

**LA SOPHROLOGIE POUR FAVORISER LES VALEURS :
SON ADAPTABILITÉ AUX ENFANTS ET JEUNES DE COLOMBIE**
Dr. Alfonso Javier Caycedo
Médecin, magister en éducation
Fondateur du Collège Abraham Maslow, Bogotá, Colombie.

HISTORICITÉ DE LA FONDATION CAYCEDO DE SOPHROLOGIE DE BOGOTA

J'ai commencé ma vie de travail comme jeune médecin à travers la création de la Fondation Caycedo de Sophrologie de Bogota, avec l'objectif de créer des programmes et des services sophrologiques dans les secteurs de la santé, l'éducation et le sport qui pourraient être appliqués aux enfants, aux jeunes et aux adultes colombiens.

Le colombien moyen, ainsi que la plupart des latino-américains cherche dans la Sophrologie des outils pratiques ayant des résultats rapides. Ils n'aiment pas beaucoup les longues méthodologies compliquées. Ce sont aussi des personnes très affectives qui privilégient la relation humaine et la cordialité. Selon ces paramètres nous avons dû adapter la façon d'enseigner la sophrologie, et jusqu'à présent nous aidons les personnes qui demandent nos services en sophrologie à travers nos programmes encadrés comme CENTRE DE CROISSANCE PERSONNELLE.

Un Centre de Croissance Personnelle est un lieu où on impartit des cours, conférences, ateliers et thérapies POUR ÊTRE MEILLEUR et développer des habitudes qui permettent d'obtenir l'excellence personnelle, académique, de travail, sportive, etc... à travers la Sophrologie.

Un Centre de Croissance Personnelle est un lieu où on peut trouver tout le nécessaire pour la conquête du Projet de Vie, ainsi que le personnel professionnel formé pour l'élaboration de valeurs comme autocontrôle, auto estime, confiance en soi et renforcement des capacités d'apprentissage telles que la lecture, l'écriture et une méthode d'étude.

Les programmes qu'offre la Fondation Caycedo de Sophrologie de Bogota, sont les suivants :

- 1 COURS DE PROJET DE VIE
- 2 SUPERAPPRENTISSAGE À TRAVERS LA SOPHROLOGIE
- 3 AUTO-CONTRÔLE DU STRESS
- 4 PRÉPARATION SOPHROLOGIQUE POUR LE SPORT
- 5 SOPHRO-LECTO-ÉCRITURE

LE PREMIER COLLÈGE SOPHROLOGIQUE DU MONDE

Il existe actuellement en Colombie un Collège d'éducation formelle, pour les petits enfants avec une emphase sur la Sophrologie. En octobre 1993, pendant la célébration du 33e anniversaire de la Sophrologie, la Fondation Caycedo a invité ses clients et amis

à une réunion de type académique et commémoratif de la fondation de la Sophrologie. C'est à ce moment que fut proposée l'idée de créer un collège avec emphase sur les méthodes sophrologiques pour la formation des valeurs de leurs enfants.

A cette époque il y a eu un changement des lois pédagogiques et une plus grande liberté pour la création d'institutions pédagogiques avec des propositions innovatrices.

À partir de ce moment, la Sophrologie a été admise par le Gouvernement de la Colombie.

VISION DU COLLÈGE

Le Collège Abraham Maslow s'identifie et se projette comme une Communauté éducative humaniste, leader en formation dans les valeurs sophrologiques, qui favorise l'auto connaissance des étudiants, de la main avec un haut niveau de compétence académique, renforcé par une emphase dans la recherche et l'appropriation de l'Anglais comme deuxième langue.

