

CATHERINE MAYET ET NATHAËLH REMY

LE GRAND GUIDE DES PIERRES DE SOIN AU FÉMININ

APAISER LES ÉMOTIONS ET LES MAUX DU CORPS

INCLUS
4 MÉDITATIONS
AUDIOGUIDÉES



LES PIERRES INDISPENSABLES ET LEURS BIENFAITS

L E D U C . S
E D I T I O N S

LE GRAND GUIDE DES PIERRES DE SOIN AU FÉMININ

APAISER LES ÉMOTIONS ET LES MAUX DU CORPS

Chaque période de la vie d'une femme apporte son lot de changements auxquels elle doit faire face. Favoriser les nuits complètes de la petite fille, apaiser les douleurs de ventre chez l'adolescente, stimuler la fertilité ou apprivoiser les désagréments de la ménopause : la femme a ses maux propres que les minéraux peuvent profondément soulager.

L'énergie des pierres peut être utilisée pour rééquilibrer les émotions, le corps, l'esprit et l'âme. Portés à même la peau, en bijoux, posés dans son environnement ou « travaillés » en méditation, les minéraux apportent de nombreux bienfaits selon l'âge et la sensibilité de chacune.

Dans ce guide pratique et illustré de superbes photos, découvrez :

- **20 questions/réponses** pour tout savoir sur les pierres thérapeutiques (comment les choisir, les utiliser, les nettoyer...).
- **Une présentation détaillée** des pierres incontournables.
- **Les bienfaits et les modes d'utilisation des pierres** selon les quatre saisons de la vie féminine : bébé et petite fille, adolescente, femme adulte et senior.

Inclus dans ce livre : 4 méditations audioguidées à télécharger et 2 quiz pour bien choisir ses pierres selon son caractère et ses besoins.

***Catherine Mayet** a pratiqué son activité de lithothérapeute en cabinet, à Paris, Bruxelles et Londres. Elle est également graphologue et énergéticienne. Elle se consacre maintenant au développement d'Irisame, un processus thérapeutique fondé sur le pouvoir vibratoire de photographies judicieusement choisies en fonction de la personne et de sa problématique.*

***Nathaëlh Remy** est tarologue, maître de Reiki, énergéticienne et lithothérapeute. Les pierres sont pour elle une porte d'entrée vers le monde spirituel et le développement personnel.*

ISBN : 979-10-285-0382-6



9 791028 503826

21 euros

Prix TTC France

L E D U C . S
É D I T I O N S

UNE CRÉATION SUPERNOVA 

Photographies : Shutterstock

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

LE GRAND GUIDE
DES PIERRES DE SOIN
AU FÉMININ

En bonus dans ce livre :

- 2 quiz pour vous aider à choisir les pierres qui vous correspondent.
- 4 méditations audioguidées spécial petite fille, adolescente, femme enceinte et senior !

Scannez vite cette page via l'application Marque-Page (voir ci-dessous) ou rendez-vous sur le site :

<http://blog.editionsleduc.com/pierres-therapeutiques.html>



MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page »
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !



CATHERINE MAYET ET NATHAËLH REMY

LE GRAND GUIDE DES PIERRES DE SOIN AU FÉMININ

APAISER LES ÉMOTIONS ET LES MAUX DU CORPS



EN BONUS
2 quiz pour vous aider
à choisir les pierres qui
vous correspondent et
4 méditations
audioguidées !
Voir ci-contre

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Suivi éditorial : Manuella Guillot

Maquette : Cipanga

Illustrations intérieures : Yann Chemineau, photos prises
au magasin Minérales do Brasil avec nos remerciements

Fotolia (p. 14, 48, 64, 84, 120)

© 2017 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0382-6

Avertissement

Nous utilisons régulièrement le terme de pierre « thérapeutique » : celui-ci n'est pas employé ici dans son sens médical. Une musique ou un livre peuvent avoir sur nous un effet « soignant », thérapeutique. Il en est de même avec les pierres. À noter que les utilisations proposées dans cet ouvrage ne se substituent en aucun cas à un traitement médical en cours.



