

MARTINE PELLOUX

Je m'initie aux

PIERRES QUI ME FONT DU BIEN

GUIDE VISUEL

Réguler vos
émotions avec
les énergies
des pierres



Les choisir selon
votre personnalité et
votre signe astrologique

Les nettoyer
et en prendre soin

LEDUC 
ÉSO

Les pierres sont de véritables trésors et l'Homme a toujours entretenu avec elles des liens bénéfiques. Magnifiques et puissantes, elles sont les alliées de notre équilibre et de nos vies affective, professionnelle, familiale. Dans cet ouvrage, Martine Pelloux partage avec vous leurs bienfaits et vous aide à choisir celles qui vous conviennent vraiment.

UN GUIDE COMPLET, PRATIQUE, RICHEMENT ILLUSTRÉ

- **Percevez le pouvoir** de chaque pierre sur vos émotions.
- **Choisissez les minéraux** en fonction de votre personnalité, de votre signe astrologique et des situations que vous traversez.
- **Identifiez**, grâce à un abécédaire détaillé, les pierres requises pour réguler vos émotions et vous aider à dénouer les conflits.
- **Nettoyez et prenez soin** de vos pierres.



20 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2488-3



editionsleduc.com
LEDUC ↗
ÉSO



Rayon : Développement
personnel, ésotérisme

JE M'INITIE
AUX PIERRES
QUI ME FONT
DU BIEN

DE LA MÊME AUTEURE :

Chakras thérapie avec les pierres, éditions Leduc, Paris, 2021.

J'équilibre mes chakras avec les pierres (coffret), éditions Leduc, Paris, 2019.

Pensées tristes, éditions Debresse, Paris, 1984.

Hymne à l'amour, collectif, éditions Droguet et Ardant, Limoges, 1985.

Bien-être par les pierres, Hachette Pratique, Paris, 2011.

Pierres de bien-être, Hachette Pratique, Paris, 2015.

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.



Le contenu de cet ouvrage est une reprise du livre
Ces pierres qui me font du bien publié aux éditions Leduc en 2018.

Conseil éditorial : Pascale Senk

Avec la collaboration de Marie-Pierre Bécas Garro

Maquette et édition : Éditédito et Jennifer Simboiselle

Design de couverture : Supernova

Images : Adobe Stock et Laurence Dugas-Fermon
pour les pages 12, 42, 55, 65, 71, 78, 89, 98, 105, 127

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2488-3

MARTINE PELLOUX

JE M'INITIE
AUX PIERRES
QUI ME FONT
DU BIEN

Avertissement

Les utilisations des pierres proposées dans cet ouvrage ne se substituent en aucun cas à un traitement médical.

À ma fille, Lucille.
À mes parents.

« La vie passe, rapide caravane !
Arrête ta monture et
cherche à être heureux. »

Omar Khayyam



— SOMMAIRE —

Introduction	9
Pierres fines, précieuses et ornementales	13
Qu'est-ce qu'une pierre et d'où vient-elle ?	15
De l'état naturel au travail du lapidaire : les différentes formes de pierres	17
Des alliées de vie naturelles pour notre bien-être psychologique	27
Une matière vivante aux vertus thérapeutiques	29
Les mystérieuses couleurs des pierres	34
Le rôle des couleurs sur les émotions	41
Nos chakras, relais entre couleur et dimension psychique	43
Choisir des pierres en affinité avec votre personnalité	47
Quel est votre profil ?	50
Mieux vous connaître grâce à l'astrologie	64
Une pierre pour chaque état d'âme	79
Être bien dans sa tête, c'est aussi être bien chez soi	159
Quelle forme de pierre choisir ?	162
Où poser les pierres dans la maison ?	163
Quelle pierre offrir ?	165
Annexes	167

— INTRODUCTION —

Une légende arabe raconte qu'en Perse il existe une pierre noire magique qui, lorsqu'on la trouve, est capable d'accueillir la détresse des personnes venues se confier à elle... Elle aurait des vertus apaisantes et soignerait les peines de cœurs. C'est Syngué sabour (en persan), la « pierre de patience », à qui l'on peut raconter tous ses malheurs et déverser les secrets douloureux de son âme avant de l'enterrer profondément dans le désert. On raconte que quand cette pierre déborde de trop d'émotions, elle finit par exploser, délivrant ainsi ceux qui se sont confiés à elle.

