



Astuce

Une intelligence respectueuse de soi ne cherchera pas à étouffer les attachements, mais bien à les canaliser pour les préserver dans une proportion qui permette l'équilibre de vie. En leur donnant la première place sans leur laisser le contrôle, nous trouvons les clés d'une vie durablement heureuse.

Trouver la bonne pierre : équilibre entre se rassurer et avancer

Les pierres de lithosophie utilisées dans la cicatrisation des blessures émotionnelles nous apportent deux gammes distinctes de sensations. Les pierres de réconfort adoucissent la faille émotionnelle pour nous permettre pas à pas de revenir à nous-même. Les pierres de renouveau apportent une ouverture pleine de fraîcheur pour nous faire avancer vers de nouvelles expériences.

Les pierres roses nous ramènent à nos sensations émotionnelles après un choc. Dans les autres parties de cet ouvrage, nous avons rencontré les variétés suivantes.

Rhodonite	Page 165.
Quartz rose	Page 202.
Opale rose	Page 236.
Morganite	Page 247.
Agate brune	Page 237.

Les pierres vertes nous ouvrent de nouveaux horizons émotionnels. Dans les autres parties de

cet ouvrage, nous avons rencontré les variétés suivantes.

Amazonite	Page 167.
Péridot	Page 181.
Prehnite	Page 204.
Émeraude	Page 240.
Aventurine verte	Page 241.
Fluorite verte	Page 242.
Séraphinite	Page 243.
Moldavite	Page 362.

Certaines pierres peuvent associer les deux couleurs de ce domaine.

Unakite	Page 235.



Il se peut que l'une de ces deux nuances se révèle plus pénible que l'autre lors de vos méditations. N'en négligez pourtant aucune, elles sont toutes deux nécessaires à l'équilibre du cœur. Des sensations désagréables indiquent que vous approchez de la blessure, et le propre de la guérison est de les faire circuler pour les supplanter par des vécus meilleurs. Nous vous conseillons toutefois de

ne pas forcer et de rechercher les variétés de pierres roses et vertes qui vous sont les plus agréables.

Les pierres de guérison émotionnelle



Pour vous donner l'occasion d'aller à la rencontre des pierres les plus puissantes et adaptées à l'expérience en méditation, nous explorons dans ce chapitre des pierres rares pouvant se montrer onéreuses ou difficiles à trouver. Vous pouvez expérimenter les méditations qui vous sont proposées avec les pierres classiques de la vie de tous les jours. Quartz, rose, rhodonite ou aventurine verte seront de précieuses alliées.

Kunzite, l'inaliénable



- **Pour la guérison émotionnelle :** Si une pierre devait résumer la parfaite voie du cœur il s'agirait de la kunzite. Peu aisée à approcher lorsque nous avons intégré les codes d'une société en complexe avec ses émotions, la kunzite nous invite à ne faire qu'un avec les messages de notre cœur et à **vivre selon nos envies intimes.**

Elle donne toute leur place aux émotions de liens, aux envies de voir les personnes qui nous tiennent à cœur ou de profiter des moments qui nous apportent du bonheur. Son influence est corporelle, elle nous pousse à

accueillir nos affinités qui « dérangent » dans un cadre limitant. Elle est libératrice.

On fera appel à sa présence lorsque nous nous sommes anesthésiés aux liens émotionnels à la suite de chocs violents ou répétés. En cas de blocage nous utiliserons des pierres plus douces pour approcher progressivement de ses richesses. Éprouver des sensations de confort en sa compagnie sera alors signe d'un retour à l'intimité avec soi.

- **Méditation conseillée** : Le baume de considération.
- **Autres propriétés** : Mise à jour de nos envies et affinités. Bienveillance envers nos évolutions. Nettoyage des séquelles issues de critiques. Guidance vers nos besoins intimes. Don de notre unicité.
- **Sur le corps physique** : Apaisement du stress nerveux, stabilité d'humeur, élimination.
- **Composition chimique** : $\text{LiAlSi}_2\text{O}_6$.
- **Couleur** : Rose.
- **Système cristallin** : Monoclinique.

- **Tendance lithosphique** : Classe
Lithosphique n° 72, Affinités : Lien affectif en écoute de nos préférences.

Diopase, au cœur de soi



- **Pour la guérison émotionnelle** : Puissante et sans complexité, la diopase nous accompagne avec poigne sur la longue route de la **construction de valeurs réalistes**. Face aux déceptions des coups durs, elle nous amène à réajuster notre vision pour continuer à nourrir le beau. Fléchir sans céder, c'est ainsi qu'elle nous fait avancer vers la maturité.

Sa parfaite adéquation pour ce rôle lui vient d'une présence indéniable couplée à une souplesse s'apparentant à de la douceur. C'est une pierre qui nous paraîtra fluide même lorsqu'elle nous évoque des sensations désagréables. Elle est porteuse de cette obstination à la douceur qui insiste pour laisser place au meilleur.

La diophtase est une alliée de choix pour reconstruire des idéaux meurtris et consolider par ce processus des ailes plus solides encore en notre cœur. Elle nous apprend à nous relever plus déterminés et prêts au chemin qui pas à pas améliore les possibilités que la vie nous offre.

- **Méditation conseillée** : Les ailes d'avenir.
- **Autres propriétés** : Identifier la vie que nous souhaitons mener. Nourrir quotidiennement nos aspirations. Accueillir les valeurs utiles à notre vie. Investir la résolution de nos injustices. Lien à nos guides-protecteurs.
- **Sur le corps physique** : Renforcement de l'immunité, qualité de la peau, antioxydant.
- **Composition chimique** : $\text{CuSiO}_2(\text{OH})_2$.

- **Couleur** : Vert.
- **Système cristallin** : Trigonal.
- **Tendance lithosophique** : Classe
Lithosophique n° 05, Idéaux : Création de
valeurs en suivant notre naturel.

Tourmaline melon d'eau, l'humain retrouvé



- **Pour la guérison émotionnelle** :
Incontournable du chakra du cœur, la
tourmaline melon d'eau rassemble ses deux
couleurs caractéristiques en une même pierre
rare et puissante. Elle stimule à la fois **nos**

liens d'attachement et nos idéaux, nous apportant une **expérience complète** de la sphère émotionnelle.

Lorsque nous parvenons à équilibrer ces deux pôles de nos émotions, la tourmaline melon d'eau nous permet de les faire œuvrer de concert. Notre vision idéale s'applique aux éléments qui nous tiennent à cœur et le monde que nous expérimentons vient s'intégrer dans nos rêves. Le haut et le bas entrent en résonance.

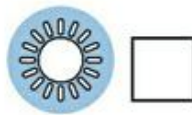
On utilisera cette pierre lorsque chacune de ses deux couleurs nous est préalablement agréable, séparément. En absence d'un tel équilibre, elle n'apportera qu'un épanouissement partiel. Elle a ainsi pour rôle de parfaire et d'entretenir notre harmonie du cœur pour que notre vie se teinte durablement de notre plus belle humanité.

- **Méditation conseillée** : L'engagement du cœur.
- **Autres propriétés** : Donner sens à notre voie. Équilibre entre intellect et instincts. Épanouissement de nos liens relationnels.

Découverte de notre spiritualité de cœur.
Renforcement de nos convictions sincères.

- **Sur le corps physique** : Régulation du rythme cardiaque, gestion du stress, hydratation.
- **Composition chimique** : $\text{Na (Li, Al)}_3\text{Al}_6(\text{BO}_3)_3\text{Si}_6\text{O}_{18}(\text{OH})_4$.
- **Couleurs** : Rose et vert.
- **Système cristallin** : Trigonal.
- **Tendance lithosphique** : Assimilé classe lithosphique n° 05, Idéaux : Création de valeurs en suivant notre naturel.

Opale jaune, au cœur de soi



- **Pour la guérison émotionnelle :** La présence d'eau dans la structure de l'opale jaune nous permet **d'intégrer les émotions** libérées au chakra du cœur **dans la joie rayonnante du plexus solaire**. Cette pierre nous apporte une variante plus émotionnelle à la sphère charismatique de notre présence dans le collectif.

Exister dans le groupe devient ainsi une transmission de notre aisance et non un jeu de masque. Sans nous exposer au-delà de ce qui est juste pour nous elle nous permet de véhiculer une part sincère de notre essence. Quelle plus belle transcendance de nos

douleurs que de rayonner avec d'autant plus d'authenticité ?

Une fois nos douleurs apaisées, la présence de l'opale jaune nous permet de donner une continuité à notre expérience émotionnelle en l'intégrant à notre quotidien. Elle nous permet d'éduquer un monde nouveau dans lequel notre humanité a sa place et sait se faire considérer avec respect.

- **Méditation conseillée** : Éclosion du rayonnement ([chapitre 17](#)).
- **Autres propriétés** : Rayonnement fluide et spontané. Nettoyages des traumas de harcèlement. Acceptation de notre authenticité. Joie créative et partagée. Se laisser attirer vers les bonnes personnes.
- **Sur le corps physique** : Hydratation, élasticité de la peau, amélioration de la digestion.
- **Composition chimique** : $\text{SiO}_2 \cdot \text{H}_2\text{O}$.
- **Couleur** : Jaune.
- **Système cristallin** : Aucun (Amorphe).
- **Tendance lithosphique** : Classe Lithosphique n° 62, Aura : Rayonnement

empreint de liberté et de créativité.

Autres pierres de guérison des blessures émotionnelles

Variété	Couleur	Propriété
Apophyllite verte	Vert	Adoptions de valeurs qui nous permettent d'avancer dans le monde réel.
Cyanite verte	Vert	Transcender les déceptions en nouvelles opportunités. Avance vers un monde nouveau.
Diamant rose	Rose	Apporter de la stabilité à nos affections, vivre notre lien aux autres avec clarté et sécurité.
Grenat démantôide	Vert	Restructurer nos idéaux lorsque les événements nous poussent à évoluer. Choisir nos valeurs morales.
Grenat rhodolite	Rose	Approcher nos liens affectifs sans débordements, en préservant notre clarté d'esprit.
Sphène	Vert	Accueillir nos valeurs personnelles avec une grande clarté de prise de conscience. À manier avec précautions.
Topaze impériale rose	Rose	Développement de notre sollicitude envers l'entourage proche. Préserver ce qui compte.
Tourmaline rose	Rose	Prise de conscience de nos attachements, forte présence des sentiments en simplicité.
Tourmaline verte	Vert	Nourrir nos idéaux et rêves pour avancer pas à pas avec eux. Se diriger vers nos valeurs.
Vésuvianite rose	Rose	Prise de conscience intime de nos attachements. Possibilité de préserver notre jardin secret.

Méditations de cicatrisation émotionnelle

La cicatrisation des blessures du cœur intervient lorsque nous avons pris conscience que des événements vécus ont laissé en nous des traces de choc émotionnel. Pour que le travail méditatif puisse faire effet il est important que notre choc ne se répète pas. Aussi est-il conseillé d'avoir pris ses distances avec les circonstances qui ont premièrement créé cet état émotionnel.



Les méditations de ce chapitre peuvent être alternées et répétées tant que nous ressentons l'état de choc. Il est également possible de les appliquer à une blessure présente depuis longtemps.

Elles ont pour but de nous permettre de visiter un événement difficile en se sentant en paix.



Rappelons que pour les traumatismes très vives il est conseillé de faire appel à un accompagnateur spécialisé.

Méditation du baume de considération

Cette méditation est utilisée pour apaiser des moments de vie difficiles et nous rapprocher à nouveau de nos émotions, à notre rythme.

Parmi les **pierres roses** à votre disposition, choisissez celle qui vous attire le plus. Placez-la en position allongée sur votre **chakra du cœur**, au centre du thorax. **Fermez les yeux** et laissez votre état de relaxation s'approfondir en sentant les mouvements de l'air brasser l'énergie dans votre corps.

- Prenez un temps pour **visiter vos sensations premières**. Sont-elles confortables ou inconfortables ?
- Sentez votre poitrine, et laissez-y remonter un événement qui vous a marqué négativement.
- Sentez l'aura de la pierre **vous entourer comme une brume rose** ou des bras qui vous accueillent. Plus la présence de la pierre se fait sentir, plus vous vous sentez **en mesure de faire face à cet événement**.
- Installez à présent un **courant d'eau rose** qui descend du sommet de votre crâne jusqu'à vos pieds puis au sol. À chaque vague de ce courant

vous sentez l'événement douloureux **se nettoyer**, s'épurer. Il devient peu à peu une information, un élément présent dans votre vie et que vous pouvez observer.

- En observant cet événement vous sentez la pierre qui vous englobe et **accueille votre tristesse**, votre souffrance, votre révolte. Vous sentez qu'elle **vous soutient**.
- Prenez un temps pour **accueillir avec bienveillance les émotions ressenties**. Elles vous indiquent ce qui a besoin d'être écarté de votre vie. Faites **circuler l'eau** pour apaiser les sensations présentes.
- Une fois **la paix installée** vous pouvez **rouvrir les yeux** et revenir au monde qui vous entoure.

Méditation des ailes d'avenir

Vous pouvez faire appel à cette méditation pour transformer les déceptions passées en ressources pour votre chemin à venir.

Laissez-vous attirer par la **pierre verte** qui vous appelle. Placez-la sur votre **chakra du cœur**, au centre du thorax, en position allongée. Fermez les

yeux et respirez doucement, profondément, en laissant tout votre corps entrer en état de relaxation.

- Accueillez vos **sensations spontanées**. Sont-elles confortables ou inconfortables ?
- Devant vous s'ouvre **un livre**. Le livre des expériences passées. Il contient chaque échec et réussite, chaque espoir et injustice. Vous êtes **observateur des scènes** de votre vie. Vous pouvez y ajouter **des couleurs et de la légèreté**.
- Choisissez **une des pages**, observez la scène qui s'y déroule. Au bas de la page, sentez s'inscrire l'expérience que ce moment de vie vous a **permis d'acquérir**. Au fur et à mesure que les mots apparaissent, vous sentez **des ailes se former dans votre dos**.
- Nourrissez ces ailes de **vos expériences de vie**, celles qui vous ont enrichi, plu et fait grandir.
- Une fois vos ailes renforcées fermez le livre et laissez apparaître au loin la **prochaine destination d'expérience** qui vous inspire.
- Lorsque vous vous sentez **prêt à décoller** pour un nouvel horizon vous pouvez **rouvrir les**

yeux et revenir au monde qui vous entoure.



Si des scènes de votre vie se montrent pénibles au cours de cette méditation, il peut être utile de les tranquilliser avec la méditation du baume de considération.

Méditation de l'engagement du cœur

Cette méditation nous permet d'intégrer l'écoute de nos envies et le respect de soi à notre vie de tous les jours. Nous pouvons faire appel à elle dans des moments où nous nous sommes oubliés.

Tournez-vous vers une **Pierre verte et rose** de votre collection (elle pourra être remplacée par une pierre de l'une ou l'autre de ces couleurs). Placez-la au centre du thorax, sur votre **chakra du cœur**, en position allongée. **Fermez les yeux** et sentez votre respiration et le mouvement d'énergie dans tout votre corps. Chaque vague vous accompagne dans un état profond de relaxation.

- Laissez venir vos **sensations premières**. Sont-elles confortables ou inconfortables ?

- Vous sentez autour de vous **un espace de nature**, accueillante et bienveillante.
- Depuis le sol vous sentez une **sève rose** venir nourrir tout votre corps. Elle éveille toute la force émotionnelle que vous avez acquise en apportant **de la considération à vos expériences de vie**.
- L'air que vous respirez remplit votre corps de **couleur verte** et le vivifie. Vous sentez la **foi en vos possibilités à venir** grandir en vous.
- Ces deux couleurs **s'allient** et vous baignent. Prenez un temps pour ressentir l'unité acquise au travers de **l'ensemble de vos expériences du cœur**.
- Enfin, vous sentez apparaître un contrat entre vos mains. Il s'agit d'un **contrat de confiance et de loyauté envers vous-même**. Lorsque vous vous sentez pleinement capable de prendre les **bonnes décisions pour votre vie** grâce à votre connexion à votre cœur, signez-le.
- Une fois signé le contrat s'en retourne à l'univers. **Une route se dessine** devant vous et vous invite à avancer vers la vie qui vous

convient. En marchant sur ce chemin, **rouvrez les yeux** et revenez au monde qui vous entoure.

Mandalas de soin du cœur

Un mandala de soin du cœur est une lumière qui reste allumée dans nos foyers pour nous apporter une considération essentielle. C'est en se ressourçant et en trouvant le réconfort dans notre intimité que nous parvenons à affronter de plus grands défis dans le monde extérieur. Nous faisons appel à ces mandalas pour nourrir notre jardin personnel, celui qui apporte de la douceur et de la force à chacun de nos pas.



Mandala d'accueil de l'âme

En apportant une continuité à notre travail méditatif, ce mandala vient protéger nos avancées dans le contact à nos émotions. Nous pouvons l'installer pour nous assurer de rester en contact avec nous-même et pour préserver notre sensibilité des nouvelles blessures qui se présenteraient sur notre route.

Pour notre mandala d'accueil de l'âme, nous utiliserons :

- 1 quartz fumé central. Il peut être remplacé par notre pierre marron utilisée en méditation de construction du foyer intime ([chapitre 17](#)).
- 3 quartz roses pour renforcer le contact à nos envies.
- 3 aventurines vertes pour se nourrir de nos idéaux et rêves.
- 6 lapis-lazulis pour la prévenance consciente.

Le montage :

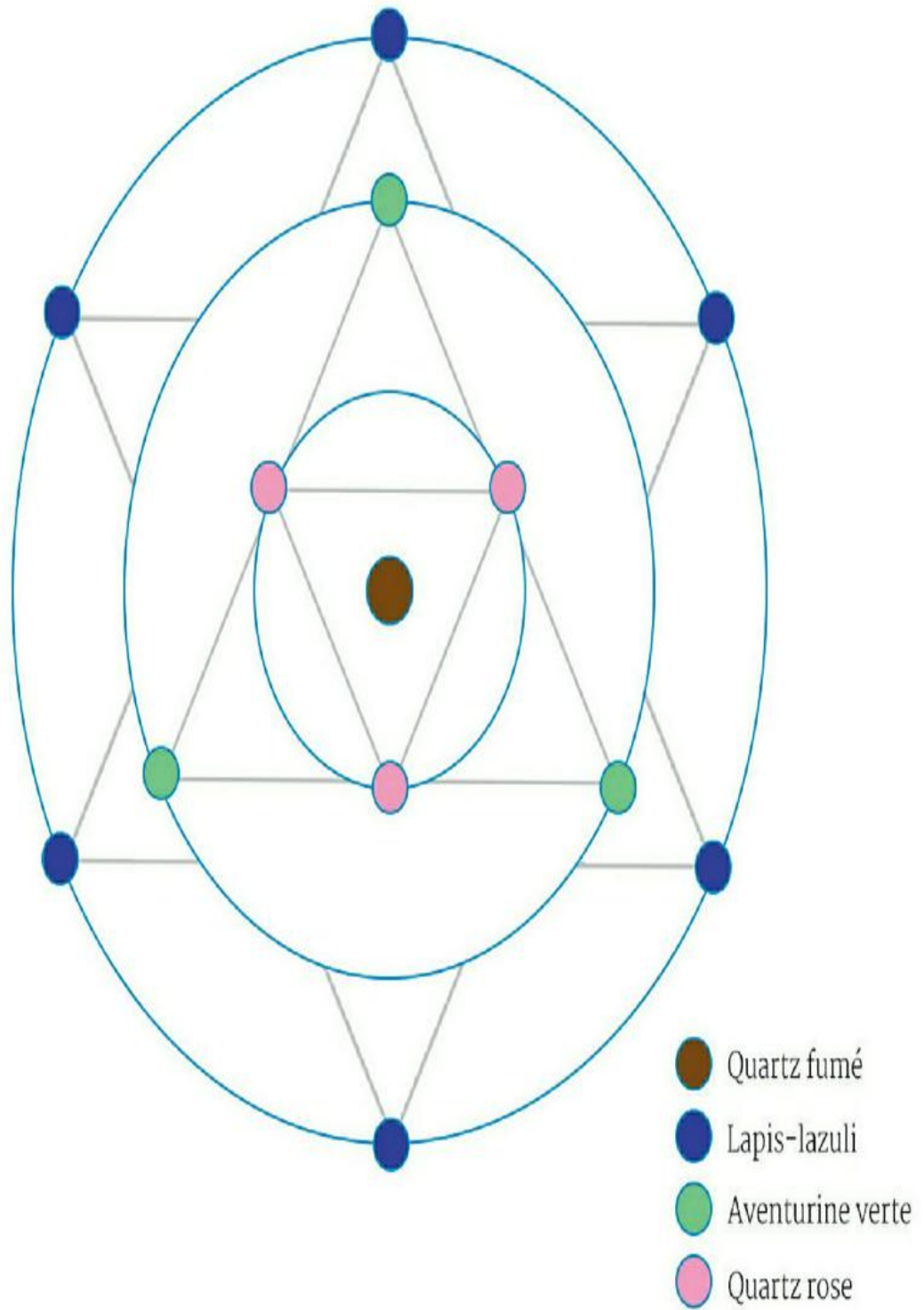
- Programmez les 6 lapis-lazulis avec la phrase : « Mon regard et mon gardien, des dangers il détourne mon chemin ». Placez-les en cercle extérieur.
- Programmez les 3 aventurines vertes avec la phrase : « J'accueille les possibles à venir, mes mains sont prêtes à les cueillir ». Placez-les en cercle intermédiaire.
- Programmez les 3 quartz roses avec la phrase : « Les émois sont mes témoins de vie,

en mon cœur leur juste place me ravit ».

Placez-les en cercle intérieur.

- Avec le quartz fumé entre les mains, remémorez-vous votre foyer intime. Placez-le au centre avec la phrase : « J'ouvre mes portes à la sensibilité, à mes pas elle offre la clarté ».

Mandala d'accueil de l'âme



Mandala de l'harmonie partagée

Le relationnel a cela de difficile que nous ne pouvons pas décider ou agir pour l'autre. En revanche nous pouvons appeler à nous les relations épanouissantes et leur offrir notre équilibre du cœur. Le mandala d'harmonie partagée nous aide à œuvrer au compromis sans sacrifice dans la relation à l'autre.

Pour notre mandala de l'harmonie partagée, nous utiliserons :

- 1 unakite centrale. Elle pourra être remplacée par la pierre rose et/ou verte utilisée en méditation de l'engagement du cœur.
- 3 prehnites pour valoriser le compromis.
- 3 rhodonites pour accueillir les belles relations qui viennent à nous.
- 6 jaspes jaunes pour prendre place dans le lien à l'autre.

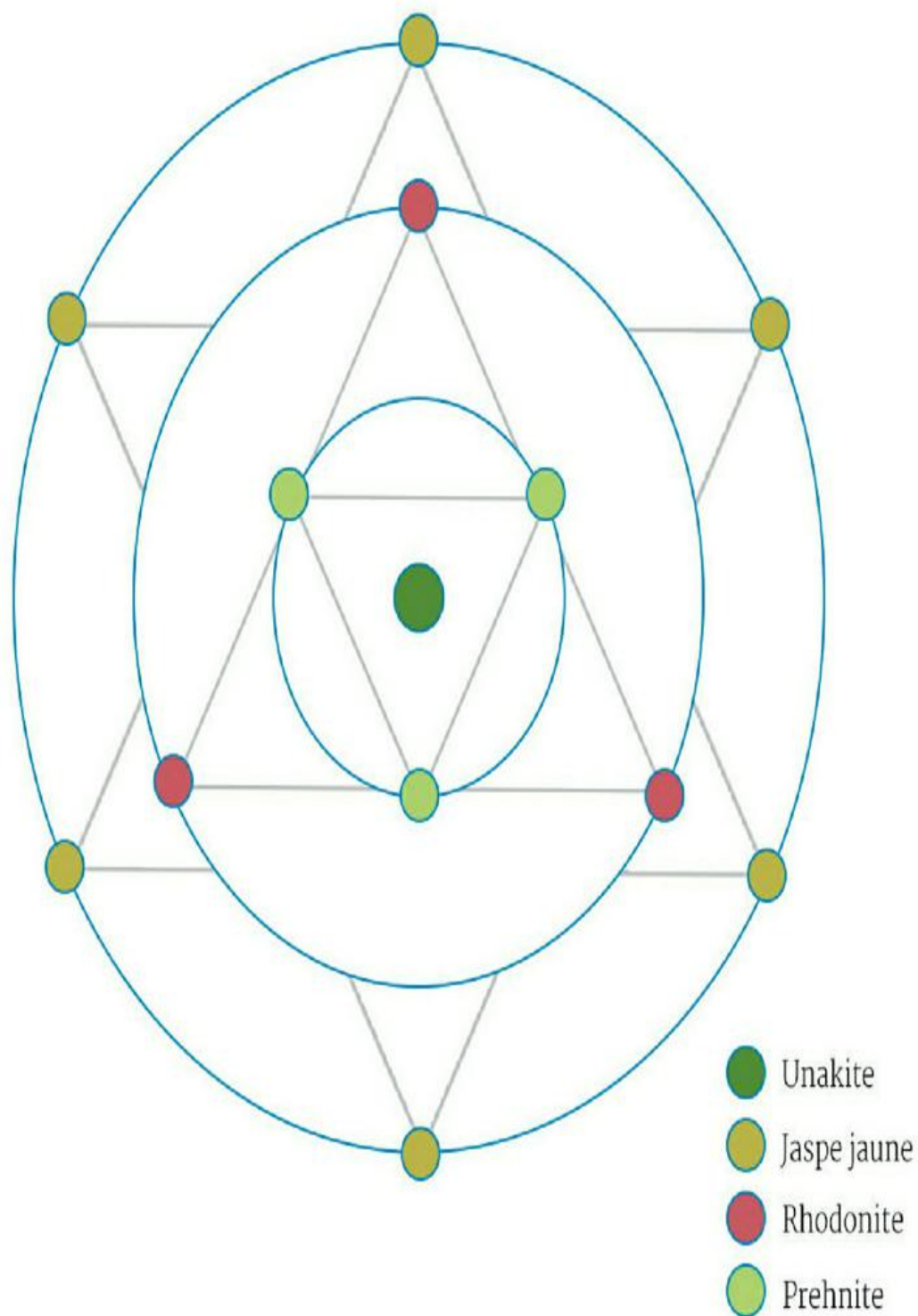
Le montage :

- Prenez l'unakite entre vos mains et laissez venir à vous la qualité de relation que vous

souhaitez vivre. Concentrez-vous uniquement sur ce que vous y ressentez, l'affection, les rires, les bons moments, et non sur les personnes concernées. Placez la pierre au centre avec la phrase : « J'appelle à moi l'harmonie des joies partagées ».