Sommaire

Avertissement	5
Bienvenue dans le monde minéral.....	9
En quelques mots	11
Pierres et chakras : une histoire de couleurs	13
Le B.A.-BA.....	19
Les pierres de soin en 20 questions-réponses.....	21
Les « pouvoirs » des pierres	35
Les 20 pierres de soin incontournables.....	37
Les 10 pierres de soin « joker ».....	45
Les pierres pour le bébé et la petite fille	49
Le bébé.....	51
La petite fille.....	55
Les pierres pour l'adolescente	65
La puberté	67
Les règles	81
Les pierres pour la femme et la future maman	85
Au travail	87
La femme amoureuse.....	99
Fécondité et infertilité	103
La grossesse.....	105
L'accouchement.....	117
Les pierres pour la senior	121
La ménopause.....	123
La retraite	125
Tableaux des pierres utilisées dans l'ouvrage	133
Les 20 pierres de soin incontournables.....	134
Les 10 pierres de soin « joker ».....	140
Index.....	143
Remerciements.....	149
Table des matières	151



Bienvenue dans le monde minéral



Pénétrer l'univers des pierres, c'est découvrir un monde fascinant, source de joie et d'épanouissement personnel. Chaque minéral, selon sa couleur, est lié à un chakra, centre énergétique du corps humain. L'apposition du minéral sur ce centre permet ainsi de rééquilibrer la circulation énergétique et d'apaiser les maux qui y sont liés.



En quelques mots

En tant que lithothérapeutes et en tant que femmes, il nous a semblé important d'écrire un livre dédié aux femmes qui aiment les pierres et qui souhaitent travailler avec elles. L'énergie douce des pierres regorge de possibilités pour accompagner la féminité au quotidien, à travers les quatre saisons de la vie : l'enfance, l'adolescence, la vie de femme adulte et de mère, et la phase « senior ». L'utilisation des minéraux sur soi et avec soi développe des émotions heureuses, et leurs effets bénéfiques se portent également sur des domaines comme l'intuition et le développement personnel.

En général, plusieurs pierres de soin sont conseillées, et il est stimulant de les expérimenter une à une, ou associées, pour déceler celle qui convient le mieux selon la saison, l'humeur et l'apaisement souhaité. Il est également possible de faire une contemplation-méditation pierre en main.

Nous vous suggérons de noter vos expériences avec les pierres sur un cahier réservé à cet usage. Ressentir les effets sur son état général ou émotionnel et les noter par écrit seront d'une grande aide pour en prendre conscience et vous mettre à l'écoute des messages que les pierres vous envoient.

C1 – MULADHARA - Chakra racine ou coccygien

Dans le corps humain, le premier chakra se situe entre le rectum et le périnée. Il est relié aux reins et aux glandes surrénales. Ce chakra est aussi en lien avec le rectum et l'anus. Les couleurs qui lui sont associées sont le pourpre, le rouge, le brun, le noir. On considère que toute perturbation de l'une de ces zones peut être harmonisée par une pierre dont la couleur est similaire.

Le chakra racine est lié à la volonté de vivre dans notre réalité physique, la survie. Il donne la capacité de s'imposer et donne l'assise et la stabilité pour matérialiser des projets. Les pierres qui lui sont associées permettent de mettre ses objectifs en œuvre, de s'ancrer dans la vie matérielle.

Elles nous incitent à être plus concrètes, plus réalistes, à avoir les pieds sur terre. Parmi les pierres qui sont proposées dans cet ouvrage, citons :

- **les pierres rouges** : le Grenat rouge, le Jaspe rouge, le Rubis ;
- **les pierres brunes** : la Magnétite, l'Hématite ;
- **les pierres noires** : l'Obsidienne noire, la Tourmaline noire.



Pierres liées au chakra racine :
Tourmaline noire, Hématite, Magnétite,
Grenat rouge, Rubis, Jaspe rouge

C2 – SVADHISHTHANA - Chakra sacré

Ce chakra se situe sur le ventre, à environ trois largeurs de doigt sous le nombril. Il s'agit du *hara*, terme japonais qui indique le centre de la force vitale. Les glandes endocrines concernées sont les organes génitaux, donc pour la femme les ovaires, les trompes de Fallope, l'utérus et le vagin. La couleur qui lui est associée est l'orange. Le chakra sacré concerne le système reproducteur mais aussi la sexualité (donner et recevoir du plaisir).

Il joue un rôle important dans la relation mère-enfant. Ce centre énergétique aide aussi à développer la créativité qui sommeille en chaque femme. Il suffit de porter une ou plusieurs des pierres qui lui sont associées.

Les pierres orange sont : la Topaze impériale, la Calcite orange, le Cuivre et la Pierre de Lune orange.