Depuis des millénaires, les hommes s'entourent de pierres, pensant que les plus beaux minéraux dont elles sont composées possèdent des pouvoirs mystérieux ; sûrement en raison de la pureté de leurs couleurs, de leur éclat, de leur forme et de leur caractère immuable. Pas une seule culture, pas un seul pays, pas une seule époque ne les a ignorées. Depuis toujours, elles ont été des ressources puissantes pour aider l'homme à mieux vivre : le lapis-lazuli, notamment pilé en pigments, aidait les Égyptiens à parer leurs masques funéraires ou à remplir leurs amulettes protectrices ; le jade est depuis toujours symbole de longévité en Chine...

La lithothérapie est encore souvent considérée comme une pseudo-science. Pourtant, des chercheurs ont découvert que l'hématite, utilisée dans l'Antiquité pour cicatriser les plaies, est composée d'oxyde de fer nécessaire à notre vitalité ! En effet, en fonction de sa composition et de sa couleur, chaque pierre possède des propriétés thérapeutiques, énergétiques et spirituelles bien spécifiques. Pour choisir la ou les pierres pouvant entrer en connexion avec nos émotions et nous aider à réguler nos états psychiques, il faut faire le lien entre les centres énergétiques de notre corps, leur correspondance avec les couleurs des pierres et les valeurs que celles-ci diffusent. On les a d'abord mises en relation avec la nature : les pierres bleues rappelant le ciel évoquaient la sérénité, les vertes la vitalité des feuilles et des plantes... Mais leur beauté stupéfiante et leur éclat durable nous ramènent inconsciemment aussi à un monde idéal vers lequel nous tendons. Dans les contes et les rêves, l'apparition d'une pierre représente, d'ailleurs, toujours une qualité de l'âme : compassion, patience, courage ou honnêteté.

Ce sont des liens bien complexes que nous entretenons, depuis toujours, et de plus en plus, avec les pierres. On ne s'étonnera donc pas que le mouvement de la pleine conscience invoque ces bijoux naturels comme d'inégalables supports de méditation. Souvent, les personnes qui poussent la porte de mes magasins ont les mêmes mots : « Et cette pierre, que symbolise-t-elle et quels sont ses effets ? » Bien que l'on ne puisse pas encore évaluer scientifiquement les propriétés de ces merveilles de la nature, j'ai voulu, dans cet ouvrage, vous présenter les principales pierres bénéfiques à l'apaisement de nos émotions et de nos difficultés psychologiques liées aux situations parfois difficiles auxquelles la vie nous soumet.

L'objet de ce livre est de vous donner des pistes pour vous aider à choisir les pierres utiles pour rééquilibrer vos émotions (tristesse, colère, mais aussi enthousiasme aveuglant ou excitation joyeuse), améliorer votre bien-être ou, tout simplement, vous accompagner dans une quête personnelle : trouver l'amour, attirer la chance ou la prospérité. Trouver la pierre qui vous correspond à un instant T nécessite d'approfondir la connaissance de votre personnalité et de vos traits de caractère pour définir la bonne adéquation. En ce sens, l'astrologie s'avère aussi d'une grande aide. À chaque signe sa pierre affinitaire ou équilibrante.

Vous trouverez également les modes d'utilisation de chaque pierre, les conseils pour les nettoyer et les purifier, les recommandations pour en offrir à l'élu(e) de votre cœur, à un proche, un(e) ami(e) ou lors d'évènements importants (anniversaire, mariage, naissance, etc.).

Qu'elle soit apaisante, dynamisante ou protectrice, il existe une pierre pour chacun de nos états d'âme... Je souhaite que votre quête vous mène jusqu'à celle (s) qui vous comblera (ont) !

Martine Pelloux





Pierres fines, précieuses et ornementales



*« Les étoiles sont dans le ciel
pour rappeler aux mortels l'objectif vers
lequel ils doivent tendre. »*

Proverbe chinois

Qu'est-ce qu'une pierre et d'où vient-elle ?

« L'âme du diamant est la lumière. »

Hildegarde de Bingen

Dans le langage populaire, le mot « pierre » désigne tous les éléments solides de l'écorce terrestre. Notre planète Terre possède une couche superficielle appelée croûte terrestre, qui est formée de roches, elles-mêmes composées de minéraux d'origine naturelle et solidifiés sous forme d'agrégats. Une roche est aussi appelée pierre, caillou ou rocher. En effet, en fonction du type de pierre et de son usage, le mot change selon les professionnels qui les utilisent. Par exemple, un ingénieur qualifie de « matériau » les pierres dont il fait paver les rues. En géologie, on parle de roches et de minéraux. Le joaillier, lui, évoque plutôt des pierres précieuses ou fines (renommées à ce jour « pierres gemmes »). Tout dépend aussi du type de minéraux qui composent chaque pierre. Les minéraux sont des solides

naturels homogènes, constitués par des atomes très bien ordonnés et caractérisés par une composition chimique précise. Sur la Terre, l'ensemble des minéraux forme d'eux-mêmes un règne, le règne minéral, au même titre que les règnes animal et végétal.

