

AGNÈS FRÉDÉRIQUE
CHARLET

GO
FOR HARMONY

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042520670

Dépôt légal : mars 2026

Introduction

- Ce livre est destiné à éclairer le lecteur sur des thérapies psycho-corporelles, le travail postural et l'accompagnement du mourant.

Beaucoup de confusions sabotent l'usage de ces pratiques et empêchent les usagers de s'orienter vers la technique qui leur correspondrait le plus.

- Je tiens à amener un éclairage sur les bénéfices de chaque méthode ainsi que sur les méthodes utilisées par les Praticiens. Certaines sont des thérapies, d'autres de l'éducation par le mouvement et enfin grâce à mon parcours professionnel j'étudierais les approches d'accompagnement du mourant.

- J'ai enseigné en milieu hospitalier sur l'approche de la mort. Lorsque j'ai diffusé mon documentaire « D'autres regards sur le sida » diffusé sur France 2, j'ai rencontré Marie de Hennezelle qui m'a invité à prier chez elle le Notre Père en groupe. J'ai assisté à un colloque de Sogyal Rinpoché sur la mort et le Bardo Thodol. J'ai aussi lu « le livre tibétain de la vie et de la mort » lorsque j'étais en voyage à Washington DC, USA alors que j'avais le temps de lire en attente d'un événement ONG ;

- Je pense que nous ne prenons pas le temps de lire sérieusement, y compris sur la mort. Ce gros ouvrage sur les bardos m'a enchanté et inspiré. Ainsi, je délivrerai dans ce livre, trois grilles de lectures qui permettent de mieux appréhender la mort : la lecture d'Elizabeth Kübler Ross, un résumé du livre de l'Ars Moriendi datant de 1492 et des enseignements sur les Bardos.

Ce livre s'inspire du mouvement du potentiel humain à partir de l'étude de thérapies d'intégration, telles la Gestalt Thérapie, la méthode Rosen, la méthode Feldenkrais, l'ostéopathie, la Fascia thérapie, le Rolfing, le Body harmony. Je l'ai enrichie de mon approche de la souffrance, de la gestion de la douleur et de mon apprentissage d'une technique de respiration consciente qu'est la Vivation.

Biographie de l'auteure

Dès mon enfance, je pratiquais le yoga pour enfant toute seule. Ma mère m'a dit qu'une année, j'ai lu, étant qu'une petiotte, 80 livres empruntés à la bibliothèque. De 2017 à 2019, j'ai à nouveau profité d'une période de vide professionnel, pour devenir une lectrice hétéroclite. J'ai passé une adolescence partagée entre le divorce de mes parents et des vacances passées à la montagne avec mon frère Olivier. Notre père étant par monts et par vaux afin d'aller chercher de l'argent pour la famille, Olivier m'a servi de tuteur, veillant sur moi nuit et jour. Le jour nous sommes sur les pistes de ski aux Arcs, le soir en boîte de nuit ! Un jour mon frère me guide à travers le brouillard et la pluie, nous montons au-dessus de ce marasme et là le soleil baigne une mer de nuages. Quelle liberté ressentie alors dans la grâce de l'enfance.

À l'âge adulte, je m'immerge dans le monde du développement personnel pour réparer les blessures de mon enfance. Je suis une série de séances en Rebirth, pratique de respiration consciente avec un praticien à Paris dans le 4^e arrondissement. Il me fait visionner le documentaire du biologiste James Lovelock « Gaïa, la Terre, un être vivant ».

Je pars une semaine à Findhorn, communauté d'éveil à la conscience planétaire en Écosse. Là-bas, j'apprends que les plantes ont des dévas qui les nourrissent et les guident. Mon petit ami de l'époque, rencontré à Findhorn, m'invite à Londres pour faire l'apprentissage de la Vivation, une technologie de la respiration consciente, une variante du Rebirth. Je rencontre donc Jim Leonard, fondateur émérite de cette pratique. En un week-end, ils nous enseignent comment appréhender nos émotions, savourer la vie pleinement.

La Vivation nous apprend comment intégrer la douleur dans l'extase. Puis, je découvre le Body Harmony lors d'une démonstration à Paris ; je prends un billet d'avion pour la Suède afin de rencontrer le fondateur du Body Harmony, Don Mc Farland.

Dans l'avion, je prie Dieu pour qu'il me permette d'organiser la rencontre de ces deux approches de développement personnel, le Body Harmony et la Vivation. Pendant mon premier stage d'apprentissage, Don Mc Farland, américain, me demande si je souhaiterais organiser ses séminaires en France. Je lui dis que j'ai prié pour cela dans l'avion. Il me répond « See how powerful you are » – « Vois à quel point tu es puissante ! ». J'organise donc la formation de praticiens en Body Harmony. Je deviens praticienne et développe une clientèle. Je réalise mon rêve de voir ce qui se passe à la frontière du contact entre la Vivation et le Body Harmony en organisant un séminaire à Turin avec Don et Linda Mc Farland et Jim Leonard et son épouse. J'y projette mon documentaire « D'autres regards sur le sida », produit par Fabienne Mulliez et l'Envol vidéo.

