



GYL FALCO

LES CAHIERS
Ether.net

3

LA PROTECTION ÉNERGÉTIQUE
Les pratiques simples pour préserver son équilibre

LES CAHIERS Ether.net

COLLECTION DE MANUELS
D'APPRENTISSAGE ÉNERGÉTIQUE

CAHIER 3 LA PROTECTION ÉNERGÉTIQUE Les pratiques simples pour préserver son équilibre

Mai 2026 ©
Agyl Editions / Auto-édition
1860 Chemin de Provence - 06640 Saint-Jeannet - France

ISBN : 978-2-487995-09-3
Livre numérique non imprimé.

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation
réservés pour tous pays.

Un immense merci au Cercle des Veilleurs Ether.net, en charge de la relecture des cahiers, pour leur présence, leur regard attentif et leur précieuse contribution à l'évolution de ce projet. Tous mes remerciements à Patricia Bacqueville, Pascale Baumel, Céline Couillard, Cédric Delevallée, Laetitia Dugourd et Chantal Tortorici.

WWW.A-GYL.FR

VOTRE PARCOURS ETHER.NEL

Un chemin que vous traversez, pas un livre que vous lisez.

Ce cahier n'est pas un contenu isolé. Il s'inscrit dans un parcours. Un parcours pensé pour vous accompagner étape après étape, dans une progression naturelle et respectueuse de votre rythme. Car en énergétique, tout ne s'apprend pas d'un coup. Tout se découvre... progressivement.

Chaque cahier a une fonction précise :

- Comprendre.
- Ressentir.
- Stabiliser.
- Structurer.
- Pratiquer.

Ce que vous explorez ici prépare la suite. Et ce que vous lirez ensuite donnera du sens à ce que vous venez de vivre. Rien n'est séparé. Tout est relié.

Si vous êtes ici, ce n'est pas un hasard. C'est que vous êtes prêt.e à franchir cette étape. Ni avant. Ni après. Maintenant. Car chaque étape demande une intégration. Vouloir aller trop vite crée de la confusion. Avancer progressivement crée de la stabilité.

Vous ne lisez pas simplement un cahier. Vous avancez dans un chemin. Un chemin où :

- Votre regard change.
- Votre ressenti s'affine.
- Votre relation à vous-même évolue.

Ce parcours n'a pas été conçu pour vous remplir d'informations. Il a été conçu pour vous transformer. Et chaque étape compte.

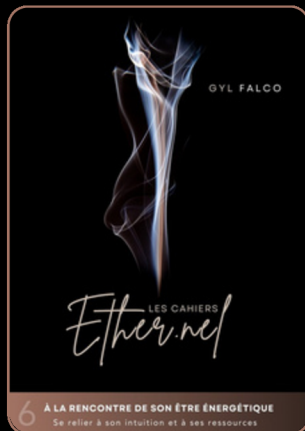
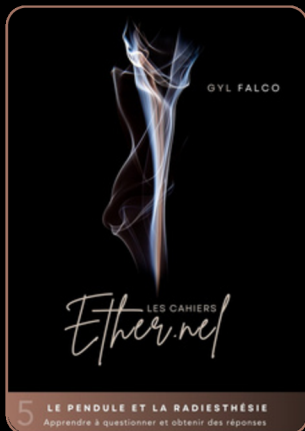
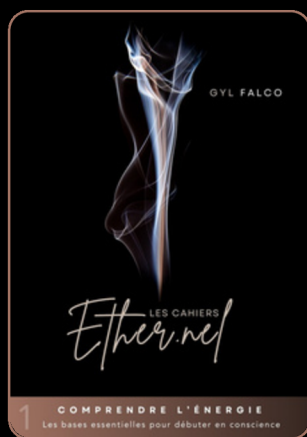
LES CAHIERS ETHER.NEL

LES CAHIERS ETHER.NEL FORMENT UNE COLLECTION DE MANUELS D'APPRENTISSAGE ÉNERGÉTIQUE, CONÇUS COMME DES GUIDES PRATIQUES, PROGRESSIFS ET ACCESSIBLES, POUR COMPRENDRE, RESENTIR ET MAÎTRISER L'ÉNERGIE EN CONSCIENCE.