Pierres liées au chakra sacré : Calcite orange, Pierre de Lune orange, Topaze impériale

C3 – MANIPURA - Chakra du plexus solaire

Ce centre rayonne sur la zone du diaphragme. La glande endocrine qui lui est reliée est le pancréas. L'estomac, le foie, la vésicule biliaire, la rate lui sont également associés. Sa couleur est le jaune. Il concerne aussi notre lien avec l'Univers.

Les pierres jaunes sont : l'Ambre, la Citrine, la Topaze impériale, l'Œil-De-Tigre.



Pierres liées au chakra du plexus solaire : Ambre, Citrine, Œil-De-Tigre

C4 – ANAHATA - Chakra du cœur

Ce chakra couvre la zone du cœur. C'est par le cœur que se vivent les sentiments et les émotions portés à l'entourage familial ou professionnel, à tout le cercle relationnel, ainsi qu'aux créatures vivant sur Terre. Ses couleurs sont le vert et le rose. Certaines traditions rajoutent aussi l'or. La guérison passe par ce chakra avec une prise de

conscience que les sentiments ressentis négativement doivent transcender dans l'amour.

Les pierres vertes en correspondance sont la Chrysoprase, le Jade vert de Chine, l'Émeraude, la Malachite, l'Aventurine verte, la Fluorine verte, la Turquoise verte de Chine.

Les pierres roses : le Quartz rose, la Rhodocrosite, la Morganite, le Rubis, la Lépidoïite rose.



Pierres liées au chakra du cœur : Émeraude, Fluorine verte, Turquoise verte de Chine, Chrysoprase, Malachite, Aventurine verte avec inclusions de pyrite ; Quartz rose, Lépidoïite rose, Rhodocrosite

C5 – VISHUDDHA - Chakra de la gorge

Ce centre concerne la gorge, et la glande endocrine associée est la thyroïde. Les parties du corps humain qui y sont reliées sont l'appareil respiratoire, le nez, la trachée, les bronches et les poumons. Ce chakra concerne également la parole et l'ouïe. Les couleurs associées couvrent la gamme des bleus clairs.

Citons **les pierres bleu clair** comme la Calcédoine bleue, la Turquoise, la Fluorine bleue et le Saphir.



Pierres liées au chakra de la gorge : Turquoise d'Arizona brute et polie, Calcédoine bleue

C6 – AJNA - Chakra du troisième œil ou chakra frontal

L'hypophyse nommée aussi glande pituitaire est la glande endocrine concernée. Le cerveau, les yeux, les oreilles sont reliés par le troisième œil. Ce centre traite les concepts mentaux, la capacité de visualisation. La couleur associée est l'indigo, mais la gamme de couleurs s'approche du bleu foncé, parfois scintillant, semblable à des étoiles si les pierres choisies portent des inclusions de mica ou de pyrite.

Les pierres bleu foncé associées dans cet ouvrage sont le Lapis-lazuli et le Saphir bleu.



Pierres liées au chakra frontal : Lapis-lazuli avec gangue de Quartz laiteux et inclusions de pyrite, Saphir brut

C7 – SAHASRARA - Chakra coronal ou de la couronne

Ce chakra est situé sur le haut du crâne. La glande endocrine concernée est l'épiphysse appelée aussi glande pinéale. Ce chakra relie à la spiritualité et à la façon

personnelle que chacun a de la percevoir. Il nous permet de vivre des expériences spirituelles. La couleur est le violet, le blanc ou l'or.

Les pierres concernées sont :

- **les pierres violettes** : l'Améthyste, la Fluorine violette, la Lépidolite mauve ;
- **les pierres dorées** : la Topaze impériale, la Citrine ;
- **la pierre blanche** : la Perle de Rivière.



Pierres liées au chakra coronal : Améthyste, Fluorine violette, Lépidolite mauve

Le B.A.-BA



Avant de découvrir les pierres qui correspondent à vos envies ou à vos besoins, il est essentiel de bien savoir les utiliser. Leurs pouvoirs sur l'esprit, l'âme, les émotions ou le corps varient selon chacune. À vous de piocher parmi les 30 pierres proposées : cet ouvrage présente 20 pierres indispensables et 10 pierres "joker" avec lesquelles elles peuvent harmonieusement se combiner.



