



GYL FALCO

LES CAHIERS
Ether.net

1

COMPRENDRE L'ÉNERGIE

Les bases essentielles pour débuter en conscience

LES CAHIERS *Ether.net*

COLLECTION DE MANUELS
D'APPRENTISSAGE ÉNERGÉTIQUE

CAHIER 1 COMPRENDRE L'ÉNERGIE Les bases essentielles pour débiter en conscience

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

ISBN : 978-2-487995-00-0
Livre numérique non imprimé.

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

WWW.A-GYL.FR

LES CAHIERS ETHER.NEL

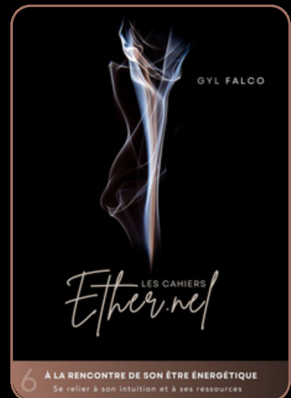
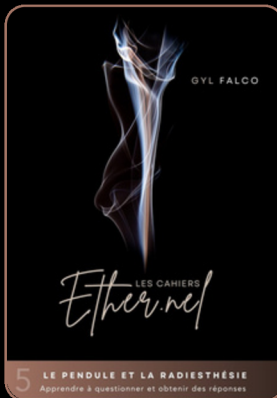
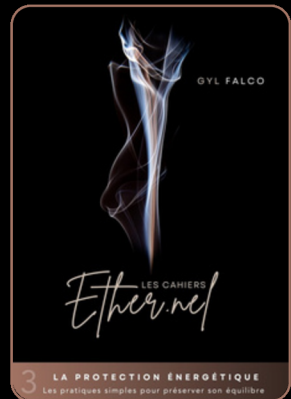
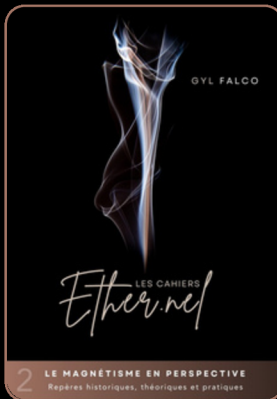
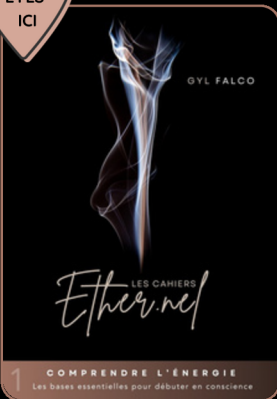
LES CAHIERS ETHER.NEL FORMENT UNE COLLECTION DE MANUELS D'APPRENTISSAGE ÉNERGÉTIQUE, CONÇUS COMME DES GUIDES PRATIQUES, PROGRESSIFS ET ACCESSIBLES, POUR COMPRENDRE, RESSENTIR ET MAÎTRISER L'ÉNERGIE EN CONSCIENCE.

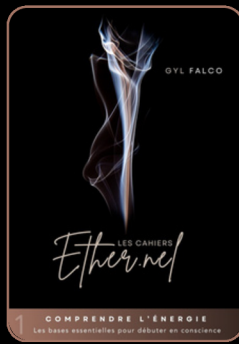
LES FONDATIONS ÉNERGÉTIQUES

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.

VOUS
ÊTES
ICI





SOMMAIRE

AVANT-PROPOS

LE JOUR OÙ CLAIRE A COMMENCÉ À ÉCOUTER / PAGE 9

CHAPITRE 1 / L'ÉNERGIE, UNE INTUITION UNIVERSELLE / PAGE 17

CHAPITRE 2 / L'ÉNERGIE À TRAVERS L'HISTOIRE / PAGE 27

CHAPITRE 3 / LES ÉNERGIES DÉCRYPTÉES / PAGE 53

CHAPITRE 4 / LES SOURCES D'ÉNERGIES ET LEUR IMPACT / PAGE 73

CHAPITRE 5 / LES FORMES D'ÉNERGIE DU VIVANT / PAGE 93

CHAPITRE 6 / LES SOURCES D'ÉNERGIE NATURELLES / PAGE 113

INTÉGRATION

QUIZ DE VALIDATION DE COMPÉTENCES / PAGE 133

POUR CONCLURE / PAGE 141



NIVEAU FACILE



NIVEAU MOYEN



NIVEAU DIFFICILE

MOT D'OUVERTURE

*Avant d'entrer dans ces pages, je vous invite à revenir vers vous.
À déposer les rôles, les tensions, les attentes.
À laisser tomber ce qui pèse, même pour quelques instants.
Respirez doucement... comme si chaque souffle venait réhabiter
votre corps de l'intérieur.*