- Programmez les 3 prehnites avec la phrase : « Le partage grandit mon être, j'aspire à voir l'autre et le reconnaître ». Placez-les en cercle intérieur.
- Programmez les 3 rhodonites avec la phrase : « Vers les meilleurs moments mon cœur me guide, ses messages me portent sur une route limpide ». Placez-les en cercle intermédiaire.
- Programmez les 6 jaspes jaunes avec la phrase : « D'harmonie je me fais le porteur, ma présence œuvre avec ferveur ». Placez-les en cercle extérieur.

Mandala de l'harmonie partagée



Mandala de l'expression du cœur

Partager au monde nos envies et préférences est un chemin de courage qui nous demande un véritable effort d'amour de soi en respect de l'autre. Le mandala d'expression du cœur nous permet de trouver un appui bienveillant dans les moments où nous exposons notre sincérité aux autres.

Pour notre mandala d'expression du cœur, nous utiliserons :

- 1 cristal de roche central.
- 3 cornalines pour partager notre spontanéité créatrice.
- 6 quartz roses pour laisser place à notre implication personnelle dans les partages.
- 3 calcédoines bleues pour s'exprimer avec fluidité et douceur.

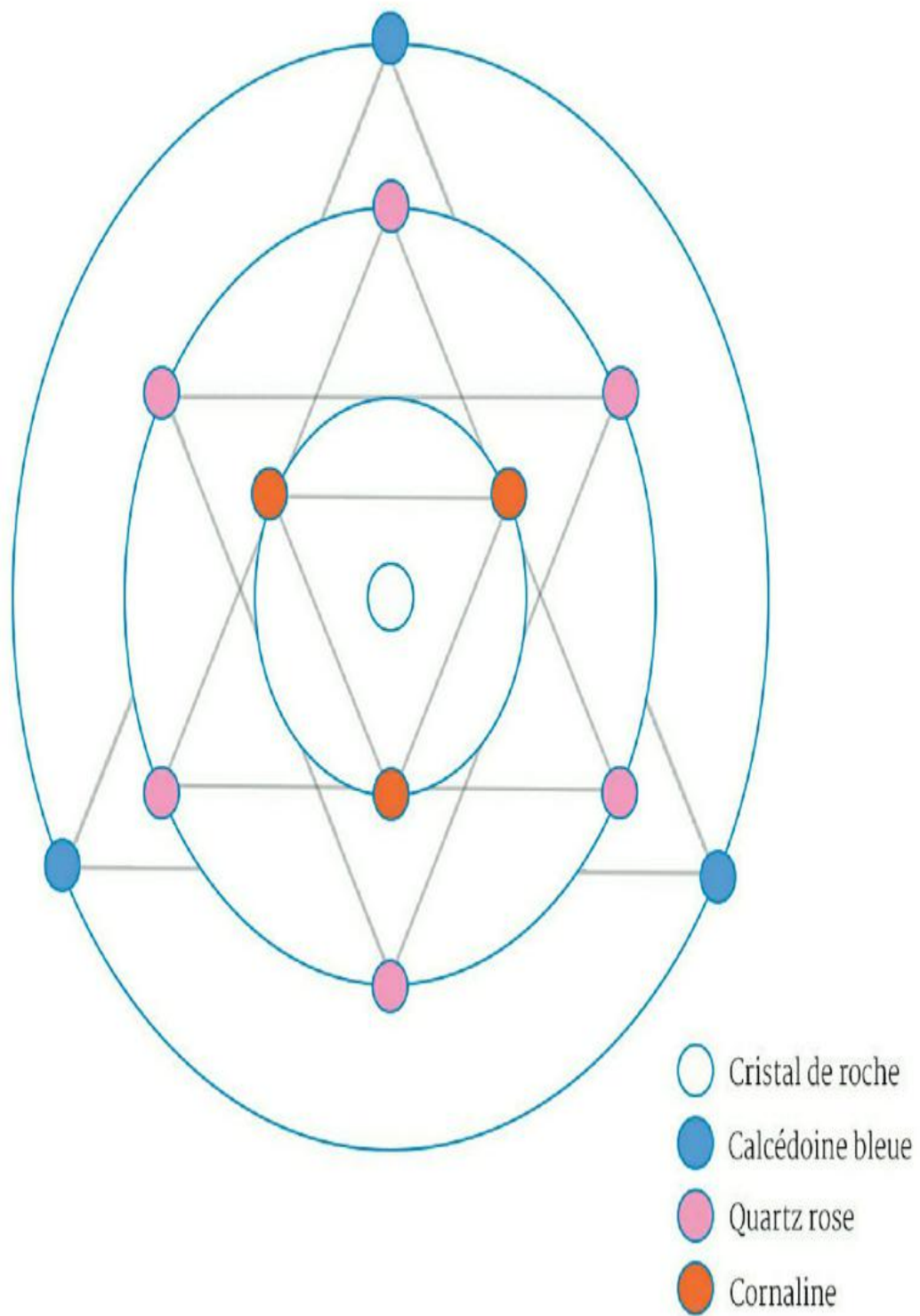
Le montage :

- Le cristal de roche entre vos mains, connectez-vous à votre être divin et à ce que vous avez de plus beau à exprimer autour de vous. Placez le cristal de roche au centre avec

la phrase : « J'exprime au monde ma part divine, au travers d'elle mon existence se sublime ».

- Programmez les 3 cornalines avec la phrase : « Brassez mon corps, brassez mes ombres, de joie l'âme s'arbore, faite colombe ». Placez-les en centre intérieur.
- Programmez les 6 quartz roses avec la phrase : « Mon authentique est charme, des échos amis il éveille l'âme ». Placez-les en cercle intermédiaire.
- Programmez les 3 calcédoines bleues avec la phrase : « Univers entend mon essence, de son message porte la naissance ». Placez-les en cercle extérieur.

Mandala de l'expression du cœur



Trouver la paix au quotidien

La cicatrisation des blessures du cœur est un réel défi, demandant de l'effort et provoquant un épuisement concret. Ce processus nous rappelle que les douleurs émotionnelles qui nous sont infligées ou que l'on inflige à d'autres coûtent une énergie considérable à être rattrapés. Il nous apprend à prendre soin les uns des autres, à respecter même lorsque l'on ne comprend pas, pour préserver autant que possible nos cœurs et notre capacité à œuvrer au beau.

Pour que notre avancée se finalise, il nous faut marier la qualité d'émotion retrouvée aux autres domaines de notre vie. Isolée, elle reste fragile. C'est en étant au centre de notre construction d'ensemble que notre beauté d'âme devient inébranlable.

Émotions en confiance

La consolidation de la base opérée au [chapitre 17](#) est essentielle pour apporter une bonne stabilité à nos émotions. C'est cette confiance en soi intrinsèque qui offrira à notre cœur la préservation dont il a besoin pour perdurer. La considération de soi qui y

est développée occupe également un rôle central dans l'équilibre de nos compromis.



À retenir

La limite entre compromis et sacrifices est toujours mince, surtout lorsque nous vivons une dynamique de sincérité. Avant d'endosser la responsabilité du bonheur de l'autre n'oubliez pas de veiller à entretenir le vôtre. Pour les plus dévoués d'entre nous se centrer demandera de la patience et un réel entraînement.

Vivre l'émotion au jour le jour

L'accueil de nos émotions s'éduque et s'équilibre par les habitudes que nous intégrons à notre vie quotidienne. Le confort que nous avons acquis dans les méditations trouve toute son aisance au moment où notre sensibilité circule librement et peut jouer son rôle d'informateur sans entraves.

Vous pouvez vous appuyer sur les conseils du [chapitre 13](#) pour développer ce confort de ressentis et faire de vos émotions une réelle force d'intelligence. Par elles, s'ouvre la voie de votre vie épanouie.

DANS CE CHAPITRE

Développer ses talents pour un nouvel élan de vie

•

Les pierres qui développent les talents

•

Méditations et mandalas pour réveiller ses potentiels

•

Obtenir des résultats qui ne nous quittent jamais

Chapitre 19

Développer de nouvelles aptitudes

Qui n'a pas connu ce professeur qui vous met dans une case pour vous y définir à vie ? Le doué, le chouchou, le dernier, le fumiste, etc. Nous sommes habitués à être catégorisés et à ne plus sortir de l'identité que nous nous sommes ainsi

forgés. Pourtant l'être humain est évolutif. Nous avons tous la capacité de nous réinventer, dans l'idée et dans les actes.

Cette partie du développement est une de nos préférées puisqu'elle autorise tous les rêves, toutes les idées folles qui nous passeraient par la tête, et nous lance dans l'insensée aventure de leur donner corps. Notre plus grande surprise est bien souvent de constater que là où nous avons oublié les limites, elles se sont effacées, laissant place à un champ d'expériences infini.

Pour engager la voie du bonheur il nous faut parfois l'audace de se lancer à nouveau dans l'inconnu. Sortir de notre zone de confort est la porte du renouveau lorsque notre monde maîtrisé ne nous apporte plus la stimulation que notre être réclame. Une fois encore, notre sensibilité nous alerte. Nous trépignons, stagnons, nous sentons limités dans les répétitions d'une vie rodée, etc. Ce sont les signaux qu'un nouveau soi est demandé ! Le chemin de la nouveauté ne sera pas parcouru seul. Nous avons des pierres pour nous accompagner.

S'autoriser de nouvelles aspirations

Tout au long de notre vie nous avons la possibilité de nous réinventer. Démarrer de nouvelles activités, rencontrer de nouveaux cercles de personnes ou revoir notre mode de vie sont des changements qui peuvent se mettre en place au cours de notre existence. Les révolutions les plus marquantes pourront nous amener à des changements de carrière, notamment lorsqu'un travail alimentaire en vient à nous faire suffoquer.

Mettre en place un changement de vie démarrera par notre état d'esprit. Être conscients que notre vie peut évoluer, que nos possibilités ne sont jamais fermées ni finies est le premier pas pour explorer de nouveaux horizons. Mais les révélations importantes viendront en revanche de nos instincts qui nous informent du besoin d'apporter une évolution.



Nous savons qu'il est temps d'apporter du renouveau à notre vie lorsque nous ressentons du mal-être dans notre situation stagnante. Cela peut s'exprimer par une lassitude, une sensation de « pas assez », même si nous ne savons pas encore

de quoi nous avons réellement envie. Une passion soudaine peut également se présenter et nous donner une réelle envie d'investir une nouvelle voie.

À chaque chakra ses nouvelles aptitudes

Nous pouvons nous appuyer sur chacun des différents centres énergétiques pour entraîner de nouveaux domaines d'aisance et de nouveaux comportements. Explorons ensemble quelques possibilités marquantes.

- **Chakra de la base** : Installation de nouvelles habitudes, organisation, efforts et rigueur. Aptitudes à la construction et aux travaux manuels. Sports individuels (motivation).
- **Chakra sacré** : Créativité, danse. Affinement du goût et de l'odorat. Aptitudes culinaires. Développement du plaisir et de la sexualité.
- **Chakra du plexus solaire** : Sociabilité, enthousiasme. Charisme, Théâtre. Sports d'équipe (facilité d'interaction). Lancement de voyages.

- **Chakra du cœur** : Investissement relationnel.
Lien aux autres.
- **Chakra de la gorge** : Dialogue, communication. Découverte d'autres cultures (voyages). Aptitude à entrer en contact avec les inconnus.
- **Chakra du troisième œil** : Lecture, écriture. Développement de la culture et des connaissances. Entraînement des réflexes cognitifs.
- **Chakra du sommet** : Cheminement spirituel. Philosophie et pensées métaphysiques.

Avec une pratique de la lithosophie, chacun de ces domaines peut devenir un nouveau naturel au cours de nos exercices de méditation. Les capacités ainsi créées sont emmenées dans nos activités pratiques. Le terrain instinctif que nous avons développé se comporte alors comme un nouveau talent, une facilité dont nous ne disposions pas jusque-là.

Respecter notre rythme de vie

Chaque être humain dispose de son propre caractère. Pour certains, les changements sont la base d'épanouissement et pour d'autres ils peuvent

être ressentis comme nécessaires mais difficiles à mettre en œuvre.

Se connaître signifie prendre en considération notre naturel, mais nous engager tout de même hors de notre zone de confort lorsque cela nous apporte du bon. Une personne ayant tendance au changement s'autorisera des renouvellements réguliers en faisant un effort pour apporter une part de stabilité. Une personne d'un naturel plus constant s'appuiera sur ses espaces de repères pour se donner la force d'entamer le mouvement.

Notre seul élan instinctif ne nous permet pas de trouver et d'entretenir l'équilibre. Il est essentiel de développer nos observations et prises de conscience, puisque les évolutions proviendront essentiellement de notre force de choix. Canaliser notre naturel se fera toujours par l'intervention de la lucidité.



Les prises de conscience obtenues en lithosophie et en développement personnel en général peuvent mettre en lumière des besoins puissants et ignorés depuis longtemps. Pour autant, une telle révélation, surtout lorsqu'elle est accompagnée d'instincts forts, ne doit pas entraîner une déconstruction hâtive de notre mode de vie. Nous conseillons de

favoriser un changement progressif et réfléchi, qui
laisse place aux atouts qui se présentent à nous.

Quelles sont mes aspirations ?

La sensation d'ennui ou le besoin de nouveauté peuvent cohabiter avec une absence totale d'envies et d'inspirations. Nous avons alors l'impression que rien ne nous intéresse et que le monde n'a rien d'intéressant à nous offrir.

Cette impression est toujours une illusion. Depuis notre regard personnel nous ne voyons qu'une partie restreinte du monde qui nous entoure. Nous n'en voyons pas toutes les contrées, ni tous les domaines, et encore moins toutes les personnes. Quelle que soit notre prochaine aspiration, elle se trouve là où notre regard ne se pose pas encore.

Lorsque nous recherchons notre prochaine nouvelle avancée, il est important de se rappeler que tous les changements n'ont pas besoin d'être grands et intenses. L'attente d'une manifestation impressionnante peut nous faire passer à côté des choses simples qui bouleversent notre vie. Une simple curiosité est un premier pas très prometteur, qui pourra déboucher sur une plus grande aventure ou constituer une belle expérience.

La première ouverture consiste à s'intéresser à de nouveaux horizons. S'intéresser à des événements se déroulant autour de nous, à des sujets de connaissance ou de divertissement, à de nouvelles pratiques. Plus nous nous intéressons plus nous rencontrons des domaines qui nous stimulent.

C'est en essayant que l'on découvre ce qui nous plaît.

Nous pouvons nous aider d'une méditation d'ouverture :

- Choisissez un **chakra relationnel qui vous plaît**, entre la gorge, le cœur ou le plexus solaire. Vous pouvez utiliser une pierre de la couleur correspondante (bleu clair, vert ou jaune) ou un cristal de roche.
- Placez la pierre sur le chakra choisi, fermez les yeux et entrez en **état de relaxation** grâce à votre respiration.
- Laissez venir à vous toutes les idées de **nouvelles activités** qui apparaissent à votre esprit. Laissez-les voyager en vous. Des plus simples sujets que vous avez vu passer à vos rêves spontanés.



- Tout en laissant ce flot de possibilités danser en vous, **écoutez vos sensations** et observez quelles idées vous éveillent de la **curiosité**.
- Lorsqu'une idée vous interpelle **prenez-la avec vous en rouvrant les yeux** pour sortir de votre exercice.
- Réalisez immédiatement **des recherches ou une planification d'activité**, et profitez de la pleine sensation d'ouverture de votre horizon.



Trouver la bonne pierre : à chaque domaine sa couleur

Pour voyager à volonté dans le développement de nos aptitudes, il nous faut associer les principaux domaines qui nous intéresseraient aux couleurs qui leur correspondent.

Rappelons les attributs majeurs de chaque couleur utilisée en lithosophie :

- **Blanc** : Sensibilité accrue, ouverture. Chakra du comment.

- **Violet** : Liberté d'esprit, imaginaire. Chakra du troisième œil.
- **Bleu foncé** : Connaissance, concentration. Chakra du troisième œil.
- **Bleu clair** : Découverte, communication. Chakra de la gorge.
- **Vert** : Idéaux, principes et valeurs. Chakra du cœur.
- **Rose** : Attachements, liens affectifs. Chakra du cœur.
- **Jaune** : Rayonnement, présence dans le monde. Chakra du plexus solaire.
- **Orange** : Plaisir, appréciation, spontanéité. Chakra sacré.
- **Rouge** : Dynamisme, force d'action. Chakra de la base.
- **Marron** : Sensation du concret, stabilité. Chakra de la base.
- **Noir** : Écoute et connaissance de soi. Chakra de la base.

Il vous est possible de faire appel à chaque pierre de cet ouvrage pour développer l'une ou l'autre des

aptitudes qui se présentent sur votre route.

De la couleur au domaine

Illustrons quelques domaines grâce à ces couleurs :

- **Les voyages** : Ils impliquent du bleu clair pour la découverte, parfois du bleu foncé pour la conception, et des couleurs dynamiques comme le rouge, l'orange ou le jaune pour se lancer.
- **La sociabilité** : Elle implique du jaune pour la présence et le « charme », ainsi que du bleu clair pour l'ouverture aux autres.
- **Le sport** : Centré sur le rouge et le marron pour stimuler le corps, il peut aussi nécessiter du jaune pour les sports d'équipe.
- **La cuisine** : Pour développer nos talents de cuistot, on fera appel à de l'orange pour l'affinement du goût, mais aussi à du violet pour l'inventivité.
- **La lecture** : Notre concentration s'améliore grâce au bleu foncé. Nous pouvons également ancrer la lecture dans nos habitudes grâce au marron.

- Nous pouvons illustrer de la sorte tout domaine qui nous intéresse pour le nourrir en méditation et nous assurer un déroulement naturel de ce nouvel apprentissage. En pratiquant régulièrement les associations entre couleurs et secteurs d'activité, il devient naturel de trouver les pierres qui nous aident en chaque occasion.

Quelques pierres associées à nos nouveaux talents

Topaze impériale, l'intégrante



- **Ses nouvelles aptitudes** : Reine de la sociabilisation, la topaze impériale **nourrit notre charisme tout en nous adaptant au monde social**. Elle pose la question : sommes-nous source de joie, d'inspiration, de stimulation ?

Elle nous pousse à mettre notre naturel au profit du collectif, nous rappelant que si nous prenons plaisir en la compagnie des autres c'est également parce qu'eux-mêmes prennent plaisir en notre compagnie.

On pourra faire appel à la topaze impériale pour : l'intégration dans un nouveau cercle, le démarrage d'un nouveau travail, le choix d'un nouvel environnement, etc. Elle est l'alliée incontournable pour nous assurer de bonnes relations sans renier notre propre être.

- **Méditation conseillée** : Libre partage.
- **Autres propriétés** : Facilité de contact aux autres. Développement de l'image qui nous correspond. Joie et énergie. Identification de notre vocation.
- **Sur le corps physique** : Régulation de la digestion et du stress nerveux, cicatrisation.

- **Composition chimique** : $\text{Al}_2\text{SiO}_4(\text{F}, \text{OH})_2$.
- **Couleur** : Jaune.
- **Système cristallin** : Orthorhombique.
- **Tendance lithosphique** : Classe
Lithosphique n° 51, Dévouement :
Rayonnement adapté aux besoins extérieurs.

Moldavite, l'idéaliste créative



- **Ses nouvelles aptitudes** : Quelle existence exceptionnelle que celle de la moldavite ! Elle est issue de la chute d'une unique météorite arrivée sur Terre bien avant l'apparition de

l'humanité. La moldavite est la forme spécifique qu'a prise le sol terrestre fondu par son impact. Son symbole est celui d'un joyau qui nous est offert par les étoiles, unique entre tous par sa couleur et sa rareté.

Elle apporte le liant à toute évolution personnelle. Quoi que nous souhaitions apprendre, la moldavite **y donnera du sens et de la créativité**. Elle stimule notre investissement dans de nouvelles entreprises et nous donne la foi d'aller au bout de nos projets les plus fous.

Lorsque nous baissons les bras, la moldavite nous rattrape pour donner un nouvel essor à nos convictions. Elle crée en nous les voies que nous n'avions pas imaginées dans une totale liberté d'avancées. Elle éveille l'étincelle dans nos cœurs, celle qui sait déjà que nos possibilités sont infinies et que nos pas nous conduisent à leur rencontre.

- **Méditation conseillée** : Conquête de l'aisance.
- **Autres propriétés** : Libération de la foi.
Ouverture des expériences spirituelles. Mise en

mouvement de nos valeurs. Contact de compassion. Synergie humaine.

- **Sur le corps physique** : Stabilisation du rythme cardiaque, détoxification, qualité de la peau.
- **Composition chimique** : Verre d'origine météoritique.
- **Couleur** : Vert.
- **Système cristallin** : Aucun (Amorphe).
- **Tendance lithosphique** : Classe Lithosphique n° 60, Espoir : Construction de valeurs libres et créatives.

Charoïte, l'inventrice de soi



- **Ses nouvelles aptitudes : Se réinventer tout au long de sa vie**, c'est l'essence que nous offre la charoïte. Elle est porteuse de nouvelles possibilités, de nouvelles solutions et de nouveaux rêves à chaque évolution de nos préférences. Intimement connectée à nous et à nos envies, elle donne la place reine à la vie qui nous plaît aujourd'hui.

À son contact, les enjeux d'hier s'effacent pour laisser place au moment présent et à ses promesses. Notre imaginaire se met au service de la création d'une vie qui nous éveille et nous remplit de joie. Elle insuffle de la liberté

d'idées là où nous nous étions enfermés sans nous en rendre compte.

Nous pouvons compter sur elle dans les moments de lassitude, où tout nous semble ennuyeux ou dépourvu de sens, pour allumer l'étincelle de la curiosité. Par son ouverture, elle relance la roue de notre vie lorsque nous l'avons laissée au point mort.

- **Méditation conseillée** : L'audace retrouvée.
- **Autres propriétés** : Libre considération de nos envies. Rêves de signification personnelle. Expression de soi par la créativité. Purification des autojugements. Connexion à notre panthéon personnel.
- **Sur le corps physique** : Détoxification, élimination, dénouement des zones de tension.
- **Composition chimique** :
$$\text{K}_5\text{Ca}_8(\text{Si}_6\text{O}_{15})_2(\text{Si}_2\text{O}_7)\text{Si}_4\text{O}_9(\text{OH}) \cdot 3\text{H}_2\text{O}.$$
- **Couleur** : Violet.
- **Système cristallin** : Monoclinique.
- **Tendance lithosphique** : Classe
Lithosphique n° 68, Aspirations : Création de solutions en écoute de nos préférences.

Autres pierres de stimulation de nos aptitudes

Variété	Couleur	Propriété
Apatite bleue	Bleu foncé	Esprit clair et déterminé, organisation de voyages ou de nouvelles activités, dynamique d'idées.
Apatite jaune	Jaune	Se diriger avec joie vers nos buts, sociabilité dynamique et propice aux contacts professionnels.
Brookite	Rouge	Intégrer notre force d'action à un projet existant, se motiver dans une dynamique de groupe.
Opale bleue	Bleu clair	Trouver les mots qui témoignent de notre sensibilité. Écriture, théâtre, nouvelles relations.
Pierre de lune orange	Orange	Mouvement spontané pour aller vers nos envies, Arts créatifs, donner de soi à ses œuvres.
Rutile	Rouge	Canaliser utilement notre force d'action, sport, renforcement des motivations personnelles.
Spinnelle bleue	Bleu foncé	Structuration de nos pensées, clarification de nos concepts, lecture, nouvelles connaissances.
Tectite jaune	Jaune	Charisme libre et léger, facilité de contact avec de nouvelles personnes, amitiés spontanées.
Topaze bleue	Bleu clair	Trouver les mots qui parlent à nos interlocuteurs, passer les messages qui nous tiennent à cœur.
Wulfénite	Orange	Donner une forme claire à nos instincts, identifier nos envies et les activités qui y correspondent.

Méditations pour forger nos potentiels

Le domaine que nous abordons ici est le meilleur pour vous entraîner à créer vos méditations personnalisées. Les bases d'exercices que nous vous proposons s'adaptent aux différentes activités que vous pourriez souhaiter développer. Vous pouvez appliquer ce même modèle aux diverses situations rencontrées au cours de votre parcours.



Astuce

Pour certains de ces exercices il vous est possible d'associer plusieurs pierres. Moins vos pierres sont nombreuses plus elles agiront avec efficacité, aussi vous conseillons-nous de ne pas utiliser plus de trois pierres à la fois.

Méditation de conquête de l'aisance

Toute nouvelle activité que nous souhaiterions pratiquer fera sa place dans notre vie grâce à cet exercice. Il nous permet de développer un confort préalable à toute action, rendant la mise en œuvre naturelle et spontanée. Pour quelques minutes d'exercices nous gagnons à la fois en temps et en efficacité au moment de passer à l'action.

Nous y utiliserons des pierres de couleurs correspondant au domaine à développer, chacune

placée sur le chakra lui étant associé.

En position allongée, mettez en place les pierres sélectionnées et **fermez les yeux**. Laissez votre respiration devenir lente et profonde. Sentez les mouvements de l'air brasser les énergies de l'ensemble de votre corps, et vous accompagner en état de relaxation.

