

# PSYCHOLOGIES

**L'ATELIER DU MOI****CULTIVEZ VOTRE  
PAIX INTÉRIEURE**10 exercices de  
développement  
spirituel avec  
**Anselm Grün,  
Thich Nhat Hanh...****DIVAN****Laura Smet**"Je n'ai plus peur d'être  
vraiment moi-même"**TEST**

Confiant, anxieux...

Quel amoureux êtes-vous ?

**EMPATHIE**Pourquoi la souffrance  
animale devient  
insupportable**CONSEILS**Savoir réagir quand  
on vous dit non**DOSSIER**

Nouvelles tribus, parents solos, homos...

**COMMENT****"FAIRE FAMILLE"**

# Les pierres,

Apaisante, dynamisante, protectrice... **Il existe une gemme pour chacun de nos états d'âme.**

C'est en cela que toutes sont "nos meilleures amies".

Par **Pascale Senk**

Photos **Nicolas Descottes**

**C**e sont des liens bien complexes que nous entretenons avec les pierres. Elles nous sont à la fois si lointaines et si proches. Loin taines, parce que ces fruits du monde minéral ont séjourné sous terre des millions d'années, avant de nous apparaître une fois dégagés de leur gangue. Proches, parce qu'elles appartiennent à la mémoire la plus ancestrale de l'humanité. Pas une culture, pas un pays qui les ait ignorées. Depuis toujours, elles apparaissent comme des ressources puissantes pour aider l'homme à mieux vivre : le lapis-lazuli, notamment pilé en pigments, aidait les Égyptiens à orner

leurs masques funéraires ou à remplir leurs amulettes protectrices ; le jade est depuis toujours symbole de longévité en Chine... Superstitions négligeables ? Certes, on ne peut encore mesurer en chiffres leurs propriétés bénéfiques, et la lithothérapie est souvent considérée comme une pseudoscience. Pourtant...

« La résonance vibratoire entre la pierre et la personne entraînerait des transferts d'informations imperceptibles », affirment Catherine Mayet et Nathaëlh Rémy, auteures du *Grand Guide des pierres de soin au féminin*. Et des chercheurs ont découvert que l'hématite, utilisée dans l'Antiquité pour arrêter les saignements et redonner de l'énergie aux apathiques, est en effet composée du précieux oxyde de fer si nécessaire à notre vitalité ! Martine Pelloux, auteure de *Pierres de*



# nos alliées de vie

*bien-être*, note d'ailleurs que les personnes qui entrent dans ses boutiques<sup>1</sup> pour choisir un bijou ou une pierre roulée à porter ont toutes les mêmes mots : « Et celle-ci, elle aide pour quel type de difficulté? »

Les pierres nous sont aussi précieuses en raison des valeurs qu'elles diffusent. Leur beauté stupéfiante, leur éclat durable nous ramènent inconsciemment à l'évocation d'un monde idéal. D'ailleurs, dans les contes et les rêves, l'apparition d'une pierre représente toujours une qualité de l'âme : patience, courage ou honnêteté. On ne s'étonnera donc pas que le mouvement de la pleine conscience invoque ces bijoux naturels comme d'inégalables supports de méditation... à contempler, mais aussi à fréquenter sans modération.

1. La Horde d'or (lahordedor.com).

## 1. Améthyste : grandir en sagesse et en spiritualité

Dioxyde de silicium. Ses tons mauves sont rendus plus intenses selon les taux de fer et de manganèse qu'elle contient.

**Ses apports :** voici la « pierre de l'âme » et de la sagesse, celle qui nous élève symboliquement et comble nos aspirations spirituelles quand nous souffrons de stress et croulons sous les contraintes matérielles. Avec elle, nos capacités de méditation et de recul sont décuplées. L'améthyste est particulièrement recommandée à ceux qui se débattent dans une addiction : alcool, achat compulsif, hyperactivité... Elle libérerait du besoin d'ivresse, son étymologie grecque signifie d'ailleurs « qui n'est pas ivre ». Recommandée aux femmes en périménopause, elle offre une sérénité précieuse, car elle permet d'entrer dans la maturité avec moins d'anxiété.

