



DANIEL BRIEZ WYDIANE KHAOUA

MA BIBLE DES PIERRES ET CRISTAUX

Le guide illustré de la lithothérapie

LE DUC S
PRATIQUE

LES PIERRES ET CRISTAUX, VOS ALLIÉS BIEN-ÊTRE !

- **Tout pour découvrir la magie des pierres**, bien les choisir, en prendre soin et les utiliser au quotidien.
- **+ de 70 pierres et cristaux détaillés** (présentation de chaque pierre, caractéristiques et bienfaits, chakras et organes associés, nettoyage...).
- **+ de 100 maux soignés grâce aux vertus thérapeutiques des pierres** : chocs émotionnels, défenses immunitaires, relations affectives...

Deux experts internationaux reconnus

Daniel Briez est le créateur et le concepteur du Thème de Cristal et de la gamme Parfums de Couleur. Conférencier et formateur, il est l'auteur de nombreux ouvrages sur ces thèmes.

Retrouvez-le sur son blog : danielbriez.com et ses sites internet : www.le-theme-de-cristal.com, www.parfums-de-couleur.com, www.briez-daniel-formation.com

Wydiane Khaoua est directrice des magasins « Cristaux et Couleurs » et membre de l'équipe de Cristaux et Santé. Retrouvez-la sur le site www.cristaux-bien-etre.com

ISBN : 979-10-285-1867-7



29,90 euros
Prix TTC France

Rayon : Développement personnel

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

MA BIBLE
DES PIERRES
ET CRISTAUX

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Suivi éditorial : Bleuenn Jaffres

Correction : Nathalie Billaut

Maquette : Élisabeth Chardin

Visuels : photographies personnelles des auteurs
et photographies issues de Adobe Stock

Design de couverture : Antartik

Illustrations de couverture : Ophelie Dhayere

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285- 1867-7

DANIEL BRIEZ

WYDIANE KHAOUA

MA BIBLE DES PIERRES ET CRISTAUX

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

SOMMAIRE

Introduction	7
Avant de commencer.....	11

PREMIÈRE PARTIE

L'essentiel de la lithothérapie : bases théoriques et pratiques	17
---	----

Chapitre 1 : Quelles pierres pour votre bien-être ?	19
Chapitre 2 : Comment fonctionnent les pierres ?	23
Chapitre 3 : Comment choisir vos pierres ?	35
Chapitre 4 : Comment utiliser une pierre ?	43
Chapitre 5 : Nettoyer vos pierres : pourquoi, comment ?	49
Chapitre 6 : Où trouver des pierres de qualité ?	53
Chapitre 7 : Vos questions, nos réponses.....	59

DEUXIÈME PARTIE

Les pierres utilisées en lithothérapie.....	<?>
---	-----

TROISIÈME PARTIE

Se soigner de A à Z avec les pierres	<?>
--	-----

Conclusion	<?>
Remerciements	<?>
Parfums de Couleur	<?>
Bibliographie	<?>
Pour en savoir plus.....	<?>
Table des matières.....	<?>

INTRODUCTION

Ces dernières années, vous avez sûrement entendu des personnes de votre entourage parler de « lithothérapie ». Certaines portent des bracelets ou de petites pierres dans la poche, d'autres écartent le sujet sans l'avoir expérimenté. D'autres encore dorment avec des pierres et témoignent du mieux-être qu'elles ont expérimenté. Entre ces différents retours et les multiples discours sur le sujet, il est difficile de se sentir à l'aise pour explorer ce domaine sans réticence ni une certaine suspicion. Vous avez néanmoins pu constater qu'il y avait de plus en plus d'« ambassadeurs des pierres », et votre curiosité ou votre intuition vous pousse entre autres à ouvrir cet ouvrage car l'utilisation des pierres vous interpelle. À raison !