- Visualisez que vous vous rendez au **lieu de votre nouvelle activité**. Identifiez les envies et blocages pour vous y rendre.
- Une fois sur place, **commencez la pratique**. Observez ce qui vient facilement ou ce qui s'avère plus difficile.
- Pour chaque difficulté rencontrée, **sentez la couleur d'une des pierres** qui vous soutiennent baigner la zone du corps où elle se trouve. Sentez votre corps vous apporter des forces et recommencez.
- Vous pouvez **appeler à vous des soutiens**. Il peut s'agir d'une personne de votre entourage qui vous encourage, qui vous regarde avec fierté, ou encore d'un guide, d'un esprit protecteur.

- Au fil de la méditation sentez votre **confiance se renforcer**, votre action se faire de plus en plus fluide, et les obstacles s'écarter.
- Lorsque vous vous sentez **en confort avec votre nouvelle activité** vous pouvez **rouvrir les yeux** et revenir au monde qui vous entoure.

Cette méditation est évolutive. Votre première tentative vous permet d'identifier les facilités et entraves. En identifiant ce qui vous manque vous pouvez améliorer le choix de vos pierres à la deuxième exploration en adoptant les couleurs correspondant aux instincts qui vous sont nécessaires.

Méditation de libre partage

Une grande partie de nos ouvertures de vie dépendront de notre facilité de contact avec les personnes que nous rencontrerons dans nos actions. Cette méditation nous permet d'installer en nous des conditions propices à la rencontre aux autres pour laisser le champ libre à notre nouvelle expérience.

Elle se pratique avec une **Pierre Jaune** (chakra du plexus solaire) et une **Pierre Bleu Clair** (chakra de la

gorge). Nous pouvons y ajouter une pierre du chakra du cœur si nous en ressentons le besoin.

Placez les pierres sur les chakras correspondants en position allongée, et **fermez les yeux**. Sentez chaque mouvement de l'air entraîner la circulation d'énergie dans tout votre corps. À chaque inspiration et chaque expiration, vous entrez de plus en plus profondément dans un état de relaxation et de détente.

- Vous vous trouvez dans une **pièce remplie de personnes**. Observez vos sensations de confort ou d'inconfort.
- Vous ressentez certaines de ces personnes **bienveillantes** et d'autres **hostiles**.
- Une par une vous allez vous **rapprocher des personnes bienveillantes**, leur faire signe d'une main, leur toucher une épaule. Elles se rapprochent de vous.
- Elles se **rapprochent de vous**. Petit à petit vous êtes entouré(e) de plus en plus de personnes bienveillantes. Vous sentez **votre tranquillité et votre joie** qui se nourrissent à l'intérieur de vous.

- Les personnes malveillantes, restées à l'extérieur, **s'éloignent de plus en plus**. Elles s'effacent et deviennent imperceptibles.
- Lorsque vous ne percevez **plus que la présence des personnes bienveillantes** et vous sentez bien à leur contact, vous pouvez **rouvrir les yeux** et revenir au monde qui vous entoure.

Méditation d'audace retrouvée

Nos dernières barrières viendront de notre peur. Ne pas s'autoriser à « aller vers », ne pas se sentir « capable de »... nos complexes et nos craintes, si on leur en laisse le pouvoir, peuvent nous couper des plus belles expériences que la vie nous offre. Pour les contrer, nous allons apprendre à nourrir notre sentiment d'audace, cette flamme intérieure qui nous permet de profiter de chaque instant.

Cette méditation se pratique avec au moins une pierre dynamique de couleur **rouge** (chakra de la base), **orange** (chakra sacré) ou **jaune** (chakra du plexus solaire) ainsi qu'avec une **pierre noire** (chakra de la base). Vous pouvez y ajouter une

dernière pierre de votre choix correspondant au domaine que vous développez.

Prenez une position allongée et placez les pierres sur les chakras correspondant. Fermez les yeux et laissez votre respiration se faire lente et profonde. Chaque mouvement de l'air vous accompagne dans un profond état de relaxation.

- Vous **sentez tous votre corps**. Partie par partie, du sommet du crâne jusqu'à vos pieds, vous prenez conscience de votre enveloppe.
- En contactant votre corps, vous contactez votre **envie d'aller vers du neuf** dans votre vie. Vous sentez votre envie battre, comme un cœur, comme un rythme venant de la terre.
- Vous suivez ses **battements** dans les entrailles de la Terre, de plus en plus profondément. Au point le plus profond, **votre être terrestre** vous appelle. Il est la part la plus pure et belle de votre vérité intérieure.
- Il vous chante, vous danse les envies qui sommeillent en vous. Vous sentez le **plein droit de vivre votre aventure** remonter depuis les entrailles de la Terre jusque dans l'ensemble de votre corps.

- Prenez un temps pour **vous nourrir, vous ressourcer** auprès de cette énergie pure de vos profondeurs.
- Lorsque vous vous sentez pleinement revigoré(e) et **prêt(e) à vivre votre renouveau**, vous pouvez ouvrir les yeux et revenir au monde qui vous entoure.

Mandalas pour nourrir nos aptitudes

En même temps que nous avançons dans la construction intérieure, nous pouvons laisser une veilleuse allumée au travers des mandalas de développement de nos aptitudes. Tels un gardien bienveillant, une marraine la bonne fée, ces cercles de prière minérale viendront apporter une continuité au beau chemin que nous nous donnons le soin d'arpenter.



Mandala de découverte du monde

Ce mandala nous permet de préserver notre tranquillité d'ouverture. Il peut nous accompagner dans les périodes de changement, lorsque nous partons en voyage ou pour le démarrage de nouvelles expériences. On le mettra en place lorsque l'on ressent le besoin d'être soutenus dans

un changement d'habitudes ou dans une phase de remises en question.

Pour notre mandala de découverte du monde, nous utiliserons :

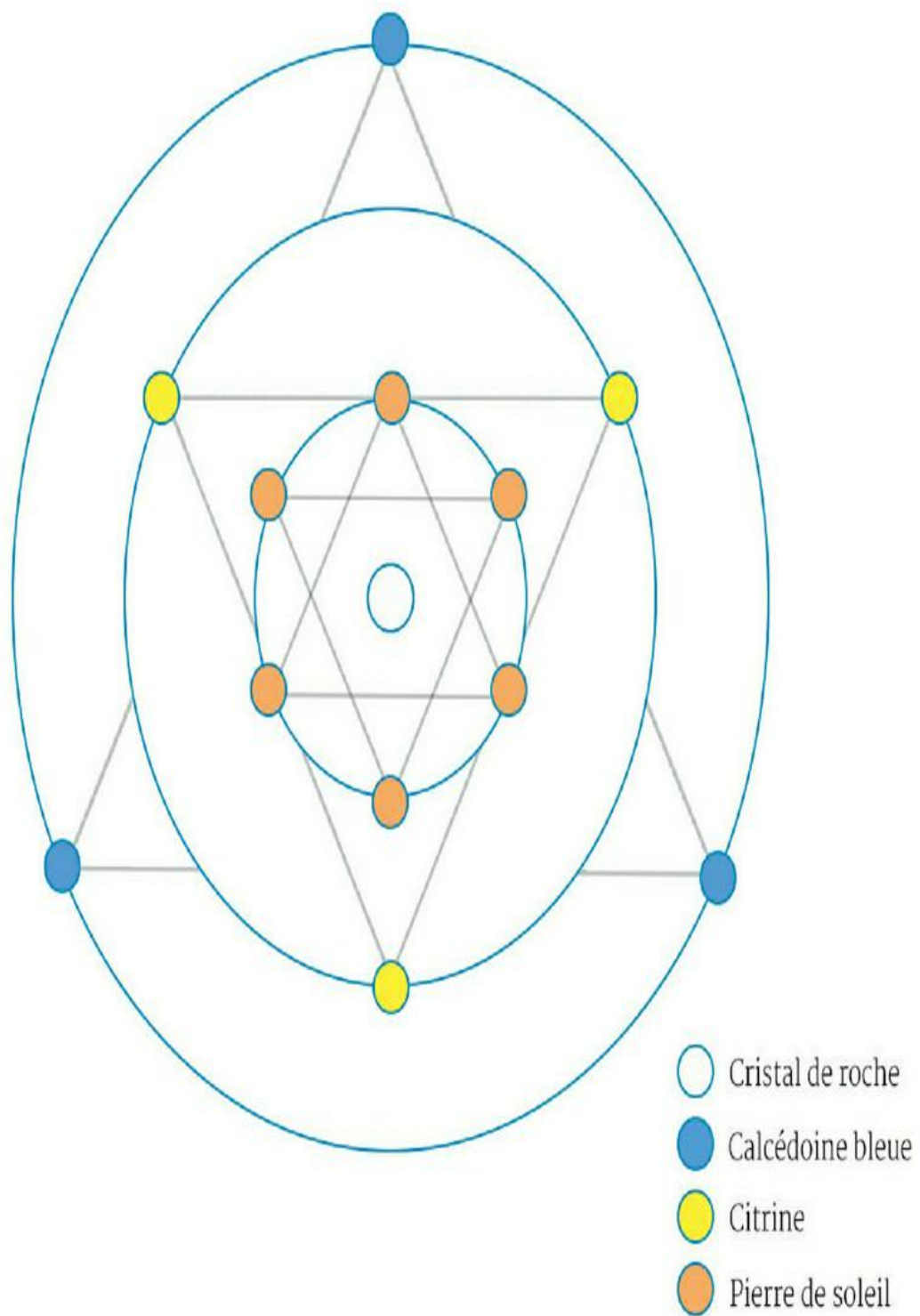
- 1 cristal de roche central.
- 6 pierres de soleil pour l'accueil spontané.
- 3 citrines pour aller vers la découverte.
- 3 calcédoines bleues pour ouvrir la porte.

Le montage :

- Le cristal de roche entre les mains appelez à vous les expériences futures qui vous attendent. Placez-le au centre avec la phrase : « Chaque pas m'ouvre au bonheur ».
- Programmez les 6 pierres de soleil avec la phrase : « Mon âme sait, à ma juste voie elle ouvre l'accès ». Placez-les en cercle central.
- Programmez les 3 citrines avec la phrase : « Des découvertes mon soleil se nourrit, en mon centre l'horizon s'éclaircit ». Placez-les en cercles intermédiaires.

- Programmez les 3 calcédoines bleues avec la phrase : « Sur le monde mon regard est prêt à changer, par la curiosité ma joie nouvelle s'est révélée ». Placez-les en cercle extérieur.

Mandala de découverte du monde



Mandala d'éveil des talents

Construit pour laisser éclore nos ressources, ce mandala stimule nos potentiels naturels et les laisse s'exprimer avec harmonie. On fera appel à lui lorsque nous souhaitons contacter plus intensément nos talents endormis et en faire un moteur de changement. Notre être révélé à nous-même pourrait bien nous réserver des surprises.

Pour notre mandala d'éveil des talents, nous utiliserons :

- 1 obsidienne centrale, flocon de neige pour un effet doux, œil céleste pour un effet puissant.
- 3 jaspes rouges pour laisser s'exprimer notre naturel.
- 6 cornalines pour en accueillir le meilleur.
- 6 jaspes jaunes pour l'investir dans nos actions.

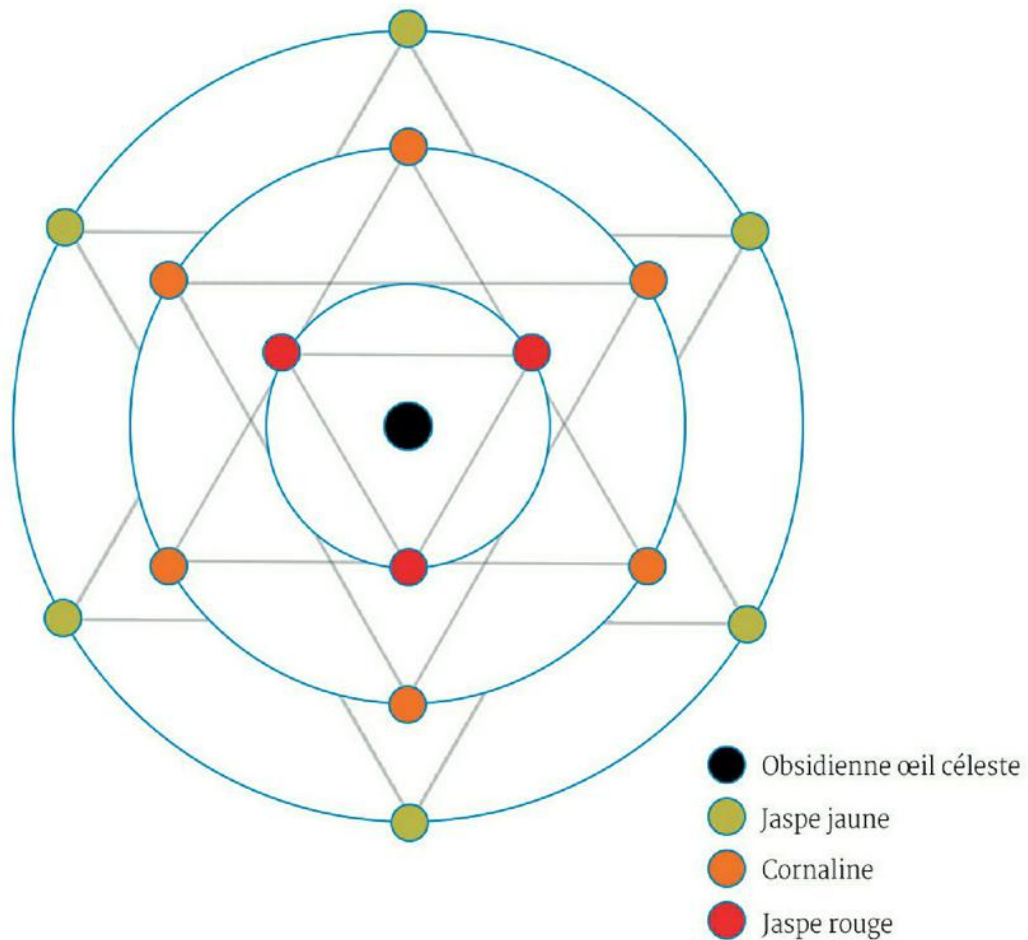
Le montage :

- L'obsidienne placée entre vos mains, contactez votre être terrestre au plus profond de la terre. Écoutez son chant et laissez-vous imprégner de son essence. Placez l'obsidienne

au centre avec la phrase : « J'accueille mes talents depuis les entrailles ».

- Programmez les 3 jaspes rouges avec la phrase : « Mon corps empli de richesses, célèbre sa libre ivresse ». Placez-les en cercle intérieur.
- Programmez les 6 cornalines avec la phrase : « Au monde se diffuse mon essence, par mon œuvre j'en partage la substance ». Placez-les en cercle intermédiaire.
- Programmez les 6 jaspes jaunes avec la phrase : « Je suis témoin de mes possibles, en conscience je les rends disponibles ». Placez-les en cercle extérieur.

Mandala d'éveil des talents



Mandala de sagesse acquise

Alliant sagesse du cœur et conscience ancrée dans le savoir, ce mandala fait la synthèse des différents plans de l'être pour nous porter vers nos plus beaux perfectionnements. Il est d'un grand soutien dans nos moments d'aboutissements, lorsque nos efforts débouchent sur une nouvelle version de nous-

même. On fera appel à lui pour parfaire notre route d'apprentissage.

Pour notre mandala de sagesse acquise, nous utiliserons :

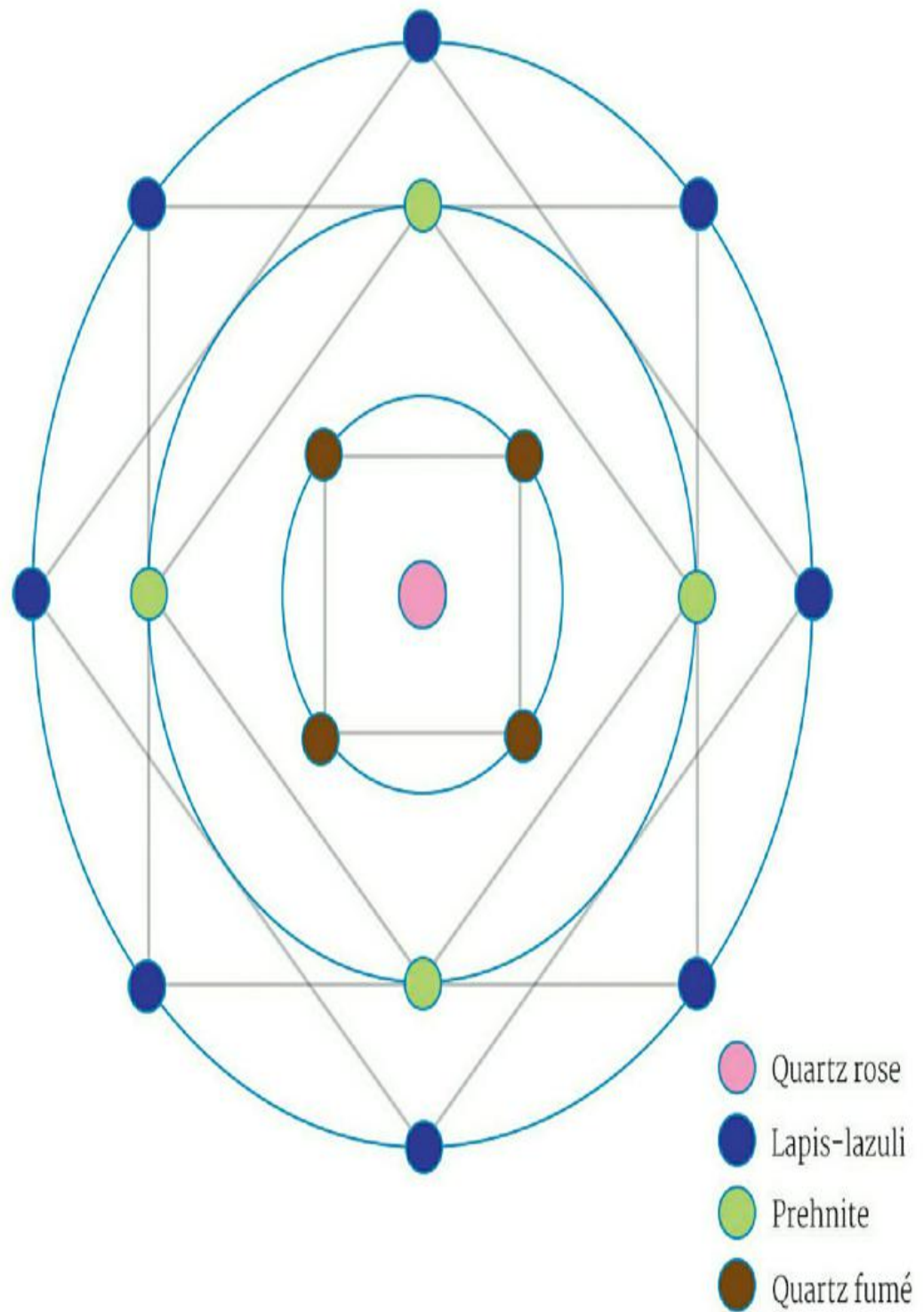
- 1 quartz rose central
- 4 quartz fumés pour consolider la route parcourue.
- 4 prehnites pour se rappeler le sens de ce chemin.
- 8 lapis-lazulis Pour prendre conscience d'un nouvel état d'être.

Le montage :

- Le quartz rose entre les mains, remémorez-vous l'être que vous étiez enfant, adolescent ou jeune adulte et celui que vous êtes aujourd'hui. Imprégnez la pierre de votre parcours, puis placez-la au centre avec la phrase : « Par le temps qui sublime, mon être se souligne ».
- Programmez les 4 quartz fumés avec la phrase : « À l'être forgé par les efforts, la confiance se fait réconfort ». Placez-les en cercle intérieur.

- Programmez les 4 prehnites avec la phrase : « Les leçons sont grandeur, des savoirs elles offrent les senteurs ». Placez-les en cercle intermédiaire.
- Programmez les 8 lapis-lazulis avec la phrase : « Enfin mon chemin se fait conscience, mon être en sait et en remercie l'abondance ». Placez-les en cercle extérieur.

Mandala de sagesse acquise



Stabiliser les acquis

Nos instincts nous apportent les évolutions les plus profondes qui soient. À tel point qu'un changement obtenu en lithosophie nous paraît avoir toujours fait partie de notre caractère. Pour autant il peut arriver que nos anciennes habitudes refassent surface. Elles peuvent se réinstaller dans un moment de fatigue ou de trouble, ou encore rester ancrées dans des situations particulières que nous n'avions pas travaillé à transformer.

De tels signaux sont à observer avec attention. Ils annoncent une brèche qui peut s'agrandir et au fil du temps mettre à mal nos acquis, ou au contraire se combler aisément... à condition que l'on s'en donne les moyens.

Rappels et finitions

Nous réagirons dès les premiers signaux de fragilité d'un comportement que nous avons forgé grâce à la lithosophie. Plus notre réaction est rapide, plus la faille se résorbera aisément. Dans les étapes de finition, nos ressentis de la vie de tous les jours et bilan d'harmonisation réguliers jouent un rôle essentiel d'observation. Ce sont ces outils qui nous

permettent d'entretenir la vigilance jusqu'à finalisation d'une nouvelle habitude.



Lorsqu'un cap important et difficile a été passé, gardez une période de trois à six mois de vigilance. J'ai par exemple développé ma capacité à me sociabiliser et me sens à l'aise avec les gens. C'est bien, parfait ! Pendant le temps de vigilance, je ferai particulièrement attention à mes réactions au contact des pierres jaunes et bleu clair et aux bilans des chakras du plexus solaire et de la gorge. En cas de sensation désagréable, j'ajoute une rapide répétition de méditation orientée.

Programmation au quotidien

Je peux également donner suite à un effort en programmant mes pierres de la vie de tous les jours avec mon sentiment de fin d'entraînement.



Je me remémore mon aisance, mes facilités, mon confort à la fin de ma méditation orientée, et l'insuffle à une pierre correspondante qui m'accompagnera au cours de mes journées. Ainsi mes résultats continuent de me suivre et de nourrir mon parcours.

Les pierres brunes nous accompagnent enfin dans l'acquisition de nouvelles habitudes. Nous pouvons les programmer pour généraliser un certain résultat à notre mode de vie. Cette utilisation spécifique aura pour effet de donner « corps » à notre avancée et de la normaliser dans notre mode de vie. Elle constitue une excellente finition pour les objectifs qui nous ont demandé de nous éloigner fortement de notre zone de confort.

DANS CE CHAPITRE

Les synchronicités et la voie spirituelle

•

L'intervention des pierres dans la spiritualité

•

Méditations et mandalas de cheminement spirituel

•

Intégrer la spiritualité à son quotidien

Chapitre 20

Donner sens, trouver sa voie

L'Occident connaît depuis un demi-siècle une révolution spirituelle. Après près de deux millénaires d'hégémonie des religions du livre, nous connaissons aujourd'hui une ouverture du champ des spiritualités. Si les grandes institutions religieuses restent présentes, elles cohabitent aujourd'hui avec des pratiques libres, sans rites

d'entrée ni de sortie, qui accompagnent la vie des individus et côtoient de près le développement personnel.

Ces spiritualités nouvelles portent le nom de chamanisme, new age, ou paganisme. Elles s'inspirent de la vierge comme de bouddha et pratiquent la prière pour soutenir notre vie de tous les jours. Mais au-delà de la forme, elles éveillent en occident une pensée ancienne qui nous avait quittés, celle des synchronicités et du liant divin qui nous guide au travers de l'existence.

L'histoire des spiritualités modernes est celle d'une rééducation de notre sphère du sacré, une invitation à réintégrer le divin dans nos gestes et actes du quotidien, un appel à laisser s'effacer les barrières trop rigides qui exigent, menacent et ordonnent au lieu de ressentir. Nous parcourrons ce chemin de redécouverte et d'ouverture ensemble, collectivement. Les manifestations sont tout autour de nous et chacun y a accès. Pour les explorer il suffit de s'autoriser le grain de folie de tenter l'expérience.

Lire les signes, la voie de la clairvoyance

Qu'est-ce que le sacré ? Notre esprit cartésien tendrait à le confondre avec l'Église, son bâtiment ou sa structure sociale. Pourtant les croyants emmènent le sacré où qu'ils aillent, prient et trouvent Dieu en toute chose. Et si le sacré était en réalité un regard sur le monde ? Une capacité à voir la vie comme une succession d'événements dont l'ensemble a un sens ?

En spiritualités libres on parle de synchronicités, d'intuitions, de la voie qui nous inspire, qui nous appelle, vers laquelle on est guidés... Nul besoin d'un Dieu déterminé pour cela. Nul besoin d'une Église ou d'une doctrine qui nous « donne » les réponses. Nous pouvons en adopter lorsque l'une nous appelle, ou être notre propre lien au divin, en écoute de ses manifestations tout autour de nous.

On l'appellera le grand tout, l'univers, l'unique, Dieu, Déesse, Yahvé. On lui donnera 99 noms sans qu'aucun ne sache le résumer. Et pour autant aucune liste ne sera encore complète. Bienvenue dans l'univers du sacré. Si vous pensez en avoir

saisi l'essence, c'est que vous n'y avez pas assez réfléchi.

Les synchronicités, langage de l'univers

La vie est question de point de vue. Du point de vue spirituel tout a un sens. Ne vous posez pas la question, on a dit tout. Nul besoin de démonstration, puisque l'essence même d'un cheminement spirituel sera de percevoir la richesse de chaque expérience de cette vie.

Une épreuve nous apprendra la force, nous enseignera les bons choix, nous confrontera à nos ombres et nous poussera à les transcender. Un moment propice nous ressourcera, nous nourrira, nous apprendra à exprimer une part de notre essence.

Adopter ce regard nous ouvre à une logique nouvelle. Celle de notre intuition. En posant les yeux sur ce qui nous marque et fait sens pour nous, en interprétant les messages propres à notre vie et à chaque situation qui se présente sur notre chemin, nous donnons sa cohérence à notre voie pour entrer dans une vie de synchronicités.