Les pierres de soin en 20 questions-réponses

1. Qu'est-ce qu'une pierre de soin ?

Une pierre thérapeutique – ou pierre de soin – est un minéral apportant un bien-être selon ses propriétés. Celles-ci ont été reconnues depuis l'Antiquité par la tradition antique, puis par certaines personnes « éclairées », comme, au Moyen Âge, la sainte allemande Hildegarde de Bingen. Depuis, ces propriétés

ont été approfondies et affinées grâce à l'expérience et aux ressentis des lithothérapeutes. Ce bien-être est émotionnel, énergétique ou spirituel. C'est en ce sens que la pierre est définie comme thérapeutique. En cas de maladie, elle apporte un soutien au traitement médical mais ne le remplace pas.

2. D'où proviennent ces pierres ?

Les pierres sont extraites de gisements présents dans le monde entier. Les cristallisations sont différentes selon la

composition du sol et la variation de températures qu'il subit.

3. Comment transmettent-elles leurs énergies ?

Différentes hypothèses peuvent être avancées. Tout ce qui existe sur Terre vibre à une certaine longueur d'onde comme le son, la lumière ou la couleur. La pierre, par sa coloration, sa forme, les oligoéléments qui composent sa cristallisation, et son vécu, vibre aussi. Par ailleurs, elle est composée de minéraux dont l'humain a besoin pour reminéraliser ses tissus. On suppose qu'une émission

subtile des minéraux composant la pierre comblerait les carences infinitésimales en minéraux du corps humain. Le processus s'effectuerait via le contact de la pierre sur la peau, mais aussi à travers les champs électromagnétiques de l'une et de l'autre. La résonance vibratoire entre la pierre et la personne entraînerait des transferts d'informations imperceptibles.

.....>

.....>

3. Comment transmettent-elles leurs énergies ? (suite)

Le contact avec la clientèle, au sein de la boutique de minéraux où nous avons travaillé, nous a appris des éléments fort intéressants et surprenants. Nous avons ainsi constaté que, souvent, les enfants de moins de sept ans ressentaient naturellement l'énergie des pierres. En grandissant, certaines personnes très sensibles et réceptives conservent cette faculté de communiquer avec le monde minéral. Mais la majorité des gens affirme ne rien ressentir. Probablement, ces personnes ne sont-elles pas suffisamment à l'écoute

d'elles-mêmes. Le désir et l'intention de ressentir ouvrent la conscience d'un individu à sa propre réceptivité. Il développe ainsi sa communication avec le minéral. D'autant plus s'il adopte une attitude de non-jugement envers lui-même et envers ceux qui ne ressentent rien. Les déséquilibres émotionnels et énergétiques seront alors apaisés. Pour cette raison, et pour augmenter les effets et les ressentis, nous conseillons d'utiliser les pierres le plus souvent à même la peau pour faciliter cet échange minéral.

4. Les bienfaits des pierres sont-ils prouvés scientifiquement ?

À notre connaissance, les bienfaits des pierres ne semblent pas avoir été prouvés scientifiquement à ce jour. Ils sont selon

nous subjectifs et non mesurables. Peut-on en effet mesurer le bien-être ? Est-il identique pour tous ?

Le mot des auteurs

Catherine : À plusieurs reprises, lorsqu'elle est venue à Paris pour donner des conférences, j'ai eu la joie et l'honneur de faire des séances de lithothérapie à feu le Docteur Jacqueline Bousquet, docteur ès sciences en biologie et biophysique, chercheur honoraire au CNRS et collaboratrice du Professeur Émile Pinel pour l'étude et la mise en évidence des champs en biologie (champs intracellulaire, magnétique et électrique). Elle m'a ainsi expliqué comment et pourquoi les pierres avaient des effets sur les humains, théorie développée dans son ouvrage coécrit avec Sylvie Simon *Le réveil de la conscience. Dialogues sur une nouvelle vision du monde* (Guy Trédaniel Éditeur, 2003).

5. Quelles sont les différences avec les pierres chaudes ?

Le mot des auteurs

Nathaëlh : Personnellement, j'ai utilisé les pierres chaudes en thalassothérapie en pratiquant les massages dédiés. Ces pierres sont issues de volcans et sont très résistantes à la chaleur. En collaboration avec un médecin du centre, le massage se terminait toujours par le retrait en douceur des pierres tièdes et l'application de pierres thérapeutiques sur les chakras pendant quelques minutes, tel des donuts en Calcite orange, Citrine, Jade vert de Chine, Calcédoine bleue et Lapis-lazuli. Les pierres volcaniques étaient déposées sur un lit de sel un certain temps, puis rincées à l'eau de source, avant d'être redéposées dans leur bac chauffant.