La lithothérapie est une pratique millénaire naturelle qui utilise les minéraux et les cristaux pour réguler certains déséquilibres. La lithothérapie moderne est l'art d'utiliser les minéraux et cristaux pour améliorer votre bien-être, que ce soit au niveau émotionnel, énergétique voire même physique. Le mot « lithothérapie » est d'origine grecque, comme cela est souvent le cas dans le domaine médical. Le terme « litho » vient du grec ancien « *lithos* » et signifie « pierre ». Le terme « thérapie » découle, lui, du grec ancien « *therapeia* » qui signifie « soigner ». La lithothérapie, c'est donc étymologiquement le fait d'utiliser des « *lithos* », pierres, pour « *therapeia* », soigner. C'est une sorte de « médecine douce » complémentaire à la médecine traditionnelle, l'une ne remplace pas l'autre. Elle constitue une excellente « médecine » préventive efficace sur les désordres somatiques, psychologiques et émotionnels.

Le lien entre l'humain et la pierre remonte bien avant l'apparition des formes de médecine moderne, avant même la préhistoire. On en a trouvé des traces en Mésopotamie, berceau de l'Humanité. Les Sumériens utilisaient les pierres dans leur vie quotidienne (confection d'outils, instruments de chasse, soins, feux, etc.). À cette époque, les pierres étaient considérées comme essentielles, traitées comme des divinités et invoquées pour améliorer force et réflexes. Si la lithothérapie n'existait pas encore, elle était déjà induite par la pratique quotidienne.

Les premières civilisations (Mayas, Aztèques et autres peuples d'Amérique du Sud) ont observé et senti l'impact des pierres dans leur vie. Parce qu'ils percevaient que les vertus médicinales des pierres sont liées à des forces cosmiques, ils les ont associées au divin en confectionnant avec des statues, des bijoux, des objets précieux, des couteaux de sacrifice ou des symboles de pouvoir. Mais c'est bien l'Égypte Antique qui a, la première, considéré comme une science l'usage des pierres à des fins médicales. Les prêtres-guérisseurs et médecins égyptiens se sont intéressés à l'influence de la couleur, de la composition et de la vibration naturelle des pierres pour soigner corps et esprit. Ils ont développé de nombreuses techniques basées sur leur application.

Civilisation après civilisation, depuis les Grecs jusqu'à l'Empire romain, la pratique s'est codifiée de façon méthodique. Ces recherches ont fait passer la lithothérapie du statut de culte religieux ou symbolique au statut de pratique médicale, les deux étant intimement liés.

La chute de l'Empire romain a vu une terrible perte du savoir autour de la lithothérapie. Au Moyen Âge, les alchimistes se lancent dans la quête d'une pierre miraculeuse censée soigner la maladie et transformer le plomb en or : la pierre philosophale. Ils associent cette pierre aux anciens philosophes qui la décrivent comme la pierre miraculeuse permettant d'atteindre les plus hauts niveaux de la conscience humaine et permettant la transmutation de la matière. En vérité, cette pierre rarissime n'est pas unique. Ces savants découvrent que de nombreuses pierres peuvent être utilisées pour accompagner l'équilibre de l'humain. L'époque voit naître quelques recueils sur les pierres précieuses et leur utilisation en médecine, notamment l'ouvrage de Hildegarde de Bingen, religieuse qui a étudié les bienfaits des plantes et des minéraux.

En parallèle, les savants arabes qui bénéficiaient à l'époque d'une des médecines les plus avancées font progresser la lithothérapie. Ils perfectionnent la classification, le symbolisme et les propriétés des pierres dans la continuité des travaux des prêtres-guérisseurs égyptiens, en se basant sur les traditions indiennes et chinoises qui attribuent des vertus curatives aux pierres précieuses en lien avec les Chakras, centres énergétiques du corps humain.

À la Renaissance, les recherches scientifiques s'accélérent et l'Europe redécouvre la lithothérapie. Le soin par les pierres connaît alors de grandes avancées et fait partie intégrante de la médecine, poussée, entre autres, par la création des bases de la pharmacie moderne.

