

Wydiane Khaoua et Sarha Desalme

LE GUIDE ULTIME

DES PIERRES ET CRISTAUX

Découvrez les propriétés
des 100 pierres et cristaux incontournables
et les secrets de la lithothérapie

animae

The logo for 'animae' features the brand name in a lowercase, sans-serif font above a stylized white icon of a plant with three stems and small leaves.

LE GUIDE ULTIME DES PIERRES ET CRISTAUX

Vous souhaitez vous lancer et utiliser les pierres pour améliorer votre bien-être ? Vous vous interrogez sur les pierres à choisir et à utiliser ? Vous vous demandez comment les pierres peuvent-elles avoir tant de pouvoir ? Retrouvez les réponses à toutes ces questions dans ce livre, outil précieux pour les débutants comme les confirmés.

Ce guide ultra complet renferme tous les secrets de la lithothérapie : de ses fondements à ses principes de base, en passant par les vertus de nombreuses pierres spécifiques et par les précieux conseils des deux auteures expertes.

Dans ce guide de référence, découvrez :

- ◆ **Des fiches complètes** sur toutes les propriétés et les différentes utilisations de **100 pierres indispensables**.
- ◆ Pourquoi et comment utiliser **les pierres comme alliées de votre quotidien**.
- ◆ **De nombreuses astuces pour choisir vos pierres** en fonction de vos besoins et de vos envies.
- ◆ **Des conseils sur le nettoyage et la purification de vos pierres** selon les différentes familles minérales.

Le guide de référence incontournable de la lithothérapie moderne.

Wydiane Khaoua est experte en lithothérapie depuis plus de 15 ans. Avant-gardiste dans le domaine, elle est co-auteur du best seller *Ma Bible des pierres et des cristaux* (Ed. Leduc).

Sarha Desalme porte une sensibilité lui ouvrant les portes de la communication minérale. Elle transmet son expertise depuis plus de 10 ans, grâce à son décodage du langage des pierres et une lecture sensible de l'humain.

ISBN : 978-2-38564-031-6



9 782385 640316

22,95 €
Prix TTC France



LE GUIDE ULTIME

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 avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Catherine Lucchesi
Correction : Audrey Peuportier
Maquette : Jennifer Simboiselle
Photographies : Adobe Stock et Pierres & Cristaux
Design de couverture : Élise Bonhomme

© 2024 Éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 978-2-38564-031-6

Wydiane Khaoua et Sarha Desalme

LE GUIDE ULTIME

DES PIERRES ET CRISTAUX



SOMMAIRE

Introduction.....7

Partie 1 : NOS CONSEILS THÉORIQUES ET PRATIQUES 9

Les pierres et l'humain11

- Pourquoi utiliser des pierres?
- Des compagnes minérales précieuses...11
- Ce qu'il faut savoir avant de commencer... 12
- L'importance du poids et de la qualité d'une pierre : les critères incontournables des pierres adaptées pour accompagner le bien-être!15

Comment utiliser ses pierres?23

- Utiliser une pierre à l'intuition....23
- Utiliser une pierre pour un soin de nuit24
- Utiliser une pierre pour un moment de détente25
- Utiliser une pierre pour fluidifier une interaction sociale25
- Utiliser une pierre pour accompagner une méditation ..25

- Utiliser une pierre pour soulager une tension.....26
- Utiliser une pierre pour remonter le moral.....27
- Utiliser une pierre pour avoir un soutien au travail 27
- Utiliser une pierre pour accompagner un voyage.....28
- Utiliser une pierre pour vos enfants28
- Utiliser une pierre pour équilibrer l'énergie de la maison 30
- Utiliser une pierre pour la décoration 30
- Utiliser une pierre pour votre animal de compagnie..... 30
- Informations complémentaires concernant l'utilisation des pierres 31

Comment nettoyer ses pierres? ..33

- Pourquoi est-il important de nettoyer ses pierres?33

Rituel de nettoyage par immersion dans l'eau	33	Choisir selon des problématiques et thématiques bien ciblées	39
Rituel de nettoyage par fumigation d'encens.....	34	Choisir grâce aux pierres personnelles de naissance	40
Nos conseils à propos des différentes méthodes de nettoyage	35	Choisir en fonction de l'astrologie.....	41
Comment choisir ses pierres ?.....	37	Choisir en fonction des quatre éléments.....	49
Choisir grâce à l'intuition	37	Choisir en fonction des sept chakras.....	52
Choisir grâce à un conseil d'expert sur mesure	38	Choisir pour harmoniser son habitat	61
Choisir selon les bienfaits des familles de pierres.....	39	Choisir pour quelqu'un d'autre ..	61
		Choisir sur internet.....	62