À retenir

Les *synchronicités* sont ces événements sans lien entre eux mais qui ont un sens marquant pour nous. Par exemple, je pense à une personne, mon téléphone sonne et c'est justement cette même personne qui m'appelle. Ou encore un travail me pèse au point de songer à tout plaquer et j'apprends qu'une place vient de se libérer exactement dans le secteur qui me plaît.

Ces corrélations plus sensibles qu'intellectuelles interviennent constamment à grande ou petite échelle, en positif comme en négatif, sans que nous nous en rendions compte. C'est le regard spirituel qui nous permet de prendre conscience de leur présence et de les intégrer comme de précieux guides qui ajustent notre cheminement à la voie faite pour nous.



Point technique

Accueillir les synchronicités et comprendre petit à petit leurs messages nous rapproche de ce qui a sa place dans notre vie. Cela nous permet d'accompagner sans résistances les parts de l'existence humaines que nous ne pouvons pas maîtriser pour nous diriger là où cela est le plus juste et y trouver notre bonheur.

En équilibre, l'écoute des synchronicités s'harmonise avec notre capacité d'analyse, de prise

de décisions et notre force de détermination pour que chacune se relaye au meilleur moment.

L'intuition, aptitude universelle

C'est là que s'applique notre intuition. Dans notre capacité à percevoir et décoder les petites synchronicités. Elle s'exprime en premier lieu par notre impression du moment. Par l'ambiance que nous captons, et qui se communique à nous par un ensemble de petites sensations qui séparément n'auraient pas de sens. Pourtant une fois rassemblées elles nous évoquent une curiosité, une fascination ou encore un malaise.

Plus nous pratiquons l'écoute de cette intuition, plus elle devient manifeste. Nous percevons des liens, des ressemblances, des rapprochements entre des éléments factuellement séparés. Tout l'art et l'équilibre de cette perception consistent à intégrer que l'on recherche non pas des réponses, mais des tendances et des pistes. Tel un éternel enquêteur, nous flairons les possibilités et listons les « peut-être ».



À retenir

Tout être humain, quel qu'il soit, dispose de la capacité d'intuition. Elle est liée à notre corps et à nos réactions sensibles. C'est en vous plongeant dans la pratique de cette aptitude que vous vous rendrez vous-même compte que vos pressentiments sont toujours liés à quelque chose de bel et bien existant. Les personnes les plus talentueuses dans ce domaine auront pour défi d'apprendre à canaliser ces perceptions intuitives pour laisser également place à l'analyse et à la force d'action, tandis que les personnes les moins sensibles apprendront à identifier et interpréter leurs perceptions déjà présentes en discrétion.

Exercice : développer son intuition

Placez-vous devant une image. Il peut s'agir d'une carte de jeu divinatoire, d'un tableau, d'un paysage, etc. Laissez-vous imprégner et demandez-vous :

- Qu'est-ce qu'elle m'évoque ?
- S'il y a des personnages, qui pourraient-ils être, que pourraient-ils faire ?
- Si c'est un lieu, que pourrait-il s'y dérouler ?

Laissez les réponses se présenter à vous. Il en existe des centaines pour chaque image sur terre, aussi votre inspiration est-elle forcément en jeu.

Votre intuition pourra s'exprimer par différentes voies :

- Les images qui apparaissent à votre esprit.
- Les émotions qui vous viennent.
- Les ambiances et sensations tactiles.
- Les réactions corporelles.

Notez vos impressions dans votre carnet d'entraînement. Félicitations ! Vous avez avancé d'un pas sur le chemin des synchronicités ! C'est par la répétition de ce procédé en chaque occasion que la vie vous offre que vous pourrez commencer à développer votre intuition.

Le champ de guidance

Chacune de vos impressions est une intuition. C'est un fait. La question la plus complexe est de savoir de quoi cette intuition témoigne. La piste que nous présentons témoigne-t-elle des événements à venir, d'une personne extérieure, ou de notre propre sensibilité ?

Depuis le début de cet ouvrage nous avons travaillé l'intuition la plus inaliénable de toutes, celle qui nous parle de notre affinité personnelle avec le monde qui nous entoure. Apprendre à l'identifier est essentiel puisqu'elle touchera l'ensemble de nos autres perceptions. Toutes nos intuitions concernant des événements, d'autres personnes ou notre dialogue au divin s'entremêlent à notre affinité.



À retenir

C'est lorsque nous souhaitons trouver des réponses au-delà du miroir intérieur que le véritable entraînement commence. L'efficacité de notre perception sur des informations extérieures passe toujours par la vérification. C'est elle qui nous assure de ne pas céder à un ego spirituel qui apporterait toute autorité à une sensibilité individuelle.

Comment vérifions-nous les pressentiments qui viennent à nous :

- **Dans nos lectures de l'avenir**, nos ressentis ne se trompent pas, mais nos interprétations peuvent passer à côté de l'essentiel. Nous annonçons des possibilités et non des faits et attendrons d'observer le déroulement réel des événements.
- **Dans nos intuitions concernant d'autres personnes**, par exemple lors des séances de lithosophie ou dans une transmission de médiumnité, nous connectons à une part de ce qu'est l'autre, sa vie ou ses besoins mais pouvons en même temps projeter nos propres nécessités. L'avis final revient à la personne concernée qui « sentira » ou non ce que nous lui proposons.
- **Dans notre parcours spirituel**, nous pourrions percevoir des synchronicités qui nous donnent un premier message, remis ensuite en question par les événements (le sentiment de devoir nous rendre à un endroit, investir une voie spirituelle ou une relation donnée, avant d'y vivre de vives déceptions). Il nous faut alors savoir modifier notre route et accueillir la dure

leçon nécessaire sur ce chemin qui s'annonçait lumineux.

Ce n'est qu'en passant par l'expérience associée aux vérifications que nous apprenons à distinguer les intuitions solides des plus fragiles, et à mesurer la juste place de nos ressentis en respect de l'autre, et à obtenir ainsi de véritables informations intuitives. Tout comme l'apprentissage du piano, nous devons obligatoirement passer par l'exercice de nos gammes. Celui qui a un don est celui qui obtient rapidement des résultats mesurés et pertinents et non celui qui ne s'est pas entraîné.

À quoi nous servent les lectures des signes ?

De tout temps les oracles, sages et prêtres ont été consultés comme des conseillers. Et c'est exactement le rôle que joue notre intuition. Elle nous guide dans chacun des moments troubles de notre vie. Lorsque l'analyse ne nous apporte pas de réponses satisfaisantes, lorsque nous nous sentons perdus ou désorientés, suivre notre intuition ou s'en remettre à la sensibilité d'un médium en phase avec nous sera d'un grand secours.

On renforcera notre capacité à être guidés pour :

- Trouver des voies d'évolution lorsque notre avancée nous paraît en impasse.
- Connaître les tendances qui se proposent à nous au moment de trancher un choix.
- Élargir notre point de vue sur les situations que nous vivons.
- Contacter l'essence constructive des expériences douloureuses.
- Observer un miroir sensible de notre être comme lors d'une sensibilisation avec les pierres.

Pour s'assurer le meilleur des parcours, gardons à l'esprit que les synchronicités sont les indices d'un jeu de piste avec l'univers et non des promesses ou des réponses. Les quêtes intuitives ne remplacent pas nos observations ou nos prises de décisions, elles les complètent. La juste sagesse en ce domaine consiste à savoir quand garder notre souveraineté de volonté et d'actes et quand s'en remettre à la guidance.

Trouver la bonne pierre : les symboles de notre voie spirituelle

Notre contact au divin, à sa trame et à ses messages est possible grâce à un ensemble de codes. C'est au travers de la culture que le sacré prend corps pour devenir intelligible aux êtres incarnés que nous sommes. Les pierres qui nous accompagnent sur cette voie correspondent aux symboles qui nous parlent et que nous adoptons. Tout universel en ce domaine franchit la frontière du spirituel pour entrer dans le royaume du dogme.

Pour associer aisément les pierres aux voies spirituelles qui vous inspirent, nous vous conseillons de passer une fois encore par un symbole simple, celui des couleurs. Les ressemblances s'établissent alors de manière pratique. Lorsqu'un élément porte la couleur d'une pierre, cette dernière pourra le représenter dans nos exercices méditatifs. Ainsi un bois fossile pourra-t-il représenter la Terre-Mère chamanique, ou une calcite bleu pâle être associée à la Vierge Marie.

Les couleurs prédominantes dans les utilisations spirituelles des pierres sont celles qui améliorent notre connexion au céleste et à l'intuition d'images. Elles sont directement corrélées à une culture générale associant le divin au céleste.

Les pierres blanches et incolores accentuent notre ouverture générale et notre capacité à être guidés. Dans les autres parties de cet ouvrage, nous avons rencontré les variétés suivantes.

Sélénite	Page 156.
Magnésite	Page 159.
Apophyllite blanche	Page 197.
Opale blanche	Page 203.
Labradorite blanche	Page 207.
Pierre de lune blanche	Page 234.
Cristal de roche	Page 438.

Les pierres violettes ouvrent notre esprit à l'imaginaire et élargissent les voies d'exploration de notre intuition. Dans les autres parties de cet ouvrage, nous avons rencontré les variétés suivantes.

Lépidolite	Page 157.
Purpurite	Page 161.

Améthyste	Page 163.
Fluorite violette	Page 188.
Sugilite	Page 208.

Les pierres bleu foncé nous connectent au céleste et à la vision du divin provenant des cieux. Dans les autres parties de cet ouvrage, nous avons rencontré les variétés suivantes.

Lapis-lazuli	Page 185.
Cordiérite	Page 186.
Sodalite	Page 192.
Saphir	Page 198.

Quelques associations de couleurs en spiritualité

Chaque spiritualité dispose de ses textes, ses traditions orales et ses évolutions. La liste que nous faisons ici est une simple ébauche d'associations possibles des couleurs à différentes spiritualités et religions que vous pourrez enrichir à loisir au cours de vos propres recherches.

- **Blanc** : Esprit saint en catholicisme, Éther, Grand-Tout en spiritualités ouvertes.

- **Violet** : Transcendance en new age, Autorité spirituelle chez les chrétiens.
- **Bleu foncé** : Céleste chez les chrétiens, Élément eau, Père-Ciel en chamanisme.
- **Bleu clair** : Divinités maritimes, Élément air, Royaume des cieux et Vierge Marie chez les chrétiens.
- **Vert** : Mère nature en paganisme, Manteau du prophète en islam, Terre chez les chrétiens.
- **Jaune** : Divinités solaires, Sagesse dans le bouddhisme.
- **Rouge** : Amour divin chez les chrétiens, Élément feu.
- **Marron** : Terre-Mère en chamanisme, Élément terre.
- **Noir** : Protection, Divinités chtoniennes.

Plus nous connaissons en détail une tradition, plus il nous est possible d'associer les couleurs correspondantes à la quête que nous y nourrissons. La plupart des grandes voies religieuses et spirituelles ne se sont pas encore approprié les très nombreuses pierres présentes aujourd'hui autour de nous. Outre les symboliques spirituelles du new

age et des traditions sorcières très présentes dans nos propriétés des pierres actuelles, chaque voie de célébration du divin a la possibilité d'intégrer ces forces naturelles à ses prières et rites en interprétant les couleurs et symboles qu'elles portent selon leurs propres traditions.

Pierres de clairvoyance



Nous mettons en évidence dans ce chapitre des pierres de spiritualité de type céleste correspondant à la tendance majoritaire de la culture occidentale. Il est toutefois conseillé d'équilibrer les influences que nous apportons dans nos exercices de méditation en travaillant en parallèle l'ancrage, la confiance en soi, ou en visitant des spiritualités « de terre ».

Tanzanite, l'enseignante



- **Pour la clairvoyance** : Comptant parmi les pierres du troisième œil les plus puissantes, la tanzanite est une porte vers le monde qui nous apprend à mieux observer ce qui nous entoure et à **intégrer en nous les fonctionnements de l'univers**.

Elle nous ouvre à un équilibre de l'ordre des choses en nous. Nos visions rêveuses gardent leur liberté, mais s'ajustent pour correspondre à des possibles à la portée de l'humain.

L'exploration spirituelle qu'elle nous propose est à la fois ouverte et canalisée, pour que nos expéditions méditatives nous permettent de

ramener avec nous des éléments utilisables dans notre avancée.

On fera appel à elle pour saisir avec vivacité les signes utiles à notre parcours et mettre en évidence les leçons importantes. Elle nous porte au contact du divin pour mieux approcher l'incarnation dans toutes ses facettes. Au fil des expériences, elle nous apprend l'équilibre de sagesse.

- **Méditation conseillée** : Enrichissement de sagesse.
- **Autres propriétés** : Garder conscience de nos expériences spirituelles. Concentration créative. Observation du point de vue extérieur. Accueil des messages des guides. Assimilation de nouvelles connaissances.
- **Sur le corps physique** : Régulation du système nerveux, apaisement des réactions de stress.
- **Composition chimique** : $\text{Ca}_2\text{Al}_3(\text{SiO}_4)_3(\text{OH})$.
- **Couleurs** : Bleu et violet.
- **Système cristallin** : Orthorhombique.
- **Tendance lithosphique** : Classe Lithosphique n° 46, Adaptation : Création de

solutions en réponse aux besoins extérieurs.

Azurite, l'initiatrice



- **Pour la clairvoyance** : L'azurite présente un des plus beaux bleus profonds de la minéralogie et porte en elle l'étincelle **d'écoute de notre sagesse intérieure**. Son influence stimule en nous la transformation des expériences de vie en savoir, faisant d'elle la reine des cheminements initiatiques.

Sa présence est particulièrement adaptée pour accompagner la construction de nos convictions spirituelles. Elle nous apporte la

profondeur de vision nécessaire tout en donnant de la force aux échos intimes de notre être. Très évolutive, elle nous permet de transcender notre interprétation lorsque cela est nécessaire.

On s'aidera de sa présence pour éclaircir les périodes de trouble, pour trouver les réponses intérieures aux nombreux domaines n'ayant pas de solutions universelles. Elle sera également notre précieuse alliée pour comprendre les implications et conséquences des expériences marquantes de notre parcours. Centrée sur notre chemin, elle ouvre la voie aux révélations propres à notre destinée.

- **Méditation conseillée** : Lien au grand tout.
- **Autres propriétés** : Évolution des connaissances par l'expérience. Accueil des opinions et débats d'idées. Développement de la culture personnelle. Contact à nos divinités de transformation. Interprétation des rêves initiatiques.
- **Sur le corps physique** : Apaisement des inflammations, renforcement de l'organisme.
- **Composition chimique** : $\text{Cu}_3(\text{CO}_3)_2(\text{OH})_2$.

- **Couleur** : Bleu foncé.
- **Système cristallin** : Monoclinique.
- **Tendance lithosophique** : Classe
Lithosophique n° 69, Opinion : Présence
d'esprit en respect de nos affinités.

Cyanite bleue, le grand œil



- **Pour la clairvoyance** : La cyanite bleue est l'interprétabilité des voies du destin. Elle nous enseigne l'art de l'intuition divinatoire et médiumnique en aidant à **rapprocher nos sensations des événements se déroulant autour de nous**. En nous permettant de

prendre conscience des signaux alentour, elle nous intègre à la trame du monde, non pas par nos actes, mais par notre sensibilité.

Sa présence éclaire également notre compréhension des liens subtils entre les différentes parts en apparence séparées de notre environnement. Elle nous rend alertes à l'influence que les situations, les personnes et les énergies exercent les unes sur les autres. Par son intervention, nous accueillons le monde comme un ensemble en constante synergie.

On fera appel à la cyanite bleue pour ouvrir les yeux sur l'univers dans lequel nous nous trouvons, et y discerner les voies d'avancée qu'il nous réserve.

- **Méditation conseillée :** Contact à nos guides.
- **Autres propriétés :** Conscience élargie du monde. Compréhension de nos pressentiments. Évolution guidée face au doute. Interprétation des messages médiumniques. Lecture symbolique de notre environnement.

- **Sur le corps physique** : Prévention des infections, régulation du stress, apaisement cardiaque.
- **Composition chimique** : Al_2SiO_5 .
- **Couleur** : Bleu foncé.
- **Système cristallin** : Triclinique.
- **Tendance lithosphique** : Classe Lithosphique n° 80, Destinée : Présence d'esprit guidée par les événements extérieurs.

Autres pierres de clairvoyance

Variété	Couleur	Propriété
Amblygonite incolore	Blanc	Ouverture intuitive aux événements extérieurs, accentuation de la perception des synchronicités.
Magnésio-axinite	Violet	Élargissement de notre champ d'interprétation, imaginaire inspiré par les influences.
Opale violette	Violet	Connexion ample aux possibles de l'univers, libération et enrichissement de l'inspiration créative.
Bénitoïte	Bleu foncé	Identification des intuitions qui nous guident vers nos buts, renforcement de la détermination.
Saphir violet	Violet	Présence à l'univers et à ses possibilités, ressentir l'évolution pour assouplir nos considérations.
Scapolite violette	Violet	Identification des intuitions qui nourrissent notre voie, transformation des modes de pensée toxiques pour soi.

Carletonite	Bleu foncé	Compréhension des rapports de force, adoption des interprétations positives pour notre route.
Goshénite	Blanc	Ouverture aux éléments nourriciers pour nos objectifs, être attirés vers ce qui réalise nos aspirations.
Pétalite	Blanc	Attirance vers les éléments du monde correspondant à nos affinités, écoute des échos de notre voie.
Covelline bleue	Bleu foncé	Adoption des idées qui renforcent notre détermination, interprétations utiles à nos avancées vers un but.

Méditations de transcendance

Avant de nous lancer dans l'exploration exaltante des méditations spirituelles, il est important d'en identifier les risques. La pratique de la spiritualité « active » est encore très jeune dans notre culture. Nous découvrons à peine les états de transe et d'illumination mystique à grande échelle grâce aux vagues de pratique méditatives et de néochamanisme actuellement en expansion.

En pratiquant activement les cheminements spirituels de ressenti qui se démocratisent petit à petit depuis un demi-siècle, nous nous apercevons que l'expérience de la transcendance, de la transe ou de l'illumination peut en définitive apparaître dans la vie de tout être humain. Elle est faite de

sensations intenses de connexion au « grand tout », dont on revient dans tous les cas changés.



Pour autant une expérience d'illumination n'est pas forcément profitable. Les ouvertures les plus puissantes auront tendance à nous faire perdre de vue nos repères concrets, et nous laisser dans un bain de sensations incompréhensibles, sans messages enrichissant ni action constructive dans notre vie. Les expériences spirituelles peuvent également entraîner une addiction dans laquelle il nous devient douloureux de côtoyer le « monde réel ».

Nous conseillons à nos lecteurs de profiter pleinement de leurs méditations spirituelles tout en gardant la précaution de les alterner avec des exercices tournés vers leur vie professionnelle et relationnelle. On veillera également à travailler notre contact au corps dans nos activités civiles ou sacrées, afin d'éviter de nous couper de la partie concrète de notre expérience humaine.

Méditation de lien au grand tout

Que nous soyons croyants ou non, participants d'une religion ou explorateurs libres, nous pouvons apprendre à contacter le divin, à le vivre dans nos chairs. La transcendance est un état accessible à tout être humain, par lequel nous étendons notre expérience de vie à la création qui nous entoure. Cette méditation est une des multiples manières d'y parvenir. Vous pouvez l'explorer et la renouveler pour offrir une véritable place à la spiritualité dans votre vie.

Laissez-vous attirer par une **Pierre bleue foncée, violette ou blanche**, et placez-la au **chakra du sommet** en position allongée. **Fermez les yeux** et laissez votre respiration s'approfondir et brasser l'énergie dans tout votre corps. À chaque inspiration et chaque expiration, vous entrez un peu plus en état de relaxation.

- Sentez votre corps, votre être, **votre incarnation dans sa globalité**. Vous pouvez, si vous le souhaitez faire un bilan de votre cheminement actuel, et observer vos sensations de l'instant.
- Appelez votre être divin, au point le plus élevé, pour qu'il vous accompagne et place

autour de vous une **bulle de lumière protectrice**.

- Progressivement, **ressentez le monde qui vous entoure**. La pièce dans laquelle vous vous trouvez, les alentours.
- Plus vous **agrandissez votre champ** plus vous ressentez de personnes différentes, de situations différentes. Chacune de ces existences **résonne** en votre part divine et vous inspire.
- **Élargissez encore votre perception**, vous englobez progressivement d'autres cultures, d'autres modes de vie, de plus en plus loin et tout autour du monde. Chacune de ces existences **résonne** en votre part divine et vous inspire.
- Étendez à présent votre conscience **au-delà de la planète Terre**. Sentez les planètes du système solaire, leur écho tout au travers de l'univers et en votre part divine, sentez les planètes et soleils des autres systèmes, les autres galaxies, etc. **Englobez l'univers** en ressentant l'écho de tout ce qui est tout au travers de l'univers et en votre part divine.

- Enfin étendez votre conscience **au-delà du temps présent**, en accueillant la sensation de tout ce qui est, qui a été, qui sera, et qui pourrait être.
- Laissez-vous inspirer de cet état de **conscience globale** le temps que vous sentirez bon pour vous avant de **revenir à votre corps** et progressivement au monde matériel qui vous entoure.

Méditation de contact à nos guides

Toute entité énergétique bienveillante envers nous peut être un guide. Il peut s'agir d'ancêtres, de divinités, d'égrégore de toute origine culturelle, ou encore d'esprits animaux, naturels ou des éléments (esprits des arbres, des vents, des mers, etc.). Nous ferons appel à des guides lorsque nous ressentons le besoin d'être soutenus ou conseillés dans notre cheminement spirituel.

Choisissez la **pierre bleu foncé, violette ou blanche** qui vous attire le plus. En posture allongée, placez-la au **chakra du sommet** pour faciliter la connexion à vos guides ou au **troisième œil** pour rendre leurs

messages plus clairs. **Fermez les yeux**, et laissez votre respiration vous accompagner progressivement dans un profond état de relaxation.

- Prenez un temps pour **ressentir l'ensemble de votre être** et l'étape actuelle de votre vie. Contactez votre être divin, au point le plus élevé, et sentez **sa bénédiction** qui vous baigne de lumière. Seul le bienveillant peut vous approcher.
- Votre être divin vous indique une porte, la **porte de votre temple intérieur**. Dirigez-vous vers elle et franchissez-la.
- Au-delà de cette porte se trouve **le lieu de vie du guide** qui vous accompagnera aujourd'hui. Explorez ce lieu et laissez-vous **imprégner par son atmosphère**.
- **Laissez votre guide se présenter** à vous au cours de votre exploration. Il peut dialoguer avec vous par des mots, des images, des sensations corporelles, etc. **Accueillez toutes les manifestations** qui viennent sans chercher à les interpréter.

- Lorsque vous sentez votre échange terminé **revenez tranquillement** à vous et au monde qui vous entoure.
- **Notez** immédiatement l'expérience vécue dans votre cahier de méditations.
- Vous pouvez interpréter le sens de votre expérience immédiatement si les sensations fraîches vous aident à y voir clair, ou prendre un temps pour sortir de l'état de sensibilité si elles troublent votre compréhension.

Méditation d'enrichissement de sagesse

Un cheminement spirituel s'avère souvent être une voie difficile sur laquelle il nous faudra dépasser des embûches. La tristesse et les désillusions peuvent nous couper de notre évolution, nous détourner de cet axe qui rend notre vie inspirante. Cette méditation a été construite pour nous permettre de profiter de chaque étape du chemin en extrayant la substance d'apprentissage des moments les plus durs. Faites appel à elle lorsqu'une épreuve vous accable et vous pousse à baisser les bras.

Choisissez la **Pierre bleue foncée** qui vous attire le plus dans celles à votre disposition. Placez-la en position allongée sur le **chakra du troisième œil** et **fermez les yeux**. Sentez votre respiration brasser l'énergie dans tout votre corps et vous accompagner de plus en plus profondément dans un état de relaxation et de détente.

- Ressentez votre corps et **tout votre être**. Vous pouvez, si vous le souhaitez, **faire le bilan** de là où vous en êtes et du chemin parcouru.
- Contactez votre être divin au point le plus élevé qui soit. Sentez sa présence vous baigner de lumière et vous faire ressentir que **tout va bien se passer**.
- Laissez venir à vous **l'épreuve** dont vous souhaitez apprendre les leçons. Sentez sa présence dans votre parcours, toujours **avec le soutien** de votre être divin.
- Autour de cette épreuve, laissez apparaître **les richesses de votre vie**, les soutiens dont vous disposez, les possibilités à votre disposition ou que vous avez déjà saisies. Sentez leur présence qui cohabite avec l'épreuve.

- Vos richesses sont à présent **baignées de lumière**, et l'épreuve se trouve **dans l'ombre**. Plus la lumière est belle sur vos richesses plus vous **sentez leur présence s'accroître**. Elles s'agrandissent et prennent petit à petit le terrain de l'épreuve qui s'assombrit, rapetisse et disparaît.
- **Imprégnez-vous des richesses** restantes, baignées de lumière, puis **rouvrez les yeux** et revenez au monde qui vous entoure.
- **Notez** votre expérience dans votre cahier de méditations en précisant les richesses et les possibilités qui vous sont venues.
- Laissez un espace dans votre cahier pour la **gratitude**. Il se peut que vous ne la ressentiez pas encore pour l'instant. **Lorsque votre chemin vous apporte à nouveau le bonheur**, revenez sur cette page et notez sincèrement vos remerciements pour les voies que cette épreuve vous a poussé à explorer.

Mandalas de célébration de notre voie

Les mandalas de célébration spirituelle nous permettent d'accompagner un cheminement sacré pour lui donner une continuité hors de nos exercices de méditation et de nos prières. Ils peuvent être créés en fonction des symboles propres à notre tradition religieuse ou spirituelle. Dans ce chapitre nous vous proposons des mandalas de célébration des trois grands archétypes du sacré.



Mandala de célébration céleste

Ce mandala célèbre notre lien à la lumière, à l'élévation et aux divinités célestes. Il nous garde en présence de notre être divin et permet à nos bénédictions sacrées de nous accompagner dans la vie de tous les jours.

