



NATHAËLH REMY

Lithothérapeute

**20 PIERRES
ET 20 ÉLIXIRS
INDISPENSABLES**

**UTILISEZ LES PIERRES
ET ÉLIXIRS À TOUT ÂGE
DE LA VIE**

PIERRES & ÉLIXIRS

ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS

GUIDE VISUEL

**UN PROGRAMME EXCLUSIF
EN 21 JOURS POUR RÉGULER
VOS ÉMOTIONS**

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Peurs, colère, tristesse, jalousie... vous avez l'impression de subir vos émotions sans parvenir à les apaiser ?

Dans ce guide illustré, découvrez :

- **Comment choisir et utiliser les 40 pierres et élixirs indispensables.**
- **Comment vous libérer progressivement des émotions encombrantes avec le défi des 21 jours.**
- **Comment accompagner chaque étape de la vie : confiance en soi, examens, vie en couple, changement de vie, travail, retraite, deuil...**
- **Des visualisations complémentaires pour réaliser un projet et calmer son mental.**
- **Des tableaux récapitulatifs pour vous repérer et nettoyer vos pierres.**

*Préservez votre équilibre
grâce à la puissance des pierres
et des plantes*



ISBN : 979-10-285-1700-7



9 791028 517007

20 euros
Prix TTC France

Rayon : Développement personnel

L E D U C . S
P R A T I Q U E

PIERRES & ÉLIXIRS

ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS

GUIDE VISUEL

De la même auteure, aux éditions Leduc.s :

Mes 20 pierres de soin au féminin, guide visuel, avec Catherine Mayet, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Avertissement de l'auteure

Les utilisations des pierres, des élixirs floraux et minéraux, proposées dans cet ouvrage ne se substituent en aucun cas à un traitement médical prescrit ou en cours.

Design de couverture : Supernova

Images de couverture : Adobe Stock

Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Maquette : Élise Bonhomme

Édition : Frédéric Baton

Correction : Manuella Montanary

© Leduc.s Éditions

10 place des Cinq Martyrs du Lycée Buffon,

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-1700-7

NATHAËLH REMY

PIERRES & ÉLIXIRS

ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS

GUIDE VISUEL

L E D U C . S
P R A T I Q U E





SOMMAIRE

Introduction.....	7
-------------------	---



PARTIE I : Découvrir les élixirs et les pierres

Qu'est-ce qu'un élixir ?.....	13
À la rencontre des élixirs floraux et minéraux.....	21
À la rencontre des 20 pierres indispensables.....	31



PARTIE II : Utiliser les élixirs et les pierres en synergie

Se libérer de quatre émotions encombrantes avec le défi des 21 jours.....	43
Les élixirs et les pierres accompagnent la grossesse et les premiers mois du nouveau-né.....	67
Les élixirs et les pierres accompagnent l'enfant et ses parents.....	83
Les élixirs et les pierres accompagnent les adolescents.....	101
Les élixirs et les pierres accompagnent les adultes.....	115
Les élixirs et les pierres accompagnent les seniors.....	133



PARTIE III : Tableaux des élixirs et des pierres utilisés dans l'ouvrage

Les 10 élixirs de fleurs indispensables.....	154
Les 10 élixirs minéraux indispensables.....	157
Les 20 pierres indispensables.....	162
Fiches pratiques.....	175
Conclusion.....	181
Remerciements.....	183
Index.....	184
Table des matières.....	188



INTRODUCTION

Lorsqu'un choc, ou une émotion, est vécu intensément, voire de manière répétitive, l'émotionnel se décharge sur le mental. De sorte que ce dernier programme un mécanisme d'autodéfense que j'appelle un schéma psycho-protecteur. Lorsqu'une personne revit émotionnellement une même situation stressante, à la longue son mental organise une autodéfense. Qui n'a jamais été confronté à un interlocuteur qui, subitement, adopte une attitude excessive ou incompréhensible ? Sachez que vous n'êtes pour rien dans ce revirement de comportement, mais que cette personne se retrouve simplement dans une situation émotionnelle inconfortable. Son mental déclenche alors un schéma psycho-protecteur parce que l'émotion est trop intense et qu'elle réactive un souvenir négatif. Par son changement inattendu de conduite, cette personne marque son autodéfense. Bien sûr, elle le fait inconsciemment, afin de surmonter le stress émotionnel qu'elle vit à l'instant présent. Il suffit d'un mot, d'un geste, d'un rire, d'un regard. Ensuite, pour libérer ce trop-plein émotionnel toxique, la personne va somatiser en développant une migraine, des vomissements, une gastrite, des douleurs dans le bas ou le haut du dos, une tendinite, une sciatique, un état dépressif... À ce stade, l'émotion s'est cristallisée sur le plan physique. C'est ainsi que la maladie (« le mal a dit ») annonce au mental et à l'inconscient : « Dis donc, trouve autre chose, car moi je n'en peux plus ! Prends conscience qu'il faut que cette situation s'arrête. »



