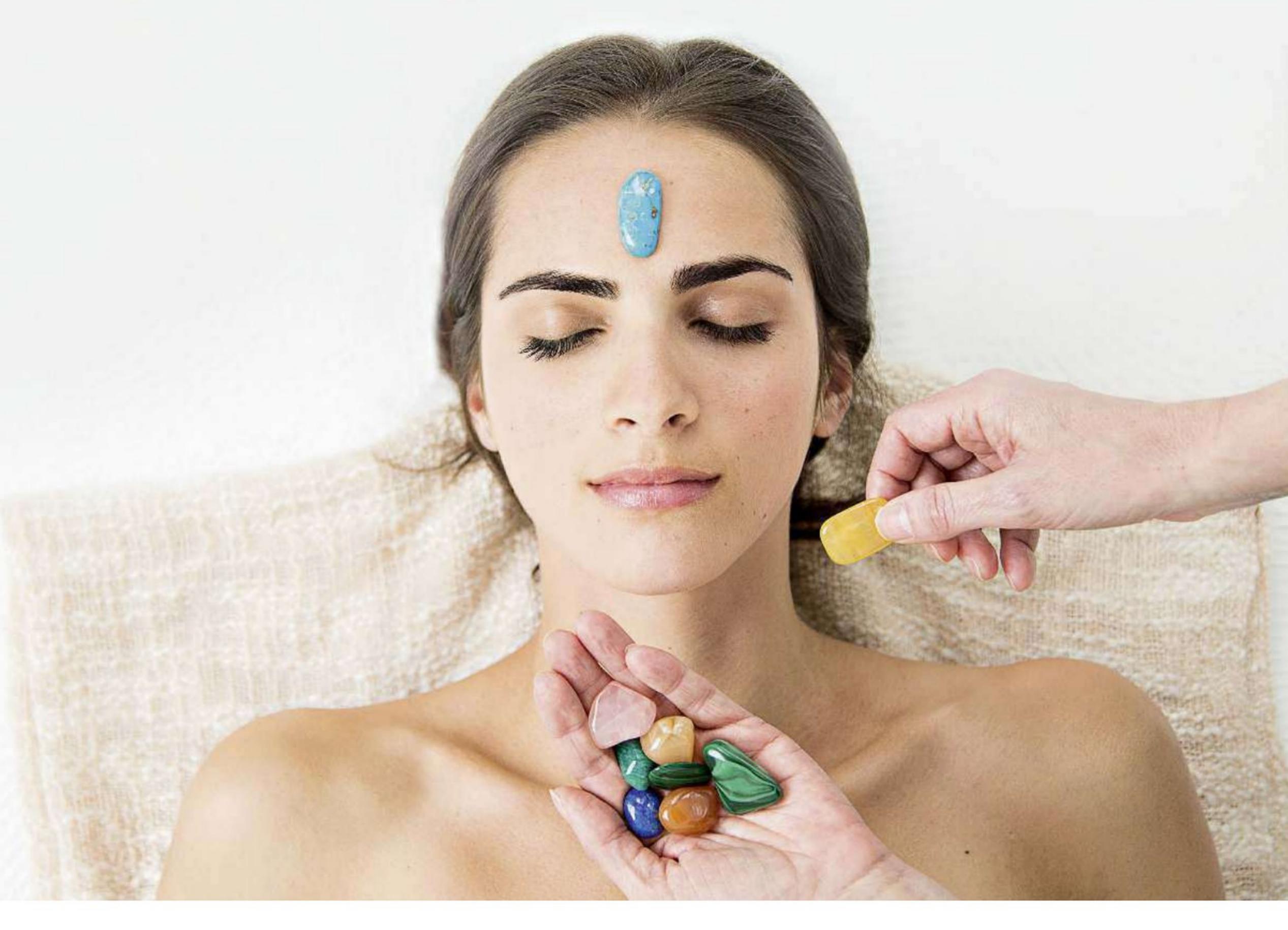
L'atelier découverte

Quartz rose, améthyste, aventurine... Certaines pierres dégagent une énergie qui agit sur notre bien-être et nos émotions. À condition de savoir les reconnaître et les écouter.

PAR AUDREY TROPAUER

JE (RE)DÉCOUVRE LA LITHOTHÉRAPIE



oin d'être cantonnée à l'époque New Age, la lithothérapie connaît un fort engouement ces dernières années et prend désormais sa place dans nos vies de tous les jours. Chaque pierre a sa vertu énergétique et peut apporter un bien-être émotionnel.