6. Quels sont les liens avec l'astrologie, le magnétisme... ?

En astrologie, les pierres sont définies en fonction des quatre éléments : l'air, la terre, l'eau et le feu, qui regroupent les douze signes astrologiques.

Côté magnétisme, le magnétiseur transmet l'énergie guérissante à son client.

Souvent pour son usage personnel, il utilise des pierres pour se décharger et se recharger en énergies. Les lithothérapeutes, eux, utilisent des pierres qu'ils posent sur la personne pendant la séance.

7. Quels sont les différents types de pierres ?

Les pierres de collection sont choisies en fonction de leur beauté, de leur rareté. Elles sont en général détachées de la roche avec soin et n'ont subi aucune manipulation malheureuse (certaines pierres sont extraites avec de la dynamite). Leur poids peut varier de quelques dizaines de grammes à des centaines de kilos comme

pour les Améthystes ou les blocs géants de Cristal de roche. Vous les admirerez lors d'expositions, de foire aux minéraux et dans des boutiques de minéraux ou de bijoux exportés. Le plus grand salon mondial de vente de pierres a lieu chaque mois de mars aux États-Unis, à Tucson.

.....>

.....>

7. Quels sont les différents types de pierres ? (suite)

Tous les professionnels du monde entier s'y retrouvent. En France, le Mineral & Gem International Show a lieu chaque mois de juin dans un joli village alsacien nommé Sainte-Marie-aux-Mines.

Les pierres fines ou **pierres précieuses (le Diamant, le Rubis, le Saphir, l'Émeraude)** sont vendues chez les bijoutiers. Ces gemmes sont recherchées pour leur beauté, leur rareté, leur pureté et leur qualité. Elles seront taillées selon les formes utilisées en joaillerie. Leur poids est infime et se mesure en carats (20 milligrammes ou 0,2 gramme). Portées en bijoux, comme « parures », signes ostentatoires de pouvoir ou de richesse, ces pierres sont offertes comme symbole d'amour et de fidélité à l'occasion de fiançailles, de mariage... Cependant, les **pierres semi-précieuses (l'Améthyste, la Turquoise, le Jade, le Quartz rose, la Pierre de Lune...)** s'installent de plus en plus dans les ateliers de bijoutiers.

Elles accompagnent également les anniversaires de mariage :

- 16 ans : noces de Saphir ;
- 18 ans : noces de Turquoise ;
- 21 ans : noces d'Opale ;
- 26 ans : noces de Jade ;
- 30 ans : noces de Perle ;
- 32 ans : noces de Cuivre ;
- 34 ans : noces d'Ambre ;
- 35 ans : noces de Rubis ;
- 40 ans : noces d'Émeraude ;
- 44 ans : noces de Topaze ;
- 48 ans : noces d'Améthyste ;
- 52 ans : noces de Tourmaline ;
- 56 ans : noces de Lapis-lazuli ;
- 60 ans : noces de Diamant.

Les pierres semi-précieuses concernent toutes les pierres autres que précieuses et sont d'un coût plus raisonnable en bijouterie.

Les pierres citées dans notre ouvrage sont **brutes ou « roulées » c'est-à-dire polies**. Leur aspect est lisse au toucher. Leur prix est variable selon la grosseur, la qualité et la rareté de la pierre choisie. Elles restent néanmoins à des prix abordables.

8. Toutes les formes (collier, bracelet...) se valent-elles ?

Quelle que soit la forme, l'énergie de la pierre reste présente. La nuit favorise une assimilation subtile et diffuse lorsque le corps et le mental sont au repos. Pour cela, la pierre sera alors glissée sous l'oreiller par exemple.

Le collier sera un peu plus cher selon la taille, le nombre et la qualité des pierres. Différentes formes sont proposées et certaines personnes y sont attentives par coquetterie. Il est toujours préférable de choisir ce qui nous attire.

Le pendentif est plus discret. Il peut s'en ajouter à d'autres, en fonction de son envie ou de l'effet recherché.



Pendentif en
Pierre de Lune orange

Le donut, par sa forme plate et ronde, émet une onde de forme qui accélère son action sur les chakras, notamment en méditation. Il est plus facilement posé ou collé sur la peau à un endroit précis pour un effet plus ciblé. Dans ce cas, le choisir plus petit et donc plus pratique à utiliser. Vous le trouverez sous différents

diamètres. Plus gros, on le porte autour du cou avec une attache en coton ou en cuir.



