

C'EST MALIN

POCHE

WYDIANE KHAOUA-BRIEZ DANIEL BRIEZ

LES 12 PIERRES ESSENTIELLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE



**Tout ce qu'il faut savoir
pour utiliser les pierres au quotidien**

BIEN-ÊTRE

LES 12 PIERRES ESSENTIELLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE



Présents dans notre corps, dans la croûte terrestre et dans nos machines, les minéraux, pierres ou cristaux méritent une attention toute particulière. Leurs bienfaits pour l'homme sont reconnus depuis des millénaires grâce à l'expérience de plusieurs civilisations. Santé, énergie, moral, les pierres apportent des réponses simples et pratiques pour accompagner notre bien-être au quotidien.

Découvrez dans ce livre :

- **Ce qu'il faut savoir sur les cristaux** (Pourquoi? Comment? Quand? Où?).
- **Tous les bienfaits et conseils d'utilisation** des 12 pierres essentielles pour le bien-être.
- **Les solutions minérales actuelles** à nos maux du quotidien.
- **Les réponses aux questions les plus courantes** lorsque l'on découvre l'univers des pierres.
- **Une vision de la lithothérapie moderne** transmise avec passion par deux auteurs de générations complémentaires.

Daniel Briez enseigne la lithothérapie depuis 1991. Auteur de nombreux ouvrages dans le domaine de l'énergétique et de l'ésotérisme, il est le créateur du Thème de Cristal, du thème chromique Chromotem et des Parfums de Couleur. Il est aussi à l'initiative de la création des magasins Cristaux et Couleurs et de l'association Cristal et Conscience. **Wydiane Khaoua Briez** est présidente de la société DB Consulting qui dispense des formations en lithothérapie, directrice des boutiques Cristaux et Couleurs et membre de l'équipe de Cristaux et Santé.

illustration de couverture : valérie lancaster

ISBN 979-10-285-1192-0



9 791028 511920

6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON : BIEN-ÊTRE

LE D U C . S
P R A T I Q U E

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 :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

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.



Maquette : Facompo

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1192-0

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

POCHE

WYDIANE KHAOUA-BRIEZ

DANIEL BRIEZ

**LES 12 PIERRES
ESSENTIELLES
POUR
VOTRE BIEN-ÊTRE**

**L E D U C . S
P R A T I Q U E**

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
AVANT DE COMMENCER...	13
PARTIE 1. TOUT SUR LES PIERRES	
AU QUOTIDIEN	19
QUELLES PIERRES POUR MON BIEN-ÊTRE ?	21
COMMENT FONCTIONNENT LES PIERRES ?	27
COMMENT BIEN CHOISIR VOS PIERRES ?	39
COMMENT UTILISER UNE PIERRE ?	51
NETTOYER MES PIERRES : POURQUOI, COMMENT ?	61
OÙ TROUVER DES PIERRES DE QUALITÉ ?	67
VOS QUESTIONS, NOS RÉPONSES	77
PARTIE 2. LES 12 PIERRES ESSENTIELLES	
POUR ACCOMPAGNER VOTRE BIEN-ÊTRE	85
L'AMÉTHYSTE	87
L'APATITE	93
L'AZURITE	103
LE BOIS FOSSILISÉ	111
LA CALCITE BLEUE	119
LA CORNALINE	127

LES 12 PIERRES ESSENTIELLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

L'HÉMATITE BRUTE	135
LA LABRADORITE	141
LA MALACHITE	147
L'OBSIDIENNE NOIRE	153
LE QUARTZ (CRISTAL DE ROCHE)	161
LE QUARTZ ROSE	169
CONCLUSION	175
REMERCIEMENTS	177
BIBLIOGRAPHIE	179
POUR EN SAVOIR PLUS...	181
TABLE DES MATIÈRES	185

INTRODUCTION

Les cristaux commencent à envahir notre espace quotidien. Vous avez sûrement une amie qui vous a parlé des pierres merveilleuses qui lui ont fait un « bien fou », une autre qui a toujours ses petites pierres dans la poche, leur attribuant des vertus extraordinaires. Vous avez sûrement aussi entendu des détracteurs qui parlent de « foutaises », de « gris-gris » ou des « effets placebo » des pierres. Vous avez néanmoins pu constater qu'il y avait de plus en plus d'« ambassadeurs » des pierres. Alors comment vous faire une idée sur le sujet et surtout... comment faire vos propres expériences avec ces « cailloux » dont vous ne connaissez rien !