Partie 2 : LES 50 PIERRES INCONTOURNABLES 65

Agate.....	67	Goniatite	144
Aigue-marine	70	Grenat	147
Amazonite.....	74	Halite.....	152
Améthyste.....	78	Hématite	155
Amphibole	82	Jaspe impérial	159
Apatite.....	86	Jaspe rouge.....	164
Apophyllite	90	Labradorite	168
Aragonite coralloïde	94	Lapis-lazuli	172
Aragonite cristallisée	97	Lunérite	177
Azurite.....	100	Malachite.....	181
Barytine bleue	104	Obsidienne	185
Bois fossilisé.....	107	Œil-de-tigre	189
Calcite bleue	111	Opale	192
Calcite dorée.....	115	Pierre de lune noire	196
Calcite rose.....	119	Pierre de lune orange.....	201
Célestine.....	122	Pyrite	205
Chrysocolle	125	Quartz.....	209
Citrine.....	128	Quartz fumé.....	213
Cornaline.....	132	Quartz hématoïde.....	217
Émeraude.....	136	Quartz rose	221
Fluorine.....	140	Rhodonite.....	225

Sélénite	230	Stromatolithe	245
Septaria	233	Topaze	248
Sodalite	237	Tourmaline noire	253
Soufre	241	Turquoise.....	258

Partie 3 : LES 50 PIERRES COMPLÉMENTAIRES 263

Ambre.....	265	Œil-de-faucon.....	290
Amétrine.....	266	Œil-de-fer.....	291
Andalousite	267	Œil-de-taureau.....	292
Angélite	268	Onyx	293
Aventurine.....	269	Péridot	294
Bronzite.....	270	Prehnite	295
Calcédoine bleue.....	271	Pierre de soleil	296
Chalcopyrite.....	272	Pierre des fées.....	297
Charoïte.....	273	Porphyre.....	298
Chrysoprase.....	274	Rhodocrosite.....	299
Cyanite.....	275	Rose des sables	300
Danburite	276	Rubis.....	301
Diopase.....	277	Rutile.....	302
Dumortière.....	278	Saphir.....	303
Galène argentifère.....	279	Scolécite	304
Howlite.....	280	Sel d'Himalaya	305
Jade	281	Serpentine.....	306
Kunzite	282	Shattuckite	307
Lépidolite	283	Spinelle	308
Magnésite.....	284	Stibine	309
Météorite	285	Sugilite	310
Moldavite.....	286	Tanzanite	311
Mookaïte.....	287	Thulite	312
Morganite.....	288	Tsésite	313
Œil-de-chat.....	289	Unakite	314

Conclusion.....	315
Remerciements	316
Bibliographie.....	317
À propos des auteures	318
À propos de Cristaux & Couleurs.....	319

INTRODUCTION

Les minéraux sous nos pieds, formés au cœur de notre planète, ont marqué les rituels et soins existant depuis la nuit des temps. Ils font partie aujourd'hui des technologies qui façonnent notre quotidien, tout en intégrant de plus en plus nos remèdes naturels pour accompagner le cheminement intérieur et notre harmonie générale.

Si la géologie et les sciences de la terre nous permettent d'élucider le mystère de la matière minérale et de ses formations, la lithothérapie contemporaine ouvre les voies de l'existence d'un véritable langage minéral holistique, en lien avec l'équilibre physique, émotionnel et spirituel de l'être humain. À ce jour principalement basée sur l'héritage générationnel des connaissances et l'empirisme autour des pierres destinées au bien-être, la lithothérapie contemporaine se nourrit des observations et expériences de dizaines de milliers de personnes qui s'intéressent à cette pratique naturelle, surtout depuis les années 2000.

La lithothérapie traditionnelle se définit comme une méthode thérapeutique englobant toutes les pratiques humaines qui emploient les minéraux (ou matières minérales) pour améliorer la santé. Ici, nous parlons d'une lithothérapie contemporaine qui ne se compare pas à la médecine, mais qui explore plutôt dans une approche complémentaire comment les pierres interagissent avec l'être humain ainsi que les champs d'influence bénéfique qu'elles peuvent avoir sur notre état d'être global, et donc améliorent notre sentiment de bien-être dans la vie d'aujourd'hui et ses défis modernes.

Ici, la lithothérapie est considérée comme un art. Celui d'apprendre à se connecter avec la nature et d'en décoder certains messages. Également l'art de plonger au cœur des mécaniques complexes et subjectives de l'humain. Mais aussi en miroir avec l'art de vivre, en soi et dans le monde.

LE GUIDE ULTIME DES PIERRES ET CRISTAUX

Cet ouvrage est à la fois le témoin d'un savoir-faire poli depuis plus de dix ans et le fruit d'une passion partagée à travers un travail de tous les instants. Nous sommes toutes deux fascinées par les pierres, mais aussi curieuses de découvrir toujours plus ce qui nous relie à elles et ce qu'elles peuvent nous offrir si généreusement.

Ainsi, avec toute l'humilité que nous devons au règne minéral et aux mystères humains, et dans la limite de nos champs de compétences respectifs, nous avons à travers ce livre posé des mots sur des ressentis (outils sensibles à notre portée, essentiels au langage de cette pratique naturelle), des intuitions (développées au contact des pierres elles-mêmes notamment), de multiples expériences partagées et de nombreuses observations pratiques, pour vous aider à mieux comprendre ce que signifie aujourd'hui l'art de la lithothérapie et à vous l'approprier.