Pour notre mandala de célébration céleste, nous utiliserons :

- 1 cristal de roche central.
- 3 calcédoines bleues pour la pureté.
- 6 lapis-lazulis pour la conscience.
- 9 améthystes pour l'accueil des aides.

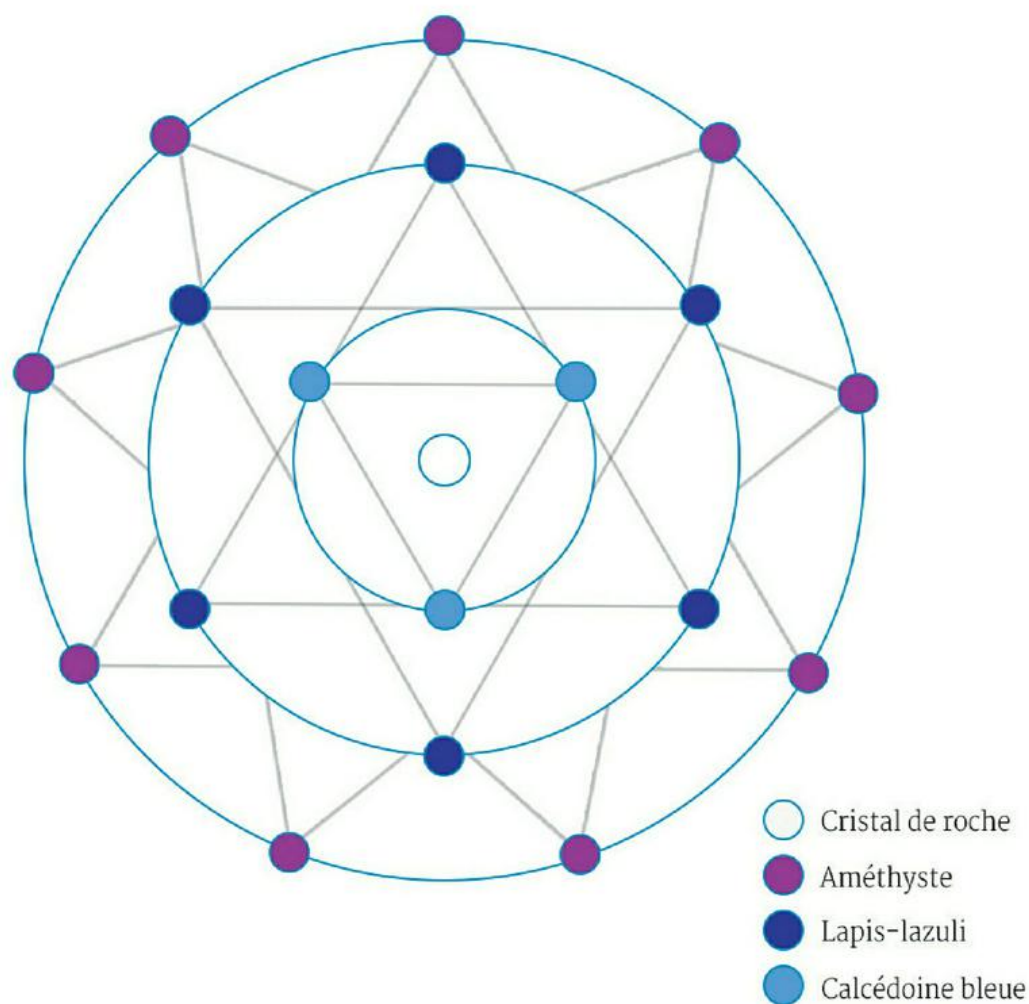
Le montage :

- Programmez les 9 améthystes avec la phrase : « Guides et protecteurs qui accompagnez ma voie, en votre présence ressentez ma joie ». Placez-les en cercle extérieur.
- Programmez les 6 lapis-lazulis avec la phrase : « De vos bénédictions je prends conscience, que mes actes honorent votre

confiance ». Placez-les en cercle intermédiaire.

- Programmez les 3 calcédoines bleues avec la phrase : « J'accueille votre présence en innocence, mon âme s'égaye en reconnaissance ». Placez-les en cercle intérieur.
- Le cristal de roche entre vos mains, ressentez le contact à votre être divin et à vos protecteurs. Placez le cristal de roche au centre avec la phrase : « Je vous ressens et vous honore à mes côtés ».

Mandala de célébration céleste



Mandala de célébration de l'humain

Ce mandala appelle à nous les rencontres d'âme et nourrit notre bienveillance envers les personnes qui croisent notre route. Nous pouvons y faire appel

pour donner de l'ampleur à nos valeurs et pour célébrer les rapports humains qui nous inspirent.

Pour notre mandala de célébration de l'humain, nous utiliserons :

- 1 quartz rose central.
- 3 prehnites pour la bienveillance.
- 3 aventurines vertes pour la transmission de nos valeurs.
- 6 pointes en cristal de roche pour le partage.

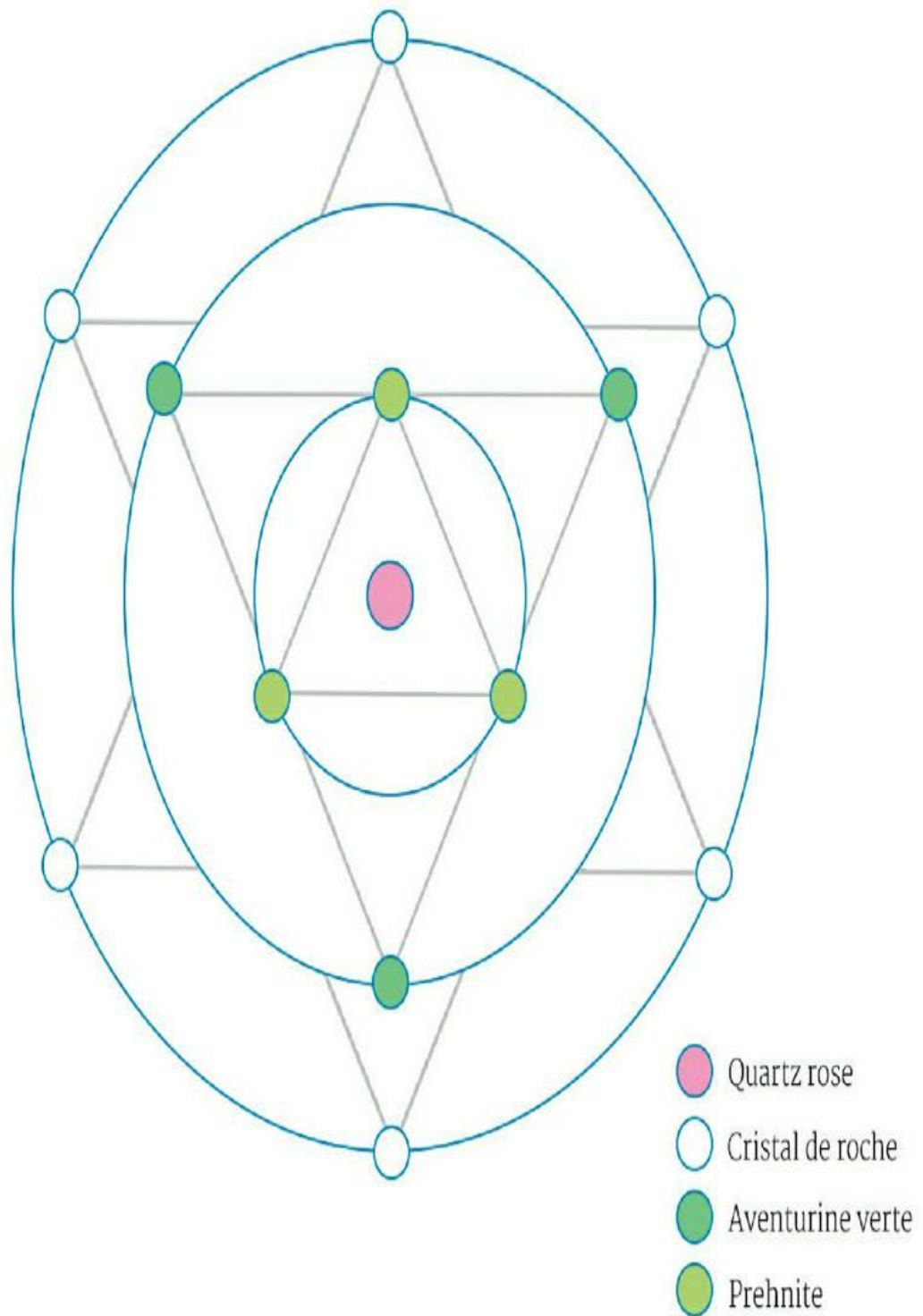
Le montage :

- Le quartz rose entre vos mains, ressentez les belles relations qui égayent votre vie. Pensez aux belles rencontres que vous avez faites et à toutes les belles âmes existantes qui vous apporteraient de la joie, ainsi qu'aux valeurs qui vous rapprochent des autres. Placez le quartz rose au centre avec la phrase : « À l'humanité qui éveille mon âme, j'offre mon amour ».
- Programmez les 3 prehnites avec la phrase : « En mon prochain, je vois le meilleur, par ma

bienveillance il éclôt faite fleur >>. Placez-les en cercles intérieurs.

- Programmez les 3 aventurines vertes avec la phrase : << Par le bien de l'âme et son bonheur universel, j'honore en ma vie le lien fraternel >>. Placez-les en cercle intermédiaire.
- Programmez les 6 pointes de cristal de roche avec la phrase : << Vers la beauté humaine je me laisse guider, au rythme de chaque pas je la sens m'inspirer >>. Placez-les en cercle extérieur.

Mandala de célébration de l'humain



Mandala de célébration terrestre

Ce mandala célèbre la terre, sa guérison et tous les bienfaits que nous recevons d'elle. Il contacte notre être terrestre et le remercie d'accompagner nos douleurs dans leurs évolutions et résolutions. Nous pouvons y faire appel pour apporter une continuité aux bienfaits que la vie nous apporte.

Pour notre mandala de célébration terrestre, nous utiliserons :

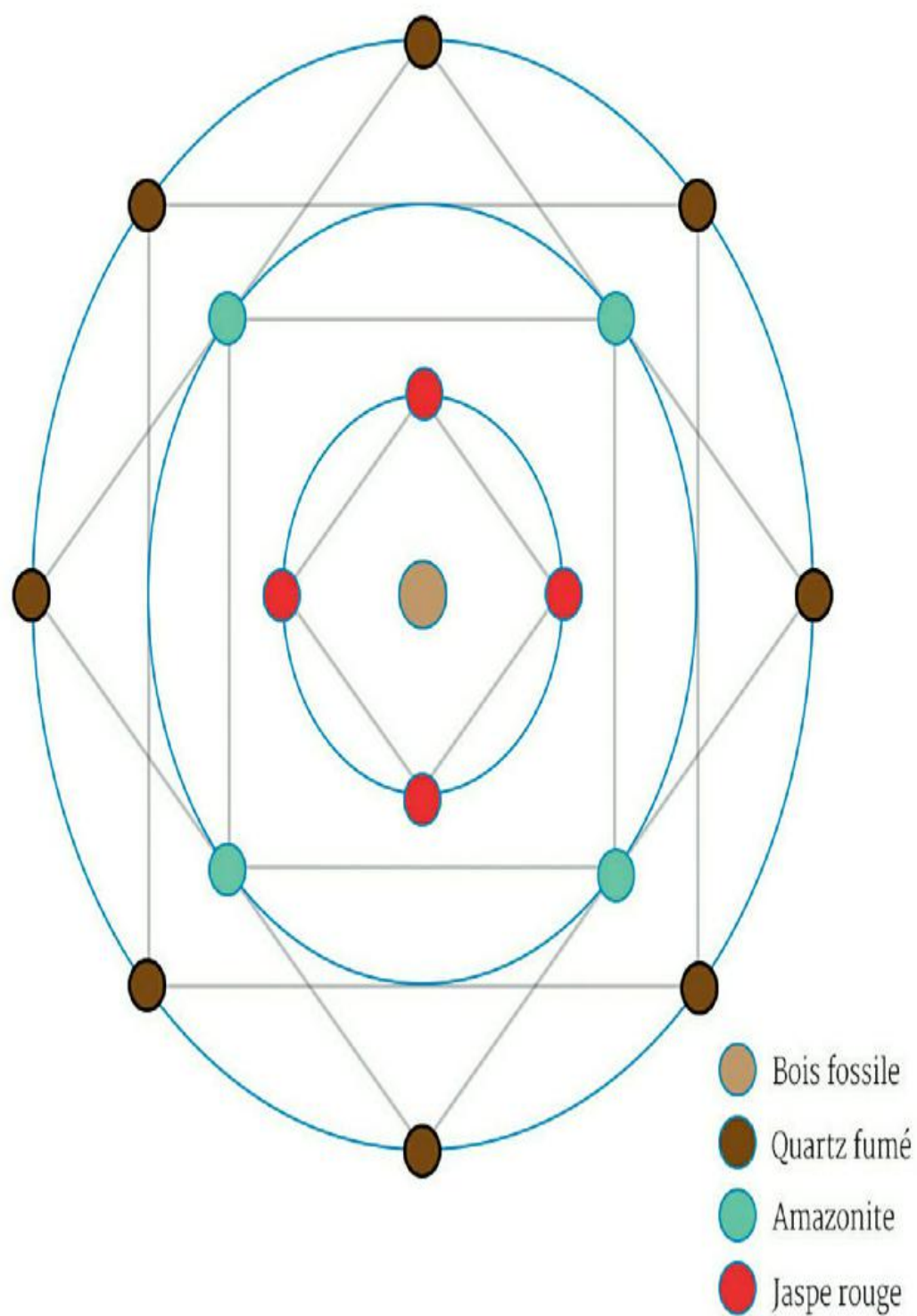
- 1 bois fossile central.
- 4 jaspes rouges pour l'énergie de vie.
- 4 amazonites pour la gratitude aux bienfaits.
- 8 quartz fumés pour la reconnaissance des soutiens.

Le montage :

- Programmez les 8 quartz fumés avec la phrase : « Ta force et ton soutien sont sans faille, nous honorons les dons de tes entrailles ». Placez-les en cercle extérieur.

- Programmez les 4 amazonites avec la phrase : « De la vie dont nous avons bénéficié, puissent nos soins assurer la pérennité ». Placez-les en cercle intermédiaire.
- Programmez les 4 jaspes rouges avec la phrase : « Ton sang est notre sang, de son équilibre nous nous faisons garants ». Placez-les en cercle intérieur.
- Le bois fossile entre les mains, pensez aux bienfaits de santé, de nourriture et de sécurité que la terre vous apporte. Laissez-vous inspirer par les possibilités que sa présence vous apporte chaque jour. Placez le bois fossile au centre avec la phrase : « Ton existence est trésor, nous l'honorons par nos efforts ».

Mandala de célébration terrestre



Contacter notre foi chaque jour

Nous l'avons vu au cours de ce chapitre, notre spiritualité ne s'arrête pas aux portes du lieu de culte. Elle nous accompagne dans l'ensemble de notre vie et peut accueillir ce que nous sommes. Donner place au divin dans chacun de nos moments nous demande d'assouplir la morale rigide pour nous rappeler que le spirituel n'a pas réponse à la perfection, mais accompagne nos tâtonnements jusqu'à l'équilibre du « bon » pour nous et les autres.

Il nous est possible d'intégrer le sacré à notre quotidien de diverses manières. Plus nous faisons de place à la spiritualité dans nos vies plus elle peut correspondre à nos besoins et plus nous pouvons avancer en synergie avec elle.

Les lieux de culte

Nous connaissons les temples et églises des grandes religions, mais imaginons mal encore que l'ensemble de notre Terre puisse être un lieu de culte. La spirituelle se célèbre dans la beauté et dans les bienfaits. Elle trouve sa place en tout endroit où germent le bonheur et le bien commun.

Un lieu de culte peut se dessiner pour nous dans un parc, en nature ou encore en un lieu de voyage. Lorsqu'un endroit nous appelle et nous évoque notre vision du divin il peut devenir un lieu de culte. Les expériences que nous avons enrichies au cours de nos explorations peuvent ensuite venir nourrir les lieux de cultes officiels, mis en place par la communauté de notre voie religieuse ou spirituelle.



Point technique

Un lieu de célébration nous apporte des bienfaits parce qu'il est nourri, et non parce que nous lui prenons. Les sentiments de gratitude et de reconnaissance nous permettent de donner de la force aux égrégories de notre foi, qui en retour nous soutiennent lorsque nous les prions. Plus notre foi est intense, enthousiaste et exaltée, plus nous sommes portés par la synergie collective et lui donnons sans perdre.



Astuce

Pour nourrir un lieu de culte, nous pouvons l'honorer dans nos prières, lui apporter des offrandes, ou exprimer notre bonheur lorsque nous nous sentons bénis. La célébration est la meilleure forme de respect que nous puissions apporter à notre foi.

Dresser un autel

Nul besoin d'appartenir à une confession précise pour dresser un autel. Il peut être constitué chez soi avec les images de ce qui nous parle, nous inspire, exalte notre voie. Que nous soyons croyants ou non, un autel constitue un lieu de culte personnel qui célèbre notre vision de l'humain et de l'univers. Il se retrouve naturellement dans notre manière de décorer notre habitat mais peut également être fait intentionnellement.

Disposer d'un espace de matérialisation de nos symboles est une excellente manière de donner continuité à notre évolution spirituelle. Il peut être nourri de la même manière qu'un lieu de culte ou de manière plus simple par nos confessions et partages intimes. Nous réservons à notre autel la célébration des bons moments et la mise en valeur du beau dans notre vie.

Pierres de bénédiction

Nous pouvons enfin programmer une pierre ou un bijou qui nous accompagne avec les prières et pensées de notre cheminement spirituel. Certaines traditions parleront de bénédiction ou de

consécration. Dans tous les cas, la pierre permettra de mieux fixer notre intention et on peut l'emporter avec soi dans nos aventures de la vie courante.

Les programmations spirituelles nous permettent de nous accompagner de la présence d'un guide, de nous inspirer par les leçons acquises ou encore de nous relier à une force bénéfique et inspirante. Nos pierres constituent un des meilleurs liens entre nous et les forces sensibles de notre monde.

DANS CE CHAPITRE :

Équilibrer son développement personnel

•

Trouver le juste rythme de travail sur soi

•

Mettre la priorité sur l'écoute de soi

•

Intégrer l'épanouissement à son mode de vie

Chapitre 21

Quête d'amélioration et retour à soi

La lithosophie nous offre la chance de pouvoir faire évoluer toutes les situations de vie rencontrées à l'intérieur de nous-même. Nous souhaitons atteindre un but ? Elle éveille la motivation. Nous ressentons le besoin de calmer le

rythme ? Elle soulage nos craintes et nous permet d'apprécier le moment présent. Nous sommes face à un impossible ? Elle génère en nous le sentiment d'acceptation et nous permet d'apprendre de cette expérience... Même face aux plus tragiques épreuves, la méditation par les pierres nous permet de rester acteurs de notre vécu.

Pourtant, nous ne sommes pas modulables à souhait, et profiter pleinement de ce développement personnel sensible nous demandera d'accepter en premier lieu notre humanité. Les changements que nous opérons en méditation peuvent nous paraître simples, mais avoir des répercussions profondes dont les résultats prendront plusieurs semaines à apparaître réellement.

Pour que votre expérience soit la plus qualitative possible, explorons ensemble quelques clés du mode de vie qui nous attend en intégrant la méditation lithosophique.

Du perfectionnement à la négation de soi

Tout développement personnel a pour but d'améliorer notre qualité de vie en passant par l'évolution de nos comportements et de nos réalisations dans le monde. La lithosophie nuance cette ambition de résultats extérieurs par l'accompagnement de notre vécu. Trouver l'épanouissement ne passe pas forcément par la réussite extérieure. Nous pouvons également rencontrer cet état en touchant à l'adéquation de notre vie à nos besoins personnels uniques.

Pour autant la tendance à la surenchère reste présente. En prenant l'habitude de résoudre ou d'ajuster notre état par la méditation, nous prenons le risque de devenir interventionnistes sur soi. Intervenir trop rapidement sur des situations encore peu claires peut nous conduire à une coupure de l'écoute de soi. Pour garder l'équilibre il nous faut intégrer les cycles d'évolution.

Le cycle lithosophique d'évolution

Un cycle d'évolution est le parcours depuis l'identification d'un de nos besoins jusqu'au

constat de sa résolution. Il comporte cinq étapes clé qui se simplifient comme suit :

- **Le bilan** : Phase d'écoute de soi et d'observation, il nous permet de constater où nous en sommes et de prendre conscience de ce que nous traversons dans cette période de vie. On utilisera ici l'harmonisation des chakras avec des pierres incolores.
- **La stabilisation** : Après toute « révélation » nouvelle dans notre existence, nous prenons le temps de retrouver nos repères et notre sérénité. Une décision judicieuse restera claire une fois les instincts apaisés. Des pierres de bien-être peuvent nous y aider.
- **La prise de décision** : Les choix les plus judicieux pour notre vie se feront au calme, avec clarté et sans pierres. C'est en tête à tête avec nous-même que les voies d'avancée se dessinent.
- **La mise en œuvre du changement** : Toutes les méditations spécialisées de cette Partie 4, pour améliorer la confiance en soi ou stimuler de nouvelles aptitudes sont des mises en œuvre du changement. Ce sont ces exercices qui

éduquent nos instincts à un nouveau fonctionnement pour acquérir des comportements naturels correspondant à nos besoins.

- **Le constat à terme** : Passé un délai de trois semaines à un mois, après un exercice percutant de lithosophie, nous observerons nos attitudes et ressentis pour voir les réels résultats de notre travail.



Ces étapes s'appliquent à chaque domaine travaillé. Approcher plusieurs sujets de travail sur soi simultanément implique de superposer plusieurs cycles. Il est conseillé de clore tout cycle entamé avant d'en démarrer un nouveau. C'est uniquement avec une pratique courante de nos ressentis que nous parviendrons à identifier les tenants et aboutissants de plusieurs cycles simultanés.

Importance du retour à l'écoute

Les repères du cycle lithosophique prennent toute leur importance dans le retour régulier à la stabilité puis à l'écoute. Vos transformations instinctives prennent forme dans les temps de repos, et c'est

lorsque de nouveaux repères ont fait leur place que les messages de vos bilans sensibles deviennent à nouveau clairs et intelligibles.

Le développement personnel par les pierres nous apprend à « savoir où l'on en est » en distinguant les envies et besoins passagers des plus durables pour que nos décisions se montrent épanouissantes à long terme.



Prenez bonne note des dates de vos exercices marquants pour déterminer un temps de pause et de libre évolution. Nous conseillons dans une telle période de ne pas cumuler le processus de gestation avec des activités de stages ou de séances individuelles provoquant un nouveau changement. Focalisez sur les pratiques de libre inspiration, d'intuition et d'expression créative.

Après une période de calme renouvelez l'harmonisation de chakras. Votre être est en constante évolution, et vos sensations subtiles vous réservent probablement des surprises.

Quand les objectifs nous perdent

Il est merveilleux en développement personnel de pouvoir faire avancer chaque situation que nous rencontrons. Améliorer notre carrière, nos relations, la présence de joie et de stimulation dans notre vie, etc. Quels que soient notre histoire et notre caractère, notre bonheur se fabrique artisanalement et avec soin depuis chez soi.



La culture de l'amélioration comporte toutefois un risque. Pourquoi nous améliorons-nous ? Par rapport à quoi ? Si la réponse est celle d'un bonheur affiché, avec pour objectif d'atteindre la vie parfaite dépeinte par les médias et influenceurs, alors nous sommes sortis de notre centre. L'épanouissement et le bonheur s'atteignent en fonction de ce que nous vivons et non par ce que nous montrons. Pour l'atteindre, il nous faudra rester à l'écoute de nos envies et les accorder au monde qui nous entoure.

La façade extérieure ne permet donc pas de savoir si une personne est dans son épanouissement ou non. Quelqu'un qui adopte un mode de vie sain pour s'intégrer ou suivre un modèle moral qui la valide vivra une contrainte, à l'inverse d'une personne qui adopte ce même mode de vie par correspondance à ses habitudes spontanées et à son rythme naturel. Quelqu'un qui fait de la

compétition sportive pour rendre fier son entourage vivra une obligation, à l'inverse d'une personne que l'activité physique stimule et défoule, et qui trouve de la réalisation personnelle dans le défi de la première place.

De l'extérieur aucune différence n'est visible. De l'intérieur, ce sont des mondes totalement différents avec des réalités totalement incomparables. Là où nous nous forçons, même en étant nous-même notre seul tyran, l'épanouissement ne peut voir le jour. Seul vous pouvez sentir si la voie que vous suivez vous correspond ou non, indépendamment des réussites ou échecs visibles aux autres.

Trouver l'équilibre et le bon rythme

Tout au long de notre vie, l'épanouissement sera fait d'évolutions et de réajustements. Nous nous offrons des occasions d'avancer vers notre bonheur et de l'entretenir en adoptant un mode de vie qui intègre l'écoute de soi et la réponse à nos besoins.

Une démarche ajustée à soi commence dès sa construction. Le bon rythme universel n'existe pas,

seul votre rythme compte en ce domaine. Nous vous donnerons dans ce chapitre des régularités indicatives qui sont à adapter aux cycles les plus naturels à pratiquer pour vous.

Développer l'écoute de soi

Même si nous pratiquons les bilans d'harmonisation, la sensibilisation avec les pierres et autres exercices de ressenti, ces derniers ne sont que des voies pour rééduquer un naturel que notre culture cartésienne étouffe. Il s'agit de l'écoute de soi qui nous permet d'identifier nos « bonnes décisions ».

Une véritable écoute de soi commence par les exercices de ressenti mais ne s'y arrête pas. En tant qu'être humain nous avons la capacité d'identifier continuellement notre écoute de nous-même. Cela implique évidemment de laisser place à nos réactions corporelles et émotionnelles, mais surtout d'apprendre à les voir comme des informations continues plutôt que comme des perturbations.