Pour des questions relevant essentiellement de lutte de pouvoirs politique et financier, la médecine dogmatique de l'époque rejette les formes de médecines plus anciennes pourtant étayées par des millénaires d'études et de bon sens populaire, alors que les livres de chimie des années 1850 trouvent tous leurs bases dans l'étude du minéral où les éléments chimiques sont identifiés à partir des roches qui les révèlent...

Il faut attendre le xx^e siècle pour que la lithothérapie soit à nouveau considérée comme une véritable discipline. C'est lors des mouvements des années 1960-1970 que les thérapies basées sur le pouvoir des pierres trouvent leur chemin jusqu'au grand public. Depuis cette époque, de nombreuses recherches empiriques sont menées.

Aujourd'hui, alors que le minéral est présent dans l'intégralité de nos technologies à travers les microprocesseurs (ordinateurs, montres, téléphones, capteurs photovoltaïques), l'utilisation des pierres pour le bien-être se démocratise et trouve son audience auprès de publics d'horizons et de cultures complètement différents sur la Planète.

De plus en plus, l'humain ressent la nécessité de retourner vers la Nature et apprend à l'appivoiser pour retrouver son équilibre. La lithothérapie prend tout son sens alors que nous entrons dans un nouveau cycle d'évolution grâce à l'émergence d'une nouvelle conscience prenant plus en compte la préservation de la Planète et de ses trésors.

Que vous soyez vous-même curieux, suspicieux, passionné, cartésien, intuitif, jeune, moins jeune, sensible aux pierres ou non, ce livre est destiné à vous aider à mieux comprendre pourquoi les pierres vous interpellent, à vous faire une idée sur le sujet et surtout à vous montrer comment faire vos propres expériences avec ces « cailloux » fascinants et mystérieux. Ce sont toutes ces questions auxquelles nous tenterons de répondre en partageant avec vous une vision reposant sur l'accompagnement des autres et sur notre expertise professionnelle.

Cet ouvrage est destiné à vous accompagner dans la découverte (ou la redécouverte) de l'univers des pierres destinées au bien-être, en théorie et en pratique. Il n'est pas une énième énumération des multiples variétés de minéraux qui existent sur Terre, mais le résultat d'années d'un travail ciblé, d'observations et d'expérimentations qui ont permis d'actualiser la connaissance et la vision de la lithothérapie moderne.

AVANT DE COMMENCER...

Vous souhaitez tout apprendre sur les pierres et leurs vertus, et découvrir comment les choisir et les utiliser au mieux. Avant de vous lancer dans l'aventure, voici des informations importantes à garder en tête pour aborder les pierres sous l'angle du bien-être.

ÉLARGIR VOTRE 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 pourtant 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 Terre, il existe des choses qu'il ne perçoit pas mais qui existent. Elles font pourtant partie intégrante de sa réalité.

Observez les couleurs. Nous ne voyons qu'un segment de longueurs d'ondes lumineuses avec nos yeux. Nous ne pouvons donc percevoir ni les infrarouges, ni les ultraviolets... Cela veut-il dire que ces longueurs d'ondes que nous ne percevons pas n'existent pas...? Idem pour les sons : nous ne les entendons pas tous. Nous ne percevons pas le langage des dauphins, les ultrasons, etc. Et pourtant, ils sont là et interagissent entièrement avec la réalité que nous vivons avec nos cinq sens. L'humain a encore du mal à concevoir qu'il existe des choses qui ne relèvent pas de son expérience directe. Il pense et vit dans une bulle, une boîte hermétique séparée de tout ce qu'il ne sent pas, ce qu'il ne touche pas, ne voit pas ou n'entend pas...!

Nous avouons être passés nous-mêmes par ce stade avant que des chocs de vie nous aient ouverts à d'autres plans. En fait, il est 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 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 mental, rien n'existe, rien ne traverse notre espace vital.