*Ce cahier n'est pas seulement un espace d'apprentissage.
C'est un espace de rencontre avec votre âme, avec cette part de
vous qui sait déjà, mais qui attend d'être écoutée.
Que ces mots soient un soin discret. Une présence.
Un rappel que vous n'êtes pas seul·e dans ce que vous traversez.*

*Il n'y a rien à forcer ici.
Rien à réussir. Rien à devenir.
Seulement à se laisser toucher.
À se laisser rejoindre là où vous en êtes aujourd'hui.*

*Si une émotion apparaîtrait, accueillez-la.
Si une résistance se manifeste, respectez-la.
Si un apaisement se pose, laissez-le s'installer.
Votre âme comprend ce que le mental ne peut nommer.*

*Que cette lecture devienne un chemin de douceur envers vous-
même, un retour vers votre centre, un espace où vous pouvez
enfin respirer sans vous défendre.*

*Car lorsque l'on cesse de lutter contre soi, l'énergie recommence
à circuler, et la guérison commence souvent dans ce simple
relâchement.*

*Vous pouvez maintenant ouvrir ces pages comme on ouvre une
porte intérieure.*

Je suis là, à vos côtés, dans cette traversée.

GYL FALCO

OÙ EN ÊTES-VOUS AVEC L'ÉNERGIE ?

Avant d'entrer dans ce cahier, prenez un instant pour vous situer. Il n'y a pas de bon ou de mauvais niveau. Seulement un point de départ. Répondez spontanément aux affirmations suivantes, sans trop réfléchir. Notez celles qui vous correspondent le plus.

LES CURIEUX

Vous ressentez qu'il existe quelque chose de plus subtil dans la vie, sans forcément savoir quoi.

Vous vous reconnaissez si :

Vous vous posez des questions sur l'énergie, l'intuition, les ressentis,
Vous êtes intrigué par ces sujets sans encore les explorer,
Vous aimez comprendre avant d'expérimenter,
Vous ressentez parfois des choses sans pouvoir les expliquer,
Vous avez le sentiment qu'il vous manque une clé.

Votre posture : l'ouverture naissante.
Ce cahier sera une première porte.

LES SENSIBLES

Vous percevez les ambiances, les émotions, les lieux... parfois intensément.

Vous vous reconnaissez si :

Vous captez rapidement l'état des autres,
Certains environnements vous fatiguent sans raison apparente,
Vous avez besoin de solitude pour récupérer,
Votre corps réagit fortement au stress ou aux tensions,
Vous ressentez sans toujours comprendre.

Votre posture : la sensibilité énergétique.
Ce cahier vous aidera à stabiliser et comprendre.

LE PRATICIEN INTUITIF

Vous avez déjà expérimenté, consciemment ou non,
votre influence énergétique.

Vous vous reconnaissez si :

Vos mains chauffent quand vous les posez sur quelqu'un,
Vous soulagez naturellement par votre présence,
Vous avez testé des pratiques (magnétisme, méditation, soins
énergétiques...),
Vous sentez les énergies circuler dans votre corps,
Vous avez l'impression de « savoir » sans avoir appris.

Votre posture : l'intuition active.

Ce cahier vous apportera des repères et une structure.

EN RECHERCHE DE COMPRÉHENSION

Vous avez vécu des expériences énergétiques ou sensibles
et cherchez à les comprendre.

Vous vous reconnaissez si :

Vous voulez distinguer imaginaire et ressenti réel,
Vous cherchez des bases claires et fiables,
Vous avez besoin de sens pour avancer,
Vous souhaitez canaliser votre sensibilité,
Vous voulez rester ancré tout en explorant,

Votre posture : la quête d'équilibre.

Ce cahier deviendra votre boussole.

Vous pouvez appartenir à plusieurs catégories à la fois.

L'énergie n'est pas un niveau... c'est un chemin.