**Pierres qu'on peut lui associer :** l'ambre pour éloigner la dépression chez les personnes âgées et les aider à passer un cap vers plus de détachement.

Le quartz fumé pour ceux qui doivent renforcer leur courage en cas de sevrage (tabac, cannabis...).

>>



3



4

## >> 2. Cristal de roche : booster l'énergie

Dioxyde de silicium. Transparent et clair, il ressemble à de la glace lorsqu'il se présente en morceau pointu.

**Ses apports :** c'est vraiment l'allié tout-terrain : il purifie et redonne de l'énergie. Pour preuve, toutes les pierres peuvent être rechargées à son contact : il amplifie leurs propriétés lorsque le soleil vient à manquer. Tout comme il aide à se relever d'une épreuve et à sortir de grosses fatigues, il offre sa force aux projets naissants. « Les Romains de l'Antiquité avaient l'habitude de se rafraîchir les mains en manipulant des boules de cristal de roche poli, parce qu'il ressemble à de la glace qui ne fond pas », raconte Martine Pelloux. Son aspect « clarificateur » est d'ailleurs tout aussi bénéfique pour se « rafraîchir » les idées et affiner ses perceptions.

**Pierres qu'on peut lui associer :** la fluorine pour intensifier la clarté de l'esprit en cas de travail intellectuel.

La calcédoine quand il s'agit de produire des discours clairs. L'œil-de-fer en cas de compétition sportive.



5

## 3. Lapis-lazuli : fluidifier ses relations

Silicate soufré d'aluminium et calcium. Très appréciée depuis toujours, cette pierre s'étire du bleu tacheté à l'indigo, mais plus sa teinte est profonde, plus elle a de la valeur.

**Ses apports :** cet agrégat de plusieurs pierres (dont la calcite ou la pyrite) est le reflet du lien amical : sa beauté vient de la profondeur de sa robe. Mais, comme les affinités affectives qu'il protège, le lapis-lazuli est sensible aux chocs ! Alors quand la crise guette, ce minéral est d'une grande aide. « C'est la pierre qui nous pousse à nous rapprocher des autres », écrit Martine Pelloux. Il permet de gagner en franchise, d'apaiser les conflits en affinant la capacité de penser. Il aide ainsi à « digérer » ce que nous avons du mal à accepter.

**Pierres qu'on peut lui associer :** le rubis équilibre le mental quand celui-ci nous incite à douter de la vérité d'une amitié. L'améthyste diminue le stress de la confrontation dans le cas d'un conflit. Le saphir permet de nourrir des liens durables et d'installer la fidélité dans la relation. >>>



6

### Comment profiter de leurs bienfaits ?

Si la mode est aux *malas*, ces bracelets d'inspiration tibétaine composés de boules de pierres polies, il est bien d'autres manières de les porter à même la peau : en collier, bague, ou même en les disposant sur nos chakras, ces points énergétiques si importants dans la tradition hindouiste. Le contact direct avec le corps, parce qu'il permet les échanges minéraux, intensifierait leur action en cas de problématique très personnelle : collier de quartz rose pour se remettre d'une rupture, bague en labradorite pour calmer son anxiété avant une conversation difficile... Porter dans ses poches une pierre roulée ou même un morceau brut peut s'avérer efficace dans le cas d'une recherche de protection. Mais les pierres dont nous nous entourons ont aussi un effet équilibrant : en disperser une dizaine sur la table du salon ou en exposer une de grande taille sur notre bureau peut apporter l'harmonie dans les pièces concernées. Enfin, la simple contemplation de ces bijoux de couleurs, même sur photo, calme notre mental et élève nos pensées.

## >> 4. Quartz rose : consoler le cœur blessé

Dioxyde de silicium. Translucide, sa robe, d'ivoire rosé à rose vif, peut pâlir avec le temps.

**Ses apports :** avec ses teintes « layette » et ses éclats tamisés, le quartz rose annonce tout de go la couleur : voilà une pierre qui apporte tendresse et consolation, sensibilité et douceur là où l'on s'était refermé et durci. Elle soigne l'enfant blessé, en nous et autour de nous. Le quartz rose ouvre le cœur, aide à pardonner et à aimer à nouveau, quand bien même on ne s'en croyait plus capable. Il aide aussi en temps de conflits amoureux, ou plus généralement dans toute situation où le cœur tangue et a besoin d'être régénéré. Ainsi Catherine Mayet et Nathaëlh Rémy le recommandent-elles, par exemple, dans les cas de procréation médicalement assistée, pour « maintenir la route de la patience et de l'espoir ».