C'est en partie la peur de l'inconnu qui nous limite sans cesse et alimente notre ignorance et nos illusions : peur de changer, peur de se perdre, peur de la différence, etc. Comme si nous pouvions avoir un quelconque pouvoir de contrôle dans l'absolu... Regardez votre trajectoire de vie : auriez-vous pensé une seule seconde être là où vous êtes aujourd'hui et ce que vous êtes devenu ? Pouviez-vous tout prévoir ? Certainement pas... malgré toutes vos tentatives de contrôle ! C'est en toute humilité que nous disons cela en regardant avec une grande tendresse nos propres échecs...

Pour nous, la seule méthode pour combattre l'ignorance est de nous considérer ignorants 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, avec simplicité.

Pour finir, observer l'extraordinaire capacité d'équilibre et de mutation de l'humain et de la Nature, ainsi que leur sublime beauté, permet de se mettre au diapason des choses qui nous dépassent. Nous ne parlons pas de religion ou de métaphysique, mais de la nature même de l'Univers dont les facultés de connexion et d'interactivité que nous observons à notre échelle sont déjà extraordinaires...

Alors, pour aborder le minéral, les cristaux, les pierres, regardons-les comme les **fruits de la Planète et donc de l'Univers**. 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... ?

Cela peut paraître enfoncer une porte ouverte que de dire : **la pierre est naturelle**. Véritable trésor de la Planète, c'est en son sein qu'elle a, durant des millions d'années, poussé lentement mais sûrement, selon certaines conditions géologiques. Elle est donc 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 la même façon, la pierre est tellement protégée par des couches sédimentaires qu'elle n'a pas pu accumuler les pollutions diverses que les plantes et nous-mêmes subissons malgré nous. D'autre part, son âge est tel que l'Humanité ne peuplait pas encore cette planète quand elle s'est développée. La pierre est donc **naturellement vierge** de toute empreinte spécifique 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.

Il est très rare aujourd'hui de pouvoir tenir entre ses mains des objets naturels qui détiennent de telles spécificités dénuées de toute création et de tout cadre humains. C'est pourquoi, entre autres, les pierres constituent de fabuleux compagnons de route pour l'Homme.

Alors en bref, l'intérêt majeur d'être au contact des 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. C'est leur cadeau et leur véritable richesse.

Vous sentirez au long de cet ouvrage que nous parlons des pierres comme d'êtres vivants. 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. La 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.

L'ILLUSION DE LA PIERRE MIRACLE

Nous profitons de la rédaction de cet ouvrage pour préciser qu'il n'existe pas de pierre miracle qui arrangerait tous les aspects de votre vie en la mettant simplement dans la poche ou en la portant au cou, en bracelet ou autre... Cela se saurait !

En réalité, et comme vous le découvrirez au fil de cet ouvrage, il existe certaines qualités et certains formats de pierres qui vous permettent de réguler et d'équilibrer certaines choses. Les pierres vous aident à mieux vous sentir, au fur et à mesure de « l'équilibre » généré par leur contact. Mais il est vrai que certains blocages sont handicapants. Une fois apaisés, ils changent notre façon de vivre (par exemple, notre rapport à la communication ou à la confiance en soi). Cela nous amène à vivre différemment des situations pourtant inchangées sur le plan factuel.

Avec les pierres, nous sommes loin du gri-gri fantasmagorique, mais dans des effets de résonance régulatrice (et participative) nous aidant à aller mieux.

LES PIERRES NE SONT PAS DES MÉDICAMENTS !