Ce texte regroupe donc une partie de nos connaissances autour des pierres dans la perspective du bien-être. Mais il représente aussi une base qui ne demande qu'à évoluer et à s'étoffer avec le temps – notamment dans les axes de recherches croisées que cet univers « appelle » et sera probablement amené à enrichir.

Partie 1

**NOS CONSEILS
THÉORIQUES
ET PRATIQUES
SUR LA LITHOTHÉRAPIE
CONTEMPORAINE**



La lithothérapie contemporaine est une approche actuelle et holistique qui vise à améliorer le bien-être en s'appuyant sur l'utilisation des cristaux et minéraux. Cette pratique s'inscrit dans la vie d'aujourd'hui, selon des principes fondateurs établis autour de la qualité, de la conscience et de l'humain.

Quels sont les grands principes de la lithothérapie contemporaine ?

- ❖ Intégrer la lithothérapie dans une vision holistique du bien-être au quotidien.
- ❖ Révéler les particularités de l'être humain grâce au langage des pierres.
- ❖ Guider à travers une approche pédagogique et accessible, prodiguer des conseils de qualité permettant à chacun d'être autonome.
- ❖ Avoir une approche évolutive, au carrefour de connaissances ancestrales, d'expériences présentes et de recherches futures.
- ❖ Utiliser des pierres d'excellente qualité et de poids suffisant pour accompagner l'humain, tout en veillant à leur qualité vibratoire.
- ❖ Reconnaître et respecter le minéral comme outil de conscience et d'évolution.
- ❖ Participer à la perspective de collaboration future entre le monde de la science et celui de la lithothérapie.

Découvrez dans cette partie les fondamentaux qui vont vous permettre de mieux comprendre les différents ressorts théoriques et pratiques autour de la lithothérapie contemporaine.

LES PIERRES ET L'HUMAIN

POURQUOI UTILISER DES PIERRES ? DES COMPAGNES MINÉRALES PRÉCIEUSES...

Chaque pierre est une création naturelle de notre planète rendue possible grâce à certaines conditions géologiques. Les pierres ne sont pas influencées par l'éducation, la religion, les croyances. Elles ne sont pas sujettes à un conditionnement, aux empreintes relationnelles et culturelles, et n'ont pas de construction d'ordre égotique ou mental. Cette rare forme de neutralité leur permet d'être vierges de toute trace en dehors de leur propre composition et de leur propre identité énergétique. Il est très rare aujourd'hui de pouvoir être en contact avec des objets naturels qui détiennent, selon leur qualité, de telles spécificités dénuées de toute forme de pollution.

Les pierres ramènent donc à l'essentiel sans que vous ayez à vous poser la moindre question. Elles vous permettent également une autonomie totale dans le cheminement personnel. De plus, elles sont chimiquement proches de notre propre constitution (en partie minérale) et sont composées d'éléments minéraux importants pour notre organisme. Interagir avec des pierres vous aide à gagner du temps, en complément d'une perception analytique de notre réalité personnelle parfois insuffisante pour se connecter à un état d'harmonie intérieure.

À quels niveaux agissent-elles ?

Le minéral possède une grande résonance avec le corps humain, principalement composé d'eau et de minéraux. Il constitue l'un des moyens naturels les plus adaptés pour réguler les dysfonctionnements des plans physique, émotionnel, spirituel.

Chaque pierre possède une composition chimique, une forme, une couleur, une qualité, un poids et une structure de cristallisation particuliers. Tous ces éléments font de chaque pierre une matière unique, ayant une énergie unique. Ils confèrent à chaque pierre une signature personnelle, une unicité et une énergie qui lui sont propres. Lorsque vous prenez une pierre en main, l'apport des cristaux et minéraux et de leur énergie s'opère simultanément à deux niveaux : sur le plan biochimique et sur le plan vibratoire.

Les recherches existantes n'ont jamais été publiées car elles ne respectaient pas les règles de l'art, en plus de s'être contredites. De plus, la communauté scientifique n'accorde que peu de moyens et d'intérêt au sujet de la lithothérapie. Si cela n'a pas encore été approuvé par la science, on observe que le mystère de la nature et ses bienfaits fédèrent une grande communauté d'utilisateurs. L'histoire de la lithothérapie s'est donc façonnée de façon empirique par ceux qui sont sensibles à cette pratique. Les pierres n'ont jamais quitté les rituels de notre histoire, et elle prouve ainsi ses bienfaits depuis des millénaires dans les cœurs et les esprits de l'humanité.

Nul besoin de s'y connaître ou d'y croire...

C'est là un des atouts majeurs des pierres... Aucune connaissance ou croyance n'est requise pour bien choisir une pierre ou pour qu'elle fonctionne. Il suffit que la qualité de la pierre soit bonne et que le poids soit suffisant pour une action efficace en profondeur, à partir de 250 g minimum. Le meilleur conseil que nous puissions vous donner est d'aborder la pierre sans idées préconçues. L'expérience présente et directe est la seule qui puisse véritablement témoigner de l'efficacité d'une pierre !

CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT DE COMMENCER...

L'univers de la lithothérapie est un univers que chacun est amené à s'approprier sans forcer les choses, à son rythme. La sensibilité aux pierres, dans notre culture

très mentale privilégiant l'intelligence analytique plutôt que celle des sens, n'est pas appréhendée dans l'éducation. Il va sans dire que commencer à entrer en contact avec les pierres et leur langage n'est pas naturel pour tout le monde, mais soyez rassuré, il n'y a rien à développer ou à faire par la volonté, et même rien à « chercher » en matière de résultats. Il s'agit plutôt de se laisser porter par ce contact parfois connu, parfois nouveau, et de laisser cette matière minérale vous rappeler vos ressentis tout simplement. Cela prendra le temps que cela prendra. Aucun devoir, aucune obligation ou erreur n'a sa place dans cette danse avec la nature dans laquelle vous allez déployer (ou déployez déjà !) des choses de l'ordre de l'intériorité, de la subtilité et de l'intuition. Laissez votre mental et ses questions le plus en dehors de l'équation possible, et faites-vous confiance tout autant qu'aux pierres. Et si le mental représente un frein par sa puissance, alors laissez-le circuler dans votre processus de connexion aux pierres sans vous juger : l'énergie va se placer d'elle-même avec un peu de patience pour faire place aux sensations nouvelles.

Dans la même veine, il est important de se rappeler que la nature est de plus en plus explorée par l'humain et ses outils d'analyse, qu'il est fascinant d'en découvrir les phénomènes, mais qu'elle reste une source d'inspiration ou encore un mystère fondamental devant lequel il est sage de savoir rester humble. La lithothérapie contemporaine est une approche qui respecte profondément cette dimension sacrée de la nature et des énergies qu'elle prodigue. Se placer ainsi avec humilité dans vos explorations avec les pierres ne fera que vous aider à capter le sens de leur place dans nos vies et ce qu'elles peuvent nous enseigner. L'humain a tendance à appréhender la réalité en fonction de ce qu'il voit ou de ce qu'il perçoit avec ses cinq sens. Nous vivons pourtant dans un univers que nous ne comprenons pas forcément de façon consciente et rationnelle dans sa globalité comme dans certains de ses phénomènes. C'est donc avec simplicité, sans croyances fixes, sans attentes particulières ou idées arrêtées, qu'il est conseillé de partir à la découverte des pierres.

Si de merveilleux témoignages sont inspirants et que les pierres peuvent véritablement participer à notre équilibre de vie, il n'existe pas de « pierre miracle » qui serait bonne pour tout et tout le monde. Vous verrez que nous allons dans le détail en parties 2 et 3 lorsque nous décrivons les bienfaits des pierres, et nous allons dans ce détail car, chacun étant différent, ces nuances de formulation ont leur importance pour transmettre une idée globale observée autour de l'énergie bénéfique d'une pierre et éviter trop de raccourcis. Cependant, votre unicité vous rendra plus sensible à tel aspect ou tel autre de la vibration d'une pierre, et parfois la résonance sera si importante que vous observerez un impact à plusieurs niveaux de l'existence.

Vous découvrirez donc en parcourant ce livre qu'il existe certaines qualités et certains formats de pierres qui peuvent accompagner la régulation et/ou l'équilibrage de différents aspects de la vie.

Dans l'absolu, il existe autant de lithothérapies que d'utilisateurs et utilisatrices. Votre expérience des pierres est unique. Elle n'est comparable à rien ni personne. Vous pouvez donc explorer cet univers minéral directement pour vous faire votre propre idée et éprouver votre propre ressenti, et bâtir votre propre connaissance autour de votre relation intime et intuitive au minéral. Les conseils et informations que nous pouvons vous transmettre relèvent d'un savoir empirique enrichi d'observations faites au fil de plusieurs années d'expérience professionnelle (à travers des milliers de rencontres) et de pratique personnelle.

AVERTISSEMENT : LES PIERRES NE SONT PAS DES MÉDICAMENTS

L'approche de la lithothérapie contemporaine pour améliorer son bien-être ne se substitue en aucun cas à l'avis médical et aux prescriptions associées. Avec les pierres, il s'agit d'améliorer son bien-être dans sa vie quotidienne et intérieure.

Nous savons aujourd'hui que certains maux peuvent être liés à des déséquilibres sur le plan émotionnel énergétique, et qu'il arrive parfois que des symptômes s'apaisent lorsqu'on se libère de certaines douleurs intérieures profondes. Il serait toutefois dangereux de mettre des étiquettes générales sur des cas particuliers. Chacun possède un terrain unique, qui doit être considéré en tant que tel.

Il ne s'agit donc pas de mettre en opposition la médecine traditionnelle et les méthodes naturelles comme l'utilisation des pierres. Tout comme il ne faut pas les amalgamer, car il s'agit de métiers différents qui ne sont en aucun cas substituables. À chacun d'entre nous d'avoir le discernement nécessaire pour faire appel aux bons interlocuteurs selon ce qu'il nous arrive. Dans tous les cas, l'utilisation des pierres est uniquement complémentaire à toute prescription du corps médical.

