

Mes livres magiques

• CAROLE SMILE •

# Mes 100 pierres et cristaux

**Vous trouvez les pierres et les cristaux  
magnifiques et passionnants,  
mais vous ne savez pas comment les utiliser ?**

**Vous souhaitez apprendre à les reconnaître  
et découvrir leurs spécificités ?**

Grâce à cette encyclopédie ultra-accessible, vous saurez tout des 100 pierres indispensables à votre quotidien ! Carole Smile, experte renommée en psychologie des couleurs et véritable passionnée de lithothérapie, partage avec vous ses secrets et ses rituels pour profiter au mieux des pouvoirs des cristaux.

**Plus essentiel :** vous pourrez même consulter ce livre aussi souvent que vous le souhaitez grâce au classement des pierres par couleur qui facilite vos recherches, et aux fiches de lecture pour se souvenir de tout. Un ouvrage précieux pour les débutants comme les plus confirmés !

**Un livre complet, simple et pratique  
sur les pierres, les couleurs et leurs bienfaits !**

Carole Smile est la fondatrice de LET'S PLAY ON THE MOON, une communauté de plus de 30 000 followers ! Lorsque les fées se sont penchées sur son berceau, elles ne se sont pas contentées de lui accorder un grand cœur, elles lui ont aussi donné la baguette magique permettant de transmettre sa joie de vivre pétillante à toutes les personnes réceptives qui croiseraient son chemin. Depuis, Carole s'est donné la mission de réveiller l'âme d'enfant qui sommeille en chacun, grâce à l'univers coloré et lumineux des cristaux. En partageant ses pépites de bonne humeur, elle embarque sa communauté là où la vie vibre, *over the rainbow*.

**24,90 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2616-0



editionsleduc.com

**LEDUC**   
**ÉSO**



Rayon : Écotérisme

# Avis de gardiennes

## ✦ Sophie STUDEMANN @ducafeetdeslivres

Un indispensable à avoir pour découvrir ou redécouvrir la lithothérapie, magnifiquement illustré, épuré et pédagogique. Le classement par couleur des pierres aide à s'y retrouver et les conseils rituels sont très bien faits et instructifs. J'ai adoré ce livre que je vais garder comme « bible de chevet ». J'y ai découvert de nombreuses pierres et le recommande à tous ceux et celles qui veulent s'initier à l'utilisation des pierres et cristaux.

## ✦ Vanessa Camprasse @exochicparis

Une approche simple et ludique pour faire connaissance avec le monde de la lithothérapie. Carole nous présente des pierres peu connues qui permettent de passer un nouveau cap dans les connaissances des pierres. La classification par couleur permet de se connecter à son intuition et de se laisser guider avec convivialité à travers la magie de chaque pierre. Un ouvrage riche en conseils, très instructif aborde avec un ton très friendly qui permet une adhésion spontanée.

## ✦ Clara Brélivet @itsclarasjournal

Je trouve que c'est original de classer les pierres en fonction de leur couleur, c'est un livre construit de cette façon que j'aurais aimé avoir entre mes mains quand j'ai commencé à m'intéresser à la lithothérapie. Je pense que pour les lecteur.rice.s, et notamment les débutant.e.s, cette classification permet de mieux se repérer. Ce livre est vraiment très beau et la façon dont les choses sont dites m'a enveloppé dans une bulle de douceur. J'ai adoré prendre le temps de lire cet ouvrage : je le recommande !

## ✦ Pascale Sangnier @entredeuxpages

Carole Smile évoque avec beaucoup de bienveillance l'association du pouvoir des couleurs avec celui des cristaux. Elle nous invite à nous écouter, à nous fier à notre intuition et à notre petite boussole intérieure pour savoir vers quelle pierre se diriger... Elle nous délivre des conseils avisés pour les utiliser au mieux. Je ne connaissais pas toutes les pierres évoquées dans cet ouvrage. Il y en a notamment trois que j'aimerais découvrir parce que je suis convaincue qu'elles me feraient beaucoup de bien.

## ✦ Lorelène Fantino @oracle\_avenir

Cet ouvrage est accessible et vraiment facile à lire. Je le trouve parfait tant pour les débutant.e.s que pour les confirmé.e.s. Je trouve l'association des pierres et des couleurs très intéressante, cela va parler à un grand nombre de personnes. L'autrice a très bien expliqué et définie les bases de la lithothérapie.