LES FONDATIONS ÉNERGÉTIQUES

CAHIERS 1 À 6

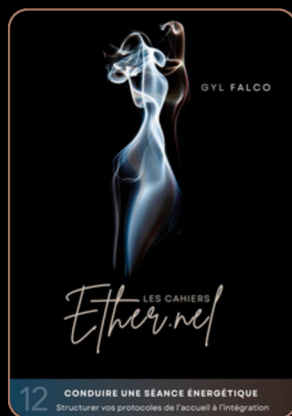
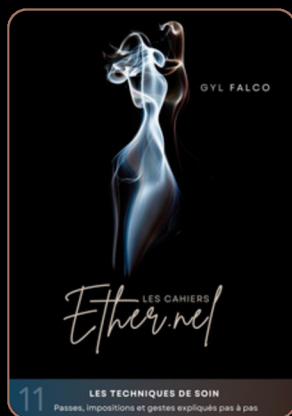
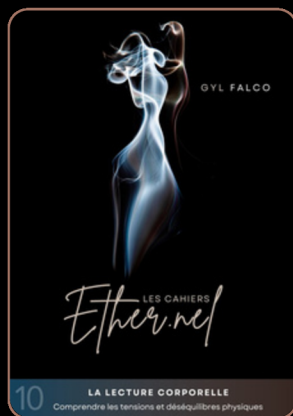
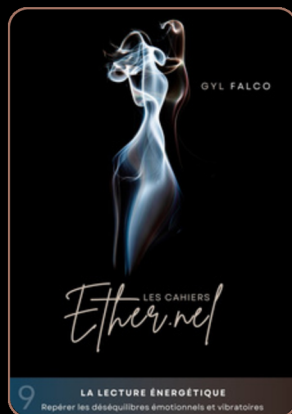
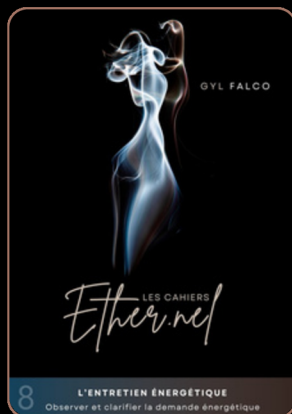
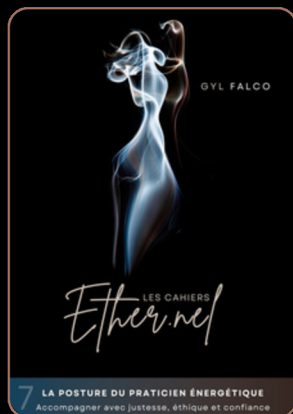
Les six premiers cahiers ouvrent le chemin vers la découverte des bases énergétiques, offrant les repères essentiels pour comprendre les mécanismes du vivant et apprendre à ressentir l'énergie de manière concrète et progressive.



LE SOIN EN MAGNÉTISME

CAHIERS 7 À 12

Vous découvrirez la posture du praticien, la lecture des déséquilibres, les techniques de soin et la conduite d'une séance complète, afin de passer de la compréhension à la pratique accompagnante.



LA DEPOLLUTION ÉNERGÉTIQUE

CAHIERS 13 À 18

Vous découvrirez comment nettoyer les charges, libérer les perturbations, restaurer l'équilibre vibratoire et reconstruire un champ énergétique stable et cohérent.

L'HYPNOSE ÉNERGÉTIQUE

CAHIERS 19 À 24

Vous découvrirez les états modifiés de conscience, le travail avec l'inconscient, les protocoles d'accompagnement et l'alliance entre hypnose et énergétique afin de favoriser des transformations profondes et durables.

