

INTRODUCTION

À LA LITHOTHÉRAPIE

Une pratique traditionnelle et éprouvée dans le monde entier

Universellement reconnue et employée en tant que médecine douce, et même en tant que pratique magique et spirituelle chez de nombreux peuples, la lithothérapie a accompagné les hommes et les femmes de tout continent, depuis les grandes civilisations antiques jusqu'à nos sociétés contemporaines les plus sophistiquées.

Sur le continent américain, les Natifs indiens et les civilisations précolombiennes se soignaient grâce aux vertus curatives et protectrices des minéraux. Les Égyptiens de l'Antiquité pratiquaient également une médecine ayant recours aux minéraux. Les pierres sont également mentionnées dans les textes des grandes religions. En Asie, les médecines holistiques orientales telles que la médecine ayurvédique ou des arts de vivre comme le feng shui s'attachent à exploiter les bienfaits des pierres de soin, essentiellement selon leurs couleurs.

En Europe, les contours de la lithothérapie moderne ont été définis par une religieuse allemande du XI^e siècle : Hildegarde de Bingen. Celle-ci est non seulement une pionnière dans le domaine de la phytothérapie, mais aussi dans celui de l'étude des minéraux et de leurs propriétés. Elle estimait que le végétal et le minéral sont des éléments fondamentaux de la création de l'univers, ce qui les lie à la vie même de l'être humain. Se basant sur les enseignements de l'Antiquité et de la science médiévale, dont l'alchimie, Hildegarde de Bingen expliqua les vertus des minéraux et leurs modes de purifica-

tion dans son ouvrage *Le Livre des pierres*, dans lequel elle mêla science et spiritualité.

Dès le XVIII^e siècle, les connaissances scientifiques en minéralogie se développèrent, notamment grâce aux travaux de l'abbé Haüy, qui mit au point la classification des sept systèmes cristallins. Malgré un discours technique marqué par la science moderne, la lithothérapie conserve de nos jours une facette symbolique héritée du monde antique, qui lui permet d'être une médecine holistique éprouvée et reconnue.

Une médecine holistique

Aujourd'hui, sous le qualificatif de médecine holistique, la lithothérapie (ou lapidothérapie) appartient aux thérapies qui considèrent l'état de santé du patient dans sa globalité, en appréhendant autant sa dimension physique que mentale.

Dans cette démarche pleine de bon sens, les thérapeutes partent du principe que l'on ne peut soulager efficacement une personne que si l'on prend en compte à la fois ses problèmes psychologiques et ses problèmes physiques, ses douleurs émotionnelles et ses douleurs corporelles.

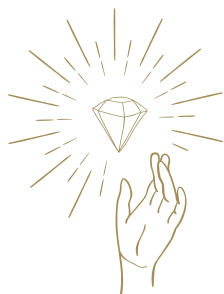
Dans le but d'apaiser le corps et l'esprit, le thérapeute holistique, quelle que soit sa discipline, entend tous les symptômes du patient : ce qui le fait souffrir et le pousse à consulter à un moment précis, les émotions toxiques qui perturbent son organisme, ainsi que les blessures enfouies.

Une médecine énergétique

Médecine énergétique, la lithothérapie s'attache à prendre soin de notre bien-être physiologique et émotionnel en considérant l'énergie qui circule en nous et autour de nous.

En effet, l'énergie de notre être et celle que notre milieu dégage – notre entourage, notre foyer, notre lieu de travail, les événements afférents qui jalonnent notre existence – influent sur notre équilibre. Associé à notre corps physique, notre corps énergétique assure notre bonne santé si cette énergie, pensée en termes de flux, nous parcourt librement. Fluide et libre, l'énergie nous permet d'être en bonne santé, heureux et épanoui dans tous les aspects de notre vie, tout au long de celle-ci, ainsi que dans notre environnement.

Conductrices d'énergie, les pierres nous apportent une reconnexion avec nous-même, nous offrent un soutien psychologique et émotionnel, apaisent nos tensions corporelles afin de maintenir le parfait équilibre énergétique qu'il nous faut : elles nous redynamisent. Qu'il s'agisse de trouver le courage de s'affirmer au travail ou dans sa famille, la force de relever un défi ou de faire face à un chagrin, les pierres nous procurent un bien-être, voire un mieux-être, permanent grâce à leurs propriétés physiques et énergétiques.



Une médecine douce

Médecine douce, la lithothérapie intervient en complément des médecines traditionnelles pour faciliter la circulation de l'énergie et soulager les maux. Elle n'a pas la prétention de guérir des maladies graves, dégénérantes et incurables. Là où la phytothérapie soigne grâce aux vertus des plantes, la lithothérapie soulage grâce aux vertus des minéraux, d'une manière naturelle et sans effets secondaires. Ainsi, elle ne détruit pas le cancer, mais elle peut apaiser ses conséquences, notamment celles liées aux traitements éprouvants.

