



## Rappel

Comme spécifié dans tous les diaporamas, l'information présentée dans cette série de vidéos est en grande partie tirée de l'œuvre de madame Adéla Tremblay Sergerie. Lorsque nous ferons référence à son œuvre, le texte sera en italique.

Dans nos textes comme dans ceux de madame Adéla Tremblay Sergerie, le terme « homme » désigne, dans notre pensée, à la fois les hommes et les femmes.

Si vous avez des questions ou des commentaires, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

## Les 108 jours: introduction

Le plan de l'Homme Nouveau a d'abord été inscrit dans l'énergie globale. Sa matérialisation a demandé à la personne de contact toute une panoplie d'exercices pour matérialiser dans sa chair le plan et les facultés de l'Homme Nouveau. Les exercices comme celui des 108 jours font partie d'un processus de matérialisation des énergies. En réalisant ces exercices, l'énergie vitale supérieure entre dans les cellules et chasse l'ancienne énergie. C'est le but de toutes les affirmations positives.

## Les 108 jours: introduction

Nous tenons à vous informer que l'exercice qui vous sera présenté a été réalisé par madame Adéla Tremblay Sergerie et par beaucoup d'autres personnes, car leur plan d'âme leur demandait ce travail. C'est à vous de définir ce que vous devez réaliser dans l'étape physique, intellectuelle, psychique ou spirituelle de cet exercice. Il vaut mieux définir une séquence et la respecter que de ne rien faire du tout, car toutes ces affirmations remplaceront votre personnalité actuelle.

## Les 108 jours: introduction

Allons voir ce que nous dit madame Adéla Tremblay Sergerie comme introduction à cet exercice.

*Après avoir pris conscience de sa personnalité, de ce qu'est l'homme, et quelle place il occupe dans l'univers, il faut matérialiser en quelque sorte ce que cette conscience a acquis en imprimant dans le subconscient des certitudes qui ne laissent pas de doutes sur l'importance d'associer toute la personnalité à cette reconnaissance du moi. On associe le subconscient, l'intelligence, le psychisme et notre sens spirituel.*

## Les 108 jours: Introduction

*Nous avons une série d'exercices à faire si nous voulons associer toutes ces facettes de la personnalité pour en sortir une personnalité nouvelle, c'est-à-dire consciente d'exister dans un univers où chaque personne a un rôle à jouer.*



## Les 108 jours: Introduction

*Ces exercices sont répartis en quatre groupes en commençant par le physique. Chaque groupe dure 108 jours. À remarquer que 108 est le grand nombre universel. Cependant, cette matérialisation de la prise de conscience de son moi a des exigences qui sont peut-être incommodes certains jours, mais qu'il faut vaincre si on ne veut pas briser la chaîne. Il ne faut pas manquer un seul jour, sinon on rompt la chaîne.*

## Les 108 jours: Introduction

*Ce qui a été fait n'est pas perdu et ce que l'on fait après non plus, mais il n'y a pas cette unité, cette continuité qui constituent la base d'une personnalité nouvelle.*

*Ces exercices sont composés d'affirmations positives. Elles s'impriment dans le subconscient, dans la conscience, pour finalement faire partie intégrante de nos pensées, de nos désirs, de notre volonté. Cette certitude qui s'imprime en nous n'est pas toujours sensible au début à notre conscience.*

## Les 108 jours: Introduction

*On peut avoir quelquefois l'impression que ces exercices n'ont pas la valeur que l'on croit. Ne vous laissez pas influencer par ces pensées, car l'évolution est un cheminement qui avance à petits pas. Mais à mesure que la personnalité s'habitue à un certain exercice, le pas s'allonge et devient plus rapide. On commence alors à s'apercevoir du changement qui s'opère dans notre manière de penser et d'agir.*

*Pour enrayer l'entropie, les exercices de 108 jours sont excellents.*

## Les 108 jours

Passons maintenant à l'exercice proprement dit. D'abord, nous allons nous concentrer sur le physique. Il y aura 3 séries d'exercices de 36 jours chacun, ce qui fera 108 jours pour le corps physique. Ce sera la même séquence pour l'intellectuel, le psychisme et l'âme.

Vous aurez besoin d'un métronome, d'une minuterie et d'un calendrier fait sur mesure pour l'occasion (36 jours sur chaque ligne).

## 1<sup>er</sup> 36 jours: le physique

1<sup>er</sup> 36 jours : **RYTHME 152** Total : 30 minutes par jour. Dites à voix basse :

« *J'AI 20 ANS* » : 6 minutes - repos 6 minutes.

« *JEUNESSE PERPÉTUELLE* » : 6 minutes - repos 6 minutes.

« *C'EST FAIT* » : 6 minutes.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

Rayez par une croix le chiffre, lorsque réalisé.

Date du début : \_\_\_\_\_ Date de la fin : \_\_\_\_\_

## 2<sup>e</sup> 36 jours: le physique

2<sup>e</sup> 36 jours : **RYTHME 100** Total : 30 minutes par jour. Dites à voix basse :

« *J'AI 20 ANS* » : 6 minutes - repos 6 minutes.

« *JEUNESSE PERPÉTUELLE* » : 6 minutes - repos 6 minutes.

« *C'EST FAIT* » : 6 minutes.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

Rayez par une croix le chiffre, lorsque réalisé.

Date du début : \_\_\_\_\_ Date de la fin : \_\_\_\_\_



## 3<sup>e</sup> 36 jours: le physique

3<sup>e</sup> 36 jours : **RYTHME 60** Total : 30 minutes par jour. Dites à voix basse :

« *J'AI 20 ANS* » : 6 minutes - repos 6 minutes.