Comme dans tous les milieux, il existe également dans le monde de la lithothérapie et des pratiques naturelles des dérives ou déviations de discours. Veuillez donc à prendre soin de vous écouter avant tout. Écartez toute information transmise qui n'irait pas dans le sens de votre équilibre mental, physique et émotionnel. Nous vous invitons à une forme de vigilance saine pour explorer en toute justesse et tranquillité l'univers de la lithothérapie.

L'IMPORTANCE DU POIDS ET DE LA QUALITÉ D'UNE PIERRE : LES CRITÈRES INCONTOURNABLES DES PIERRES ADAPTÉES POUR ACCOMPAGNER LE BIEN-ÊTRE !

La puissance d'émission et d'énergie d'une pierre est proportionnelle à sa qualité et à son poids. Pour une efficacité optimale, il est donc nécessaire de choisir une pierre qui ne soit pas trop légère et qui soit d'excellente qualité, afin d'optimiser l'efficacité et la durabilité des résultats.

Focus sur le poids des pierres

Les pierres trop petites sont trop faibles pour supporter votre charge d'énergie quotidienne ainsi que celle de votre environnement. Une pierre trop petite émet une vibration, mais elle se sature rapidement à notre contact. Ainsi, elle ne peut que finir par vous restituer votre propre énergie, comme un verre d'eau déjà plein qu'on continuerait à remplir. C'est pourquoi on les considère comme des pierres de connexion ou de premier contact, mais pas comme des pierres propres au travail en profondeur au niveau de notre bien-être. De plus, dans la pratique, les pierres trop petites et faibles face à notre propre énergie ont tendance à se casser ou à s'abîmer.

Également, de façon logique, les petites pierres que l'on trouve par exemple en bijouterie (hors haute joaillerie) sont pour la plupart prélevées sur des blocs plus importants, et sont donc le résultat de casses multiples et de brisures volontaires destinées à obtenir ces tout petits bouts de cailloux pour pouvoir ensuite les polir. De la même façon, les mini-formats de pierres sont obtenus en cassant des blocs bruts et sont ensuite polis, souvent par une technique de « roulage », dans un tambour rotatif où ils se cognent et s'entrechoquent durant six à dix semaines jour et nuit (avec de l'eau, des grains de carbure de Silicium et parfois l'addition de produits abrasifs et

lustrants) jusqu'à ce qu'ils soient lisses. C'est de là que viennent les fameuses petites pierres qui logent dans les poches qu'on appelle les « pierres roulées ».

Ainsi, les pierres ayant un poids plus important n'auront pas le même traitement que les pierres roulées ou perles formatées industriellement (pour des perles de bracelet par exemple), car la logique pour les pierres de format plus volumineux est de préserver la masse du brut, et donc d'entrer dans une dynamique de travail de la pierre plus « rare », ayant plus de valeur, plus considérée et plus soignée. L'énergie des pierres plus massives est donc moins altérée que celle des pierres très petites, ce qui peut aider à comprendre en quoi une pierre plus grosse peut être plus efficace et émettre des vibrations plus « originelles ».

Une fois cela à l'esprit, il ne s'agit pas de bannir les bijoux ou les petites pierres, mais de savoir faire la différence entre un support et un autre, et donc de ne pas amalgamer les attentes de résultats selon le vecteur minéral choisi et ressenti par chacun.

Une pierre adaptée à votre masse corporelle donnera des résultats concrets et bénéfiques en profondeur. Les résultats que vous obtiendrez avec une pierre de bien-être de bon format ne sont pas comparables avec la sensation que l'on peut obtenir avec une miniature ou un bijou, car leurs actions ne se situent pas au même niveau.

D'un point de vue pratique, il est bien entendu difficile de mettre une pierre de plus de 250 g dans sa poche. Nous conseillons plutôt de dormir avec une pierre, ou bien d'en tenir une dans la main un quart d'heure par jour à la maison (voir nos conseils dans les rituels d'utilisation). Pour que l'énergie de votre pierre reste intacte, il est important de la purifier selon les différentes méthodes de nettoyage (voir p. 33, Comment nettoyer ses pierres?).

Pour la plupart des pierres, voici une idée des différents types d'actions selon leur masse (en partant du principe qu'elles sont de belle qualité) :

- ✧ inférieure à 250 g, pour se familiariser avec l'énergie et se faire un petit plaisir ;
- ✧ entre 250 et 500 g, pour un soutien bien-être au quotidien ;
- ✧ entre 500 g et 1,5 kg, pour une harmonisation intérieure et pour accompagner un changement en profondeur ;

LES PIERRES ET L'HUMAIN

- ✧ entre 1,5 et 3 kg, pour accompagner un travail de développement personnel et booster son évolution ;
- ✧ supérieure à 3 kg, pour une transformation personnelle de fond et accélérer et fluidifier son cheminement de conscience ;
- ✧ supérieure à 10 kg, pour le rééquilibrage de l'habitat et pour soutenir les mutations énergétiques au niveau du plan collectif.