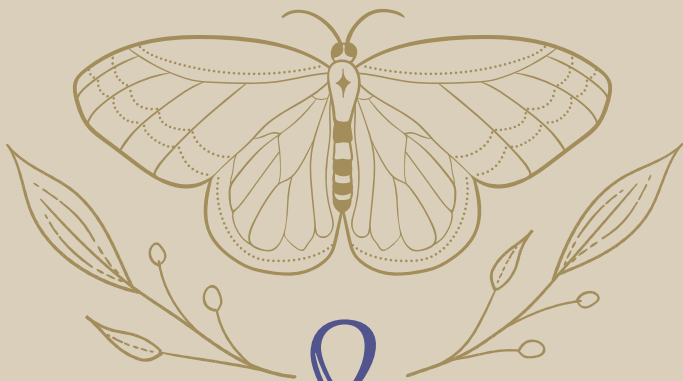
Grâce à l'exploitation des propriétés scientifiques des pierres, il est possible de soulager les maladies du corps et de l'esprit. Ces qualités proviennent des éléments chimiques dont sont constitués les minéraux et que l'on trouve partout sur Terre, y compris dans notre corps. Un échange naturel entre les éléments chimiques des pierres et de notre corps assure un équilibre naturel et une bonne circulation de l'énergie.

Pendant, le monde minéral est vaste et hétéroclite : entre les cristaux et les verres, les différentes couleurs, les pierres précieuses et semi-précieuses, il est parfois difficile de s'y retrouver. Quelles sont les clés pour le comprendre ? Comment se servir au mieux des minéraux et de leurs vertus ? Comment identifier ceux-ci et les optimiser par rapport à nos blocages et à nos maux ?

Ce guide propose de comprendre le fonctionnement scientifique et énergétique de la lithothérapie, afin d'apporter des réponses claires et sensées à tous ceux qui ont besoin de ses bienfaits, dans les moments douloureux ou difficiles comme dans la vie de tous les jours.



UNE
MÉDECINE
DOUCE



&
HOLISTIQUE

RETROUVER UN ÉQUILIBRE



Rééquilibrer son corps...

Rechercher une circulation fluide de l'énergie dans son corps grâce aux minéraux n'est pas une aberration. En effet, les minéraux sont des combinaisons d'éléments chimiques, à l'instar des plantes qui servent à la phytothérapie, de notre corps humain, de nos organes, de nos fluides, de nos os, etc.

En réalité, l'univers n'est qu'un assemblage de composants chimiques aux diverses vertus, qui se côtoient et échangent. Cette énergie issue des éléments naturels fait également partie de la Terre et des quatre règnes qui l'habitent : le végétal, l'animal, le minéral et, bien entendu, l'humain. Tous ces règnes interagissent les uns avec les autres au moyen des flux énergétiques, en obéissant aux lois physiques de la nature. L'ambre n'est-il pas une résine végétale qui s'est pétrifiée au fur et à mesure du temps, du fait de sa fossilisation ?

L'être humain a conscience de cette énergie qui l'habite et qui l'entoure depuis la nuit des temps. Les Anciens parlaient de la magie de la nature : la magie des cycles, la connexion avec certains animaux, les bienfaits des plantes utilisées en herboristerie, en aromathérapie, et ceux des minéraux... Aujourd'hui, nous sommes à même de comprendre et d'utiliser au mieux ces réservoirs d'énergie. En effet, la science l'a prouvé : tout est vibration dans l'univers, ce qui fait que la circulation de l'énergie est au cœur de tout ce qui existe.

Le règne minéral n'est pas en reste et participe, en tant que source d'énergie, à la diffusion de celle-ci. Après tout, le règne minéral est le plus ancien et celui à partir duquel tous les autres se sont formés.

MISE EN GARDE

La lithothérapie permet d'accompagner les soins de troubles psychosomatiques, de maladies, voire de pathologies lourdes. Il faut cependant retenir que la thérapie par les pierres n'est qu'un complément de la médecine traditionnelle. Un cancer ne sera pas guéri par des minéraux, cependant, ceux-ci pourront soulager les maux causés par les traitements aux forts effets secondaires : ceux qui affaiblissent et qui donnent la nausée par exemple.

En aucune façon les médecines douces ne se veulent des concurrentes de la médecine officielle que nous connaissons. Un médecin diplômé n'est pas l'ennemi d'un énergéticien. Un lithothérapeute n'est pas celui d'un généraliste. Tous les praticiens et thérapeutes concernés par les problèmes de santé ont en revanche le même but : nous soulager de nos peines et nous amener vers le chemin de la guérison, en toute sécurité.