Ce sont les questions auxquelles nous allons tenter de vous répondre, Wydiane et moi-même, en vous donnant une vision propre à l'expérience professionnelle de notre couple atypique, celle d'une jeune femme de 25 ans complètement en phase avec son temps, hyperactive et « fashionista », et

celle d'un homme de 64 ans, ayant le recul de son âge, mais aussi un esprit bien cartésien, ne croyant qu'en ce qu'il voit, ressent et expérimente. On ne me raconte pas d'histoires.

Lorsqu'en 1986, un ami joaillier que j'avais perdu de vue depuis plusieurs années, m'a dit qu'il « soignait » avec les pierres (il venait de passer trois mois en Inde pour apprendre la médecine traditionnelle ayurvédique par les pierres précieuses), je l'ai pris pour un fou, ou pour le moins un « allumé ». Faisant du négoce de pierres précieuses depuis les années 70, il a éveillé ma curiosité, et cela a été le début d'une très grande aventure qui a abouti, entre autres, à la rédaction de cet ouvrage.

En bref, les pierres ont révolutionné ma vie. Je n'ai jamais été aussi heureux que du jour où j'ai commencé à m'intéresser à l'aspect « bien-être » des cristaux en 1991, et que lorsque j'ai rencontré, en 2011, celle qui devait devenir mon épouse. C'est notre passion commune pour les pierres et les couleurs qui nous a unis, malgré nos « grandes » différences générationnelles. Nous vous convions donc à vivre la même aventure et à profiter des immenses bienfaits des minéraux, comme cela s'est vérifié pour nous-mêmes.

INTRODUCTION

Nous avons donc tenté, à la demande de notre éditeur, de guider vos premiers pas dans ce domaine, et surtout de vous aider à tordre le cou à l'énorme masse d'inepties qui accompagnent toujours l'émergence d'un nouveau champ d'expérimentation.

À vous de découvrir et d'expérimenter maintenant, et beau voyage...

DANIEL

* * *

Universelles, car sans appartenance autre qu'à la Planète et à l'Univers, les pierres sont de plus en plus reconnues pour leurs bienfaits auprès de personnes d'horizons, de cultures et de profils multiples et variés ! Alors, que vous soyez curieux, suspicieux, passionné, déjà conquis, cartésien, intuitif, jeune, moins jeune, sensible aux pierres ou non, ce livre va vous aider à mieux comprendre pourquoi celles-ci vous interpellent.

Personnellement, les pierres me racontent et m'enseignent de nombreuses choses chaque jour. Elles m'aident à donner du sens à mes mouvements de vie, et sont pour moi d'inconditionnelles compagnes, alors qu'il y a six ans, je ne connaissais ni leurs noms ni leurs bienfaits.

Ma rencontre avec les pierres eut lieu le même jour que celle avec Daniel : cette double évidence était imprévue et pour le moins étonnante ! Daniel était dans le droit fil d'une quarantaine d'années de recherches dans le domaine des pierres (entre autres), et moi, en pleine quête de quelque chose ayant du sens pour moi-même et pour les autres, au service duquel mettre mon dynamisme. L'histoire d'amour, unique et pourtant si évidente, entre Daniel et moi s'est créée autour d'une vision globale commune.

Étant tous deux au contact permanent avec le grand public et les pierres, nous sommes dans l'observation perpétuelle de l'évolution qui s'opère en nous et chez les autres avec l'aide du minéral. La fusion de nos différences, de nos hypersensibilités et de nos générations a permis aux recherches de Daniel de trouver un nouvel élan dans la formulation et la transmission du lien existant entre les pierres et l'humain.