## ✦ Karine Leresche @une\_armee\_de\_resilients

Dans ce guide incroyable, Carole Smile présente grand nombre de pierres classées par couleurs. Pourquoi ? Parce que si chaque pierre a son pouvoir, chaque couleur l'a aussi. C'est donc un ouvrage qui aborde tant la lithothérapie que la chromothérapie et c'est le premier élément qui m'a fait tant l'apprécier. Un ouvrage à la fois instructif, lumineux et réconfortant.

## ✦ Morgane Bourdon @goddessmoves\_\_

Définitivement un livre que je conseillerais à celles et ceux qui veulent se mettre à fond dans la lithothérapie, car il est ultra complet sans être too much, pratique et théorique, remplis de bons petits conseils et de rituels tout le long ... bref, encore une fois je l'ai adoré !

De la même auteure aux éditions Leduc :  
*Litho Positive*, 2021

## 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](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://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 avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Constance Clavel  
Maquette : Élise Bonhomme  
Photographies : Amandine Dufloux et Carole Smile  
Images : Adobe Images et Shutterstock

© 2023 Leduc Éditions  
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris - France  
ISBN : 979-10-285-2616-0

Carole Smile

# Mes 100 pierres et cristaux indispensables

# Sommaire

Sommaire.....	4
Introduction.....	9
 PARTIE 1 : Le blanc, la couleur de l'apaisement et de la connexion .....	17
 PARTIE 2 : Le violet, la couleur du lâcher prise et de la relaxation .....	43
 PARTIE 3 : L'indigo, la couleur de l'ouverture d'esprit.....	61
 PARTIE 4 : Le bleu, la couleur de la communication fluide.....	79
 PARTIE 5 : Le rose, la couleur de l'amour de soi et de la confiance .....	107
 PARTIE 6 : Le vert, la couleur de la bienveillance et de l'aventure.....	131
 PARTIE 7 : Le jaune, la couleur de la joie de vivre.....	161
 PARTIE 8 : Le beige, la couleur du renouveau .....	181



 PARTIE 9 : L'orange, la couleur de la passion et du dynamisme .....	201
 PARTIE 10 : Le marron, la couleur de l'ancrage à la terre .....	217
 PARTIE 11 : Le rouge, la couleur de la force intérieure.....	235
 PARTIE 12 : Le noir, la couleur de la protection .....	253
 PARTIE 13 : Le gris, la couleur de la concentration.....	273
 PARTIE 14 : Le multicolore, les couleurs pour se libérer.....	291
Conclusion.....	307
Lexique visuel .....	309
L'autrice .....	317
Remerciements.....	319
Bibliographie.....	319







# Introduction

Comme le dit si bien Peter Pan : « Voir la vie en couleurs, c'est le secret du bonheur ! » Pourtant, pendant des années, j'ai uniquement porté du noir en me demandant pour quelles raisons je n'aimais pas les couleurs sur moi. J'avais l'impression qu'elles n'allaient jamais avec mon teint. J'ai commencé à remettre de la couleur dans mon dressing quand j'ai écrit mon premier livre *La Litho positive* (aux Éditions Leduc). J'ai eu un déclic grâce aux rituels que je partage au quotidien. C'est pour cela que j'ai décidé de me lancer dans l'écriture de mon deuxième livre sur le pouvoir des couleurs sur nos émotions ; je veux vous aider à prendre conscience de cette puissance à portée de main. On me demande souvent, dans ma boutique à Boulogne-Billancourt, comment porter les pierres. En collier, dans le soutien-gorge, dans votre sac, sous votre oreiller... J'ai l'habitude de dire : « La pierre, c'est un doudou de grand qui vous suit partout et en toutes circonstances. » Alors, suivez votre intuition et évidemment votre bon sens !



## Le pouvoir des couleurs

Voir la vie en rose, être vert de rage, broyer du noir, être dans le rouge... Les couleurs semblent fournir un langage universel pour décrire nos sensations. La chromothérapie pourrait avoir une influence positive dans notre quotidien dans tous les aspects (psychologique, émotionnel ou énergétique). Les couleurs peuvent définir l'humeur d'une personne, elles peuvent également créer une aura ou une énergie spécifique dans l'atmosphère.

Dans cet ouvrage, je vais vous conseiller les couleurs qui vous mettent en valeur, qui rehaussent l'estime de soi, harmonisent les différents traits de votre personnalité. Et nous allons allier ces pouvoirs à la force des cristaux.

