



# RITUELS «magiques»

VECTEURS DE BONNES ÉNERGIES OU SIMPLES JOLIS CAILLOUX? LES PIERRES SEMI-PRÉCIEUSES NE SAUVENT PAS DES VIES, MAIS QUAND ON NOUS DIT QU'ELLES ATTIRENT L'AMOUR, LA CHANCE OU LA RICHESSE, ON A QUAND MÊME UN PEU ENVIE D'Y CROIRE... GROS PLAN SUR LES MINÉRAUX ET AUTRES RITES HOLISTIQUES QUI FONT DU BIEN À L'ÂME (OU QUI, AU PIRE, DÉCORENT NOTRE INTÉRIEUR).

texte Marouchka Franjulien

« Ça a été un évènement puissant qui a changé ma vie », se rappelle Colleen McCann, autoproclamée styliste en énergie, fondatrice du site *Style Rituals* et auteure du guide *Crystal Rx*. À l'origine de ce bouleversement majeur? Non pas une relation amoureuse marquante ni même une paire de bottes Prada à 80 % de rabais, mais une rencontre fortuite avec la propriétaire d'une boutique de cristaux, qui lui a demandé de choisir des pierres au hasard avant de lui faire une lecture de sa vie, comme elle l'aurait fait avec un jeu de tarot. À l'époque, Colleen McCann n'y connaissait rien. « Je suis restée sans voix tellement ce qu'elle me disait était précis, reprend-elle. Je suis devenue accro aux minéraux, et c'est comme ça que j'ai quitté ma job de styliste de mode pour devenir guérisseuse. » Aujourd'hui, l'Américaine – qui s'est découverte dans la foulée des facultés de clairvoyance – a obtenu un diplôme en médecine énergétique chamanique et a, entre autres, collaboré avec Goop, la plateforme de bien-être lancée par Gwyneth Paltrow. Elle propose à ses clients des lectures intuitives basées sur les cristaux (environ 520 \$ pour une séance d'introduction) et des séances de purification pour chasser les mauvaises ondes qui perturbent leur garde-robe (oui, oui!).

Depuis l'Antiquité, les minéraux fascinent, bien qu'aucune étude scientifique n'ait pu, pour l'instant en tout cas, prouver leurs bienfaits. Les Égyptiens utilisaient notamment le lapis-lazuli pour son pouvoir de protection, et les Grecs portaient des amulettes en améthyste, censées prévenir la gueule de bois (sur ce point, on a quand même un léger doute). En Chine, le jade, considéré comme la pierre de toutes les vertus, apportant notamment prospérité et chance, est connu depuis plus de 5000 ans, tandis que de nombreuses nations autochtones en Amérique du Nord croient en certaines pierres sacrées, notamment la turquoise, qui encouragerait la guérison et chasserait les ondes négatives.

## À chacune sa gemme

Par où commencer pour s'assurer d'attirer les bonnes énergies? «La première règle des cristaux, c'est qu'il n'y en a pas. Il faut d'abord et avant tout suivre son instinct, car on sait mieux que quiconque quelle pierre nous convient le mieux selon nos besoins du moment», explique Yulia Van Doren, créatrice du site Goldirocks et auteure du best-seller *Cristaux: guide moderne de lithothérapie*. «Cela dit, je n'ai jamais rencontré quelqu'un qui n'avait pas besoin de plus d'amour dans sa vie, et c'est la magie du quartz rose [qui favoriserait aussi la paix et renforcerait l'estime de soi].» Cette chanteuse d'opéra internationale est une experte en lithothérapie, une pratique holistique qui attribue des énergies vibratoires et des pouvoirs guérisseurs aux minéraux.