« *JEUNESSE PERPÉTUELLE* » : 6 minutes - repos 6 minutes.

« *C'EST FAIT* » : 6 minutes.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

Rayez par une croix le chiffre, lorsque réalisé.

Date du début : \_\_\_\_\_ Date de la fin : \_\_\_\_\_

## 1<sup>er</sup> 36 jours: l'intellectuel

1<sup>er</sup> 36 jours : **RYTHME 152** Total : 20 minutes par jour. Dites à voix basse :

« *MA PUISSANCE INTELLECTUELLE EST INFINIE* » : 6 minutes - repos 1 minute

« *MA PUISSANCE INTELLECTUELLE EST INFINIE* » : 6 minutes - repos 1 minute

« *MA PUISSANCE INTELLECTUELLE EST INFINIE* » : 6 minutes

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

Rayez par l'initiale de votre prénom, chaque jour, sur la date.

Date du début : \_\_\_\_\_ Date de la fin : \_\_\_\_\_

## 2<sup>e</sup> 36 jours: l'intellectuel

2<sup>e</sup> 36 jours : **RYTHME 152** Total : 20 minutes par jour. Dites à voix basse :

« *MES NEURONES SONT EN PLEINE ARBORISATION* » : 6 minutes - repos 1 minute

« *MES NEURONES SONT EN PLEINE ARBORISATION* » : 6 minutes - repos 1 minute

« *MES NEURONES SONT EN PLEINE ARBORISATION* » : 6 minutes

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

Rayez par l'initiale de votre nom de famille, chaque jour, sur la date.

Date du début : \_\_\_\_\_ Date de la fin : \_\_\_\_\_

## 3<sup>e</sup> 36 jours: l'intellectuel

3<sup>e</sup> 36 jours : **RYTHME 152** Total : 20 minutes par jour. Dites à voix basse :

« *POTENTIEL RÉALISÉ* » : 6 minutes - repos 1 minute

« *POTENTIEL RÉALISÉ* » : 6 minutes - repos 1 minute

« *POTENTIEL RÉALISÉ* » : 6 minutes

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

Rayez par la lettre « P » chaque jour sur la date.

Date du début : \_\_\_\_\_ Date de la fin : \_\_\_\_\_



## 1<sup>er</sup> 36 jours: le psychisme

1<sup>er</sup> 36 jours : **RYTHME 60** Total : 6 minutes par jour. Dites à voix basse :

« *PSYCHISME TU ES COSMIQUE* » : 6 minutes

12 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

Rayez chaque jour, sur la date, par « Psy » (pour psychisme)

Date du début : \_\_\_\_\_ Date de la fin : \_\_\_\_\_

## 2<sup>e</sup> 36 jours: le psychisme

2<sup>e</sup> 36 jours : **RYTHME 60** Total : 6 minutes par jour. Dites à voix basse :

« *MON PSYCHISME TU ES AUTONOME* » : 6 minutes

12 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

Rayez chaque jour, sur la date, par « co » (pour cosmique)

Date du début : \_\_\_\_\_ Date de la fin : \_\_\_\_\_

## 3<sup>e</sup> 36 jours: le psychisme

3<sup>e</sup> 36 jours : **RYTHME 60** Total : 6 minutes par jour. Dites à voix basse :

« *MON PSYCHISME, N'OBÉIS QU'À MON ÂME* » : 6 minutes

12 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

Rayez chaque jour, sur la date, par « in » (pour intégré)

Date du début : \_\_\_\_\_ Date de la fin : \_\_\_\_\_

## 1<sup>er</sup> 36 jours: le spirituel

1<sup>er</sup> 36 jours : **RYTHME 80** Total : 12 minutes par jour. Dites à voix basse :

« *SPIRITUALITÉ PARFAITE* » : 12 minutes

12 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

Rayez chaque jour, sur la date, par « s » (pour spiritualité)

Date du début : \_\_\_\_\_ Date de la fin : \_\_\_\_\_

## 2<sup>e</sup> 36 jours: le spirituel

2<sup>e</sup> 36 jours : **RYTHME 80** Total : 6 minutes par jour. Dites à voix basse :

« TOUT EST SPIRITUALISÉ » : 6 minutes

12 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

Rayez chaque jour, sur la date, par « P » (pour parfaitement)

Date du début : \_\_\_\_\_ Date de la fin : \_\_\_\_\_

## 3<sup>e</sup> 36 jours: le spirituel

3<sup>e</sup> 36 jours : **RYTHME 80** Total : 3 minutes par jour. Dites à voix basse :

« TOUTES MES ACTIONS SONT SPIRITUELLES » : 3 minutes

12 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

Rayez chaque jour, sur la date, par « i » (pour intégré)

Date du début : \_\_\_\_\_ Date de la fin : \_\_\_\_\_



## Conclusion

Lorsque vous regardez l'ensemble de ce travail, vous vous dites peut-être ceci : j'y vais ou je n'y vais pas? L'important est d'adapter cet exercice à vos capacités et à votre disponibilité. Si 6 minutes vous est demandées, vous pouvez diminuer et en faire 2 minutes, ce qui est mieux que rien du tout. De toute façon, prenez conscience que l'insertion de nouvelles affirmations constituent une bonne partie du travail que vous aurez à réaliser dans votre cheminement vers l'Homme Nouveau.

- Document élaboré sous la supervision de Serge Gadbois pour le Centre de l'Homme Nouveau
- Bibliographie  
TREMBLAY SERGERIE, Adéla. *La science cosmique*, Montréal, [fondationscientifique.org](http://fondationscientifique.org), 1960-1980