*Quel que soit votre point de départ, vous êtes exactement à votre
place pour commencer.*

Parce que l'énergie ne se découvre pas par hasard.

Elle se révèle quand nous sommes prêts à l'écouter.



AVANT - PROPOS

LE JOUR OÙ CLAIRE A COMMENCÉ À ÉCOUTER

La première fois que Claire a senti que quelque chose clochait, ce n'était pas spectaculaire.

Pas de lumière.

Pas de révélation.

Pas de voix intérieure.

Juste... une fatigue.

Une fatigue étrange.

Elle avait trente-quatre ans.

Un appartement clair au troisième étage.

Un ficus près de la fenêtre.

Une bouilloire qui sifflait chaque matin à 7 h 12 exactement.

Un travail stable dans une agence de communication.

Des amis.

Des rires.

Une vie normale.

Rien qui justifie cette impression d'être parfois... vidée.

Comme une pile qu'on oublie de recharger.

Le soir, elle rentrait chez elle avec cette sensation curieuse d'avoir laissé quelque chose derrière elle.

Pas un objet.

Pas un souvenir.

Plutôt... une partie d'elle-même.

Comme si la journée l'avait traversée.

Et qu'elle n'avait pas su refermer la porte.

Au début, elle pensait que tout le monde vivait ça.

Alors elle ne disait rien.

On apprend très tôt à ne pas parler de ce qui n'a pas de nom.

Mais il y avait aussi d'autres choses.
Plus subtiles.
Plus étranges.

Certaines pièces lui donnaient envie de sortir immédiatement.
Sans raison.
L'air semblait plus lourd.
Plus dense.
Comme si ses épaules portaient soudain un manteau mouillé.
Elle disait simplement :
— « Je ne me sens pas bien ici. »
Ses amis haussaient les épaules.
— « Tu es bizarre, Claire. »
Alors elle souriait.
Et changeait de sujet.

À l'inverse, il y avait des lieux où elle respirait mieux.
Chez sa sœur.
Dans certaines librairies.
Dans les forêts après la pluie.
Elle s'y sentait légère.
Presque vivante autrement.
Comme si son corps redevenait plus grand.
Plus ouvert.

Et puis il y avait les gens.
Surtout les gens.

Certaines personnes la fatiguaient en dix minutes.
Sans conflit. Sans tension.
Juste leur présence.
Comme si quelque chose aspirait son énergie sans lui demander la permission.
Après ces rencontres, elle avait besoin de silence.
De solitude. De dormir.

D'autres, au contraire, la rechargeaient.
Un café avec Lucie.
Un appel avec son frère.
Un rire partagé.
Elle ressortait plus lumineuse qu'en arrivant.
Comme si on avait allumé une lampe à l'intérieur d'elle.

Elle appelait ça « le feeling ». Comme tout le monde.
Un mot pratique. Un mot flou.
Un mot qui évite de chercher plus loin.

Un soir d'hiver, sa mère lui téléphona.
— « J'ai encore cette migraine... »
Sans réfléchir, Claire passa chez elle.
Elle posa sa main sur son front.
Un geste instinctif. Comme quand elle était petite.
Sa mère ferma les yeux.
Elles restèrent ainsi quelques minutes. Sans parler.
Puis la migraine diminua. Comme si elle avait fondu.

— « Tu as toujours eu les mains chaudes », murmura sa mère.
Claire sourit.
Mais cette fois, quelque chose la troubla.
Parce que ce n'était pas la première fois.
Et que ce n'était peut-être pas une coïncidence.

Cette nuit-là, elle eut du mal à dormir.
Elle regardait ses mains dans la pénombre.
Ces mêmes mains qui tapaient sur un clavier toute la journée.
Qui portaient des sacs de courses.
Qui caressaient son chat.
Des mains ordinaires.
Et pourtant... Elle avait l'impression qu'elles savaient des choses
qu'elle même ignorait.

Les jours suivants, elle commença à observer. Vraiment observer.
Quand elle serrait la main de quelqu'un.
Quand elle entrait dans une pièce.
Quand elle s'asseyait près d'une personne triste.
Elle notait les sensations.
Chaleur.
Picotement.
Lourdeur.
Légèreté.
Comme un langage secret que son corps parlait depuis toujours.
Et qu'elle n'avait jamais pris le temps d'apprendre.