Parmi les autres gemmes dans son répertoire? L'améthyste, un cristal puissant qui stimulerait la créativité, la concentration, la sérénité et la clarté d'esprit (tout en nous poussant à changer notre routine et nos habitudes), et la citrine – «un soleil encapsulé dans une pierre» – qui boosterait notre bien-être et notre éclat intérieur. Quant au quartz clair (ou cristal de roche), il est l'équivalent du jean *skinny* noir de l'univers de la lithothérapie, selon Colleen McCann: un minéral neutre qui, jumelé à d'autres cristaux, les met en valeur en amplifiant leurs énergies. Peut-on pour autant combiner n'importe quelle roche à une autre? La réponse est non, soit parce que certaines annulent les énergies de l'autre (comme la malachite, qui favorise par ailleurs la confiance en soi et la compassion), soit parce que leurs bienfaits sont tout simplement incompatibles (par exemple la cornaline, stimulante, et l'agate Blue Lace, aux vertus calmantes).

MIRANDA KERR



GWYNETH PALTROW



## La place des pierres

Lizzo, Gwyneth Paltrow et Kendall Jenner décoorent leur maison de cristaux, Kate Hudson les garde près de ses crèmes de beauté pour qu'elles absorbent leurs énergies et Victoria Beckham en apporte en coulisses à chacun de ses défilés. Quant à Miranda Kerr, elle les emporte partout avec elle... et les glisserait même dans son soutien-gorge, un geste que nous suggère aussi Colleen McCann, de Style Rituals. On préfère laisser notre décolleté tranquille? Heather Askinosie, cofondatrice de la boutique en ligne Energy Muse et coauteure avec son associée, Timmi Jandro, de la bible *Crystal Muse: Everyday Rituals to Tune In to the Real You*, recommande de placer une tourmaline noire, aux pouvoirs protecteurs, près de notre porte d'entrée et de disposer dans les autres pièces une shungite et une sélénite (qui protégerait d'ailleurs des ondes électroniques). En duo, ces cristaux permettraient d'éliminer les mauvaises énergies et de remplir nos espaces de lumière (métaphoriquement parlant, hein, on continue de payer notre facture d'Hydro!). La Californienne, spécialiste de la lithothérapie, du feng shui et de la guérison holistique, crée des bijoux censés nous apporter bonheur, amour ou encore pouvoir. Parmi ses clients? David Beckham et l'actrice Lena Dunham. «Dans un espace de travail, j'opte pour la pyrite, qui attire la richesse et l'abondance», continue Heather Askinosie. Et dans la chambre à coucher, quelle pierre privilégie-t-on? «Elles peuvent parfois nous empêcher de dormir, même si elles conviennent bien à certaines personnes, qui les mettent sous leur matelas ou sur leur table de chevet, dit-elle. On débute avec une combinaison d'améthyste, qui aide d'ailleurs à la relaxation, et de quartz rose, pour attirer la paix et l'amour.» ➔



KATE HUDSON



L'experte a aussi l'habitude de placer des cristaux sur ses chakras, des centres d'énergie du corps humain qu'on trouve au nombre de sept, du bas de la colonne vertébrale au sommet de la tête, selon la tradition hindouiste. «En plaçant un minéral sur l'un de ces points, qui gouverne un éventail particulier d'émotions, on aligne et on rééquilibre notre énergie.» Chaque chakra a une couleur qui lui est propre – comme le vert pour celui du cœur, le bleu pour celui de la gorge et le violet pour le troisième œil – et Heather Askinosie conseille d'y apposer un cristal de la même teinte.

Pour absorber au maximum l'énergie de nos roches, on peut aussi les plonger dans notre bain, tout en gardant en tête que certaines peuvent rouiller, voire être toxiques au contact de l'eau, comme la malachite et la pyrite. «Celles de la famille des quartz sont sans danger, explique Yulia Van Doren. J'aime mettre un quartz fumé à mes pieds, qui purifie l'énergie, et un quartz rose sur mon cœur, puis me laisser imprégner par leur magie.»

## Herbes sacrées et autres pratiques

La sauge blanche connaît un pic de popularité à l'ère d'Instagram. Pour en tirer tous les bienfaits, on allume l'extrémité de notre bâton, avant d'éteindre la flamme rapidement et de laisser l'épaisse fumée purifier notre salon et notre esprit. «Comme d'autres herbes, elle aide à changer l'énergie», dit Colleen McCann. Ces plantes sacrées sont connues depuis des siècles par de nombreux peuples autochtones, qui les utilisent lors de cérémonies animées par un aîné ou un gardien du savoir. La sauge et le cèdre éloigneraient les forces négatives, quand le foin d'odeur convierait les bons esprits. Quant au *palo santo* («bois sacré» en espagnol), ce bâton était déjà utilisé comme encens par les chamans incas. Ses bienfaits? La fumée chasserait les ondes négatives, calmerait l'esprit, attirerait les énergies positives et aiderait à accroître la créativité.