Néanmoins, les conseils de poids précédents varient selon les différents types de pierres (les plus précieuses seront nécessairement plus légères, les plus denses auront des minimums de poids plus élevés, etc.). Pour les familles minérales de cet ouvrage, voici le tableau qui prend en compte les rapports poids/puissance pour un conseil adapté à chaque type de pierre :

FAMILLE MINÉRALE	RAPPORT POIDS/PUISSANCE PAR FAMILLE MINÉRALE
Aigue-marine Azurite Topaze	<ul style="list-style-type: none">✧ Inférieure à 10 g, pour se familiariser avec l'énergie et se faire un petit plaisir.✧ Entre 10 et 50 g, pour un soutien bien-être au quotidien.✧ Entre 50 et 100 g, pour une harmonisation intérieure et pour accompagner un changement en profondeur.✧ Entre 100 et 150 g, pour accompagner un travail de développement personnel et booster son évolution.✧ Supérieure à 150 g, pour une transformation personnelle de fond, pour accélérer et fluidifier son cheminement de conscience, ainsi que pour soutenir les mutations énergétiques au niveau du plan collectif.

<p>Barytine Citrine</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inférieure à 50 g, pour se familiariser avec l'énergie et se faire un petit plaisir. ❖ Entre 50 et 150 g, pour un soutien bien-être au quotidien. ❖ Entre 150 et 300 g, pour une harmonisation intérieure et pour accompagner un changement en profondeur. ❖ Entre 300 et 700 g, pour accompagner un travail de développement personnel et booster son évolution. ❖ Entre 700 g et 1,5 kg, pour une transformation personnelle de fond, pour accélérer et fluidifier son cheminement de conscience. ❖ Supérieure à 1,5 kg, pour le rééquilibrage de l'habitat et pour soutenir les mutations énergétiques au niveau du plan collectif.
<p>Émeraude Sélénite</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inférieure à 100 g, pour se familiariser avec l'énergie et se faire un petit plaisir. ❖ Entre 100 et 250 g, pour un soutien bien-être au quotidien. ❖ Entre 250 et 550 g, pour une harmonisation intérieure et pour accompagner un changement en profondeur. ❖ Entre 550 g et 1 kg, pour accompagner un travail de développement personnel et booster son évolution. ❖ Entre 1 et 3 kg, pour une transformation personnelle de fond, pour accélérer et fluidifier son cheminement de conscience. ❖ Supérieure à 3 kg, pour le rééquilibrage de l'habitat et pour soutenir les mutations énergétiques au niveau du plan collectif. <p><i>N.B. : Les poids recommandés ci-dessus ne s'appliquent pas aux Émeraudes gemmes, qui sont principalement destinées au monde de la joaillerie. Néanmoins, si vous vous intéressez à ces dernières, vous pouvez vous référer aux poids des Aigues-marines (p. 17), qui font également partie de la grande famille des Béryls.</i></p>

LES PIERRES ET L'HUMAIN

Chrysocolle		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inférieure à 150 g, pour se familiariser avec l'énergie et se faire un petit plaisir. ❖ Entre 150 et 450 g, pour un soutien bien-être au quotidien. ❖ Entre 450 g et 1 kg, pour une harmonisation intérieure et pour accompagner un changement en profondeur. ❖ Entre 1 et 3 kg, pour accompagner un travail de développement personnel et booster son évolution. ❖ Entre 3 et 6 kg, pour une transformation personnelle de fond, pour accélérer et fluidifier son cheminement de conscience. ❖ Supérieure à 6 kg, pour le rééquilibrage de l'habitat et pour soutenir les mutations énergétiques au niveau du plan collectif.
Grenat		
Malachite		
Pyrite		
Tourmaline noire		
Agate	Lapis-lazuli	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inférieure à 250 g, pour se familiariser avec l'énergie et se faire un petit plaisir. ❖ Entre 250 et 500 g, pour un soutien bien-être au quotidien. ❖ Entre 500 g et 1,5 kg, pour une harmonisation intérieure et pour accompagner un changement en profondeur. ❖ Entre 1,5 et 3 kg, pour accompagner un travail de développement personnel et booster son évolution. ❖ Supérieure à 3 kg, pour une transformation personnelle de fond, pour accélérer et fluidifier son cheminement de conscience. ❖ Supérieure à 10 kg, pour le rééquilibrage de l'habitat et pour soutenir les mutations énergétiques au niveau du plan collectif.
Amazonite	Lunérite	
Améthyste	Obsidienne	
Amphibole	Œil-de-tigre	
Apatite	Opale	
Apophyllite	Pierre de lune noire	
Aragonite coralloïde	Pierre de lune orange	
Aragonite cristallisée	Quartz	
Bois fossilisé	Quartz fumé	
Calcite bleue	Quartz hématoïde	
Calcite dorée	Quartz rose	
Calcite rose	Rhodonite	
Cornaline	Septaria	
Fluorine	Sodalite	
Goniatite	Soufre	
Halite	Stromatolithe	
Jaspe impérial	Turquoise	
Jaspe rouge		
Labradorite		

N.B. : Les poids recommandés ci-dessus ne s'appliquent pas aux Opales nobles, qui sont principalement destinées au monde de la joaillerie. Néanmoins, si vous vous intéressez à ces dernières, vous pouvez vous référer aux poids des pierres fines et précieuses comme l'Aigue-marine.