Il est donc important d'être suivi par un médecin si vous avez un souci de santé avant de vous en remettre aux soins holistiques quels qu'ils soient. Ne vous fiez pas à un soi-disant thérapeute qui vous déconseillerait de vous faire suivre sérieusement par un généraliste ou un spécialiste, et qui vous demanderait de n'écouter que ses conseils.

... Et son esprit

Le principe de la lithothérapie fait écho à cette citation de Juvénal : « *Mens sana in corpore sano* » (« Un esprit sain dans un corps sain »). Les médecines holistiques recherchent l'équilibre du corps et de l'esprit dans le but de parvenir à l'harmonie et au bien-être général.

Notre équilibre peut cependant être perturbé par des états passagers, des petits maux ou de légères contrariétés. Les maux psychosomatiques sont parfois un fardeau pour notre quotidien. Une dépression, un stress professionnel ou simplement un manque de confiance en soi peuvent avoir un impact fort sur notre corps (des migraines, des maux de dos...), sur la qualité de notre sommeil (insomnies), de notre appétit, voire dans nos relations aux autres (isolement, agressivité...).

Tous ces maux qui altèrent notre bien-être psychologique peuvent être soulagés grâce aux vertus bénéfiques des pierres. En effet, les thérapeutes holistiques expliquent ces différents problèmes psychiques et psychosomatiques par des blocages énergétiques. Dans le corps,

l'énergie circule le long de multiples canaux, les méridiens, qui se croisent en divers endroits : ces croisements sont appelés chakras. Les chakras sont des points d'énergie importants : chacun gère plusieurs aspects de notre santé (nos organes, nos émotions, etc.). Alors qu'ils sont censés diffuser l'énergie, celle-ci est bloquée dans ces endroits clés, provoquant ainsi des réactions négatives en cascade. La thérapie énergétique débloque les énergies et libère leur circulation dans le corps et l'esprit, afin de rétablir et de maintenir l'équilibre naturel : elle soigne le visible et l'invisible.

Si la lithothérapie peut soulager, elle peut aussi intervenir d'une manière préventive. Il est possible de se prémunir contre les maux du quotidien et de prévenir les blocages énergétiques. Les vertus des minéraux permettent d'accompagner les patients depuis leur prime jeunesse jusqu'à un âge avancé. Elles peuvent également favoriser ou stimuler des vertus et des qualités qui amélioreront notre vie à un moment donné ou sur une longue période.



Retrouver l'équilibre énergétique

EN PORTANT LES PIERRES

La façon la plus commune d'appliquer les propriétés curatives des minéraux est de les porter en bijoux ou de les placer – voire de les fixer – sur les zones déséquilibrées.

» Porter les gemmes (les pierres précieuses) et les pierres semi-précieuses est une pratique esthétique répandue dans le monde entier, mais c'est aussi un moyen facile de porter un remède ou une protection contre des énergies négatives. Le pendentif est le bijou le plus privilégié : il pend souvent au niveau du cœur ou du cou, près de deux chakras importants. Les bagues, les boucles

d'oreilles, les bracelets ou les broches sont aussi efficaces. Toutefois, certains minéraux peuvent être trop fragiles pour des sertisages. C'est le cas du lapis-lazuli ou des minéraux qui craignent l'eau et l'humidité, tels que l'azurite, la calcite, la malachite et la rhodochrosite. D'autres ne tolèrent pas les produits chimiques, la chaleur et la lumière, comme la turquoise ou la variscite. Il faut donc savoir les préserver et les entretenir si vous tenez à les porter en bijou.

- » On peut aussi placer les pierres sur les zones déséquilibrées lors de séances de soin, comme le ferait un lithothérapeute lors d'une consultation. Les minéraux seront à disposer soit sur les chakras, soit sur les endroits douloureux, comme les articulations ou les contractures musculaires, par exemple. L'effet sera intense et immédiat, et toutes les pierres s'y prêtent. Pour un soin de longue durée, on peut fixer la pierre – une petite pierre roulée (c'est-à-dire polie) – sur la zone à traiter au moyen de sparadrap.
- » Enfin, de manière générale, la plupart des pierres de soin sont à porter sur soi, tout au long de la journée, dans sa poche, sous la forme d'un galet ou d'une pierre roulée. Les énergies équilibrantes sont ainsi diffusées sur la durée. Porter une pierre brute est possible, mais il est alors recommandé de la glisser dans une petite pochette. Cette dernière peut s'avérer pratique si votre minéral est petit ou si vous en avez associé plusieurs.

EN POSANT LES MINÉRAUX DANS LES LIEUX DE VIE

Certaines pierres de soin n'ont pas besoin d'être portées, mais juste d'être posées dans notre maison ou dans notre lieu de travail. Par exemple, pour se garantir une bonne nuit, le quartz rose et l'améthyste sont à placer sous l'oreiller ou sur la table de nuit.