On souhaite éviter de déclencher l'alarme incendie de l'immeuble? «On peut aussi prendre un bain un soir de pleine lune, qui est le meilleur moment du mois pour se libérer de ce qu'on ne souhaite plus avoir dans notre vie, conseille Colleen McCann. On y ajoute un quartz rose, pour amplifier notre estime de soi, et des sels de bain [comme le sel d'Epsom], qui nous aident à nous débarrasser des énergies non désirées dans notre corps et dans notre champ énergétique.» Faut-il en profiter pour sortir nos gemmes à la pleine lune pour les «recharger», afin qu'elles s'infusent des bonnes ondes de l'astre céleste? Après 2020 et son karma à zéro, on est franchement prêtes à tout essayer pour espérer passer une bonne année... Pas vous? ✚



## 3 LECTURES POUR DÉBUTER

### **Cristaux: guide moderne de lithothérapie**

(éd. Rustica), de Yulia Van Doren, en librairie  
Ce guide pratique nous fait connaître 50 minéraux de choix sur le bout des doigts.

### **Le pouvoir des pierres**

(éd. First Editions), d'Emma Lucy Knowles, en librairie  
Célèbre dans l'univers de la lithothérapie, l'experte nous livre ses conseils pour utiliser le pouvoir des cristaux à bon escient.

### **Le grand livre du féminin sacré: recettes sacrées, oracle et tarot, méditations, cristaux**

(éd. Marabout), de Josée-Anne Sarazin-Côté, en librairie  
Grâce aux gemmes et autres rituels mystiques, on se réconcilie avec notre part de féminin sacré, enfouie en chacune et chacun de nous (et on découvre au passage de quoi il s'agit!).

Renfermant des sels d'Epsom et de la mer Morte, ce soin cocon enrichi de charbon actif et d'huiles essentielles nous promet un moment de relaxation ultrazen!

**Sels de bain rituels** (Bain lunaire), LVNEA, 36 \$, lvnea.ca



Cet ensemble de cristaux nous aiderait à trouver l'âme sœur (pour quelques heures ou pour toute la vie)!

**Sac de cristaux** (Find me a lover), Style Rituals, 46 \$, stylerituals.com



Cette base matifiante à la poudre de quartz rose apporte un brin d'amour à notre teint.

**Base illuminatrice Crystal Primer Powered Up**, Pacifica Beauty, 19 \$, beaute.pharmaprix.ca



L'améthyste calme les esprits... et lisse notre minois, du moins grâce à cet outil massant ultrarelaisant.

**Pierre Gua Sha pour le visage en améthyste**, Mount Lai, 42 \$, etiket.ca



On souhaite insuffler un brin de magie dans notre quotidien? On allume cette chandelle au nom évocateur.

**Bougie aux huiles essentielles** (Jardin des sorcières), LVNEA, 45 \$, lvnea.ca



En quelques pschit, cette brume protégerait notre espace de vie des mauvaises énergies. À bon entendre...!

**Brume protectrice au palo santo**, Anima Mundi Apothecary, 23 \$, animamundiherbals.com



Au cœur de ce pot? Tout ce qu'il faut pour orchestrer un rituel 100 % détente (dont un bâtonnet de palo santo, un cristal et une carte oracle surprise).

**Rituel en pot Lune** (Nuit), Selv, 45 \$, selv.ca



On mise sur les pouvoirs purifiants de la sauge pour (espérer) mettre les compteurs de 2021 à zéro.

**Bouquet de sauge blanche**, Selv, 9 \$, selv.ca



Au mieux, cet encens chasse les mauvaises ondes, et au pire, il sent bon: on est gagnante sur toute la ligne!

**Encens Palo Santo**, Woodlot, 12 \$, shopwoodlot.ca