La croûte terrestre étant constituée à 95 % de minéraux formés à partir de silice, beaucoup de cristaux sont des silicates. De nombreuses variétés existent : silicates ferromagnésiens, aluminosilicates, silicates d'alumine. Depuis le XVIII^e siècle, les minéraux sont classés sur la base de leur composition chimique. On distingue ainsi les oxydes, les sulfates, les halogénures, les silicates, etc.



Quèsaco les minéraux ?

Il existe deux types de minéraux : ceux dont les atomes ont une **structure ordonnée** (ce sont les cristaux) et ceux dont les atomes ont une **structure désordonnée**, que l'on qualifie de minéraux amorphes. La plupart des minéraux sont des cristaux dont le plus connu est le quartz ou cristal de roche. Un cristal (du grec *krystallos* qui signifie « glace »), qui est la forme que prend un minéral quand il peut croître librement, est de forme géométrique strictement définie, caractérisé par une répartition régulière et un arrangement périodique des atomes qui le composent¹.

Les minéraux non cristallisés ont été qualifiés d'« **amorphes** » par les scientifiques car leurs atomes sont disposés sans ordre (du grec *amorphos* qui signifie « informe » donc « sans forme »).

¹ Définition du *Dictionnaire Larousse*, édition 2012.

De l'état naturel au travail du lapidaire² : les différentes formes de pierres



Cristal de roche brut.

À l'état naturel

La pierre brute sous forme de morceaux

La pierre a simplement été nettoyée après son extraction de la terre. Les cristaux ne sont pas très visibles.

Le cristal isolé

Un cristal entier se termine souvent en pointe car, par manque de place à l'endroit où il s'est développé, il n'a pas pu terminer sa croissance. Certains minéraux ne forment pas de

pointe : c'est le cas, par exemple, de la pyrite de fer, du grenat ou des béryls qui présentent des terminaisons planes.

Les groupes de cristaux

Certains cristaux poussent à plusieurs. Leur nom dépend de leur forme :

- **géode** : groupe de cristaux qui ont poussé dans une cavité rocheuse ;
- **druse** : groupe de cristaux formant un amas.

² Le lapidaire est la personne qui taille et façonne les pierres brutes.

Les pierres travaillées

Les pierres roulées

Ce sont les chutes des pierres travaillées en bijouterie : auparavant considérées comme des déchets, l'intérêt pour la litho-thérapie a permis de les valoriser. Une pierre roulée peut être portée dans la poche, dans un sac ou posée dans son environnement.

Les galets

Un galet est une pierre polie à la main, plus gros qu'une pierre roulée et en forme de galet bien sûr. Cette forme est idéale pour être posée directement sur le corps, notamment au niveau des centres énergétiques (les chakras).

Les prismes

Un prisme est une pierre en forme de cristaux, taillée directement dans de la pierre massive.

Les formes libres

C'est une pierre au contour de pierre brute d'origine, simplement polie. Sa vocation est d'être posée dans l'environnement.

Les pierres taillées

- **En cabochon** ou **en facetée** pour les bagues, pendentifs, boucles d'oreilles, bracelets, etc.
- **En boules** ou autres formes pour les colliers et bracelets.
- **En sphère, œuf, pyramide** ou **obélisque** à poser dans l'environnement.



Bracelet en cristal de roche.



Fines, précieuses ou ornementales ?

Il existe plusieurs types de pierres, en fonction de leur origine ou des minéraux dont elles sont composées. Nous n'avons pu ici les présenter toutes, et pourtant elles ont chacune des qualités spécifiques :

- les « reines » des pierres, les pierres précieuses (le diamant, l'émeraude, le rubis et le saphir) ;

- les pierres fines et ornementales (aigue-marine, améthyste, topaze, tourmaline, turquoise, lapis-lazuli, calcédoine, etc.) ;
- enfin, les pierres non minérales, issues de matières organiques comme l'ambre, le corail, la nacre ou les perles.

Les pierres que je propose dans ce livre et que je qualifie d'« alliées psychologiques » sont des gemmes (pierres précieuses et fines) ainsi que des pierres ornementales.



Pierres polies : fluorine, quartz rose, jasper, cristal de roche, cornaline.

Cachées partout !