Forcément, à un moment donné, s'est posée l'évidence d'écrire un ouvrage ensemble, pour diffuser et moderniser la perception de ce qu'on appelle la « lithothérapie » (pratique millénaire naturelle – complémentaire de la médecine traditionnelle – qui utilise les minéraux et les cristaux pour ajuster certains déséquilibres du vivant, et améliorer ainsi le bien-être global). Cet ouvrage est l'une des manifestations de gratitude que je porte aux pierres, mais aussi à Daniel, pour m'avoir permis de les découvrir.

WYDIANE.

AVANT DE COMMENCER...

Vous souhaitez tout apprendre sur les pierres et leurs vertus, et découvrir comment les choisir et les utiliser au mieux ; mais avant de vous lancer dans l'aventure, voici des informations importantes à garder en tête dès lors que vous abordez les pierres sous l'angle du bien-être.

ÉLARGIR NOTRE VISION DE LA RÉALITÉ

Par rationalisme, l'humain a tendance à limiter sa vision de la réalité à ce qu'il voit ou ce qu'il perçoit avec ses cinq sens. Quel paradoxe ! Nous vivons dans un univers si vaste et si mystérieux encore ! L'humain admet l'existence de planètes qu'il n'a jamais vues ni touchées, entre autres, mais il a

du mal à concevoir que, sur la planète, il existe des choses qu'il ne perçoit pas, mais qui existent. Elles font pourtant partie intégrante de sa réalité.

En ce qui me concerne, c'est la pratique de la musique et de la danse qui m'a permis, en tout premier lieu, de découvrir d'autres dimensions de la réalité, en développant ma sensibilité au monde.

En fait, il est extrêmement important de **ne pas s'isoler de l'univers sous prétexte qu'on ne sait pas, qu'on ne connaît pas ou qu'on n'a pas accès à...** Il serait si triste de prétendre tout savoir et tout connaître de la réalité, et de juger, de façon infondée, qu'en dehors de ce cadre bien construit et bien mental, rien n'existe, rien ne traverse notre espace vital.

C'est en partie la peur du mental et de l'ego qui nous limite sans cesse et qui alimente notre ignorance et nos illusions : peur de changer, peur de se perdre, peur de l'inconnu, peur de la différence, etc. Comme si nous avions un quelconque pouvoir de contrôle dans l'absolu... Regardez nos trajectoires de vie : aurions-nous pensé une seule seconde être là où nous sommes et être ce que nous sommes devenus présentement ? Pouvions-nous tout prévoir ? Certainement pas... – malgré nos tentatives

humainement désespérées ! Je dis cela avec une grande tendresse envers mes propres échecs à ce niveau...

Pour moi, le seul moyen de combattre l'ignorance est de se considérer ignorant de fait. Il s'agit alors **d'écouter tout ce qui sort de notre cadre de pensée, de notre vision des choses, de nos habitudes, de nos croyances pour explorer toujours plus en avant les merveilles de notre univers.** Soyons tels des enfants. Partons à la découverte de la vie, sans filet, sans idées préconçues, et donc finalement avec simplicité.

Alors, pour aborder le minéral, les cristaux, les pierres, regardez-les déjà comme les **fruits de la Planète et donc de l'Univers** (ce qu'ils sont). Partant de là, nous avons tout à apprendre, tout à découvrir, tout à explorer en ce qui les concerne.

Si cette vision vous semble éloignée de celle que vous avez actuellement, alors retenez simplement ceci : nos sens d'humains sont encore présentement limités, nous ne percevons pas toutes les fréquences existantes. Soyons donc vigilants à **ne pas réduire notre vision des choses, du monde et de l'Univers à nos simples sens, à notre seule expérience directe et consciente.** Partons du

principe que nous ne savons pas grand-chose des mécanismes qui régissent notre univers et **laissons-nous découvrir peut-être de nouvelles sensations ou perceptions en rencontrant les pierres.**

POURQUOI LES PIERRES... ?

La pierre est **naturelle**. Véritable trésor de la planète, elle est un pur fruit de la Terre et n'a subi aucune contrainte d'éducation, de religion, de croyance, de conditionnement, de relation, d'événements, de culture, de construction d'ego et de mental, etc.