Jeune journaliste, j'organise deux colloques, l'un international sur la médecine du 3^e millénaire, l'autre sur l'argent du 3^e millénaire. Médecine supra-lumineuse, placements éthiques, argent et spiritualité... Mes choix éditoriaux ayant 20 ans d'avance, je filme à l'UNESCO, le Docteur Mohamad Yunus, fondateur de la banque des pauvres, bien avant que les médias ordinaires ne se jettent sur lui. À Tenerife en juin 1999, sur cette merveilleuse île volcanique, je deviens enseignante internationale de Body Harmony. J'enseigne en milieu hospitalier la relation d'aide et gère un centre de formation à Chambéry. Mais j'ai du mal à faire valoir mes choix éditoriaux qui sont avant-gardistes, alors je me résigne et me laisse inspirer par Brigitte qui est formatrice consultante au sein du centre de formation qui est aussi le réseau européen pour une politique de vie. Je deviens consultante en développement personnel et déménage à Chambéry, oh quel bonheur au cœur de la Savoie. Je deviens formatrice internationale de Body Harmony pour un temps, avant d'entrer en conflit avec le

fondateur de la technique. Ce n'est que dix ans plus tard que je reprends le métier de journaliste en découvrant le petit pays, entre Andilly et Genève. Andilly Loisirs organise trois événements qui servent de chantier d'insertion, de lien social, de solidarité. Ces événements, lieux magiques, se nomment le hameau du Père Noël, les Grandes médiévales, le Grand Parc d'Andilly. Quand je suis invitée à visiter le Hameau du Père Noël par un chargé de mission d'Andilly Loisirs, je suis tellement enchantée que j'en oublie le temps et le réel ordinaire. Je décide de scénariser un documentaire qui est en cours de réalisation. Et me voilà, à vous écrire les bienfaits des thérapies énergétiques, méthodes d'éducation par le mouvement. En effet comme le dit Grégoire dans sa chanson de vœux de 2025, je souhaite la magie à tous ceux qui grâce à ce livre, commenceront ou compléteront un chemin d'individuation avec l'une ou les techniques décrites dans ce livre.

Le mouvement du potentiel humain

Le mouvement du potentiel humain (Human Potential Movement) est né au sein de la contre-culture des années 1960 aux États-Unis. Il est fondé sur l'idée que des ressources psychologiques et spirituelles, des états supérieurs de conscience ou des expériences transcendantes, transpersonnelles ne sont pas exploités en l'être humain. À travers le développement de ce potentiel, la vie individuelle serait plus enrichissante, créative et heureuse et des changements sociaux positifs pourraient être espérés. L'institut Esalen et diverses méthodes de psychothérapies ont été créés à cette époque.

Un changement de paradigme

Depuis environ 50 ans, date de la naissance du mouvement du potentiel humain aux USA, et grâce au renouveau des médecines ancestrales, le monde de la médecine moderne se transforme, nous assistons à un changement de paradigme.

Un paradigme fixe les limites de notre perception des choses ou d'un domaine d'intérêt.

Il s'agit d'un contexte, un phénomène de fond, une manière de penser ou de savoir quelque chose.

Par exemple, un Américain vit dans un paradigme qui façonne sa manière de penser, d'agir, il voit les événements d'une certaine manière, alors qu'un Africain, ou un Indien hopi, penseront très différemment au sujet de ces mêmes choses. Ou alors, un Esquimau utilise par exemple une trentaine de mots pour décrire la neige. Le contexte dans lequel il vit lui permet d'affirmer ces nuances.

Il y a plusieurs siècles de cela, les gens croyaient que la maladie était causée par les mauvais esprits et les moyens de guérison allaient de la sorcellerie au saignement des malades. Ensuite, on découvrit les germes et les bactéries, ce qui transforma complètement le domaine de la médecine, donc la façon de penser et de traiter la maladie.

La façon de penser la médecine et les possibilités qui commencèrent à se présenter ont changé de manière spectaculaire et aujourd'hui, nous sommes pour certains dans un paradigme holistique.

Ce paradigme holistique apporte encore des possibilités supplémentaires car il inclut la maladie et son environnement ; il prend en compte, l'histoire de vie du malade, ses émotions, son hygiène de vie, son terrain, son chemin spirituel.

C'est un paradigme où l'écoute et l'attention portée au malade reprennent une place prépondérante. Dans mon livre sur les matrices périnatales, je décris le parcours de l'Homme de la naissance à la mort et intéresse le lecteur aux soins palliatifs.

Étant étudiante en techniques de communication, journaliste, je suis une école de naturopathie en parallèle, et découvre la gestalt !