<p>Célestine Hématite</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inférieure à 400 g, pour se familiariser avec l'énergie et se faire un petit plaisir. ❖ Entre 400 et 800 g, pour un soutien bien-être au quotidien. ❖ Entre 800 g et 1,5 kg, pour une harmonisation intérieure et pour accompagner un changement en profondeur. ❖ Entre 1,5 et 5 kg, pour accompagner un travail de développement personnel et booster son évolution. ❖ Entre 5 et 8 kg, pour une transformation personnelle de fond, pour accélérer et fluidifier son cheminement de conscience. ❖ Supérieure à 8 kg, pour le rééquilibrage de l'habitat et pour soutenir les mutations énergétiques au niveau du plan collectif.
-------------------------------	---

Focus sur la qualité des pierres

La notion de qualité dans le monde minéral est complexe, car développer le savoir-faire et les connaissances permettant de déterminer la qualité d'une pierre « à l'œil » reste long et relève en partie de l'expérience. Néanmoins, nous allons tenter de vous guider au maximum pour vous permettre de mieux comprendre les enjeux et indices de ce qu'on entend par « qualité » en lithothérapie plus spécifiquement. Il est en effet préférable d'utiliser des minéraux dont la vibration et la qualité sont excellentes et adaptées pour un travail d'accompagnement de l'humain.

Les deux piliers fondateurs de la qualité d'une pierre destinée au bien-être sont les suivants : la question de la qualité de la matière, et la question de la qualité de son énergie.

Le premier pilier, concernant la qualité de la matière d'une pierre, peut être senti par les plus novices en regardant la flamboyance et la vibrance de sa (ses) couleur(s), par un travail abouti et soyeux si elle est polie, par la précision de la forme de cristallisation naturelle si elle est brute, par une sensation visuelle générale magnifique sur le plan esthétique, autrement dit par la sensation que la pierre brille de mille feux en tous points ! Il existe en effet de nombreuses qualités dans le monde minéral, y compris dans la même famille de pierres : on trouve des Lapis-lazulis de

LES PIERRES ET L'HUMAIN

qualité plutôt médiocre dans la nature (même si on les aime quand même) comme des Lapis-lazulis incroyables du point de vue de la qualité (qui sont plus rares, et adaptés pour le bien-être), de la même façon qu'en joaillerie on sait bien qu'il existe des Diamants beaucoup plus purs que d'autres. Ce principe existe pour toutes les variétés de minéraux.

Le deuxième pilier, plus subtil à cerner et tout aussi important que le premier, est d'ordre énergétique et concerne la « vibration » émise par la pierre. Pour vous faciliter la tâche, sachez que, dans la plupart des cas, quand le premier pilier en lien avec la matière de la pierre elle-même est « validé », l'énergie est en miroir également conforme pour une utilisation destinée au bien-être. Cependant, ce n'est pas toujours le cas : parfois, une belle pierre d'un point de vue physique peut sembler comme « fatiguée » ou même « éteinte » et, si elle pourrait figurer sur une étagère, on ne se verrait pas pour autant méditer et cheminer avec à un autre niveau. C'est pourquoi, pour évaluer la qualité énergétique d'une pierre, il est important d'être à l'écoute de vos signaux internes et de vos antennes sensibles, autrement dit de votre intuition, même si l'avis d'un véritable expert reste judicieux pour vous faire un retour sur l'énergie de la pierre selon son expérience. Notre curseur interne est souvent dans le juste (lorsqu'il n'est pas parasité par le mental ou d'autres filtres déformants comme les résistances inconscientes, etc.). Ainsi, dans la plupart des cas, vous saurez instinctivement si les pierres que vous regardez sont bonnes pour vous au-delà d'être simplement belles. Pour vous aider, voici nos conseils pratiques pour naviguer dans le choix de vos pierres de qualité !

COMMENT UTILISER SES PIERRES ?

Que ce soit pour un soutien émotionnel, physique ou spirituel dans le cadre d'une démarche de développement personnel, la lithothérapie contemporaine invite à utiliser le minéral selon une approche intuitive et dans le respect de vos inspirations personnelles et intimes. Les pierres n'ont donc besoin d'aucun protocole fixe ou méthode unique pour agir et émettre leurs bénéfices. Néanmoins, nous vous proposons ici différentes pistes pratiques basées sur notre expérience et expertise pour vous guider et vous accompagner dans l'utilisation des pierres au quotidien, afin d'optimiser les résultats pour votre bien-être.