Son âge est tel que l'humanité ne peuplait pas encore cette belle planète, quand elle s'est développée. Elle est donc **naturellement vierge** de toutes empreintes spécifiques aux difficultés existentielles et vitales de notre ère. Cette rare forme de neutralité permet aux pierres d'être vierges de toute trace en dehors de leur propre constitution, et donc de leur énergie propre et singulière.

Alors, en très bref, l'intérêt majeur d'être en contact avec les pierres est qu'**elles nous ramènent, avec bienveillance, à l'essentiel**, sans que nous ayons

à nous poser la moindre question. Elles nous permettent en outre une **autonomie totale dans notre cheminement**, par un biais naturel.

Vous sentirez au long de cet ouvrage que nous parlons des pierres, Daniel et moi-même, comme des êtres vivants, car c'est une véritable histoire d'amour qui s'instaure avec chacune des pierres que nous rencontrons et que nous choisissons. Une histoire d'amour avec la Planète, avec l'Univers, avec nous-mêmes. Cette qualité de vécu que les pierres nous permettent de mettre en place, améliore considérablement les relations que nous avons avec l'environnement, l'extérieur, les autres et nous-mêmes.

LES PIERRES NE SONT PAS UN MÉDICAMENT !

Autre point essentiel : **les pierres ne sont pas des médecins ni des médicaments**. Avec les pierres, nous ne pouvons pas parler de guérison, mais de **bien-être**. Les bienfaits des pierres se traduisent par une sensation de mieux-être dans le quotidien, ou bien une amélioration du confort d'être, là où, auparavant, dans des situations semblables, les choses « grinçaient » systématiquement. Certes, on sait aujourd'hui que certains maux, voire des maladies,

→

peuvent être liés à des déséquilibres divers et variés sur le plan énergétique, et qu'il arrive parfois que l'on assiste à de « petits miracles » lorsqu'on fait un travail de fond sur le plan humain. Il serait toutefois dangereux de mettre des étiquettes générales pour des cas particuliers. Chacun est unique, possède un terrain unique et doit se considérer en tant que tel. Il est important de **ne pas opposer les méthodes de santé et de bien-être**. La médecine allopathique apporte de très belles choses, comme le font des approches plus naturelles. Le travail avec les pierres doit être considéré comme un travail de terrain sur le plan préventif.

L'utilisation des pierres en cas de force majeure sera seulement et uniquement complémentaire au traitement que le corps médical vous aura prescrit.



**TOUT SUR
LES PIERRES
AU QUOTIDIEN**

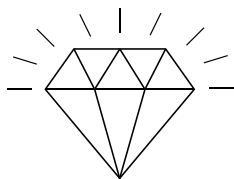
Chapitre 1

Quelles pierres pour mon bien-être ?

Les pierres ne sont pas des cailloux magiques qu'il suffit d'empocher pour tout régler dans sa vie. Qu'il s'agisse de leur qualité, de leur aspect, de leur poids, de la manière dont elles ont été extraites, elles ne doivent pas être choisies au hasard.

Si vous souhaitez obtenir de bons résultats – et c'est le but de cet ouvrage –, il est donc nécessaire de respecter certaines règles.

LA QUALITÉ : DES PIERRES DE PREMIER CHOIX



Veillez bien, et c'est important, à ne « travailler » qu'avec des **pierres de grande qualité**, « **premier choix** » ou « **extra** ».

Les pierres de qualité sont rares. Il existe, dans le monde des pierres, des matériaux de très mauvaise (5^e choix), mauvaise (4^e choix), moyenne (3^e choix), bonne (2^e choix), très bonne (1^{er} choix), excellente qualité (qualité extra), voire des pierres uniques au monde. Le néophyte ne sait pas toujours faire la différence entre deux qualités de pierres. Il va sans dire que **les pierres concernées par les informations de cet ouvrage sont de premier choix ou de qualité extra**. Plus vous descendez en qualité, moins les pierres sont chères et plus les résultats obtenus deviennent médiocres, voire inexistantes.