Le Collège mène à bien cette vision au moyen de ses trois dimensions substantivas qui sont : sa vocation humaniste, sa vocation académique et culturel, et sa vocation axiologique,

NOTRE PROTOCOLE DE FORMATION DANS LES VALEURS : ADAPTABILITÉ DES TECHNIQUES DE LA SOPHROLOGIE

Notre protocole prétend développer les valeurs à travers l'expérience de la Sophrologie Caycédienne, dont la conquête se réalise grâce à la pratique de la méthode Alfonso Caycedo dans ses différentes adaptations. Le problème principal de la formation dans les valeurs, réside en ce que ceux-ci sont encadrés dans le contexte du DEVOIR ÊTRE. Par conséquent ils produisent généralement une certaine résistance chez les enfants et les jeunes. Mon objectif est de concevoir des stratégies, méthodologies et didactiques qui rendent cette Formation dans les Valeurs amusante et attrayante.

ENSEIGNER LES VALEURS DE FAÇON DIFFÉRENTE : QUELQUES IDÉES APPLIQUÉES

Classes de Sophrologie :

Nous avons obtenu que l'État colombien accepte la chaire de Sophrologie dans le Programme scolaire du Collège. Nous encadrons cette chaire dans la Formation des Valeurs et l'enseignement de méthodes et techniques de base en Sophrologie avec l'adaptation requise pour les plus petits enfants.

Les étudiants en général acceptent avec plaisir la pratique sophrologique, en démontrant au fil du temps une meilleure concentration et autocontrôle. Quelques étudiants, spécialement les adolescents ont certaine difficulté au commencement pour accepter les entraînements plus longs, parfois même pour fermer les yeux. Mais avec la réalisation deux fois par semaine de leur entraînement ils acceptent la méthode et

contrairement à ce que nous attendions au commencement, ils terminent en jouissant beaucoup les techniques sophrologiques.

L'heure J :

Il s'agit d'effectuer deux réunions hebdomadaires avec tout le Collège, de 15 minutes, à première heure les lundi et vendredi, où on parle de la valeur du mois. On profite pour effectuer un bref entraînement sophrologique.

Hissée du Drapeau sur la valeur du mois.

Une fois par mois, il est obligatoire d'effectuer en Colombie une HISSÉE DE DRAPEAU. On chante normalement l'hymne de la Colombie, l'hymne du Collège et on donne quelques indications générales du Collège. Nous avons pensé que nous pouvons utiliser cette activité pour transmettre Les valeurs aux enfants de manière ludique.

De la créativité des enfants viennent de nombreuses activités de formation dans les valeurs qui s'avèrent intéressantes, amusantes et significatives pour eux-mêmes. Même à travers des métaphores qu'il serait très difficiles de construire pour l'esprit adulte du professeur, même du sophrologue.

Décoration de la SALLE À MANGER : Chaque mois un cours se charge de décorer la salle à manger avec :

- ' Affiches avec des peintures.
- ' Affiches avec des phrases allusives à la valeur.
- ' Éléments artistiques décoratifs.
- ' Éléments symboliques.
- ' Vêtements spéciaux.

Ceci arrive à créer une décoration périphérique, apparemment sans importance, mais elle crée une atmosphère enrichie dans les valeurs. Entretemps les étudiants sont « distraits » en mangeant et en conversant, le cerveau recueille inconsciemment les messages écrits dans la salle à manger, tous allusifs à la valeur du mois.

Projet Leader

Tous les deux mois nous amenons au collège un personnage connu ou en rapport avec la valeur du mois, s'il n'est pas possible de l'apporter on enverra une commission du collège au lieu convenu pour le visiter. Le personnage invité sera présenté à toute l'institution, sur plusieurs sessions ou salon par salon, pour qu'il dialogue sur l'importance de cette valeur dans sa vie et dans son succès professionnel.

Au Collège sont venus des personnages très importants, intéressants et certains très célèbres, qui arrivent à produire chez nos étudiants une haute impression sur leur message de valeurs.

Par expérience je sais que ce même message je peux essayer de le transmettre moi-même, mais du fait qu'ils me voient tous les jours leur cerveau a une certaine

désensibilisation à mon discours sur les valeurs, mais si c'est l'artiste de mode à la télévision, précisément pour cela, le message aura un plus grand impact.