UTILISER UNE PIERRE À L'INTUITION

Utiliser une pierre à l'intuition... qu'est-ce que ça veut dire concrètement? En pratique, il s'agit de s'écouter intérieurement, d'écouter ses inspirations et envies dans l'utilisation d'une pierre : vous êtes en train de lire sur votre lit ou canapé et vous avez envie de prendre une pierre pour la poser sur votre ventre ou près de vous? Vous avez envie de prendre une pierre dans les mains pour mieux traverser une émotion pas évidente? Une question vous travaille l'esprit et vous avez envie de méditer avec une pierre pour essayer de favoriser l'émergence d'une réponse intérieure? Vous avez une douleur et vous avez envie de poser une pierre sur votre corps ou de vous masser avec pour accompagner le mouvement d'apaisement? Vous vous sentez stressé et vous avez besoin d'une pause avec une pierre dans les mains le temps de respirer et de retrouver votre calme? Tout cela est possible!

Lorsqu'une pierre vous vient à l'esprit (son nom comme son image), c'est votre intuition qui est à l'œuvre et qui vous invite à prendre votre pierre dans l'instant ou pour un rituel à venir. En réalité, utiliser une pierre à l'intuition revient à utiliser une pierre en suivant simplement votre instinct, sans forcément répondre à une règle ou une méthode particulières. La pratique de la lithothérapie répond avant tout à une impulsion intérieure, et tous ses messages, ses élans naturels, sont autant de manifestations de votre intuition dans votre pratique. Faites-vous confiance, vous ne pouvez de toute façon pas vous tromper avec des pierres de belle qualité ! L'expérience minérale est fondamentalement personnelle et intime.

UTILISER UNE PIERRE POUR UN SOIN DE NUIT

Nous recommandons particulièrement l'utilisation d'une pierre (ou de plusieurs) durant la nuit pour accompagner votre sommeil. L'efficacité de son action est importante, car vous passez plusieurs heures d'affilée à son contact sans que votre mental soit actif. Pour ce faire, il suffit de poser la pierre sur votre poitrine, votre plexus ou votre ventre avant de dormir. Puis, au moment où vous sentez le sommeil arriver, placez-la sous votre oreiller ou à côté de vous, le long de votre corps, comme un doudou. Si vous avez peur de la faire tomber, glissez-la directement dans votre taie d'oreiller. Aucune contre-indication n'est à souligner si vous dormez avec quelqu'un. Au contraire, la personne partageant votre nuit bénéficiera des ondes de la pierre.

Il faut savoir que de nombreuses fonctions physiologiques connaissent leur pic d'activité au beau milieu de la nuit, pour garantir à l'organisme un sommeil serein et réparateur. Durant ce repos en profondeur s'opère un nettoyage sur les plans aussi bien psychique que physiologique (et peut-être à d'autres niveaux également à découvrir). Ainsi, les informations et émotions de la journée sont en processus d'assimilation (notamment pour être mémorisées), les toxines sont éliminées, etc.

De plus, lorsque nous sommes endormis, notre mental, notre ego et l'ensemble de nos résistances sont également au repos : on peut donc imaginer que nous sommes en posture d'« ouverture », propice à la réception d'énergies extérieures sans que nos filtres conscients et inconscients soient trop vifs (même si, en état d'éveil, la nature vibratoire du minéral traverse de fait nos divers parasitages).

C'est pourquoi, en dormant avec une pierre, au-delà de la durée de contact qui permet un travail en profondeur, on peut profiter d'autant plus de ses bienfaits.

UTILISER UNE PIERRE POUR UN MOMENT DE DÉTENTE

Les pierres sont des compagnes de vie au quotidien : que vous soyez devant un film au lit ou sur votre canapé, en train de lire ou juste en train de vous poser pour un moment de calme, nous vous conseillons de prendre une pierre dans vos mains ou juste contre vous.

Dans ces moments paisibles, gardez une pierre (ou plusieurs!) avec vous tout le temps que vous le souhaitez. Ce sont autant d'occasions de favoriser un contact prolongé avec vos pierres, sans que vous ayez à réfléchir ou à mentaliser quoi que ce soit.

Un des signes possibles pour vous guider : dès que vous êtes chez vous et que vous pensez à une de vos pierres, c'est un appel à partager un moment privilégié avec elle.

UTILISER UNE PIERRE POUR FLUIDIFIER UNE INTERACTION SOCIALE

Les pierres aident également à harmoniser les dynamiques relationnelles. Par exemple, si vous sentez venir une conversation délicate ou que vous avez des choses importantes, difficiles ou joyeuses à exprimer, nous vous conseillons de dormir avec la pierre qui vous appelle durant cette période.

Si l'interaction sociale en question se passe chez vous, il est tout à fait possible de prendre la pierre dans vos mains durant l'échange. Si cela peut s'anticiper car l'interaction aura lieu à l'extérieur, vous pouvez soit dormir la veille avec la pierre qui vous « appelle », soit la prendre avec vous durant la journée (même si ce n'est pas forcément le plus pratique).

UTILISER UNE PIERRE POUR ACCOMPAGNER UNE MÉDITATION

Les pierres sont d'excellents supports de méditation, car elles invitent à se connecter à une forme d'état de conscience modifié tout en étant vraiment présent à soi. Vous pouvez vous accompagner de la pierre de votre choix pour votre voyage intérieur.