## Le pouvoir des pierres

Selon les atomes qui les composent, les pierres agissent à des endroits différents et sur des émotions variées. Elles émettent toutes des vibrations qui leur sont propres. Les pierres peuvent avoir une influence à la fois sur le mental et sur l'émotionnel. En plaçant les pierres à des endroits bien particuliers sur le corps, les lithothérapeutes peuvent rééquilibrer l'énergie d'un patient. D'autres professions en lien avec l'harmonie énergétique s'en servent. Un naturopathe vous conseillera peut-être des cristaux, ou vous trouverez une labradorite sur le bureau de votre ostéopathe. La bonne nouvelle ? Nul besoin d'être un thérapeute pour ressentir l'énergie des pierres ! Nous sommes tous plus ou moins sensibles aux énergies. Par exemple, êtes-vous déjà entré dans un lieu dans lequel vous vous êtes soudainement senti oppressé ? Eh bien, c'est de cela que nous parlons. Je vous invite à écouter vos ressentis et à vous faire confiance.



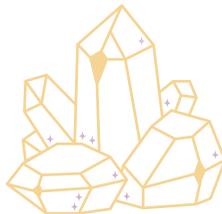
Une fois devant les cristaux d'un magasin ou en ligne, vous pourrez vous retrouver face à deux pierres qui portent le même nom, mais qui n'ont pas la même forme. Une question se pose : laquelle choisir ? Oui, une pierre brute est plus puissante qu'une pierre polie, car elle n'est pas retouchée par l'homme. Mais ce n'est pas pour cette raison qu'elle vous conviendra mieux. Lorsque vous êtes confronté à cette situation, fiez-vous à votre boussole interne : comme pour le choix à l'intuition, lâchez votre mental et focalisez-vous sur l'aspect des pierres pour vous diriger vers celle qui vous parle vraiment.

Bien sûr, si vous recherchez une améthyste à mettre dans votre taie d'oreiller pour être relax avant de dormir, faites preuve de bon sens et allez directement vers une pierre polie. Néanmoins, gardez toujours l'esprit ouvert à la possibilité que vous puissiez avoir une connexion plus forte avec une autre forme d'améthyste. En effet, la taille a également une influence sur la puissance d'une pierre : plus la pierre est grande, plus son rayon de diffusion est large, et plus la pierre est petite, plus elle se charge vite en énergie. Une grande pierre de plus de dix centimètres est alors parfaite à placer dans un lieu, alors qu'une pierre de quatre centimètres convient plus à une utilisation personnelle au quotidien.

N'oubliez pas que vos cristaux vivent tout un cycle avec l'énergie : ils n'en diffusent pas seulement, mais ils s'en chargent également. Lorsque vous touchez une pierre, un échange de vibrations s'opère entre vous et la pierre : vous lui transmettez ainsi votre propre énergie tout en bénéficiant de la sienne. Si les émotions qui vous traversent à ce moment-là sont assez intenses, votre pierre se remplira plus vite. Une pierre trop chargée en énergie n'arrive plus à diffuser correctement ses bienfaits. Pour éviter cela, il faut absolument les décharger et les recharger

régulièrement, au moins une fois par mois. Ce rituel doit être fait dans la plus grande bienveillance : envoyez des bonnes ondes à vos pierres pour qu'elles vous transmettent à leur tour leurs belles vibrations. Vous n'êtes pas apprenti sorcier ou vous n'avez pas le temps de regarder quand est la pleine lune ? Il y a une manière tellement efficace que les thérapeutes utilisent pour décharger et recharger leurs cristaux en mode vitesse lumière. Avez-vous déjà entendu parler de la géométrie sacrée ? Elle est présentée en un motif répétitif, souvent en forme de fleur. Grâce à cette pratique utilisée depuis des millénaires, vous pouvez recharger tous vos cristaux sans prise de tête. L'idée ? Posez simplement vos pierres sur le dessin magique ! Sinon, vous pouvez aussi suivre les indications données sous chaque pierre.

Vous verrez, les cristaux sont de merveilleux outils de connaissance de soi. Soyez autant attentif à l'énergie de vos pierres qu'à la vôtre. Demandez-vous chaque jour comment vous allez. Si vous vous sentez à plat, prenez le temps de décharger l'énergie autour de vous, puis de recharger vos batteries : bain de soleil, balade en pleine nature, rituel de nouvelle ou pleine lune, ou bien massage, bon bain chaud, et bien sûr cristaux... Prendre soin de soi est l'un des meilleurs investissements que vous puissiez faire ! Pour vous aider dans cette quête, découvrez les pouvoirs des pierres par couleur. C'est super facile, ludique, j'adore !