WWW.A-GYL.FR



SOMMAIRE

AVANT-PROPOS

NE PLUS TOUT PORTER / PAGE 11

CHAPITRE 1 / COMPRENDRE LA PROTECTION ÉNERGÉTIQUE / PAGE 19

CHAPITRE 2 / LES PERTES D'ÉNERGIE / PAGE 49

CHAPITRE 3 / DÉCOUVRIR SES AIDES ÉNERGÉTIQUES / PAGE 73

CHAPITRE 4 / LES VISUALISATIONS DE PROTECTION / PAGE 97

CHAPITRE 5 / LES SUPPORTS DE PROTECTION / PAGE 119

CHAPITRE 6 / LES RITUELS DE NETTOYAGE / PAGE 141

CAS PRATIQUES / PAGE 169

INTÉGRATION / QUIZ DE VALIDATION DE COMPÉTENCES / PAGE 179

POUR CONCLURE / PAGE 187



NIVEAU FACILE



NIVEAU MOYEN



NIVEAU DIFFICILE

MOT D'OUVERTURE

Avant d'entrer dans ces pages, je vous invite à revenir à votre centre. À relâcher les tensions, les influences, les sollicitations extérieures. À déposer ce qui vous encombre, même pour quelques instants. Respirez lentement... comme si chaque souffle venait renforcer votre ancrage et votre stabilité intérieure.

Ce cahier n'est pas seulement un espace de compréhension. C'est un espace d'équilibre, où vous venez retrouver votre axe, votre solidité intérieure, cette part de vous qui sait se protéger naturellement.

Que ces mots soient un soutien discret. Une structure. Un rappel que vous avez en vous les ressources pour rester aligné, même au cœur des mouvements extérieurs.

Il n'y a rien à contrôler ici. Rien à craindre. Rien à verrouiller. Seulement à apprendre à ajuster votre posture intérieure. À sentir ce qui vous traverse sans vous y perdre. À rester présent à vous-même, là où vous êtes aujourd'hui.

Si une tension apparaît, observez-la.

Si une fatigue se manifeste, écoutez-la.

Si une sensation d'ancrage s'installe, accueillez-la pleinement.

Votre corps perçoit bien avant le mental. Votre énergie sait déjà s'ajuster, lorsque vous lui laissez l'espace de le faire.

Que cette lecture devienne un chemin de stabilité intérieure, un retour à votre sécurité naturelle, un espace où vous pouvez être pleinement présent sans vous disperser. Car lorsque vous cessez de vous laisser emporter, votre énergie se recentre, se structure, et la protection devient un état, plus qu'un effort.

Vous pouvez maintenant ouvrir ces pages comme on entre dans un espace sécurisé.

Je suis là, à vos côtés, dans cet apprentissage.

GYL FALCO

OÙ EN ÊTES-VOUS AVEC LA PROTECTION ÉNERGÉTIQUE ?

Avant d'entrer dans ce cahier, prenez un instant pour vous situer.

Il n'y a pas de bon ou de mauvais niveau.

Seulement une manière de vivre et de gérer votre énergie.

La protection énergétique ne se mesure pas en techniques...
mais en stabilité intérieure et en conscience.



Répondez spontanément aux affirmations suivantes,
sans trop réfléchir.

Notez celles qui vous correspondent le plus.

Vous pouvez appartenir à plusieurs catégories à la fois.

La protection énergétique n'est pas un niveau...
c'est un équilibre vivant.

Quel que soit votre point de départ,
vous êtes exactement là où vous devez être.

Parce que la protection ne se construit pas contre le monde...
mais en lien juste avec soi.



LES ÉVEILLÉS

Vous découvrez la protection énergétique et commencez à vous y intéresser.

Vous vous reconnaissez si :

- Vous vous interrogez sur ce qu'est réellement la protection énergétique
- Vous souhaitez comprendre avant d'appliquer
- Vous êtes sensible au sujet sans savoir comment agir
- Vous ressentez parfois sans savoir interpréter
- Vous cherchez des bases simples et rassurantes



→ Votre posture :
l'ouverture

→ Ce cahier vous donnera
une compréhension claire
et accessible



LES PERMÉABLES

Vous êtes très réceptif aux énergies extérieures, parfois sans filtre.

Vous vous reconnaissez si :

- Vous êtes impacté par les lieux ou les personnes
- Vous ressentez rapidement les ambiances
- Vous vous sentez parfois fatigué sans raison apparente
- Vous avez du mal à faire la différence entre vous et les autres
- Vous cherchez à vous préserver sans vous fermer



→ Votre posture :
la réceptivité

→ Ce cahier vous aidera
à poser des limites et
à vous stabiliser



LES PRATICIENS INTUITIFS

Vous avez déjà testé des formes de protection, souvent de manière instinctive.