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 du plan énergétique, et il arrive que l'on assiste à de véritables « petits miracles » lorsqu'on fait un travail de fond sur soi-même. Il serait toutefois dangereux de généraliser des cas particuliers. Chacun est unique, possède un terrain unique et doit être considéré 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 traditionnelles. Le travail avec les pierres doit être considéré comme un **travail préventif de terrain**. Cela vous évitera sûrement d'avoir recours dans l'urgence à des interventions plus lourdes. Au pire, cela ne vous fera rien. De grâce, **ne nous embarquons pas dans l'illusion de soigner de graves affections avec les pierres**. Elles ne sont pas faites pour cela. Elles apportent du confort, du



mieux-être, mais quand les déséquilibres sont suffisamment patents pour que le corps déclenche une maladie, il est probable que les pierres n'y suffiront pas. Nous sommes un tout cohérent et interactif à multi-niveaux. Cela pour dire qu'il serait injuste de mettre en opposition la médecine traditionnelle et les méthodes naturelles comme l'utilisation des pierres. Tout comme il serait injuste de les amalgamer. À chacun son expertise. Chacun d'entre nous se doit d'avoir la présence d'esprit de faire appel aux bons interlocuteurs, selon ce qui nous arrive. **L'utilisation des pierres en cas de force majeure sera seulement et uniquement complémentaire au traitement que le corps médical vous aura prescrit.**

MILLE ET UNE CONTRADICTIONS AU SUJET DES CRISTAUX

Si vous avez ce livre en main, vous avez peut-être exploré d'autres ouvrages, d'autres visions de l'univers minéral. Il y a foison de propositions sur le sujet. Vous remarquerez que les informations se croisent, se contredisent, n'ont parfois ni queue ni tête et finissent par vous donner un sentiment de dispersion et de confusion qui peut devenir décourageant. La science des minéraux est un domaine empirique. Il y a autant de visions que d'auteurs. Certains sont totalement farfelus, d'autres non. Alors, pour vous aider à faire le tri, voici nos conseils :

- Regardez si l'auteur dédie son quotidien, son métier, son temps à la diffusion des pierres auprès du grand public le plus largement possible. Être en contact avec les gens, à longueur d'année, garantit son dynamisme et son engagement. Comment parler d'outils qu'on ne met pas à disposition du plus grand nombre ? Tout sujet repose sur la base d'une pratique quotidienne.
- Vérifiez si l'auteur exerce une activité de formateur dans le domaine des pierres de bien-être. Former, c'est s'exposer, risquer la contradiction. Une personne n'étant pas au fait de sa connaissance ne prendra pas ce type de risque.
- Tentez de savoir depuis combien de temps il exerce son métier (5, 10, 15, 20 ans) ? Si cela fait un certain temps, observez son évolution : apporte-t-il régulièrement de nouvelles informations ou bien s'épuise-t-il lentement face à l'exigence du grand public ?

- L'auteur est-il sincère et impliqué personnellement dans son ouvrage ou ce dernier semble-t-il être le résultat d'un travail de documentaliste pioché dans tous les livres sur le sujet ? Il est fréquent de voir paraître des « ouvrages de commande » suscités par des éditeurs flairant l'aubaine de la « mode » des cristaux.
- A-t-il publié plusieurs ouvrages sur le sujet, à différentes périodes ? Si oui, écrit-il toujours la même chose à 5 ou 10 ans d'intervalle ? Un livre datant de 2000 ne doit pas avoir la même teneur qu'un livre récent. Si tel est le cas, cela signifie une certaine inertie d'idées et de sensibilité, voire d'expérimentations...
- Votre sensation globale à la lecture du livre est-elle bonne ou avez-vous un « goût de dépassé » ?

Autant de questions qui peuvent vous donner une idée de la pertinence de l'ouvrage que vous avez entre les mains.

Première partie

L'essentiel
de la lithothérapie :
bases théoriques
et pratiques



QUELLES PIERRES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE ?

Les pierres ne sont pas des cailloux magiques qu'il vous suffit d'empocher pour tout régler dans votre 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 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 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) et 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 et plus les résultats obtenus deviennent médiocres, voire inexistants, et moins les pierres sont chères.

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 proportionnelle à son prix et à son poids**.