Donut et collier en Malachite

Les bracelets sont faciles à porter en toutes occasions (aux poignets ou aux chevilles, voir p. 79). De même que les **boucles d'oreilles**.



Boucles d'oreilles
en Améthyste

La pierre plate, polie et en forme de galet, est très pratique dans la poche ou dans le soutien-gorge (on peut les coudre), collée sur une partie du corps ou sur le ventre de bébé.

Toutes ces formes ont été polies (roulées dans des tonneaux avec de l'eau pour les user et les lisser tels des morceaux de verre rejetés par la mer sur la plage). Elles peuvent être utilisées facilement car elles sont plus douces au toucher et donc moins tranchantes pour certaines.

.....>

CAPRICES

Je veux ci, je veux ça !

La **Topaze impériale** calme le tempérament capricieux de l'enfant. Le **Lapis-lazuli** associé à une **Chrysoprase** facilite le changement de la volonté et permet d'aller à l'essentiel (en pendentif ou

en donut). Le **Jade vert de Chine** aide également à relativiser. Le **Saphir** permet de s'exprimer dans la douceur et non dans la violence (en collier, en pendentif ou en donut si on veut les porter ensemble).



Saphir

Les jeux de l'enfance

Les scientifiques spécialistes des circuits cérébraux du jeu ont constaté que rire, jouer et s'amuser sont indispensables pour favoriser le bon développement des neurones et du cerveau de l'enfant. Devinettes, cache-cache avec des pierres... renforcer le lien mère-fille peut se faire en quelques minutes. Les bienfaits qui en sont retirés sont immenses tant au quotidien que pour l'avenir.

HYPERSENSIBILITÉ

Perturbation émotionnelle, choc ou événement dramatique

Les enfants ne sont pas tendres entre eux et se critiquent facilement. Certains prennent un plaisir malsain à dévaloriser leurs camarades. Si tel est le cas, le **Quartz rose** apporte l'amour et la tendresse qui manquent. La **Magnétite** permettra à l'enfant de garder son axe pour ne pas être déstabilisée. Les événements de la vie ou les scènes de violence à la télévision peuvent perturber l'enfant

de façon durable. Le **Saphir** rétablira l'équilibre (en collier ou en pendentif). La **Rhodocrosite** nourrit le cœur (en pendentif ou en donut). La **Morganite** apaise le traumatisme vécu et la **Citrine** fait revenir la joie. La **Tourmaline noire** éloignera, elle, le souvenir. Ces pierres sont à utiliser la journée et sous l'oreiller, la nuit.



Magnétite brute

ÉNURÉSIE

Les inondations nocturnes

Si le « pipi au lit » se produit et qu'il ne semble pas nécessaire de consulter un médecin, mettre sous l'oreiller de la petite fille une **Lépidolite mauve** en plaque qui apaisera le système nerveux, accompagnée d'un **Quartz rose** (en collier, en bracelet ou en donut) pour améliorer la

qualité du sommeil. Selon les psychologues, l'énurésie peut être due à une angoisse ou à une peur passagère. Il est judicieux d'en parler avec elle, la rassurer et lui redonner confiance avec un **Jaspe rouge** qu'elle portera pendant la journée (en pendentif si elle le souhaite).



Lépidolite mauve

TIMIDITÉ

Timide mais je me soigne !

La timidité est assez fréquente chez les enfants. Peut-être la maman est-elle une ancienne timide ? Dans ce cas, en parler avec elle peut la rassurer. Lui expliquer ses propres difficultés passées ou présentes renforce le lien mère-fille. À quelle occasion se manifeste sa timidité ? Essayer de définir avec elle comment elle se sent.

Est-ce en présence de certaines personnes ? Pour des événements précis qui peuvent être récurrents ? Ces précisions

permettront de choisir la pierre qui lui convient plus facilement. La **Turquoise** en pendentif ou en collier (près de la gorge) permet de prendre sa place et de s'affirmer avec les mots justes. La **Calcédoine bleue** est plus adaptée si la petite fille est d'un naturel réservé ou inhibé car elle dénoue

la gorge serrée et libère la parole. Le **Lapis-lazuli** facilite également la communication (en pendentif, en donut, en collier ou en bracelet).



Calcédoine bleue en pierres roulées

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le grand guide des pierres de soin au féminin

Catherine Mayet & Nathaëlh Remy



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S