Vous vous reconnaissez si :

- Vous utilisez déjà des techniques ou rituels de protection
- Vous avez expérimenté différentes approches
- Vous ressentez des effets, mais parfois instables
- Vous cherchez à comprendre ce qui fonctionne réellement
- Vous souhaitez structurer votre pratique



→ Votre posture :
l'expérimentation consciente

→ Ce cahier vous apportera
cohérence et justesse



LES GARDIENS DE LEUR ÉNERGIE

Vous cherchez une protection stable, naturelle et alignée.

Vous vous reconnaissez si :

- Vous ne voulez plus fonctionner dans la peur
- Vous souhaitez une protection intégrée au quotidien
- Vous cherchez à rester ouvert sans être envahi
- Vous voulez comprendre votre fonctionnement énergétique
- Vous aspirez à une stabilité durable



→ Votre posture :
la maîtrise intérieure

→ Ce cahier deviendra
un véritable ancrage



AVANT - PROPOS

NE PLUS TOUT PORTER

Ce matin-là, Claire arriva plus tôt que d'habitude.
La rue était encore silencieuse.
Les volets à moitié clos.
L'air frais.
Cette heure fragile où la ville hésite entre la nuit et le jour.
Elle aimait ce moment.
Parce que tout semblait plus léger.
Comme si le monde respirait doucement avant de commencer à parler trop fort.
Elle poussa la porte du cabinet.
La clochette tinta.
Toujours ce même son clair.
Presque enfantin.
Elle retira son manteau, s'assit dans la salle d'attente.
Ses mains reposaient sur ses genoux.
Chaudes.
Vivantes.
Elle s'y était habituée maintenant.
Cette chaleur douce qui apparaissait quand elle se posait.
Comme une petite braise sous la peau.

Depuis le dernier rendez-vous, elle observait encore plus.
Les ambiances.
Les gens.
Les sensations.
Elle comprenait mieux.
Elle savait mettre des mots.
Énergie. Champ. Fatigue vibratoire.
Tout cela commençait à faire sens.
Et pourtant...

Il restait quelque chose qu'elle ne comprenait pas.
Certains jours, malgré tout ce qu'elle apprenait... elle rentrait épuisée.

Vidée.

Comme avant.

Pas tous les jours. Juste certains.

Après certaines rencontres.

Après certains lieux.

Comme si son corps absorbait trop.

Comme si elle n'avait pas de filtre.

Elle se souvenait d'un déjeuner au bureau.

Une collègue en larmes.

Une rupture difficile.

Claire l'avait écoutée longtemps.

Vraiment écoutée.

Avec le cœur.

En rentrant chez elle ce soir-là, elle avait pleuré sans raison.

Comme si la peine ne lui appartenait pas.

Et pourtant elle la portait.

Elle n'aimait pas ça.

Cette sensation d'être trop poreuse.

Trop ouverte.

Comme une maison sans porte.

La poignée tourna derrière elle.

Quelqu'un entra.

Une femme.

Quarante ans peut-être.

Cheveux attachés à la hâte.

Des cernes bleutées sous les yeux.

Une fatigue ancienne collée au visage.

Elle s'assit lourdement.

Soupira.

Longtemps.
Leurs regards se croisèrent.
Un sourire poli.
Puis le silence.

Claire sentit immédiatement quelque chose.
Pas une pensée.
Pas une intuition.
Une sensation.
Dense.
Comme une couverture humide posée sur ses épaules.
L'air semblait plus lourd autour d'elle.
Elle connaissait cette sensation maintenant.
Un champ chargé.
Une énergie saturée.

La femme passa ses mains sur son visage.
— « Je suis désolée... je suis crevée... »
Sa voix tremblait légèrement.
— « Longue journée ? » demanda Claire doucement.
Elle rit.
Un rire sans joie.
— « Longue vie, plutôt. »

Elle s'appelait Inès.
Infirmière.
Depuis quinze ans.
— « J'aime mon métier », dit-elle.
« Vraiment. J'aide. Je soigne. Je suis utile. »
Elle fixa le sol.
— « Mais je rentre vide. Tous les soirs. Comme si on m'avait aspirée. »
Claire sentit son ventre se nouer.
Parce qu'elle comprenait trop bien.

— « Parfois », continua Inès, « je m’assieds dans ma voiture après le travail... et je reste là. Dix minutes. Sans bouger. Comme si je devais me rappeler comment respirer. »

Ces mots résonnèrent fort.