Pourquoi associer les fleurs et les pierres pour gérer ses émotions ?

Parce que les fleurs agissent habituellement sur l'inconfort émotionnel et que les pierres, elles, agissent sur le plan émotionnel *et* physique.



De quelle manière les utiliser ?

Sous la forme d'élixirs, floraux ou minéraux, que vous absorberez et qui vous soutiendront sur le plan émotionnel. Accompagnant les élixirs, les pierres que vous aurez choisies et que vous porterez sur vous ou déposerez sous votre oreiller

pour la nuit, vous aideront à supprimer les symptômes physiques associés aux troubles émotionnels et donc à enrayer le schéma psycho-protecteur acquis en décristallisant l'émotion qui est à la source de la somatisation.

Pourquoi un défi de 21 jours ?

Parce que cette durée vous permettra de mesurer votre évolution et de prendre conscience du travail sur soi qui s'accomplit de jour en jour, et aussi parce qu'il faut au minimum 21 jours consécutifs pour perdre une mauvaise habitude et la remplacer par une autre plus positive ! C'est le Dr Maxwell Maltz, un chirurgien esthétique américain du siècle dernier, qui avait remarqué que ses patients, une fois opérés, acceptaient leur nouvelle apparence physique au bout de trois semaines. Il développera cette notion dans son livre de développement personnel, *Psycho Cybernetics*, expliquant que le cerveau a besoin d'au moins trois semaines pour faire disparaître une vieille image mentale et en créer une nouvelle, et donc accepter un changement, qu'il soit physique ou mental.

Comment utiliser cet ouvrage pour relever votre défi personnel ?

1. Identifiez l'inconfort émotionnel que vous vivez actuellement.
2. Cherchez dans l'ouvrage les élixirs et les pierres qui correspondent à votre état émotionnel.
3. Prenez le temps de choisir l'élixir (vous pouvez en sélectionner plusieurs pour en faire un bouquet. Voir p. 29) et la pierre (ou les pierres) qui vous « parlent » (p. 32). Pour les pierres, vous pouvez vous aider des cartes photos disponibles en fin d'ouvrage.
4. Achetez les pierres et les élixirs dans un magasin ou sur un site réputé (voir nos adresses p. 32).
5. Procurez-vous un carnet ou un cahier que vous aurez choisi avec soin et que vous réserverez à votre défi des 21 jours. Il ne s'agit pas de s'en servir aussi pour établir votre liste de courses ou faire vos comptes !
6. Utilisez un beau stylo avec lequel vous aimerez écrire et que vous réservez à cette tâche. Laissez-le avec votre cahier.

7. Recopiez ou photocopiez le modèle de tableau « Mon Défi des 21 jours » que vous trouverez en page 178 et remplissez le tableau, celui intitulé « Mon plan d'action pour améliorer mon état émotionnel » (p. 176).
8. Pendant les trois semaines, notez chaque soir sur le tableau « Mon défi des 21 jours » ce que vous ressentez au fur et à mesure de leur utilisation.
9. Faites-le juste avant de vous coucher car cela vous permettra de vous endormir en prenant fièrement conscience de votre retour vers vous-même. Vous pouvez également faire un bilan à la fin de chaque semaine qui résumera vos sept jours et vous donnera des pistes de réflexion pour la semaine suivante.
10. En complément, vous pouvez faire une ou plusieurs séances de visualisation selon votre défi émotionnel : séance pour réaliser un projet (voir p. 130) ou séance pour calmer le mental (voir p. 64).







PARTIE I

DÉCOUVRIR

les élixirs et les pierres



CHAPITRE I

Qu'est-ce qu'un élixir ?