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, qu'elle vous donne 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 minimes, 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 sur 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

Malgré ce qu'on nous dit lorsqu'on débute, penser obtenir des résultats extraordinaires avec une pierre de 20 à 40 grammes que vous allez porter sur vous reste illusoire... Sur le plan énergétique, une pierre de ce poids se sature en quelques

minutes. Une fois saturée de votre énergie, elle ne peut que vous restituer votre propre énergie. Au mieux, vous obtiendrez un effet placebo provenant de la croyance que vous posez sur la pierre, si vous croyez très fort en son effet. Au pire, vous ne sentirez rien et décréterez que toutes les pierres sont inutiles, sans distinction. Vous pourrez aussi ressentir une sensation désagréable, parce que votre pierre aura été 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.

Imaginez que votre espace intérieur est une maison, que tous les événements vécus dans cette maison ont bousculé les meubles de leur place d'origine, et que s'est installée une forme de chaos. Dire « je souhaite aller mieux » reviendrait à dire : « j'aimerais remettre les meubles à leur place ». Dans ce cas, vous aurez recours à deux ou trois déménageurs (pierres de format convenable), mais vous ne demanderez pas à une nurserie (petites pierres du format d'un pendentif, d'une pierre roulée ou d'un bracelet) de venir vous aider. Attention, nous ne blâmons pas les petites pierres ou bijoux (elles possèdent le mérite de vous introduire à la cohabitation avec les pierres et de faire connaissance), mais il nous semble important de ne pas demander l'impossible à un petit caillou, aussi magnifique soit-il.

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 (à partir de 200/300 grammes minimum pour une masse corporelle de 50/60 kilos)** donne des résultats tangibles. Les pierres de soin peuvent aller jusqu'à plusieurs kilos, si nécessaire.

Il est bien entendu impossible 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.

À NOTER

Votre pierre doit être nettoyée régulièrement, de préférence après chaque usage (voir le chapitre « *Nettoyer vos pierres : pourquoi, comment ?* », page 49).

En résumé, pour qu'une pierre soit efficace, il faut :

- qu'elle soit **de qualité** (1^{er} choix ou extra) ;
- qu'elle possède un **poids suffisant** par rapport à votre masse corporelle (200/300 grammes minimum pour 60 kilos) ;
- qu'elle ait été **respectée**, du moment de son extraction jusqu'à son arrivée entre vos mains ;
- qu'elle soit **bien utilisée et bien entretenue**.

COMMENT FONCTIONNENT LES PIERRES ?

Le minéral possède une profonde résonance avec le corps humain (principalement composé d'eau et de minéraux). Il constitue l'un des moyens naturels les plus adaptés pour réguler des dysfonctionnements des plans énergétique, vibratoire, somatique et parfois même physiologique. Chaque pierre possède une composition chimique, une forme, une structure de cristallisation constituant une signature personnelle, une unicité, une énergie qui lui sont propres. Lorsque vous prenez une pierre en main, l'apport des cristaux et minéraux et celui de leur énergie agit simultanément à trois niveaux :

- sa **composition chimique** ;
- sa **résonance vibratoire** ;
- une **part de mystère** qui sera découverte dans les siècles à venir.

UNE HISTOIRE DE BIOCHIMIE

Lorsqu'on étudie les éléments naturels, classifiés selon le tableau de Mendeleïev, on remarque que, dans leur structure fondamentale, le corps humain, la Terre et l'Univers sont **reliés par le minéral**. Le minéral est chimiquement présent partout (quasi-totalité de la croûte terrestre sur la planète, constitution chimique des corps mobiles ou planètes dans le cosmos, composition de la structure osseuse et organique chez l'humain, etc.).