Beaucoup trop fort.

La porte du cabinet s’ouvrit.

Le praticien les invita à entrer.

Mais avant de disparaître, Inès murmura :

— « J’espère qu’il va m’aider... parce que là... je n’en peux plus. »

La pièce retrouva le silence.

Claire resta seule.

Mais l’air semblait toujours chargé de la fatigue d’Inès.

Comme si quelque chose était resté accroché.

Elle réalisa soudain.

Peut-être que ce n’était pas seulement « ressentir » le problème.

Peut-être qu’elle gardait aussi des choses.

Des morceaux d’histoires.

Des émotions étrangères.

Des douleurs qui ne lui appartenaient pas.

Et si sa fatigue venait de là ?

Une demi-heure plus tard, Inès ressortit.

Les traits plus doux.

Les épaules moins voûtées.

Comme si quelqu’un avait retiré un sac invisible de son dos.

— « Ça va ? » demanda Claire.

Elle hochait la tête.

Les yeux brillants.

— « Il m’a expliqué un truc tout bête... »

— « Quoi ? »

— « Que je n'étais pas obligée de tout porter. »

Elles restèrent silencieuses.

— « Il m'a parlé de protection énergétique. D'ancrage. De nettoyer ce qui ne m'appartient pas. »

Elle sourit timidement.

— « J'ai toujours cru qu'aider, c'était prendre la douleur des autres. En fait... c'est juste les accompagner. »

Juste les accompagner.

Claire sentit quelque chose s'ouvrir en elle.

Comme une évidence.

Elle avait confondu sensibilité et sacrifice.

Ouverture et absence de limites.

Aimer et absorber.

Peut-être que ressentir n'était pas suffisant.

Peut-être fallait-il aussi apprendre à fermer la porte.

Doucement.

Avec respect.

Plus tard, le praticien lui dit simplement :

— « Le cœur doit rester ouvert. Mais les frontières doivent être claires. »

Il posa un verre d'eau devant elle.

— « Sinon, on finit par se perdre dans la douleur des autres. »

Elle pensa à Inès.

À sa voiture.

À ces dix minutes immobiles avant de pouvoir rentrer chez elle.

Elle pensa à elle-même.

À ces soirs où elle n'avait plus d'énergie pour rien.

Et pour la première fois, elle comprit :

Ce n'était pas une faiblesse.

C'était un apprentissage.
Apprendre à ressentir, oui.
Mais aussi apprendre à se préserver.
À se nettoyer.
À se recentrer.
À revenir chez soi.
Comme on enlève ses chaussures en rentrant.
Comme on ferme les volets le soir.
Comme on éteint la lumière pour dormir.
Des gestes simples.
Naturels.
Vitaux.

Dehors, la ville s'était réveillée.
Les bruits revenaient.
Les pas pressés.
Les conversations.
La vie.

Claire posa ses mains sur son cœur.
Respira.
Longuement.

Elle ne voulait plus être une éponge.
Elle voulait être un canal.
Un passage.
Pas un réservoir.

LA SUITE DES AVENTURES DE CLAIRE
DANS LE CAHIER 4 / L'ANATOMIE ÉNERGÉTIQUE

Ce cahier est né de cette compréhension.
Parce que beaucoup de personnes sensibles s'épuisent sans savoir pourquoi.

Beaucoup d'aidants portent plus qu'ils ne devraient.
Beaucoup d'âmes ouvertes oublient de se protéger.

Et pourtant, la protection n'est pas une fermeture.

C'est un respect.

Un équilibre.

Un amour de soi.

Si vous tenez ces pages entre vos mains, peut-être que vous aussi :

- Vous rentrez fatigué sans raison,
- Vous portez les émotions des autres,
- Vous vous sentez envahi après certaines rencontres,
- Vous donnez trop... toujours trop.

Alors ce cahier est pour vous.

Non pas pour vous apprendre à vous fermer.

Mais pour vous apprendre à rester ouvert... sans vous perdre.

Parce qu'aider ne devrait jamais coûter votre lumière.

Et parfois, la plus grande guérison commence simplement par ces mots : « Ce qui ne m'appartient pas... je le laisse partir. »

Bienvenue dans l'art doux de la protection.