**Pierres qu'on peut lui associer :** l'améthyste calme les stress dus à l'hypersensibilité. Dans la chambre, le grenat intensifie la fougue des rencontres amoureuses. L'agate blanche rassure les enfants dans leur sommeil.

## 5. Citrine : cultiver le positif et la prospérité

Dioxyde de silicium. Avec sa robe de jaune pâle à jaune citron (d'où son nom), c'est une pierre qui ensoleille la vie.

**Ses apports :** pour ceux qui ont tendance à ne voir que la moitié vide du verre, la citrine se révèle particulièrement utile : elle aide à développer l'optimisme, les pensées généreuses et gaies. Particulièrement recommandée pour les adolescents pris dans des périodes de mal-être et un mental *no future*, elle est aussi source d'encouragement en période d'examens. De manière plus large, il semble qu'elle puisse aider à (re)trouver un sens à la vie. Cause ou conséquence : on la pense capable d'attirer la prospérité, l'abondance et le positif. Comme elle augmente la vitalité, c'est une pierre idéale à offrir aux personnes âgées.

**Pierres qu'on peut lui associer :** la fluorine, en période de révisions, pour intensifier la capacité de concentration. La pyrite de fer pour accroître le sens de l'organisation, afin d'élaborer ses projets. Le jade, dans un commerce, pour attirer la réussite matérielle.

Merci à la boutique de minéraux Cristaux & couleurs, 74, rue du Cherche-Midi, 75006 Paris (cristaux-couleurs.com).

## 6. Labradorite : se protéger du négatif

Aluminosilicate de calcium. Ses tons irisés, du vert au gris-bleu, lui donnent l'éclat métallique d'une armure, tout à fait requis pour la pierre de protection qu'elle est.

**Ses apports :** vous êtes entouré de personnalités « vampires », qui sapent votre dynamisme ? Vous vous laissez envahir ? La labradorite agit comme une éponge qui « prend tout » sur elle et déleste de charges épuisantes. Elle est recommandée aux soignants, qui ont parfois tendance à trop s'impliquer dans les problèmes des autres. Psychothérapeutes, médecins, infirmières, etc. ont intérêt à en glisser un morceau dans leur poche, par exemple. La labradorite agit comme un véritable bouclier sur les personnes qui se sentent l'objet de jugements toxiques, et « a des pouvoirs régénérants sur celles qui en ont été victimes », indique Martine Pelloux. **Pierres qu'on peut lui associer :** l'agate de feu permet de ne pas se sentir envahi par la culpabilité ou la colère. L'œil-de-tigre intensifie la protection en cas de nouveau travail. La topaze bleue invite au dialogue et à l'expression de soi.

EXPO

### Admirer les pierres sculptées



Les cycles sédimentaires et les mouvements tectoniques inspirent plus que jamais les artistes, dans une dimension écologique nouvelle. Sculpteurs, photographes, dessinateurs, vidéastes se suivent et se répondent, et cela donne lieu à une

belle exposition pluridisciplinaire. Pour les rassembler, il fallait un amoureux du monde minéral. Tel fut le sculpteur français d'origine russe Ossip Zadkine (1890-1967), qui travailla ses formes dans la pierre calcaire, le granit, l'albâtre ou le marbre. À l'occasion du cinquantenaire de sa mort, le musée, situé dans son atelier, souhaite par cette exposition « apporter un éclairage inédit sur la part dynamique du minéral » dans son œuvre.

« Être pierre » au musée Zadkine, 100 bis, rue d'Assas, 75006 Paris. Jusqu'au 11 février 2018. Rens. : zadkine.paris.fr.

À LIRE

**Pierres de bien-être** de Martine Pelloux (Hachette).  
**Le Grand Guide des pierres de soin au féminin** de Catherine Mayet et Nathaëlh Rémy (Leduc.s éditions).