Astu e

Certaines sensibilités peuvent être débordantes, paralysantes et épuisantes physiquement. Si tel est

votre cas ne vous inquiétez pas. Comme un sport, la sensibilité émotionnelle devient de plus en plus gérable avec la pratique. Les réactions qui nous paraissent démesurées se canalisent peu à peu pour rester présentes tout en laissant de la place à notre lucidité et à notre force d'action. Nous sortons de cet apprentissage grandi, avec la capacité d'user de notre connaissance de nous-même sans en subir les entraves.

Les habitudes de l'écoute de soi

- **Je tiens un traqueur d'humeurs** : Présent dans notre *bullet journal* (carnet d'organisation personnelle), le traqueur d'humeurs nous permet de représenter par des codes couleur personnels notre état émotionnel de chaque journée. Il nous donne l'habitude de prendre conscience des bonnes et moins bonnes périodes.
- **Je note mes attirances de pierres** : Vers quelle pierre me suis-je dirigé chaque jour pour répondre à mon besoin instinctif ? Les énergies qui me rassurent dessinent l'évolution de mes affinités.
- **J'assume mes préférences** : Les personnes qui me plaisent ou non, les lieux dans lesquels je me sens bien ou non, les activités qui me font du bien ou non, etc. Plus j'observe ces affinités au travers de mon vécu réel plus j'apprends à assouplir la personne que je montre pour mieux connaître la personne que je suis.
- **Je m'entoure de ce qui me plaît** : Décoration, vêtements, type de nourriture et de parfums, etc. J'apprends pas à pas à créer un environnement qui corresponde à mes envies et préférences. Cela peut parfois me demander d'avoir le courage de poser des

limites à mon entourage, ou de négocier les territoires et les temps.

- **J'adopte un entourage qui m'apprécie tel que je suis** : N'en doutez jamais, il y a des personnes qui vous aimeront d'autant plus que vous êtes pleinement vous. Si votre entourage vous réprime lorsque vous exprimez vos propres envies c'est signe qu'un travail de respect mutuel est à imposer et que la tribu des gens « comme vous » vous attend hors des murs de votre espace connu.

La répétition, clé de l'évolution

Pour que le développement personnel fasse partie de votre vie il vous faudra répéter les mêmes actions jusqu'à ce qu'elles deviennent des habitudes. C'est ainsi que votre mode de vie évolue et peut progressivement vous correspondre.

Intégrer des habitudes de lithosophie, c'est consacrer une petite proportion de mes temps libres à une démarche structurée pour obtenir une belle appréciation générale de mon existence. On vous le promet, vous ne le regretterez pas.

Je peux réaliser mes exercices au calme chez moi, mais avec de l'entraînement mes méditations peuvent également se faire pendant une pause au travail et même pendant mes trajets.

Mes habitudes de lithosophie :

- **Le bilan d'harmonisation** : Une fois par mois je réalise un bilan complet. Lorsque je souhaite y voir plus clair sur un domaine de ma vie je prends quelques minutes pour visiter avec une pierre incolore le chakra correspondant.
- **Le cahier de méditation** : Toutes mes expériences sensibles se notent ! La sensation est comme un rêve, elle s'évapore dès que la sensation suivante pointe son nez. Pour bénéficier des enrichissements de nos exercices je prends l'habitude de tout noter. Mon cahier de méditations peut également contenir mes notes d'utilisations de la vie de tous les jours, mes observations personnelles, et des éléments de *bullet journal* comme le traqueur d'humeurs.
- **La mise en œuvre du changement** : À chaque mois son nouveau défi ! Si je souhaite apprendre à aller vers le meilleur pour moi, le changement doit faire partie de mes habitudes. On ne parle pas de révolutionner notre vie, mais bien de choisir un point à rééduquer, cicatriser, ou perfectionner. Point trop n'en faut, nous ne rajouterons d'efforts que si la nécessité nous y pousse.

- **Gardez notre évolution vivante** : Mes mandalas et pierres de tous les jours apportent une continuité à l'évolution que je me suis mis au défi de faire avancer. Lorsque je choisis mes pierres je veille à ne pas fuir vers ma zone de confort. Lorsque j'ai besoin de me renforcer en retournant à des repères familiers, je négocie mes choix de manière à ne pas intercepter mon développement personnel.

Entretenir la fierté de nos efforts

Nos épanouissements n'appartiennent qu'à nous et ne peuvent être constatés que par notre cercle proche qui accueille nos témoignages. C'est également le cas de nos efforts. Nul autre que vous ne sait la difficulté qui a été rencontrée pour atteindre le résultat que vous avez obtenu. Aussi les considérations et avis des autres sur notre situation seront toujours déformés par rapport à la réalité vécue.

Certaines étapes de développement personnel peuvent nous demander un travail intérieur extrêmement éprouvant, et la réussite qui en découle est toujours à l'auteur de cette difficulté. Il

est important de la préserver des regards critiques, qui ne comprennent pas « pourquoi c'est dur » ou qui trouvent que « ça n'a rien de compliqué ».



N'oubliez pas que l'avis des autres ne témoigne que de leur réalité. Une personne qui ne comprend pas ce que vous traversez est tout simplement inadaptée à vos confessions et inapte à les accueillir, et ce même si ces qualifications professionnelles prétendent le contraire. Lorsque vous témoignez de votre vécu, la considération de votre témoignage est la seule bonne réponse.



Pour vous assurer d'un parcours serein et soigneux de vos efforts, apprenez à nourrir la fierté d'avoir franchi ce que vous seul pouvez mesurer :

- Je me félicite de mes réussites.
- Je m'octroie des récompenses après avoir passé un cap exigeant.
- Je suis fier de ce que je deviens et ne laisse personne dénigrer mes avancées.
- J'ignore ou pose les limites aux personnes qui ne me comprennent pas.
- Je prends soin de moi lorsqu'une épreuve a laissé des traces.

Lorsque les critiques extérieures feraient flancher votre appréciation de votre parcours, pensez aux petites pierres jaunes et rouges de la vie de tous les jours qui vous donneront la force de continuer à vous apporter la juste considération de vos efforts. Loin d'être une posture égoïste, cette reconnaissance de soi est un véritable soin vital apporté à nos instincts et un gage de motivation pour nos prochains objectifs.

Agir pour se respecter

Quoi que nous souhaitions faire pour les autres ou laisser au monde qui nous entoure, il nous faut de la ressource. L'énergie de vie dont nous disposons dépend directement de notre équilibre personnel. Tant et si bien que notre première responsabilité, avant toute autre considération, est d'assurer notre propre harmonie.

Une fois cette stabilité personnelle assurée, il nous est possible d'offrir nos efforts aux autres, aux causes qui nous tiennent à cœur, à notre carrière ou à l'œuvre que nous créons.

Pourtant, notre culture nous abreuve de modèles contraires. Il faudrait souffrir pour aimer, se

sacrifier pour servir, se laisser disparaître pour être aimée, etc. Car ces modèles de sacrifice touchent encore particulièrement les femmes et les minorités qui, en s'affirmant, remettent en cause un fonctionnement collectif basé sur l'abnégation aux forces dominantes.

C'est sans compter sur un sentiment humain qu'il nous faut rééduquer, l'Empathie. Elle est la capacité humaine grâce à laquelle les personnes qui vous reconnaissent ne sauraient trouver le bonheur sans que votre équilibre ne soit assuré.

Caractéristiques du respect



Les définitions du respect nous parlent non pas d'un statut ni d'un mérite, mais d'un sentiment. Et pour cause, il s'agit de notre sensation de considération envers l'autre en raison de la valeur que nous lui reconnaissons.

Nous pouvons éprouver du respect pour des réalisations, un œuvre ou une qualité d'être qui lui apportent alors des justifications lucides. Mais comme tout sentiment, il reste issu de nos sensations corporelles et peut être attribué là où il n'est pas mérité ou absent là où il devrait être dû.

C'est par exemple ce qu'il se passe lorsque nos choix et préférences personnelles ne sont pas acceptés par notre entourage dans notre propre vie.

Lorsque le respect envers une personne est absent, cette dernière n'est pas reconnue ni prise en considération. Il nous paraît dès lors étrange qu'elle affirme un avis différent, un besoin divergent, ou que ses envies viennent exiger un compromis limitant sur notre façon de voir, de penser ou de faire.

Dans la sphère privée, l'absence du sentiment de respect est très répandue. Elle encourage l'expansion inconsciente de l'ego dominant et favorise les relations toxiques. Nous manquons actuellement de modèles culturels permettant un respect mutuel satisfaisant dans les relations intimes, aussi notre époque nous invite-t-elle à les créer en collaboration avec nos proches.



Identifier l'absence de respect

- Nos témoignages ne sont pas écoutés, ou pas pris au sérieux.
- Nos préférences sont critiquées ou moquées.
- Nos demandes sont ignorées ou rejetées.
- Nos efforts sont minimisés ou considérés comme acquis.
- Nos réussites sont reniées ou banalisées.

Moralité et respect de soi

Dans le langage courant, nous avons assimilé l'idée de « se respecter » au respect des lois morales inscrites dans notre culture. Une femme « se respecte » si elle s'habille décentement, un homme « se respecte » s'il fait preuve de force, etc. De tels raccourcis nous habituent implicitement à abandonner le réel respect de soi au profit d'une soumission aux injonctions collectives. Comment cet amalgame s'installe-t-il dans nos esprits ?



Il est naturel pour tout être humain de rechercher la considération. Instinctivement, nous ressentons que notre aisance, notre confort de vie, et dans certains cas notre survie en dépendent. La soumission est une réponse naturelle de notre part animale à une morale rigide qui généralise des exigences de comportement. Elle a pour but de nous préserver des risques encourus en devenant « ennemis » d'un collectif dont le pouvoir nous surpasse.

D'une communauté à une autre les injonctions posées pour mériter ce « respect de soi » accordé par d'autres changent et se contredisent. Sans s'en rendre compte, notre système de survie nous pousse dans une impasse en quête d'un sentiment perdu d'avance. Il agit comme un saboteur de notre épanouissement qu'il convient d'apprendre à comprendre pour mieux le désamorcer.

Au cours de notre cheminement avec les pierres nous apprenons à pratiquer une réelle écoute de notre être, à l'origine d'une connaissance et d'une considération de nous-même. Cette démarche pratique nous apprend à reconnaître le réel respect de soi, celui qui permet à nos besoins et à nos valeurs de s'accorder en harmonie.

Nettoyer nos manques de considération

Abandonner notre respect de nous-même à des forces dominantes ou manquer de respect à l'autre lorsque nous sommes d'un caractère très affirmé sont deux comportements issus de la même cause. Le sentiment de respect n'est tout simplement pas naturel chez l'être humain. Il est acquis par notre éducation, par nos habitudes culturelles, par la répétition des comportements obligatoires. Le respect ne s'inspire pas en nous, il s'impose au travers des nécessités.

Pour que notre développement personnel aboutisse à un équilibre durable, il nous faudra apprendre à forcer ce respect tout d'abord à l'intérieur de soi. Voici quelques astuces pour y parvenir :

- **Ne pas laisser notre souffrance être ignorée :**
La douleur émotionnelle et morale est un signal de votre système émotionnel pour vous indiquer que les situations que vous vivez ne répondent pas à vos besoins. Nous pouvons apprendre à nous endurcir au fil des épreuves, mais en aucun cas légitimer des souffrances gratuites et possibles à éviter.

- **Placer la réponse à nos besoins en priorité :** Nos besoins sont les fondamentaux qui nous permettent de préserver notre tranquillité et notre stabilité. Dans la vie en commun avec les autres ils doivent être positionnés en compromis pour permettre également la réponse à ceux de l'autre. Ils sont à distinguer des envies et préférences apportant un confort, et qui nous permettent de nous rapprocher des autres dans une relation saine.
- **Donner de la valeur à nos préférences :** Nos affinités ne sont pas partagées par tous et c'est bien normal. Il est précieux d'apprendre à soigner notre estime de nos goûts et de notre manière d'être indépendamment de toute adhésion des autres. Faites-vous des compliments, apportez de la douceur à ce qui fait de vous un être unique. Votre nature est merveilleuse et les pierres sont là pour vous aider à le ressentir !

Par cette attitude nous affirmons notre existence et imposons notre état d'être humain. Nous poussons notre entourage à ouvrir les yeux pour pouvoir entrer en empathie avec nous. Notre capacité à faire preuve de respect de soi est intimement liée à la

confiance en soi. Le cheminement lithosphérique pour la construire vous attend au [chapitre 17](#).

S'épanouir en respect de l'autre

Nous sommes tous amenés à devenir la force dominante de quelqu'un. Auprès de nos enfants, de nos subordonnés, ou simplement d'une personne ayant momentanément besoin de notre aide ou de nos conseils. Nous disposons en ces situations d'une occasion de tester notre propre capacité au respect de l'autre.



Paradoxalement, plus nous avons nous-même souffert du manque de respect plus le défi de respecter l'autre sera difficile à réaliser. Prendre le dessus est alors une libération pour nos instincts, et il nous faudra veiller à soigner nos besoins sans passer par la négation de l'autre.

Gardons avec nous quelques outils précieux pour respecter l'autre en situation dominante :

- **Toujours garder le dialogue actif** : Lorsque nous sommes en position de force, le dialogue est notre seul contact à l'autre. Le couper nous

coupe également de nos possibilités d'empathie et de considération.

- **Accueillir sans conditions les témoignages de vécu** : Si nous pouvons partager, ou non, les opinions et analyses d'une autre personne, les témoignages de vécus sont quant à eux la base irréfutable d'une relation. Pour respecter l'autre, nous n'avons d'autre choix que de lui faire confiance lorsqu'il partage sa sensibilité avec nous.
- **Envisager toutes les solutions de conciliation** : Les possibilités d'assurer nos besoins et ceux de l'autre se trouvent dans les compromis. En tant que personne ayant un meilleur pouvoir d'action, il est de notre responsabilité d'y laisser place.

Quelques clés pour une vie d'épanouissement

S'épanouir et trouver notre bonheur est un état d'esprit avant de devenir une réalité. C'est en nourrissant la sagesse qui nous permet d'accéder à ce qui est bon pour nous et nos proches que nous parvenons à vivre cette option de notre réalité.

Pour accompagner vos pas, voici quelques pensées qui guident les lithosophes dans leur quête d'une vie humaine heureuse et respectueuse de chacun.

Être complet c'est faire le pont entre nos instincts et nos idéaux

Ne reniez aucune part de votre être. En laissant vos instincts vous indiquer ce qui est bon pour vous et vos rêves et valeurs les canaliser pour guider vos pas, l'équilibre se crée de lui-même. L'harmonie personnelle découle de la satisfaction accordée à nos instincts tandis que le bien commun naît de notre capacité à favoriser le respect mutuel.

Les pierres nous apprennent qu'il est possible d'éduquer notre part instinctive tout en la considérant et en la respectant. Apprendre à être heureux c'est apprendre à voir qu'il est possible d'être soi en étant bien dans le monde.

Laisser l'expérience de nous-même guider nos pas

Nous connaissons notre état d'esprit et nos envies, mais découvrons constamment notre fonctionnement instinctif et nos besoins. L'alchimie entre les constantes qui nous

définissent et les surprises de nos évolutions successives est l'essence de notre nature humaine.

Se laisser évoluer est un cadeau de liberté que nous faisons à notre existence. C'est au travers de cette liberté que notre bonheur s'éveille et se renouvelle.

Ne jamais s'abandonner

Aucun bien ne naît de notre malheur. Notre tristesse et notre fragilité peuvent offrir du pouvoir, de la satisfaction de l'ego et conforter nos habitudes, mais n'apporteront jamais de bonheur ni à nous ni à notre entourage. Pour accéder à la richesse d'épanouissement que la vie nous offre il faut parfois remettre en question notre manière même de fonctionner et dire « non » à la douleur.

Poser des limites salvatrices vous demandera peut-être de faire le deuil de situations difficiles mais connues et sécurisantes. Ce sera toujours pour avancer vers une existence plus belle et bénéfique pour vous comme pour les personnes qui tiennent à vous.

Ne pas se contenter du minimum

Ayez des ambitions pour votre bonheur ! La vie ne nous en impose aucune limite. Vous avez trouvé votre équilibre ? Parfait ! Entamez la route vers vos sujets de curiosité, de plaisir, de découverte et d'aventure. Chaque parcelle d'énergie que vous investissez sur votre épanouissement apporte des retombées de joie et d'exaltation.

Gardez à l'esprit que le bonheur est une habitude. Plus vous le répétez par petites doses puis par plus grandes, plus il s'installe dans votre vie et prend toute la place qui lui est donnée.

Partie 5

La partie des Dix



Dans cette partie...

Il nous reste tant à découvrir, et nous méritons de nous offrir une trousse à outils qui nous facilitera le chemin. Identifier et déconstruire les idées fausses sur l'influence des pierres nous permet d'acquérir une meilleure conscience de cette réalité nouvelle. S'octroyer quelques réflexes simples de respect de soi peut nous éviter bien des pièges dans notre recherche de l'épanouissement. Nos meilleures amies peuvent nous accompagner dans des expériences exotiques et déterminante pour allier évasion et réalisation de soi. Enfin, nous évitons la plus grande fourberie du commerce de la pierre en identifiant de loin ses principaux traitements et contrefaçons.

Chapitre 22

Dix méprises courantes sur l'influence des pierres

Les soins par les pierres sont une pratique jeune, qui s'est construite sur de fortes résistances du milieu scientifique et malgré les théories infondées des spiritualités les plus enthousiastes. De nombreuses idées fausses circulent à son sujet et peuvent parfois nous empêcher de l'approcher avec réalisme et efficacité.

Vous trouverez dans ce chapitre les ajustements clé qui dissipent les incohérences et erreurs de jugement à propos de l'influence des minéraux.

Il faut y croire pour que ça marche

L'influence de la pierre est une information sensible. Elle s'exprime sur le moment par notre état à la fois physique, émotionnel et par les pensées ou images qui nous viennent en sa

compagnie. Ces manifestations immédiates sont facilement ignorées ou interceptées par les perturbations de notre mode de vie. Les changements de comportement et de perception qui en découlent sont en revanche automatiques et se constatent avec un rapide regard sur la période écoulée.

Se rendre compte que notre sensibilité influence naturellement notre manière d'être, ou qu'une information subtile peut avoir un tel impact sur nous est encore aujourd'hui une idée qui effraie. Cela limite notre sensation d'avoir le contrôle avec d'autant plus de force que le constat est réel. Le discours selon lequel il faut y croire pour que cela fonctionne est souvent adopté par des personnes peu à l'aise avec leur sensibilité et qui la rejettent spontanément. La rationalité est sans s'en rendre compte invoquée pour donner de la légitimité à leurs préférences.

Cette croyance a pour conséquence en cabinet de voir des personnes ignorer leurs propres avancées. Les accompagnés les plus en marge de leur sensibilité considèrent régulièrement que leur situation n'a pas évolué avant que le praticien ne prenne le temps de faire l'état des lieux avec eux.

Pour que la pierre fonctionne elle doit simplement être présente près de nous. Pour que nous mettions son action à profit il nous faut ouvrir les yeux sur nous-même.

Nous n'avons pas de preuves de l'influence des pierres

La pratique courante des soins par les pierres en occident a à présent plus de 30 années derrière elle. Ce temps a permis de rassembler les expériences pratiques nécessaires pour savoir avec certitude que la pierre a un impact sur l'humain. Les cadres théoriques utilisés actuellement en lithosophie ou en lithothérapie thérapeutique permettent également de comprendre comment. L'étude expérimentale des influences nécessite des protocoles réalistes et renseignés sur la nature des phénomènes à observer.

Les résistances des sciences institutionnelles face aux disciplines d'influences empêchent souvent l'installation d'un cadre expérimental adapté. Les tests nécessitent de faire appel à des personnes ayant développé leur sensibilité, tout comme des tests visuels s'en remettraient à des sujets

disposant d'une vue fonctionnelle, ou des études sur la résistance du corps à l'effort impliqueraient uniquement des individus aptes au sport. Indépendamment de toute adhésion à un dogme, la sensibilité peine encore à être admise comme une aptitude et non une croyance.

Les recherches sur l'influence se concentrent également sur les tendances observables et non les faits mesurables. Contrairement aux idées reçues, une personne fortement marquée par un signe astrologique n'aura pas un caractère type, mais une tendance de caractère qui pourra s'exprimer sous différentes formes, toutes bien distinctes de la tendance des autres signes. Il en va de même pour les pierres. Vouloir prouver l'existence d'une influence par une répétitivité des faits est aussi absurde que de vouloir prouver l'existence des plantes tropicales en les faisant pousser au cercle polaire.

La recherche en énergétique cohérente et adaptée à ce domaine évolue d'année en année par les efforts de ses experts.

La pierre doit toucher le corps pour faire effet

Les débuts de la lithothérapie se sont construits autour d'un refus total de la part des disciplines scientifiques. Le besoin des professionnels de la première génération d'apporter une légitimité à leur étude et aux résultats observés quotidiennement dans la pratique aura poussé nombre d'entre eux vers des hypothèses physiologiques. L'idée fausse selon laquelle les propriétés des pierres viendraient d'un passage de leurs éléments chimiques au travers de la peau est héritée de ces premiers pas hésitants.

Elle a été réfutée par l'efficacité des pierres placées en décoration dans notre environnement de vie, tout aussi actives que celles que nous gardons au contact de la peau. Les élixirs indirects sont également un excellent exemple de résultats obtenus par une stricte circulation d'influence, indépendamment des particules physiques. En s'assurant comme une discipline énergétique la lithothérapie a peu à peu identifié son efficacité comme issue de l'information sensible produite par les pierres.

Les effets sont psychologiques

Notre conviction participe du travail avec la pierre. Elle est utilisée pour canaliser les résultats lors des méditations guidées et favorise l'apparition de propriétés spécifiques dans le large champ de possibilités de chaque pierre. Nous savons également qu'elle ne génère pas les résultats obtenus. L'action d'une pierre sur nous est une surprise permanente, que nous découvrons en même temps que nous la pratiquons. Plus nous nous familiarisons avec les soins par les minéraux plus il est évident que nos choix sont impuissants à en déterminer les retombées.

Il est essentiel de distinguer l'instinctif du psychologique. L'effet psychologique intervient lorsque nous sommes convaincus qu'un résultat donné arrivera. Notre corps crée alors de toutes pièces la réaction correspondante. C'est ce que nous appelons « l'effet placebo ». La réaction instinctive est une manifestation intérieure de notre affinité à un élément existant. Elle correspond à notre première impression d'un lieu ou d'une personne et apparaît en réaction à une stimulation subtile.

Les effets de la pierre sur nous sont instinctifs et non psychologiques. Ils sont des réactions et non des inventions.

Une pierre a des propriétés fixes

Des années d'études des effets récurrents de chaque pierre ont fait leur (mauvais) effet. Nous sommes pour la plupart convaincus qu'une variété spécifique apporte un résultat défini et automatique. Cette idée première d'une pierre médicament répondant à des symptômes physiques ou comportementaux a été abandonnée au fil des expérimentations pratiques.

L'impact d'une pierre dépend de son influence mais également de sa réception dans notre sensibilité personnelle. L'ensemble des deux crée le résultat que nous observons et qui changera d'une personne à une autre ou d'un moment à un autre de notre vie. Les situations que nous vivons ou les bouleversements qui apparaissent en nous peuvent changer notre sensation face à une pierre. Ces évolutions peuvent être progressives ou radicales.

Les professionnels des soins par les pierres n'étudient donc pas leur effet, mais bien leur champ de possibilités. Les livres pour le grand public simplifient la réalité pratique pour vous donner accès aux effets les plus majoritairement représentés. Ce travail de tri vous permet d'intégrer facilement les pierres à votre vie, tandis que les plus passionnés apprendront à nuancer leur observation et leur compréhension de ces merveilles.

Les pierres ont une mémoire comme les humains

Les valeurs des communautés de lithothérapie et de lithosophie attribuent aux pierres une vie qui leur est propre. Elles vibrent, expriment une essence unique, et en parcourant un bout de chemin avec elles nous développons une relation intime, faites de ressentis et de considération. La tentation est grande lorsque nos cristaux préférés accompagnent chacun de nos pas, d'oublier qu'ils disposent de leur propre nature, différente de celle de l'humain.

Tout comme pour un animal que nous aimons et respectons, l'affection portée ne nous affranchit

pas des efforts d'adaptation. Ils commencent par la prise de conscience des différences. Notre fidèle compagnon ne pourra par exemple pas s'alimenter comme nous, comprendra certaines choses mais pas toutes ou aura besoin de soins spécifiques. Il en va de même pour les pierres dont la nature minérale est très éloignée de notre corps et pensée à nous.

La mémoire fonctionne différemment chez la pierre et chez l'humain. On observe dans la pratique des soins une capacité de la pierre à retenir l'information. Notre présence s'y inscrit, et les bons comme mauvais moments y laissent leur empreinte. Pourtant tout ceci pourra être intégralement retiré par les plus puissantes méthodes de purification sans souffrances pour la pierre. De même pour les dégâts physiques qu'elle pourrait subir, une fois son énergie stabilisée la pierre ne garde pas de trauma.

L'absence de système nerveux dans la matière minérale fait que les chocs émotionnels et douleurs qui restent en elle sont les nôtres et non ceux de la pierre. Elle ne connaît aucune blessure qui ne disparaîtra pas intégralement et d'elle-même avec du temps, pour peu qu'on la laisse en paix.

La pierre qui nous convient se voit sur notre aura

Décider de la pierre à utiliser en regardant l'aura de quelqu'un est une des pratiques de bilan répandues qui agissent à la manière d'un diagnostic médical. L'utilisation du pendule pour déterminer « la pierre qu'il faut » fonctionne à l'identique. Ces méthodes utilisent comme « scanner » l'intuition du praticien, orientée par ses propres affinités et conditionnée par sa vision et ses convictions propres.