Un midi, en sortant du bureau, elle remarqua une petite affiche collée sur une vitrine.
Écriture simple.
Presque discrète.
« Soins énergétiques – accompagnement par le magnétisme »
Elle passa devant.
Puis revint en arrière.
Sans savoir pourquoi.
Elle resta quelques secondes à regarder le mot.
Magnétisme.
Ça lui paraissait ancien.
Un peu mystique.
Presque irréel.

Elle hésita.
Elle faillit rire d'elle-même.
Puis entra.

Le cabinet sentait le bois chaud et la tisane.
Une lumière douce.
Pas de musique. Pas d'objets étranges.
Juste du calme. Un calme profond.
Comme si le tumulte extérieur n'avait plus d'emprise ici.

Un homme aux cheveux grisonnants l'accueillit avec un sourire simple.

Pas un sourire commercial.

Un sourire... tranquille.

— « Qu'est-ce qui vous amène ? »

La question était banale.

Mais elle resta muette.

Parce qu'elle ne savait pas quoi répondre.

Elle n'était pas malade.

Pas triste.

Pas en crise.

Juste... fatiguée de ne pas comprendre.

Alors elle dit la seule chose vraie :

— « Je ressens des choses... mais je ne comprends pas. »

Il hocha doucement la tête.

Comme s'il avait déjà entendu cette phrase mille fois.

— « Alors nous allons commencer par comprendre. »

Pas de promesse. Pas de miracle.

Juste comprendre.

Ce mot la rassura.

Comprendre, c'était concret.

Accessible. Presque scientifique.

Il lui parla d'énergie.

Pas d'ésotérisme.

Pas de croyance.

D'énergie comme on parle de chaleur.

De courant.

De respiration.

Quelque chose de simple. Naturel.

Présent partout.

— « Votre corps perçoit beaucoup plus que vous ne l’imaginez. »
Il posa ses mains à quelques centimètres des siennes.
Sans la toucher.
Et elle sentit... une chaleur douce.
Comme deux aimants invisibles qui se reconnaissent.

— « Vous voyez », dit-il doucement, « vous savez déjà ressentir.
Vous n’avez rien à apprendre. Seulement à vous souvenir. »

Se souvenir. Le mot vibra longtemps en elle.

En rentrant chez elle ce soir-là, la ville lui sembla différente.
Plus vivante. Plus vibrante.
Comme si tout respirait.
Les arbres.
Les lampadaires.
Les passants.
Même l’air.

Et pour la première fois, elle ne se sentit plus bizarre.
Ni trop sensible. Ni « à côté ».
Elle se sentit... normale.
Profondément humaine.

Peut-être que ce qu’elle appelait fatigue ...
était simplement une énergie mal gérée.
Peut-être que ce qu’elle appelait intuition ...
était une perception fine.
Peut-être que ce qu’elle appelait hasard ...
était un langage invisible.
Peut-être que rien n’était étrange.
Peut-être qu’elle n’avait juste jamais appris à regarder.

LA SUITE DES AVENTURES DE CLAIRE
DANS LE CAHIER 2 / LE MAGNÉTISME EN PERSPECTIVE

Ce cahier est né exactement à cet endroit.
À ce moment précis.
Pas pour convaincre.
Pas pour impressionner.
Mais pour éclairer.
Mettre des mots sur des sensations anciennes.
Offrir des repères.
Comme une lampe posée sur une table de nuit.

Parce que comprendre, ce n'est pas compliquer.
C'est rendre simple ce qui était flou.

Si vous tenez ce cahier entre vos mains, c'est peut-être que vous aussi :

Vous ressentez les lieux,
Vous captez les ambiances,
Vous vous fatiguez sans raison,
Vos mains chauffent parfois,
Vous « savez » sans pouvoir expliquer.
Et peut-être que, comme Claire ce jour-là, vous vous demandez simplement : « Qu'est-ce que ça veut dire ? »

Alors commençons doucement.
Sans croyance.
Sans dogme.
Sans mystère inutile.
Juste avec ce que vous ressentez déjà.

Parce que l'énergie n'est pas un pouvoir.
C'est une langue.
Et vous la parlez depuis toujours.
Sans le savoir.

Alors, bienvenue dans cet espace d'exploration...
Il est temps d'apprendre à écouter... de vous souvenir.