Comme nous l'avons vu dans l'introduction, les élixirs agissent sur l'inconfort émotionnel. Ils soutiennent et accompagnent vers le mieux-être et l'harmonie avec les autres grâce à un retour vers soi.





La préparation d'un élixir

Un élixir floral est la dilution à 1/250^e de l'essence mère d'une ou plusieurs plantes. Pour obtenir une essence mère (appelée aussi solution mère ou teinture mère), il existe trois méthodes de fabrication.



Par solarisation

Cette préparation utilise les fleurs annuelles. Les conditions climatiques doivent être optimales pour garantir la qualité de la préparation. C'est-à-dire que la journée doit être ensoleillée, sans nuages ni pluie ni vent. Suivant la méthode du Dr Bach (*lire l'encadré : L'origine des élixirs de fleurs*), les fleurs choisies sont exposées en plein Soleil dans un récipient d'eau de source pendant trois ou quatre heures, puis l'eau est filtrée et mise en bouteille avec du cognac pour la conservation, à raison de 50 % d'alcool pour 50 % d'eau florale.



Par ébullition

Cette préparation utilise les buissons, les arbustes et les arbres. Les conditions climatiques sont les mêmes que la préparation précédente. Au lever du Soleil, fleurs, tiges et feuilles sont recueillies dans un récipient d'eau de source, puis portées à une ébullition douce pendant trente minutes. Le refroidissement complet est indispensable avant de filtrer l'eau et d'ajouter l'alcool (à raison de 50 % du total), sinon celui-ci s'évaporerait en partie et ne jouerait plus son rôle de conservateur.



Par géode de cristal de roche

Andreas Korte, qui produit des élixirs sous la marque PHI, utilise les mêmes conditions atmosphériques et les mêmes conditions de préparation que la méthode par solarisation, à la différence qu'il ne coupe pas les fleurs. Il pose une géode de cristal de roche remplie d'eau de source sur le tapis de fleurs et celles qui le souhaitent se tournent naturellement vers la géode pour charger l'eau de leur énergie. L'essence mère est ensuite stabilisée avec du cognac ou de la sève d'érable biologique.

Philippe Deroide, du laboratoire Deva, adopte cette même technique pour la réalisation de certains élixirs. Il propose également des essences mères stabilisées avec de la sève d'érable biologique. Ce dernier ingrédient permet son utilisation par les femmes enceintes, les nourrissons et les enfants. Pour les personnes pour lesquelles l'alcool est proscrit, il est plus sage d'utiliser des granules, de type homéopathique.



Comment agit un élixir

Son action se situe dans la sphère émotionnelle. Le taux vibratoire de la fleur modifie l'énergie de l'émotion vécue pour apporter un confort à celui qui le prend. Prenons l'exemple de l'élixir de mélèze conseillé à un candidat qui passe un concours et qui ne se sent pas à la hauteur de l'enjeu. La prise de cet élixir va en quelques jours le rassurer. La personne va s'ouvrir peu à peu et ressentir de la confiance en elle et s'affirmer au point de prendre des décisions et de les réaliser jusqu'au bout.

L'origine des élixirs de fleurs

Le saviez-vous ? C'est au Dr Edward Bach (1886-1936) que nous devons les premiers élixirs floraux. Ce médecin britannique homéopathe est à l'origine d'une thérapie par les élixirs floraux (il en fabriqua 38). Dès l'aube, il partait dans la campagne s'installer à l'endroit le plus propice et couvert d'un tapis de mêmes fleurs pour la réalisation de l'essence mère. Ensuite, il remplissait une coupe d'eau de source qu'il posait à même le sol. Il coupait simplement les fleurs ouvertes par la rosée du matin puis les déposait à la surface de

la coupe, et cela avant la pollinisation. Il attendait patiemment quelques heures que le Soleil offre sa chaleur pour permettre aux fleurs d'infuser et de se flétrir, jusqu'à l'apparition de petites bulles. Ce processus achevé, les fleurs étaient alors retirées de la coupe. Ensuite l'eau énergisée par les fleurs était recueillie et filtrée dans de grands bocaux en verre ambré à l'abri de la lumière et de la chaleur pour être ensuite conservées dans du brandy (cognac) à 40° à raison de 50 % d'eau florale et de 50 % d'alcool.