La plupart des pierres précieuses, fines et ornementales sont enfouies **dans les profondeurs des roches** mais il est parfois possible d'en trouver en surface, **dans les alluvions** (boue, argile, etc.). Lorsqu'elle est cachée, une pierre est bien souvent restée sous

la Terre des millions d'années avant d'être découverte, extraite puis transformée. Les pierres, que l'on trouve partout dans le monde (voir *L'origine des pierres par pays*, p. 146) sont soit isolées, soit groupées en grandes quantités : elles forment alors des

gisements, des emplacements assez riches exploités en continu, grâce à la construction de mines qui permettent leur extraction. Les passionnés de montagne trouvent parfois, au détour d'une balade, de petits morceaux de pierres (des quartz, par exemple) et le plaisir de cette découverte se révèle alors inestimable. Mais croyez-moi, ils ont eu beaucoup de chance ! Je ne saurais trop conseiller aux amateurs décidés à partir en quête de ces bijoux naturels de rejoindre un club de minéralogie qui organise des sorties en montagne dans des lieux dédiés à cette recherche : certaines grottes, carrières ou filons connus des spécialistes vous permettront de vous adonner à votre passion de la chasse au trésor !

Nos principales alliées psychologiques

 <p>Agate <i>ancrage, équilibre, concentration</i></p>	 <p>Amétrine <i>bien-être, vitalité</i></p>
 <p>Agate blanche <i>douceur, calme, sécurité</i></p>	 <p>Apatite bleue <i>communication</i></p>
 <p>Agate de feu <i>ancrage, protection, introspection, vitalité</i></p>	 <p>Aventurine <i>équilibre, self-control</i></p>
 <p>Aigue-marine <i>clarté, persévérance</i></p>	 <p>Azurite malachite <i>équilibre, protection</i></p>
 <p>Amazonite <i>épanouissement</i></p>	 <p>Calcédoine (agate blue lace) <i>art de la parole</i></p>
 <p>Ambre <i>invincibilité</i></p>	 <p>Charoïte <i>clarté de l'esprit, discernement, intuition</i></p>
 <p>Améthyste <i>sincérité, spiritualité</i></p>	 <p>Chrysocolle <i>amitié, paix, harmonie</i></p>

 <p>Chrysoprase <i>renouveau, renaissance</i></p>	 <p>Grenat <i>énergie, courage</i></p>
 <p>Citrine <i>bonne humeur, abondance</i></p>	 <p>Hématite <i>vitalité, régénération</i></p>
 <p>Cornaline <i>joie de vivre</i></p>	 <p>Howlite <i>calme, modération, sérénité</i></p>
 <p>Cristal de roche (quartz) <i>énergie</i></p>	 <p>Jade (néphrite) <i>sagesse</i></p>
 <p>Cyanite (disthène) <i>intuition, tranquillité</i></p>	 <p>Labradorite <i>protection, régénération</i></p>
 <p>Émeraude <i>espoir, renouveau, régénération</i></p>	 <p>Lapis-lazuli <i>amitié, « messenger des dieux »</i></p>
 <p>Fluorine (fluorite) <i>réflexion, concentration</i></p>	 <p>Larimar (pectolite) <i>douceur, harmonie</i></p>

 <p>Malachite <i>changement, créativité</i></p>	 <p>Pierre de lune <i>sincérité, spiritualité</i></p>
 <p>Obsidienne <i>lucidité, « pierre des guerriers »</i></p>	 <p>Pierre de soleil <i>force vitale, chance</i></p>
 <p>Œil de fer <i>force, énergie, vitalité, protection</i></p>	 <p>Prehnite <i>ordre, guérison</i></p>
 <p>Œil-de-tigre <i>protection</i></p>	 <p>Pyrite de fer <i>vitalité, énergie, concrétisation</i></p>
 <p>Opale de feu <i>désir, espoir</i></p>	 <p>Quartz fumé <i>concentration, réalisation</i></p>
 <p>Opale rose des Andes <i>écoute, espoir, guérison</i></p>	 <p>Quartz rose <i>amour, sérénité, créativité</i></p>
 <p>Péridot <i>félicité, « pierre des chevaliers »</i></p>	 <p>Quartz rutile <i>guérison, vitalité</i></p>

 <p>Rhodocrosite <i>guérison</i></p>	 <p>Tanzanite (zoïsite bleue) <i>évolution spirituelle, imagination, créativité</i></p>
 <p>Rhodonite <i>réconfort, équilibre émotionnel et physique</i></p>	 <p>Topaze bleue <i>inspiration, expression orale, écoute</i></p>
 <p>Rubis <i>vie, force</i></p>	 <p>Tourmaline multicolor <i>unité</i></p>
 <p>Saphir <i>valeurs spirituelles</i></p>	 <p>Tourmaline noire (shorl, shorlite) <i>ancrage</i></p>
 <p>Sodalite <i>calme, tranquillité, philosophie</i></p>	 <p>Turquoise <i>jeunesse, communication, union du ciel et de la terre</i></p>