La pierre qu'il nous faut dépend de plusieurs facteurs, et en première ligne d'une question incontournable : que souhaite-t-on atteindre, développer, ou ressentir ? Sans réponse à cette question un conseil de pierre ne correspond pas à ce qu'il VOUS faut, mais à ce que le praticien juge utile pour vous.

La différence est essentielle, elle marque la frontière de l'écoute et du respect de soi. Un praticien conscient de son influence et bienveillant envers vous refusera de vous indiquer la « bonne » pierre tant que vous n'êtes pas au clair sur vos envies. Il vous aidera à les identifier en cas de

besoin, et accompagnera les changements d'avis qui se présentent. Il n'utilisera pas son intuition ou les phénomènes impressionnants dont il est capable pour décider à votre place de la route à suivre.

Les pierres agissent sur notre santé en augmentant notre taux vibratoire

Le taux vibratoire est la quantité d'énergie dont notre corps dispose pour fonctionner. Il s'agit de la même énergie qui alimente nos organes et nous permet de pratiquer les disciplines énergétiques. Elle est utilisée pour se connecter au monde extérieur dans l'exercice de l'intuition et pour nourrir les manques d'autrui dans la pratique du magnétisme. Le taux vibratoire est lui-même mesuré par ressenti grâce au pendule et à l'échelle Bovis, considérée comme le barème des disciplines énergétiques.

Notre état de santé est réciproquement lié à notre quantité d'énergie. Lorsque nous nous affaiblissons, notre taux vibratoire baisse, et lorsque nous entretenons notre équilibre ou

pratiquons du sport, il augmente. Dans l'autre sens, un taux vibratoire bas même sans maladie favorise un état de santé fragile tandis qu'un taux vibratoire élevé même sans entretien sportif favorise la résistance de l'organisme. C'est ce phénomène de renforcement par l'énergie générale qui est utilisé dans les soins par magnétisme ou par Reiki.

Les pierres en revanche n'agissent pas par quantité d'énergie. Elles interviennent en plaçant une information précise qui déclenche une nouvelle dynamique de notre énergie et du corps. On peut qualifier leur action comme qualitative, tandis que les améliorations de la santé par augmentation du taux vibratoire sont quantitatives.

Les confusions viennent principalement du détournement de l'échelle Bovis pour mesurer l'élévation spirituelle plutôt que la quantité concrète d'énergie. Dans cette conception, plus notre énergie est « agréable » plus le pendule l'estimera élevée. Les améliorations morales et d'état émotionnel se mettent à augmenter de manière disproportionnée ce taux vibratoire dénaturé, et la quantité d'énergie réelle ne peut plus être estimée.

Les études en panergologie (recherche appliquée en ésotérisme) et l'observation de l'entrée à la retraite de la première grande génération de magnétiseurs nous ont par ailleurs permis de constater qu'un excès d'énergie non utilisée est lui aussi dangereux pour la santé. Lorsque le corps produit plus d'énergie qu'il n'en consomme on observe un phénomène de surcharge qui entraîne lui aussi une forte apparition de problèmes de santé.

La pierre qui nous convient dépend de notre signe du zodiaque

Le premier facteur de choix d'une pierre est notre choix. Notre sensibilité arrive juste derrière en nous laissant porter vers la pierre qui nous attire pour du bien-être ou en allant vers celle qui nous apporte du défi pour évoluer. L'astrologie est un outil de bilan qui permet aux professionnels ou aux amateurs passionnés d'affiner la sélection face à un large panel de pierres.

Le signe du zodiaque représente la position du soleil au moment de notre naissance. Il détermine ce qui nous apportera un épanouissement à long

terme. Nos instincts personnels sont influencés par de nombreux éléments du ciel auxquels notre culture attribue des symboles. L'ensemble des planètes du système solaire, la lune et certains astéroïdes participent tous à notre profil astrologique. Ils nuancent le soleil, qui selon notre besoin ne sera pas forcément l'élément le plus déterminant.

Choisir une pierre en fonction de l'astrologie se fait avec un accompagnateur professionnel qui pourra éclairer pour vous la lecture incroyablement riche mais aussi complexe de cet art. Les pierres associées à chaque signe du zodiaque pourront être des pierres familières qui améliorent votre confort et vos repères... À condition que vous le ressentiez comme tel à son contact !

Une pierre peut mourir

L'ultime amalgame entre pierre et humain est de considérer qu'une pierre peut mourir. Issue des croyances populaires, cette idée a été véhiculée par des énergéticiens indépendants qui ont vécu des moments de coupure avec leur pierre. Notre sensibilité peut en effet se fermer brusquement au lien à une pierre spécifique ou à toute une variété.

Le ressenti est alors faible, discret ou inexistant. Un phénomène similaire peut apparaître lorsqu'une pierre est épuisée après une sollicitation intense et rapide.

Contrairement au corps humain, la matière minérale dispose d'une stabilité exemplaire. La majeure partie des effets d'une pierre est due à la simple existence de sa matière. Cette dernière peut être renforcée par la présence d'un égrégora ou par apport d'énergies extérieures, mais son empreinte essentielle ne disparaît pas sans destruction de sa matière.

Lorsque vous avez le sentiment que l'une de vos pierres est morte, peut-être est-il temps de la transmettre à une personne qui saura mieux en profiter. Il est également possible de la soigner, la recharger, la laisser reposer en un bel endroit, pour revenir vers elle lors d'une autre phase de notre vie.

D'autres concepts de pensées limitantes peuvent également altérer notre appréciation des moments vécus avec nos pierres. L'idée qu'elles ne supporteraient pas l'obscurité ignore le fait que la plupart des pierres se forment sous terre dans le noir absolu. Et la croyance populaire selon laquelle une pierre cassée ne peut plus nous accompagner

oublie que toutes les pierres sans exception ont été cassées pour être retirées de la roche lors de l'extraction.

Chapitre 23

Dix précautions pour une pratique épanouie

Nous aimerions vous dire que l'utilisation des pierres est un monde merveilleux dans lequel tous vos problèmes seront résolus sans qu'aucun risque ne vous guette. Nous pouvons seulement vous dire qu'il s'agit d'un monde absolument merveilleux qui peut changer votre vie à condition de garder l'œil ouvert et la conscience alerte.

Les risques existent, qu'ils viennent d'utilisations spécifiques ou de démarches d'emprises qui peuvent vous mettre en danger. Ce chapitre est votre ceinture de sécurité, elle vous accompagne dans chacun de vos voyages.

Connaître les compositions chimiques toxiques

Le plus problématique risque d'une pratique hasardeuse de la lithothérapie vient de la toxicité de

certaines pierres. Nous connaissons tous l'arsenic dont la réputation n'est plus à faire dans le petit monde des poisons. Il s'agit d'un métal présent dans certaines pierres. Par chance elles sont rares, mais cela nous rappelle qu'aussi beaux que soient les minéraux ils restent une force naturelle qui peut réserver de mauvaises surprises aux explorateurs les moins renseignés.

Parmi les éléments toxiques présents dans des pierres on compte également le titane, l'antimoine, le cobalt ou encore le mercure. Ils deviennent tout particulièrement problématiques dans les préparations d'élixirs. Si vous souhaitez vous essayer à la préparation d'une pierre qui n'est pas traitée dans cet ouvrage, prenez la peine d'étudier sa minéralogie afin de vous assurer qu'elle ne présente pas de risques pour la santé.

Ne jamais remplacer un traitement médical par des pierres

Les pierres aident à améliorer notre santé de manière naturelle et peu agressive. Elles développent notre capacité d'autoguérison, que ce

soit avec leurs principales propriétés de composition chimique ou par affinité et déblocage personnel. Pourtant leur action, comme celle de toute autre méthode énergétique, reste une approche d'influence qui n'intervient pas sur la biologie de notre corps. De ce simple fait, les pierres ne permettent pas de nous offrir toutes les chances de guérison à notre disposition et nécessitent le suivi en parallèle des traitements médicaux classiques.

L'utilisation des pierres sur la santé est portée par l'intention de réduire au maximum notre utilisation de médicaments et non de la bannir. Seul votre médecin est apte à déterminer si votre état physique nécessite ou non une intervention médicale. Aussi n'hésitez pas à rechercher autour de vous un professionnel de santé ouvert à votre demande de recourir le moins possible aux traitements agressifs.

Identifier les propriétés « trop belles » pour être vraies

Les pierres apportant la richesse, la gloire et la jeunesse éternelle sont clamées haut et fort depuis

l'Antiquité. Déjà à l'époque, les penseurs désespéraient devant les discours aberrants, contredits par l'expérience simple de chacun comme en témoigne Pline l'Ancien (écrivain et naturaliste romain du 1^{er} siècle). Aujourd'hui, les propriétés miracles sont devenues celles de l'élévation universelle de l'âme, celles qui nous rendent sages et éveillés sans avoir à penser. Les pierres, qui n'ont pas besoin de purification ni de rechargement dynamisent et relaxent en même temps. Elles équilibrent spontanément tous vos chakras ou attirent l'être aimé en étant simplement portées dans la poche.

Si une propriété vous paraît trop éloignée de votre vie de tous les jours pour être utile, ce n'est pas forcément parce qu'elle cache un secret supérieur. C'est peut-être tout simplement parce qu'elle a été écrite spécifiquement pour vous charmer, éveiller votre curiosité et endormir votre esprit critique. Aux descriptifs fantastiques promettant la guérison de tous vos maux d'un claquement de doigts, préférez ceux qui vous parlent d'applications concrètes, applicables à votre vécu intime, à votre quotidien et à votre spiritualité naturelle. Les premiers fantasment, les seconds enseignent.

La taille d'une pierre ne compte pas !

La plus grande fable du vendeur de pierres qui abuse ouvertement de vous est d'annoncer que les petites pierres ne fonctionnent pas. Elles seraient trop discrètes pour faire un effet, se fatigueraient quasi instantanément à votre contact, etc. Que ne raconterait-on pas pour écouler une marchandise vendue au poids ? Toutes ces affirmations sont strictement démenties par la pratique de la méditation par les pierres.

Les variétés de pierres les plus puissantes, celles qui provoquent les effets les plus radicaux et marquants, sont aussi celles que la nature a le plus de mal à produire. Ces pièces n'existent pas en grands formats et sont pourtant continuellement actives. Une pierre puissante se ressentira couramment pour qui sait s'écouter. Qu'elle soit purifiée ou non, rechargée ou non, l'empreinte des pierres puissantes reste continuellement marquante.

Il en va de même pour les pierres plus douces. Même de petite taille et fatiguées par l'utilisation, leur énergie reste présente bien que discrète. L'idée

selon laquelle seules les pierres de moyennes et grandes tailles seraient porteuses d'effets est aussi inexacte que scandaleuse, promue par un mercantilisme qui n'a pas sa place en lithothérapie.

Les pierres imposantes en taille sont plus faciles à ressentir car leur champ d'influence est étendu. Elles sont conseillées en priorité pour apporter une ambiance particulière à un environnement de vie. Leur puissance est en revanche identique à celle des petits échantillons de la même variété. Autorisez-vous à profiter du soutien des pierres les plus modestes, elles nous réservent quelques-unes de nos plus belles expériences.

Gardez contact avec votre entourage même s'il ne vous comprend pas

Les relations ne sont pas un terrain aisé. Elles nous confrontent à la force d'existence de chacun, à la place donnée ou non à nos besoins et à ceux de l'autre. Elles viennent éprouver en nous l'état du respect de soi et notre capacité à respecter l'autre. Plus les relations sont anciennes plus elles ont eu d'occasions de s'ajuster au respect de chacun, ou,

malheureusement dans de nombreux cas, d'asseoir les habitudes de l'un au détriment du bien-être de l'autre.

Notre attirance vers la spiritualité et le développement personnel est souvent issue d'une souffrance personnelle à laquelle notre entourage n'est pas totalement étranger. C'est pourquoi les communautés de ce secteur nous font autant de bien. Être entourés de personnes bienveillantes vient cicatriser les blessures que nous avons accumulées dans notre parcours.

Même dans les spiritualités ouvertes, il existe des approches radicales, prônant la coupure totale avec nos anciennes connaissances et famille. Ils deviennent la source de nos maux ou des entraves qui empêchent notre avancée spirituelle. Notre véritable famille serait d'ailleurs notre famille d'âmes, celle avec qui nous avons des liens avant de nous incarner et que nous retrouvons dans les stages et retraites.

Bien que la toxicité relationnelle soit une réalité dangereuse et ne puisse parfois être résolue que par l'éloignement, elle ne justifie pas la coupure de nos liens avec toute personne qui ne partage pas nos opinions et pratiques. Cette idéalisation de la

relation parfaitement lumineuse favorise une vision irréaliste et superficielle des relations humaines, n'étant acceptées que dans une commodité consensuelle. Elle favorise également notre isolement nous rendant dépendant des communautés spirituelles que nous investissons et vulnérables à leur seule autorité.

Garder des relations avec des personnes extérieures est toujours une force essentielle. Cela vous permet de préserver votre propre ouverture d'esprit, de garder un regard sur un monde plus soumis à la réalité générale, et d'assurer une part d'indépendance en cas de changement de qualité des relations dans votre communauté spirituelle. Vous ne regretterez pas d'avoir valorisé cette richesse dans votre vie lorsqu'elle est possible.

Vos ressentis avant les propriétés du livre

La pratique de notre sensibilité renverse les autorités ! Lorsque nous explorons notre propre utilisation des pierres, les sensations qui s'expriment en nous font loi. Inversez les références, faites cet effort jusqu'à ce que votre

sensibilité soit la réponse qui domine toutes les autres. Ce changement vous servira tout au long de votre vie.

Les propriétés écrites dans les livres sont des interprétations de la tendance de la pierre. Elles identifient son champ d'action le plus probable pour vous permettre de comprendre facilement ce qui s'éveille en vous à son contact. Pour savoir ce qu'elle fait sur vous il vous faudra en revanche la ressentir. Ce passage par votre propre référence intérieure est essentiel.

Chaque personne est donc sa plus grande autorité personnelle. Il en va de même pour votre famille et vos amis. Apprenez-leur à ressentir, faites-leur découvrir l'exercice de sensibilisation, et aidez-les sur ce difficile chemin de l'accueil de soi. C'est en exprimant notre réalité intérieure, et en montrant l'exemple en accueillant celle des autres que nous permettons à chacun de vivre son bonheur.

N'opérez les changements qu'à votre rythme

Une démarche de développement personnel n'aboutit pas à l'épanouissement souhaité

lorsqu'elle perd de vue l'écoute de soi sur son chemin. Cela peut arriver lorsque nous laissons les envies et valeurs des autres s'installer sans qu'elles résonnent véritablement en nous. Mais nous pouvons également être à l'origine de cette perte de repères en forçant le travail au-delà de notre rythme instinctif.

L'empressement de voir les souffrances disparaître, le réflexe de ne jamais lâcher l'effort ou encore l'envie de bien faire sont des exemples de pressions internes qui peuvent nous pousser au point de rupture. Si une telle situation venait à vous arriver, considérez-la comme un signal vous avertissant qu'il est temps de retrouver votre zone de confort. Vos instincts sont là pour poser la limite que nous n'avons pas su repérer consciemment.

Que l'on se rassure, il n'est aucune crise qui ne soit suivie d'un nouvel équilibre plus profitable si l'on sait en prendre les leçons. À tâtons notre rythme se dessine et nous permet d'avancer avec confiance face à toutes les situations de nos vies.

La pierre est un moyen, pas la solution

Utiliser une pierre est une facilité que nous apportons à nos avancées. Dans notre vie de tous les jours elles facilitent nos actions et moments de détente. Dans nos méditations elles apportent les instincts manquant à nos expériences importantes. Nous faisons appel à elles pour combler nos lacunes de vécu et elles répondent à merveille à ce besoin.

Leur intervention joue parfaitement son rôle en épanouissement de la personne comme de la pierre lorsque le besoin reste passager. Nous pourrions nous accompagner de pierres habituelles portées en permanence et durablement tant que leur présence constitue un confort et non une nécessité. Un test simple consiste à vous en passer une journée et de voir si vous vous sentez bien également sans.

Une dépendance durable à une pierre indique qu'elle vient masquer un besoin ou une fragilité handicapante. Une fois la « béquille » identifiée, nous pouvons entrer dans une démarche de développement personnel pour parvenir à nous en passer. L'aisance acquise a de bonnes chances de représenter un renforcement majeur, et nous pourrions continuer à porter occasionnellement la pierre par plaisir.

Laisser un besoin de ce type sans prise en charge nous fait courir le risque de voir les effets de la pierre s'estomper par accoutumance. Notre handicap se manifeste alors même en présence de la pierre, indiquant que notre problématique s'est accentuée. La facilité apportée par une pierre qui nous fait du bien doit être une occasion de nous libérer et non une excuse pour ignorer nos besoins.

Nous avons tous des dons !

Les prophéties et phénomènes magiques peuplent nos comptes et s'étalent dans nos univers fantastiques ornés de baguettes de sorciers et d'effets de lumière. Lorsque des individus de notre vie de tous les jours découvrent qu'ils sont capables de percevoir l'avenir, d'interagir avec les entités ou de voir les auras, nous les regardons avec la même admiration qu'un film au cinéma.

Pourtant ces pratiques ne sont pas surnaturelles. Elles sont mal connues et la plupart des personnes ne se sentiraient pas capables de les explorer. À tort ! Chaque être humain sans exception dispose de perceptions intuitives. Elles ne s'expriment pas pareil chez tout le monde, et il se peut que les messages visuels ne soient pas votre fort. Mais en

laissant place à votre naturel vous trouverez les méthodes de divination et de bilan qui vous permettront d'identifier les mêmes informations que ces médiums ayant déjà confiance en leurs capacités.

Considérez les disciplines énergétiques, même les plus impressionnantes, comme des pratiques que la vie sur Terre vous donne la chance de pouvoir parcourir. Que ce soit en divination, en magnétisme ou en création d'outils énergétiques, vous rencontrerez à coup sûr des domaines pour lesquelles votre nature énergétique se montre talentueuse. Il ne vous reste plus qu'à découvrir lesquels !

Pensez « chemin » et non « niveau »

La route sur laquelle les pierres nous invitent n'est pas unique. Elle est multiple, et prend une forme, un ordre, une durée différente pour chaque personne qui la parcourt. Il est impossible de dire qui a plus avancé que l'autre sur un chemin qui n'a pas d'autre but que de se trouver soi.

L'idée d'un niveau à atteindre est pourtant tenace. Elle est revendiquée par les grades spirituels, par la surenchère du taux vibratoire, ou encore par les messages des guides et des visions. N'en croyez rien. Quelle que soit la clairvoyance de l'autre et quelle que soit sa sagesse, il n'a pas plus de connaissances et de réponses sur le chemin qui est le vôtre. Vous êtes le seul expert de vous-même.

Il est essentiel de distinguer le niveau de connaissances qui peut être accumulé par nos savoirs techniques et par notre diversité d'expériences d'un savoir sur la vie de l'autre. Cette dernière se révèle pas à pas, tout comme la nôtre. Remettre le niveau à sa place, limité aux domaines vérifiables et communs à tous, nous permet d'accéder à la véritable sagesse qui ne nous donnera jamais la suprématie sur un autre être. C'est au prix de cet effort que nous pouvons continuer perpétuellement notre avancée vers le bonheur et autoriser celui de nos contemporains.

Chapitre 24

Dix expériences incontournables à vivre avec nos pierres

Vivre de belles choses avec ses pierres est question de créativité. C'est en se laissant inspirer par ce que nous avons envie de connaître, de nourrir et de renforcer que nous accédons aux plus beaux moments. Vous trouverez dans ces pages des idées d'instants magiques à installer dans votre vie en compagnie des pierres les plus présentes autour de nous. Du bonheur fait maison par vous et vos plus fidèles amies !

Ces moments peuvent être vécus avec la pierre portée en bijoux, dans vos mains, ou simplement placée dans votre poche. Tentez les expériences associées aux pierres qui vous attirent naturellement.

Cristal de roche

Lieu : Dans votre espace préféré.

Prenez le temps **d'observer le lieu qui vous entoure**. Laissez venir à vous les **bons moments** que vous y avez passés et ceux qui pourraient encore venir à l'avenir. Sentez les souvenirs vous ressourcer, les possibilités qui s'offrent à vous s'ouvrir. **Nourrissez la présence de ces expériences heureuses** dans votre vie et laissez-les remplir tout l'espace de votre être. Installez cet état en prenant conscience de ces chances uniques à vous et intimes. Vous méritez ces moments et ces moments vous méritent.

Améthyste

Lieu : Dans une église, un temple, un lieu de culte.

Laissez-vous **imprégner du lieu**, de son ambiance, des images qui y figurent ou que vous percevez. Sentez **la foi et les valeurs** qui imprègnent cet endroit s'exprimer en vous. Elles vous soutiennent et vous éclairent. Vous pouvez **exprimer intérieurement vos propres convictions et dévotion**, les offrir à Dieu, au grand tout où à toute autre forme du divin qui fait partie de votre chemin. Laissez vos sensations exprimer la

présence divine autour de vous et en vous.
Accueillez les messages qu'elle manifeste en vous.

Tourmaline noire

Lieu : Sur un rocher.

Prenez le temps qu'il vous faut pour laisser **la stabilité et le soutien inébranlable de la roche s'installer en vous**. Mettez-vous au diapason de son rythme, lent, hors de notre temps. **Sentez vos lourdeurs partir à la roche** en toute confiance, elles sont entre les bonnes mains. Elles s'alchimisent et deviennent des forces du monde entier qui vous entourent. Sentez votre être **de plus en plus libre et tranquille**. Petit à petit, les tensions laissent place à la sensation du temps, votre allié, qui accompagne et résout tout.

Rhodonite

Lieu : Face à un cours d'eau.

Entendez le bruit de l'eau et **sentez son mouvement**. Laissez-vous apaiser par sa présence. Elle s'imprègne en vous pleine de souplesse et de douceur, éveille la vie et vos sensations. Petit à petit, **laissez s'exprimer les tristesses**, les regrets,

les blessures. **Sentez-les partir avec l'eau**, circuler et entrer en synergie avec le mouvement. En continuant leur chemin elles se transmutent en inspiration pour le monde. **Elles deviennent une richesse d'expérience** que vous offrez au grand tout. La douce acceptation s'installe en vous. Vous acceptez d'avancer.

Ambre

Lieu : Au soleil dans un espace ouvert ou sur une plage.

Sentez les rayons du soleil toucher votre peau. Sentez sa chaleur vous nourrir et s'imprégner en vous. Elle ressource vos tissus, éveille la vie et la joie. **Vous sentez votre vitalité augmenter**, s'accumuler à l'intérieur de votre corps. La chaleur circule en vous, assouplit toutes les tensions et résistances. Elle éveille votre être et le laisse **transpirer par les pores de votre peau**. Vous rayonnez de ce que vous aimez, de ce qui vous emplit de joie, de tout ce que vous avez à offrir au monde. Vous sentez **votre présence se nourrir de toutes vos qualités**, de toute la beauté de votre être et appréciez le plaisir de ce moment.

Bois fossile

Lieu : Dos à un arbre.

Votre corps est posé contre l'arbre, **vous sentez sa présence et son soutien**. Sa sève circule de la terre vers le ciel et du ciel vers la terre. Vous sentez sa sagesse, son existence ancestrale **se répandre dans votre corps**, par la peau, par les capillaires, par les os. Son rythme tranquille et régulier s'imprègne en vous. Il vous apaise, vous autorise le repos régénérateur. Vous sentez **les forces de la terre et du ciel s'installer en vous**, dans votre corps. Elles prennent place dans vos pieds, vos jambes et dans tout votre être.

Jaspe rouge

Lieu : Face à un feu, un poêle ou un espace de chaleur.

Observez l'émanation de la chaleur. Sentez ses vagues, ses mouvements. Laissez-vous imprégner de la danse des flammes ou laissez-les se dessiner dans votre esprit. Vous sentez cette source vivante, vibrante. **Elle se concentre dans votre corps** et vous sentez votre propre chaleur monter depuis vos entrailles. Elle est douce et vivifiante, une force

tranquille qui vous accompagne et vous nourrit. Laissez **venir à vous vos envies**, de créer, de réaliser, d'agir.

Malachite

Lieu : À un rassemblement entre bons amis.

Profitez de l'ambiance et de la présence de vos amis. Laissez-vous porter par les discussions tout en prenant conscience du moment que vous vivez. Vous **prenez conscience de ce que vous appréciez** dans ces moments, chez ces personnes, dans ces échanges. Laissez-vous inspirer par ce que vous avez envie de vivre avec eux et donnez-vous le droit de l'exprimer. Sentez votre vision du monde se nourrir de vos sensations présentes, de vos belles rencontres passées et de vos belles rencontres à venir. Laissez vos envies être guidées par votre plus belle version de l'humain.

Hématite

Lieu : Dans une activité sportive.

Prenez conscience de votre corps et de son effort. Ajustez la pression à votre état du moment. Plus vous ressentez vos mouvements, le travail de vos

muscles, l'énergie générée par votre corps en activité, plus sa force se consolide. **Votre détermination se nourrit** de chaque sensation. Le rythme s'adapte à vous. Vous entrez dans une danse avec votre corps, accompagnez la fluidité de vos mouvements. Vos tensions, douleurs, colères et frustrations **se consomment dans l'effort**, vous les sentez devenir énergie puis s'apaiser. De minute en minute **l'équilibre intérieur se met en place.**

Œil-de-tigre

Lieu : Dans un espace collectif.

Observez les personnes autour de vous. Intérieurement, nourrissez la sensation de votre **droit au choix.** Vous pouvez sélectionner les personnes avec qui vous souhaitez avoir contact. Sentez autour de vous de la fluidité, **comme des vagues qui circulent** et permettent des échanges pleins de sérénité. Prenez le temps d'aller vers les personnes qui vous inspirent, de retrouver votre tranquillité lorsque vous le souhaitez. Les personnes peu agréables autour de vous ne peuvent pas vous toucher, vous le sentez. Leur présence passe et s'éloigne, vague après vague. Le souvenir des personnes que vous appréciez prend le dessus

jusqu'à **définir la qualité du moment** que vous avez passé.