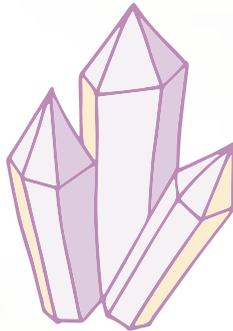






• PARTIE 1 •

**Le blanc,** ✨  
**la couleur de**  
**l'apaisement et**  
**de la connexion**



## Les pouvoirs de la couleur blanche

**C**on pense que cette couleur est des plus classiques, mais celle-ci est très puissante car elle symbolise la force, et renvoie toutes les couleurs comme un amplificateur de lumière. Côté moral, quand notre esprit est submergé par des problèmes insolubles et des tensions, le blanc vole à notre secours, comme le prince charmant sur son cheval blanc. En effet, cette couleur permet de clarifier nos pensées et nous aide à démêler tous les nœuds. Sa force ? Créer un espace pour développer le discernement, l'objectivité et la capacité d'analyse. Une personne aimant porter du blanc affectionne la perfection, la pureté, l'audace, l'ambition et aura tendance à vouloir soigner son apparence. Les artistes des années cinquante avaient pour habitude de se vêtir de blanc. Le blanc est aussi le symbole d'une page à écrire, d'un nouveau départ, d'un (re)commencement. Remplie de promesses, cette couleur nous permet d'avancer et de laisser le passé au passé. Si vous êtes en plein changement de cap, et de vie, entourez-vous de blanc, des éléments de déco aux cristaux, pour faciliter cette transition.



Si vous êtes attiré par cette couleur, écoutez le message : vous êtes amplificateur d'énergie, votre âme est pure et ne demande qu'à s'ouvrir à la clairvoyance.



**Le blanc est associé  
à tous les chakras :**

pureté, transparence,  
ouverture d'esprit,  
clairvoyance.





## **Mon rituel pour favoriser la clairvoyance et les rêves prémonitoires**

Avez-vous déjà fait des rêves prémonitoires ? Avez-vous toujours voulu développer votre sens de la perception ? Je vous propose un exercice simple à pratiquer tous les soirs avant de vous mettre au lit. Rêves prophétiques et positifs à l'horizon... Les cristaux blancs favorisent les songes et aident aussi à s'en souvenir.

Placez quelques-unes de vos pierres blanches ou transparentes dans votre taie d'oreiller. Maintenant, installez-vous confortablement sur votre lit, fermez les yeux et respirez profondément. Focalisez votre esprit vers l'ouverture de votre chakra du troisième œil (entre vos deux yeux). Imaginez-le comme une lumière blanche majestueuse parfaitement équilibrée, vous permettant de vous connecter à votre intuition grâce à votre don naturel de clairvoyance. Laissez entrer cette lumière à l'intérieur de votre tête et répétez comme un mantra : « Je suis prêt à m'ouvrir et à favoriser la clairvoyance. »

Lorsque vous avez terminé cette visualisation, expirez avec votre bouche et laissez la magie opérer. Bonne nuit !









## La calcite optique

LA PIERRE DE LA LUCIDITÉ

### Le secret de Carole

« Quand je suis chagrinée par une situation qui me dépasse, la calcite optique agit comme un doudou réconfort. Elle éclaire la vue... et les pensées ! »

### Les trois mots-clés

- ◆ Compréhension
- ◆ Changement
- ◆ Intention

### Les bienfaits de la pierre

Son côté *translucide* éclaire les pensées et facilite la compréhension des situations compliquées. La calcite optique calme le mental et favorise la connexion avec les sphères supérieures. D'ailleurs, les énergéticiens l'utilisent aussi pour rééquilibrer les chakras, les méridiens et l'aura. Portée en bijou, cette pierre favorise le calme et la prise de hauteur. Autre particularité ? Elle amplifie l'énergie d'une pièce et toutes vos intentions (quand vous pensez, encore en pyjama, assis sur votre canapé : « J'aimerais tant faire ci ou ça... »). Cette pierre vous aide à cerner vos blocages, à dépasser vos freins et à réaliser vos rêves. Définitivement ancrée dans l'avenir, elle vous fait oublier le passé et vous aide à (vous) pardonner.



Posée sur le chakra du troisième œil, au milieu du front entre les yeux, la calcite optique ouvre l'esprit et facilite la compréhension d'une situation.



## Mémo

**PAYS D'ORIGINE**  
Brésil, Uruguay,  
France.

**DÉCHARGEMENT**  
Fumigation, druse  
d'améthyste,  
géométrie sacrée.

**RECHARGEMENT**  
Lumière de lune,  
géométrie sacrée.