Il existe un lien d'interrelation chimique entre ce qu'on appelle la matière « vivante » (l'humain, l'animal et le végétal) et la matière « inerte » (le minéral). La matière « vivante » est principalement composée d'éléments chimiques non métalliques, ainsi que de quelques métaux. La matière « inerte » se constitue essentiellement d'éléments chimiques métalliques, et de quelques non-métaux. De plus, le corps humain est composé d'une majorité d'acides divers et variés. On sait aujourd'hui que l'acide absorbe les éléments métalliques. **C'est pourquoi, lorsque le corps humain (acide) entre en contact avec une pierre, il puise naturellement les ions métalliques de celle-ci, selon ses besoins.** Cette réaction chimique est favorisée par le fait de toucher la pierre.

Le contact de la peau et de l'énergie électromagnétique du corps avec la pierre réunit chaleur, humidité et électricité (mélange de sodium et de potassium). Rappelons que la peau (organe qui touche la pierre) absorbe au quotidien plus d'oxygène que les poumons et élimine plus que les reins. Votre peau constitue donc une véritable plateforme sensible d'échanges biochimiques (réception et émission). Elle n'est pas une simple barrière entre l'intérieur et l'extérieur.

Selon la composition chimique de la pierre, votre peau reçoit et absorbe donc à son contact de multiples microéléments chimiques naturels utiles à son métabolisme et rejette ceux dont elle n'a pas besoin (c'est la raison pour laquelle souvent les mains transpirent ou chauffent au contact d'une pierre). La capillarité cutanée permet des échanges d'oligoéléments complémentaires à ceux que vous absorbez par l'alimentation. Curieusement, tout le monde admet que le métabolisme a vitalement besoin de nombreux oligoéléments, mais peu de gens font le lien entre ceux-ci et le minéral, donc les pierres.

À NOTER

Les cristaux faisaient auparavant partie intégrante des pharmacopées ancestrales aux côtés des plantes. Ils ont malheureusement été remplacés, après la Seconde Guerre mondiale, par la suprématie de l'industrie chimique.

Cet aspect chimique essentiel de l'échange entre l'humain et le minéral est très important. Il explique, entre autres choses, les réactions parfois instantanées, sur le plan physique, que certaines personnes éprouvent au contact des pierres. Au-delà de leur chimie, de leur beauté et de leur diversité étonnante, les pierres émettent naturellement une énergie bénéfique qui vous traverse et que vous apprenez à ressentir et à identifier. La chimie n'explique donc pas l'entièreté de l'action d'une pierre.

UNE RÉSONANCE VIBRATOIRE

Aborder les pierres par la seule compréhension rationnelle du mental est infiniment réducteur. Les pierres communiquent avec vous sur des plans qui se situent au-delà de la compréhension et de l'analyse mentales.

La notion d'énergies subtiles est aujourd'hui plus ou moins admise. Le corps possède des automatismes autres qu'organiques. Si vous étiez coupé de ces énergies, vous ne pourriez fonctionner correctement à tous les niveaux.

Afin de comprendre la résonance vibratoire, il vous faut aborder des informations qui pourraient sembler hors sujet, mais qui sont nécessaires pour appréhender l'action par résonance des cristaux.

Les médecines ancestrales, dont la médecine chinoise, pratiquent depuis toujours leur art en tenant compte des aspects énergétique et vibratoire du corps humain. Notre culture occidentale s'ouvre peu à peu à ces dimensions. Nous commençons aujourd'hui à comprendre que tout est lié.

La loi de résonance et la loi d'attraction

La loi de résonance se traduit par un écho, un miroir qui fait que la vie répond inexorablement à tout ce que nous émettons, consciemment ou non. Elle est régie par la loi d'attraction qui dit que « **toute fréquence de même nature converge et se rassemble** » (voir schémas p. 27-28).

En d'autres termes, si vous émettez un état de mal-être, vous ne croisez que des gens qui vont mal. Si vous êtes amoureux, vous croisez des gens amicaux et souriants. Si vous ressentez de la colère vis-à-vis de quelqu'un, il vous renvoie inconsciemment