Chapitre 25

Dix traitements et contrefaçons à repérer à l'œil nu

Les fausses pierres font partie de l'histoire des gemmes depuis l'Antiquité. La plupart de celles qui se diffusent en lithothérapie sont facilement repérables à l'œil nu à condition d'intégrer quelques réflexes essentiels.

Les descriptifs de ce chapitre vous permettront de distinguer le naturel des créations humaines et vous assureront d'éviter les tricheries les plus repérables.

Citrine issue d'améthystes chauffées

L'améthyste existe dans les sols terrestres en bien plus grande quantité que la citrine. En version naturelle, la citrine est plus coûteuse que

l'améthyste et plus difficile à trouver. En plaçant l'améthyste dans des fours de chauffe il est possible de changer artificiellement sa couleur pour la rendre jaune. Des distinctions visuelles nous permettent de séparer l'améthyste chauffée de la citrine naturelle.

Citrine naturelle : Elle est homogène en couleur, souvent pâle et d'un jaune froid tirant sur le brun du quartz fumé. Ses inclusions prennent la couleur de la pierre, elles sont à « l'intérieur de la coloration ». Elle se forme en colonnes et non en géodes.

Améthyste chauffée : Ses zones de couleur sont localisées et on observe des nuages blancs. Elle prend plus facilement des couleurs vives, et tire vers le jaune orangé, dit « cognac ». Elle existe en géodes et en pointes de géodes comme les améthystes.

Agates teintées

Les agates sont des pierres poreuses, constituées d'une juxtaposition de microcristaux. Lorsqu'elles sont placées dans un bain chaud ces minuscules

cristaux s'écartent les uns des autres, laissant pénétrer les liquides qui contiennent de la teinture.

Agate naturelle : Ses couleurs sont « neutres ». Brun, grise ou beige, elles apaisent le regard.

Agates teintées : Les couleurs classiques de teinture sont le rose vif, le violet vif, le vert vif et le bleu vif. Les teintes peuvent se concentrer à certains endroits de la pierre, et la couleur brune ou grise de la base naturelle peut apparaître en transparence. Il peut exister des teintures noires sur certains onyx ou orange pour des cornalines, peu utilisées en raison de l'abondance d'équivalents naturels.

Jaspes et labradorites teintés

Le procédé est le même que pour les agates. La couleur de teinture se concentrera ici dans les veines de la pierre. Les principales couleurs de teinture sont le violet et le rose, qui n'existent pas dans la masse de la pierre à l'état naturel. Seule la labradorite peut présenter des reflets violets ou roses qui seront visibles uniquement en surface et non dans ses veines. Les concentrations de teinture de la labradorite peuvent se voir en transparence.

Quartz rubasse clair ou teinté

Le cristal de roche n'absorbe généralement pas la teinture. Sa masse ne laisse pas d'espaces pour l'infiltration des fluides. Pour obtenir du quartz rubasse à partir du cristal de roche naturel on l'expose à un choc thermique pour fissurer sa structure. Il est ensuite plongé dans les bains chauds de teinture pour modifier sa couleur.

Quartz rubasse clair : Des craquelures parcourent toute la masse de la pierre et reflètent la lumière. Il est incolore, aucune teinture ne lui est appliquée.

Quartz rubasse teinté : Les fissures présentes dans toute sa masse sont remplies de couleur. Les plus répandues sont les mêmes que celles appliquées aux agates teintées, rose vif, le violet vif, le vert vif et le bleu vif. Il est possible de voir clairement les fissures en faisant traverser de la lumière par transparence. Les espaces entre les veines de couleur sont incolores.

Howlite teintée

La turquoise est une pierre fragile et coûteuse. Elle est régulièrement imitée par des pierres blanches teintées de couleurs réalistes. La plus grossière est

la howlite teintée. Elle s'identifie par un polissage lisse et brillant, alors que la turquoise naturelle est légèrement matte. Les veines de la howlite sont grises alors que la turquoise naturelle présente des veines beiges.

Pierre de soleil et variantes

Ce verre artificiel pailleté est vendu sous les noms de rivière d'or ou de pierre de soleil. Cette dernière appellation est détournée d'une pierre qui existe au naturel. Il est fabriqué artificiellement, intégralement de main de l'homme.

Pierre de soleil artificielle : Elle est de couleur orange ou « brique ». Parcourue de paillettes brillantes, similaires à un maquillage ou vêtement de fêtes. Son polissage est luisant et lisse comme du verre.

Pierre de soleil naturelle : Orange également, ses plus belles qualités sont intégralement occupées par la couleur, tandis que ses qualités plus abordables présentent des zones orange entourées de blanc. Elle brille également mais à cause d'inclusions de petites plaquettes dans sa masse. En observant de près on constate que ce sont des

« plaques » brillantes et non des points de paillettes. Son polissage est légèrement matte.

Variantes de la pierre de soleil artificielle : D'autres couleurs de ce même verre artificiel sont diffusées dans les commerces. La version bleu foncé est appelée pierre de nuit. Il en existe également des vertes, des rouges ou des violettes, moins représentées et ne disposant pas de noms spécifiques.

Malachite en résine

La malachite est une pierre naturelle verte, caractérisée par des alternances de zones plus foncées avec des plus claires. Cette même apparence est reproduite par des contrefaçons en résine, difficiles mais possibles à distinguer de la naturelle. Sur photo notre seul indice sera des séparations nettes entre les différentes zones, avec des arrêts très marqués entre les couleurs alors que la naturelle présente de légers dégradés. Entre nos mains, les imitations en résine sont un peu plus légères que la pierre naturelle, leur température au toucher est moins basse, et sont légèrement plus « tendres » sous l'ongle.

Opalite

L'opalite est un verre dont l'apparence n'existe qu'en version artificielle. Elle ne peut être confondue avec aucune pierre naturelle, bien qu'elle se rapproche de plusieurs d'entre elles pour un observateur peu attentif aux détails.

Caractéristiques de l'opalite : Elle présente une transparence orange visible lorsque la lumière la traverse et un reflet de surface bleu visible lorsque la lumière se reflète dessus.

Confusions avec des pierres naturelles : Certaines opales blanches présentent une transparence orange. Leurs reflets de surface sont en revanche des « feux colorés » de toutes les couleurs. Certaines pierres de lunes et labradorites blanches présentent un reflet de surface bleu. Leur transparence est quant à elle blanche comme la couleur de masse de la pierre.

Obsidienne bleue

Certains verres colorés créés à l'origine pour la décoration des espaces de vie et des aquariums sont vendus en lithothérapie sous des appellations de pierres naturelles. C'est le cas de l'obsidienne

bleue, de couleur bleu-vert très limpide. Il en existe des variantes bleu foncé ou bleu franc. De nombreuses appellations douteuses peuvent être utilisées pour des verres de fabrication humaine comme « crystal » ou « cristal andara ».

La seule obsidienne naturelle translucide est l'obsidienne larme d'apache. Elle paraît noire sans une forte lumière pour révéler sa transparence brune.

Quartz aqua aura et variantes

Le quartz aqua aura est un cristal de roche naturel sur lequel sont ajoutées de fines particules d'or par procédé artificiel. Les différentes sources parlent de bombardement des particules en surface ou de fixation par électrolyse. La couche superficielle peut se retirer en grattant avec certains matériaux. Ce quartz se reconnaît par sa couleur bleu clair et par les légers reflets arc-en-ciel à sa surface.

Des variantes de ce quartz existent avec différentes couleurs obtenues par l'utilisation d'autres métaux ou alliages. Parmi les plus diffusés sur le marché on pourra citer le quartz angel aura avec une couche superficielle blanche à reflets, ou encore le quartz

titane avec une couche superficielle noire opaque à reflets. Ce quartz existe en rose, violet, et orange.

Pour aller plus loin...

Cet ouvrage vous donne un aperçu des merveilleux potentiels de la pierre dans notre vie de tous les jours. Au-delà de ces explorations premières, un vaste champ s'ouvre à vous.

Recevoir du soutien

Face à vos problématiques, les accompagnateurs et accompagnatrices qui utilisent les pierres peuvent vous aider à plusieurs niveaux :

- Certaines boutiques se spécialisent dans le conseil de pierres adaptées à vos besoins en plus de leur activité de vente.
- Les cabinets de lithosophie comme de lithothérapie vous proposent des séances d'harmonisation des chakras qui apportent un premier équilibre et dénouent une partie de vos tensions.
- L'accompagnement en Lithosophie permet de transmuter vos instincts et émotions pour

dépasser les difficultés les plus critiques
auxquelles la vie peut nous confronter.

Explorer ses pierres

Chaque pierre a un message à nous transmettre. Notre bien-être nous guide vers le renforcement de nos atouts, nos tensions nous mettent au défi de consolider ce qui nous est étranger, et les pierres auxquelles nous ne connectons pas nous invitent à avancer sur notre route pour être un jour prêts et prêtes à les accueillir.

Cet ouvrage aborde un peu plus de 70 pierres qui constituent une première base d'exploration de nous-mêmes et des trésors de la terre. Nous pouvons pousser cette expédition bien au-delà, puisque la lithosophie professionnelle étudie près de 450 variétés de pierres qui apportent chacune leurs nuances, particularités et influences propres.

En se concentrant sur les grandes lignes de critères d'influence (couleurs et géométrie des pierres), on dénombre un minimum de 88 nuances de pierres caractéristiques qui nous apportent chacune un miroir de notre expérience humaine. Elles constituent les 88 classes lithosophiques à partir

desquelles les lithosophes se repèrent dans le choix de leurs outils de travail.

Comprendre et participer à la recherche

La recherche dans le milieu des influences énergétiques se structure grâce aux efforts d'une minorité de praticiens soucieux de comprendre l'origine et les nuances des phénomènes réels, observables que nous rencontrons dans ces pratiques.

Initiée dans les années 1980 par quelques groupes initiatiques très fermés, la recherche appliquée en énergétique se structure grâce aux travaux de la Panergologie et de son fondateur, Arnaud Thuly. Elle constitue un des piliers essentiels des valeurs de la Lithosophie.

La fascination du grand public pour des phénomènes qu'il pense surnaturels facilite un professionnalisme malheureusement peu exigeant dans ces métiers, où la plupart des praticiens et praticiennes (comme des auteurs et des autrices) se contentent d'intuitions personnelles plutôt que de confronter leurs convictions à la réalité collective.

Désinformation, relations d'emprise volontaires comme inconscientes, et recopie dénaturée des contenus mis sur pieds par les quelques courageux chercheurs qui tiennent à cette voie sont le quotidien de disciplines anarchiques comme la lithothérapie et constituent une entrave colossale à une avancée saine de ces pratiques.

Plus que jamais, la recherche en énergétique a besoin de votre participation pour apporter clarté et efficacité aux disciplines énergétiques. Vous pouvez intervenir en :

- Participant vous-même aux travaux de recherche initiés par les collectifs comme celui des lithosophes.
- Vous former à l'éthique et aux bases de la recherche appliquée auprès d'organismes qui s'y investissent si vous pratiquez une ou des disciplines énergétiques.

Bibliographie

Vous trouverez ici une série de livres utiles qui ont participé à l'éclosion des connaissances de ce livre et vous permettront d'approfondir les sujets abordés.

De la même autrice

Julia Boschiero, *Les pierres au quotidien*, Alliance magique, 2012.

Julia Boschiero, *Les pierres d'épanouissement*, Améthyste éditions, 2018.

Minéraux et influence des pierres

Michael Gienger, *Manuel de Lithothérapie*, éditions Véga, 2008.

Michel Gienger, *430 pierres aux vertus thérapeutiques*, Trédaniel, 2007.

R.G. Boschiero, *Le Dictionnaire de la Lithothérapie*, Ambre éditions, 2016.

R.G. Boschiero, *Les pierres de couleurs en lithothérapie*, Ambre éditions, 2019.

R.G. Boschiero, *Biochimie des minéraux et oligoéléments en lithothérapie*, Ambre éditions, 2017.

Le groupe des 5, *L'influence des pierres, une approche psychologique*, Paume éditions, 2015.

Julien Lebocey, *Minéraux, le guide des passionnés*, Éditions du Piat, 2019.

Autres

Daniel Goleman, *L'intelligence émotionnelle*, J'ai lu, 2014.

Arnaud Thuly, *Panergologie, plaidoyer pour la recherche expérimentale en magie*, Alliance magique, 2016.

Arnaud Thuly, *Purification, principes et méthodes*, Alliance magique, 2013.

Liste alphabétique des pierres citées

Agate brune ou grise

Agate mousse

Aigue-marine

Amazonite

Ambre

Améthyste

Apophyllite blanche

Aventurine verte

Azurite

Bois fossile

Calcédoine bleue

Calcite orange

Calcites

Charoïte

Chiastolite

Citrine

Cordiérite

Cornaline

Cristal de roche

Cyanite bleue

Cyanite noire

Dickite

Diopase

Emeraude

Fluorite verte

Fluorite violette

Grenat almandin

Héliodore

Hématite

Jaspe rouge

Kunzite

Labradorite

Labradorite blanche

Lapis-lazuli

Larimar

Lépidolite

Magnésite

Malachite

Moldavite

Morganite

Obsidienne larme d'apache

Obsidiennes noires

Œil de tigre

Opale blanche

Opale jaune

Opale noire

Opale rose

Péridot

Pierre de lune blanche

Pierre de soleil

Prehnite

Purpurite

Quartz fumé

Quartz rose

Rhodonite

Rubis

Saphir

Sélénite

Seraphinite

Sodalite

Spinnelle noir

Staurotide

Sugilite

Tanzanite

Tectite noire

Topaze impériale

Tourmaline melon d'eau

Tourmaline noire

Turquoise

Unakite

Zircon rouge

Les classes lithosophiques représentées

Classe Lithosophique n°01 : Ouverture

Cristal de roche

Magnésite

Classe Lithosophique n°02 : Dépassement

Améthyste

Classe Lithosophique n°03 : Concentration

Saphir

Classe Lithosophique n°04 : Dialogue

Calcédoine bleue

Classe Lithosophique n°05 : Idéaux

Diopside

Classe Lithosophique n°06 : Attachement

Quartz rose

Classe Lithosophique n°07 : Présence

Citrine

Classe Lithosphique n°08 : Spontanéité

Calcite orange

Cornaline

Classe Lithosphique n°09 : Ressources

Hématite

Jaspe rouge

Rubis

Classe Lithosphique n°10 : Assises

Agates brunes et grises

Bois fossile

Quartz fumé

Classe Lithosphique n°11 : Introspection

Tourmaline noire

Classe Lithosphique n°13 : Innovation

Sugilite

Classe Lithosphique n°15 : Discours

Aigue-marine

Classe Lithosophique n°16 : Convictions

Emeraude

Classe Lithosophique n°17 : Etendard

Morganite

Classe Lithosophique n°18 : Charisme

Héliodore

Classe Lithosophique n°24 : Concept

Fluorite violette

Classe Lithosophique n°25 : Précision

Sodalite

Classe Lithosophique n°27 : Ethique

Fluorite verte

Classe Lithosophique n°31 : Concrétisation

Grenat almandin

Classe Lithosophique n°33 : Acquis

Spinelles noir

Classe Lithosophique n°34 : Identité

Apophyllite blanche

Classe Lithosophique n°38 : Principes

Apophyllite verte

Classe Lithosophique n°42 : Maturation

Zircon rouge

Classe Lithosophique n°46 : Adaptation

Purpurite

Tanzanite

Classe Lithosophique n°47 : Responsabilités

Cordiérite

Tanzanite

Classe Lithosophique n°49 : Abnégation

Péridot

Prehnite

Classe Lithosophique n°50 : Considération

Topaze impériale

Classe Lithosophique n°54 : Appuis

Chiastolite

Classe Lithosophique n°56 : Univers

Opale blanche

Classe Lithosophique n°60 : Espoir

Moldavite

Classe Lithosophique n°61 : Lien

Opale rose

Classe Lithosophique n°62 : Aura

Ambre

Opale jaune

Classe Lithosophique n°65 : Ancrage

Obsidienne larme d'apache

Classe Lithosophique n°66 : Intégrité

Obsidiennes noires

Opale noire

Tectite noire

Classe Lithosophique n°67 : Préférences

Pierre de lune blanche

Sélénite

Classe Lithosophique n°68 : Aspirations

Charoïte

Lépidolite

Classe Lithosophique n°69 : Opinion

Azurite

Classe Lithosophique n°70 : Partage

Dickite

Classe Lithosophique n°71 : Valeurs

Malachite

Séraphinite

Classe Lithosophique n°72 : Affinités

Kunzite

Classe Lithosophique n°76 : Repères

Staurotide

Classe Lithosophique n°78 : Voie

Labradorite blanche

Classe Lithosophique n°80 : Destinée

Cyanite bleue

Classe Lithosophique n°81 : Echanges

Larimar

Turquoise

Classe Lithosophique n°82 : Acceptation

Amazonite

Classe Lithosophique n°83 : Modestie

Rhodonite

Classe Lithosophique n°85 : Emerveillement

Pierre de soleil

Classe Lithosophique n°87 : Confiance

Labradorite

Classe Lithosophique n°88 : Transformation

Cyanite noire

Pierres hors Classes Lithosophiques :

Agate mousse

Aventurine verte

Lapis-lazuli

Œil de tigre

Tourmaline melon d'eau

Unakite

Sommaire

[Couverture](#)

[Pierres et cristaux pour les Nuls](#)

[Copyright](#)

[Dédicace](#)

[Introduction](#)

[À propos de ce livre](#)

[Les conventions utilisées dans ce livre](#)

[Comment ce livre est-il organisé ?](#)

[Les icônes utilisées dans ce livre](#)

[Partie 1. Histoire des bienfaits des pierres](#)

[Chapitre 1. Attributs des pierres des origines à la Renaissance](#)

[Règne minéral et apparition de l'humanité](#)

[Place et pouvoirs des pierres dans l'Antiquité](#)

[Les lapidaires du Moyen Âge](#)

[Alchimie et science moderne](#)

[Chapitre 2. Naissance de la lithothérapie moderne](#)

[Histoire d'une reconstruction](#)

[Les États-Unis et la spiritualité *new age*](#)

[R. G. Boschiero et les démarches françaises](#)

[Michael Gienger, naissance d'une lithothérapie empirique](#)

[Vente de pierres et démocratisation des propriétés](#)

[Chapitre 3. Évolutions actuelles des soins par les pierres](#)

[Les pierres prennent place dans notre quotidien](#)

[Lithothérapie spirituelle, les pierres comme vaisseau d'élévation](#)

[La lithosophie, vers une indépendance de réalisation de vie](#)

[Lithothérapie physiologique, entre réalité et risques](#)

[Partie 2. L'essentiel des pierres de soin](#)

[Chapitre 4. Comprendre l'influence des pierres](#)

[Une influence invisible découverte par l'expérience](#)

[Entre mécanique et sens donné : de l'automatisme à l'égrégora](#)

[Effet réel des pierres, un art de la subjectivité](#)

[Réputation, enthousiasme collectif et influence égrégoriques](#)

[Influence de matière, les propriétés d'automatisme](#)

Chapitre 5. Choisir ses pierres et interpréter nos choix

Les grandes démarches d'utilisation

Identifier ses besoins

Mes premiers achats

Pierre qui nous choisit et pierre qu'il nous faut

Les messages de mon choix de pierre

Les pierres de ma vie, chacune son rôle

Chapitre 6. Mes pierres, sélection et achat

Trouver et acheter des pierres

Pierres roulées, galets et pierres plaisir

Cristaux naturels et pierres rares dans leur forme pure

Bijoux et objets utilitaires, des compagnons de tous les jours

Formes polies à usage spécifique

Bâtons, sphères et autres outils de massage

Pierres imposantes et sculptures

Chapitre 7. Purification et rechargement des cristaux

Rythme de la pierre vs rythme de l'humain : une question d'adaptation

Pourquoi entretenir ses pierres ?

Méthodes de purification

Méthodes de rechargement

Partie 3. Trousse à outils, les pierres de tous les jours

Chapitre 8. Intégrer les pierres à son quotidien

Comment utiliser mes pierres ?

La bonne pierre intervient au bon moment

Une minute d'observation : tout résultat dépend du but

Garder l'écoute active

Intégrer mes symboles et mes valeurs

Faire durer le plaisir en adoptant les bonnes habitudes

Chapitre 9. Améliorer la qualité de vie

Mettre fin au stress mental

Moins de tensions corporelles pour un bien-être intérieur

Dire : « Non » aux peurs et aux angoisses

Chapitre 10. Pour notre carrière et nos projets

Redéfinir la réussite, une opportunité humaine

Rassembler nos ressources pour faire bon voyage

Courage, détermination et étincelle de mise en route

Chapitre 11. Pour vivre de belles relations

Les bons mots pour un dialogue ouvert

[Trouver notre juste place](#)

[S'ouvrir au lien pour mieux se retrouver](#)

[Laisser s'envoler les inquiétudes](#)

[Chapitre 12. Pour nous protéger](#)

[Notions élémentaires de protection énergétique](#)

[Protections incontournables](#)

[Protections secondaires, pour de meilleures affinités](#)

[Utilisations spécifiques à la protection](#)

[Mandalas de protection](#)

[Chapitre 13. Pour trouver notre équilibre émotionnel](#)

[<< Ce qui compte >> ou la sagesse de nos émotions](#)

[Les valeurs personnelles, pilier de l'existence](#)

[Relativiser, l'émotion circule telle l'eau](#)

[Chapitre 14. Ma santé par les pierres](#)

[De la médecine à la lithosophie](#)

[Sur quelles maladies utiliser mes pierres ?](#)

[La trousse de secours minérale](#)

[Partie 4. Méditation et connaissance de soi](#)

[Chapitre 15. La méditation, entre spiritualité et développement personnel](#)

Qu'est-ce que la méditation ?

Spiritualité, guidance et révélation de notre voie

Développement personnel et construction par nos choix

Trouver l'équilibre entre mission et construction de vie

Les chakras, lieux d'expérience de nous-même

Chapitre 16. Se connaître, se comprendre

L'écoute de soi, conquête d'une vie

Comprendre nos sensations et en faire une force

Être humain et paradoxes, de la pensée au ressenti

Garder les commandes grâce à la décision lucide

L'art du bilan, se découvrir chaque jour

Chapitre 17. Conquérir la confiance en soi

Comment la confiance naît-elle en nous ?

Trouver la bonne pierre, quête d'un sentiment

Les pierres de confiance en soi

Méditations de confiance en soi

Mandalas de confiance en soi

Vœux et continuité d'intention

Chapitre 18. Cicatriser les souffrances passées

La blessure émotionnelle, comment s'installe-t-elle ?

Trouver la bonne pierre : équilibre entre se rassurer et avancer

[Les pierres de guérison émotionnelle](#)

[Méditations de cicatrisation émotionnelle](#)

[Mandalas de soin du cœur](#)

[Trouver la paix au quotidien](#)

[Chapitre 19. Développer de nouvelles aptitudes](#)

[S'autoriser de nouvelles aspirations](#)

[Trouver la bonne pierre : à chaque domaine sa couleur](#)

[Quelques pierres associées à nos nouveaux talents](#)

[Méditations pour forger nos potentiels](#)

[Mandalas pour nourrir nos aptitudes](#)

[Stabiliser les acquis](#)

[Chapitre 20. Donner sens, trouver sa voie](#)

[Lire les signes, la voie de la clairvoyance](#)

[Trouver la bonne pierre : les symboles de notre voie spirituelle](#)

[Quelques associations de couleurs en spiritualité](#)

[Pierres de clairvoyance](#)

[Méditations de transcendance](#)

[Mandalas de célébration de notre voie](#)

[Contacter notre foi chaque jour](#)

[Chapitre 21. Quête d'amélioration et retour à soi](#)

[Du perfectionnement à la négation de soi](#)

Trouver l'équilibre et le bon rythme

Agir pour se respecter

Quelques clés pour une vie d'épanouissement

Partie 5. La partie des Dix

Chapitre 22. Dix méprises courantes sur l'influence des pierres

Il faut y croire pour que ça marche

Nous n'avons pas de preuves de l'influence des pierres

La pierre doit toucher le corps pour faire effet

Les effets sont psychologiques

Une pierre a des propriétés fixes

Les pierres ont une mémoire comme les humains

La pierre qui nous convient se voit sur notre aura

Les pierres agissent sur notre santé en augmentant notre taux vibratoire

La pierre qui nous convient dépend de notre signe du zodiaque

Une pierre peut mourir

Chapitre 23. Dix précautions pour une pratique épanouie

Connaître les compositions chimiques toxiques

Ne jamais remplacer un traitement médical par des pierres

Identifier les propriétés « trop belles » pour être vraies

La taille d'une pierre ne compte pas !

Gardez contact avec votre entourage même s'il ne vous comprend pas

Vos ressentis avant les propriétés du livre

N'opérez les changements qu'à votre rythme

La pierre est un moyen, pas la solution

Nous avons tous des dons !

Pensez « chemin » et non « niveau »

Chapitre 24. Dix expériences incontournables à vivre avec nos pierres

Cristal de roche

Améthyste

Tourmaline noire

Rhodonite

Ambre

Bois fossile

Jaspe rouge

Malachite

Hématite

Œil-de-tigre

Chapitre 25. Dix traitements et contrefaçons à repérer à l'œil nu

[Citrine issue d'améthystes chauffées](#)

[Agates teintées](#)

[Jaspes et labradorites teintés](#)

[Quartz rubasse clair ou teinté](#)

[Howlite teintée](#)

[Pierre de soleil et variantes](#)

[Malachite en résine](#)

[Opalite](#)

[Obsidienne bleue](#)

[Quartz aqua aura et variantes](#)

Pour aller plus loin...

[Recevoir du soutien](#)

[Explorer ses pierres](#)

[Comprendre et participer à la recherche](#)

Bibliographie

[De la même autrice](#)

[Minéraux et influence des pierres](#)

[Autres](#)

Liste alphabétique des pierres citées

Les classes lithologiques représentées