EN CONTEMPLANT ET EN MÉDITANT EN PRÉSENCE DE PIERRES

Même si la plupart des minéraux sont efficaces en étant en contact avec la peau ou au plus près du corps, un simple contact visuel lors d'une méditation peut suffire. Observer un cristal dans un moment de calme et de sérénité permet de s'abreuver de son énergie et de ses bienfaits : par exemple, la labradorite nous invite à l'introspection avec ses reflets profonds, tout en nous protégeant des influences négatives.

EN PRÉPARANT UNE EAU DE GEMME, OU ÉLIXIR DE GEMME

Il s'agit de faire infuser le minéral dans de l'eau à la manière d'une tisane, et de boire celle-ci ou de l'appliquer sur le corps. L'infusion peut durer quelques heures, voire une nuit entière. Il est possible de la conserver au frais pour préserver ses qualités jusqu'à 48 heures, parfois trois jours.

L'eau de gemme ne contient que l'eau de l'infusion, alors que l'élixir contient en plus un peu d'alcool à 30° (environ un tiers de la préparation) afin de favoriser la conservation (jusqu'à trois mois au frigo).

Il est possible d'agrémenter son breuvage de quelques feuilles aromatiques bien choisies (comme la menthe) ou de rondelles de fruits ou de légumes comme le concombre. Le goût n'en sera que meilleur et le soin sera amplifié grâce aux vitamines végétales.

L'eau peut être bue en très petites quantités régulièrement sur une journée, voire plus, comme l'élixir de shungite. Les pierres les plus fréquemment infusées sont les calcédoines et les quartz (améthyste, quartz rose...). La citrine naturelle, par exemple, doit être plongée dans l'eau toute une nuit avant que celle-ci soit bue au matin.

L'eau de gemme ou l'élixir peuvent également être utilisés pour imbiber des compresses : c'est le cas de l'eau de saphir, qui soulage les inflammations lorsque l'on applique les compresses sur les zones sensibles.

À NE PAS BOIRE !

Certaines pierres sont impropres à la consommation en infusion, car elles contiennent des métaux ou des éléments chimiques nocifs pour la santé (comme le mercure, le plomb...). En outre, certaines d'entre elles sont radioactives et peuvent vous empoisonner. D'autres sont friables et mieux vaut ne pas les plonger dans une eau que l'on désire boire.

VOICI UNE LISTE NON EXHAUSTIVE l'alexandrite, l'amazonite, l'aquamarine, l'azurite, la cavansite, la chalcopyrite, la chrysocolle, le cinabre, le cuivre, la cuprite, le diopside, l'émeraude, la fluorite, le grenat, la galène, l'héliodore, l'hématite, la kunzite, la labradorite, le lapis-lazuli, la lépidolite, la magnétite, la malachite, la marcassite, la moldavite, la morganite, la pierre de lune, la pierre de soleil, la prehnite, la pyrite, le rubis, le saphir, la sélénite, la serpentine, la silice, la smithsonite, la sodalite, le spinelle, la staurolite, la stibine, la stilbite, la sugilite, le soufre, la tanzanite, l'œil de tigre, la tiffany, la topaze, la tourmaline, la turquoise, la variscite, le zircon.

À cette liste s'ajoutent les perles de culture, les minéraux chauffés, les pierres irradiées ou teintées comme les diamants de couleur. On peut parfaitement se servir d'un petit contenant en verre pour les isoler, et le plonger dans une eau qui sera bue. Autre méthode, on peut se servir de deux bols : l'un petit dans lequel il faut mettre la pierre de soin avec un peu d'eau, l'autre plus grand et rempli d'eau, dans lequel on place le premier récipient. Seule l'eau du grand bol sera bue.





EN SE MASSANT AVEC DES HUILES DE GEMME

Il est possible de préparer des huiles de soin pour des massages de la même façon que l'on fait infuser des eaux de gemme, à la différence que les pierres brutes seront préférées aux pierres roulées. Les huiles chargées de ces bienfaits devront être appliquées sur les zones sensibles ou les chakras déséquilibrés. Une huile de gemme préparée avec de l'améthyste, par exemple, permet de se masser les tempes pour soulager une migraine.

L'huile peut être préparée à la maison avec une huile cosmétique ou une huile comestible. On peut en acheter dans le commerce, où elle est parfois appelée « huile de cristaux » et présentée sous la forme de vaporisateur ou de roller.

ATTENTION

Certaines huiles peuvent provoquer des réactions allergiques chez les personnes sensibles. Pensez à lire les étiquettes et à tester les huiles, notamment celles qui sont extraites de fruits à coque. Fiez-vous toujours aux conseils d'un professionnel.