Les pierres véhiculent l'énergie de la terre. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, leur action ne résulte pas d'un simple effet placebo. Il a été prouvé qu'elles émettent des ondes, comme des vibrations énergétiques, capables d'agir sur les émotions des personnes qui y sont sensibles. Elles n'ont pas de pouvoir de guérison sur les maladies, mais elles peuvent apaiser l'esprit ou favoriser la concentration. Elles peuvent être un bon support de méditation. Et aident à canaliser les pensées et à se recentrer sur son monde intérieur.

Comment choisir ses pierres?

Il ne suffit pas d'en choisir une parce qu'elle est jolie; il est important de sentir ses vibrations pour se reconnecter à sa sensibilité et à ses émotions.

Entre développement personnel et spiritualité laïque, il existe de nombreuses manières d'apprécier la lithothérapie : sous la forme d'un objet déco, en bijoux, ou encore en outil de massage pour le visage et le corps. D'abord laisser parler son intuition. Une pierre qui nous plaît a sûrement quelque chose à nous apporter. Mais il est possible aussi de se renseigner sur les propriétés de chacune pour choisir celle qui pourra soulager les problématiques du moment. Les couleurs ont leur importance : le rouge favorise le dynamisme quand le bleu est porteur de tranquillité d'esprit; le jaune stimule le rayonnement et l'estime de soi et le vert permet de se laisser porter par ses rêves. Pour vous aider à vous repérer, notre encadré ci-contre vous présente quelques exemples de pierres (en vente dans les commerces spécialisés) et leurs propriétés.

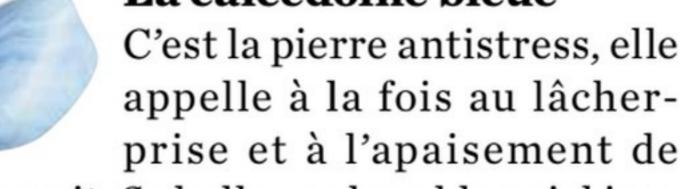
LEURS VERTUS

Le quartz rose

Pierre de la paix et de l'amour, elle est reliée aux émotions affectives et renforce les liens.

Elle soulagerait les problèmes de peau, c'est pourquoi elle est souvent utilisée en beauté sous forme de rouleaux de massage ou de *gua sha* pour le visage.

La calcédoine bleue



l'esprit. Sa belle couleur bleu ciel inspire le calme émotionnel et fluidifie la communication.

L'améthyste



De teinte violette, elle est la pierre emblématique de la spiritualité New Age. Elle

est connue pour apaiser peurs et angoisses. Elle allège les doutes et favorise les rêves pendant la nuit.

L'obsidienne



Pierre volcanique de protection et d'ancrage, elle aide à faire le vide en soi pour mieux

voir autour de soi et éviter les doubles jeux. C'est une pierre qui révèle l'intégrité.

L'aventurine



Verte comme la couleur de l'espoir, c'est une pierre aux inspirations positives qui

guide nos pas vers de beaux projets. Elle apporte réconfort et soutien. En beauté, elle apaise les peaux abîmées par des démangeaisons ou de l'eczéma.

Décembre 2022 103 **Psychologies**

L'atelier découverte

DES BONNES ONDES TOUS LES JOURS



Parfum d'intérieur

Cette brume aux notes fraîches se vaporise dans la maison pour diffuser de bonnes énergies en même temps qu'un délicieux parfum de fleur de cerisier.

 Brume énergisée « Bloom », cristaux de labradorite, Roll On Jade, 100 ml, 58,90 €.



Pour s'initier à la lithothérapie facilement, Stones Club propose des kits de trois pierres purifiées pour chaque problématique émotionnelle, vendues dans un pochon en coton.

 Kit 3 pierres Estime, confiance en soi et gestion des émotions, Stonesclub, 34,90 €.



Bougie rechargeable

Cette bougie en cire végétale contient des cristaux de quartz rose pour inviter à la détente et à la méditation lors d'une parenthèse de bien-être. Une fois la bougie complètement fondue, les pierres se conservent et le flacon en verre peut se recharger.

Bougie HoliScent, Holidermie, 180 g,
 49 € (29 € la recharge).





Fluide beauté

Des pierres fines infusées dans des huiles végétales bio se transforment en soin de beauté holistique aux vertus énergisantes pour la peau et l'esprit.

Élixir lunaire (5 pierres au choix), Wesak Paris,
 à partir de 69 € le flacon de 50 ml rechargeable.



Massage crânien

Ce peigne est aussi un outil de massage qui stimule les points énergétiques du cuir chevelu et améliore la circulation sanguine.

 Peigne de massage du cuir chevelu en améthyste, Crystallove chez Nocibé, 69,90 €.

DR