Le niveau de prix est donc un premier indicateur. Autrement dit, lorsqu'une pierre coûte cher, **son niveau de rareté et/ou de qualité est proportionnel à son prix**.

Autre moyen de s'assurer de la qualité d'une pierre : à l'œil, celle-ci doit être brillante, lumineuse (quelle que soit sa couleur), comme si elle avait été « astiquée » avant d'arriver entre vos mains. **Vous la trouverez belle, même si elle ne vous attire pas**. Si elle est terne, poussiéreuse, donnant l'impression d'avoir traîné dans un coin, laissez tomber !

Une pierre de belle qualité conservera sa valeur, sa qualité vibratoire et donc son efficacité **toute votre vie.**

L'ÉTHIQUE : UN PROCESSUS RESPECTUEUX

Sans vous assommer avec des détails techniques relevant d'un savoir-faire de toute une vie, sachez que **les conditions d'exploitation et de transformation doivent garantir le respect de l'Homme et de la planète** (www.cristal-et-conscience.org).



Les pierres de soin restent du domaine de spécialistes ou de passionnés collectionneurs. De ce fait, sachez que les quantités extraites sont minimales, voire anecdotiques au regard de la masse de minéraux que contient la planète.

Toute pierre est porteuse de la mémoire de tout ce qu'elle rencontre entre le moment où elle sort de terre et celui où elle atterrit entre vos mains. Une seule souffrance (humaine ou mécanique)

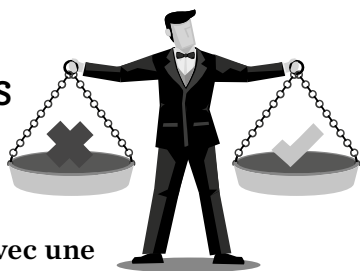
présente dans son parcours, et la pierre est terne, chargée sur le plan vibratoire et impropre à l'emploi pour le bien-être.

Une pierre de qualité doit être entourée de respect, et donc d'une forme de conscience se distinguant clairement du discours appris dans les livres pour mieux vendre. Vous sentirez aisément si ces questions éthiques préoccupent ou non l'esprit de ceux qui vous conseillent.

LE POIDS : DES EFFETS PROPORTIONNELS

Il est absurde de penser obtenir des résultats extraordinaires avec une pierre de 20 à 40 grammes que

vous allez porter sur vous... Une pierre de ce poids se sature en quelques minutes. Ensuite, elle ne peut que vous restituer votre propre énergie, comme un verre d'eau déjà plein qu'on continue à remplir. Au mieux, vous obtiendrez un effet placebo, si vous croyez très fort à son effet (parce que cela a « marché » sur l'un de vos proches), ou bien vous ne sentirez rien



et cataloguez alors toutes les pierres d'inutiles sans distinction. Au pire, vous en sortirez avec une solide migraine, parce que votre pierre aura traîné dans votre poche durant plusieurs jours ou plusieurs semaines et se sera « chargée » (comme une pile électrique) de toutes les énergies (bonnes ou mauvaises) que vous aurez rencontrées.

Les résultats que vous obtiendrez avec une pierre sont directement proportionnels au poids et à la qualité de celle-ci. Autrement dit, vous ne pouvez pas espérer obtenir des résultats tangibles et durables avec une pierre pesant moins de 200 grammes. Seule une pierre **proportionnée à votre masse corporelle, soit à partir de 250-300 grammes minimum pour 60 kilos de masse corporelle**, donne des résultats concrets et bénéfiques. Les pierres de soin peuvent même aller jusqu'à une dizaine de kilos (voire plus pour certaines pièces vraiment exceptionnelles).

Il est bien entendu difficile de mettre une pierre de ce poids dans sa poche ; il est préférable et autrement **plus efficace de la tenir dans sa main un quart d'heure par jour à la maison, ou de dormir avec.** Les pierres trop petites sont trop faibles pour supporter votre charge d'énergie quotidienne ainsi que celle de votre environnement.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Les 12 pierres essentielles pour votre
bien-être, c'est malin

Wydiane Khaoua-Briez et Daniel Briez



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
P R A T I Q U E