La Fresque du Collège

Les étudiants, avec le directeur de cours se chargent de peindre de manière libre la fresque du collège, ayant comme sujet principal la valeur proposée. Ce pourra être un sujet libre, avec toute la créativité dont ils sont capables. Il restera toute l'année exposée pour le bénéfice de la Communauté.

VIDEO-YOUTUBE

Il s'agit de profiter de la plateforme mondiale de www.youtube.com pour monter un réseau vidéo de 3 à 5 minutes allusif à la valeur du mois. Ce vidéo est effectué par les étudiants avec la collaboration du directeur du cours.

En l'effectuant eux-mêmes les étudiants sont motivés pour sortir sur le vidéo. Ils doivent faire des recherches comment faire ce genre de matériel et créer un argument de valeurs.

Une fois sur YOUTUBE ce vidéo est généralement vu par les familles et amis. Nous avons plusieurs vidéos qui ont été vu plus de 1.800 fois.

On peut apprécier quelques travaux en YOUTUBE marquant: « Collège Abraham Maslow »

LABORATOIRE DE VALEURS :

Le Collège Abraham Maslow, à travers son Laboratoire de Valeurs, a pris la décision d'élaborer des produits, matériels, méthodes qui forment dans les valeurs. Les étudiants peuvent prendre part ce grand projet en apportant leurs idées, concepts et dessins.

Les étudiants eux-mêmes ou les parents peuvent aider à penser les différentes idées pour l'élaboration d'éléments amusants, créatifs ou utiles par rapport à la valeur du mois. Si le produit est de qualité il pourra être élaboré et partagé avec toute la Communauté.

Notre laboratoire de Valeurs a eu l'appui de la FONDATION POUR LA RECHERCHE MÉDICALE ET ÉDUCATIVE - FIMED en référence à la création de ces produits pédagogiques.

Certains des plus importants dans notre Communauté ont été :

- 1 La Carte Rouge pour Dire des Grossièretés.
- 2 La Carte des Mots Magiques.
- 3 La Carte de remerciement pour être un colombien avec des valeurs
- 4 La campagne de prévention du Virus AH1N1 avec la Carte du Baiser Volant et le Salut Shaolín.

- 5 Le donneur de paix.
- 6 Le DVD des valeurs familiales.
- 7 La Règle de Super Apprentissage.
- 8 L'instructif de 125 phrases de survie en Anglais.
- 9 Le Carnet de 200 suggestions pour améliorer ta méthode d'étude.
- 10- Les stickers ou les autocollants de Courtoisie pour enfants.

Entre beaucoup d'autres

Beaucoup des produits de notre LABORATOIRE DE VALEURS, ont eu une grande incidence dans les medias. Par exemple : La Carte Rouge pour dire des grossièretés a produit plus de 15 programmes en TV. De même la campagne de prévention du virus avec diffusion dans les journaux télévisés.

CONCLUSION

Notre adaptation de la SOPHROLOGIE, a consisté à essayer de rendre amusante et participante la formation dans les valeurs pour les enfants et les jeunes. Eduquer dans les valeurs ne doit pas être ennuyeux ou basé sur des discours que les étudiants rejettent, bien au contraire, nous devons faire en sorte qu'ils les aiment.

Cette méthode est utilisé par les LABORATOIRES PHARMACEUTIQUES en concevant un médicament pour enfants, ils ajoutent un goût de FRAISES et ils lui conçoivent une enveloppe avec des dessins attrayants pour eux. Notre adaptation a été donc d'essayer une **SOPHROLOGIE AVEC GOÛT DE FRAISES** qui obtienne que le principe actif des valeurs (parfois amer dans l'éducation traditionnelle) soit accepté avec joie par nos enfants.

Ma mission est d'essayer de rendre presque toutes les activités de la vie scolaire en temps et espaces de formation en valeurs et que la Sophrologie aide les enfants à avoir un sourire plus sûr quand ils penseront à leur avenir.

Personne ne doit oublier que le FUTUR DE L'HUMANITÉ sont nos enfants et que pour eux la solution de la CRISE DE VALEURS et la MALADIE de MASSES, peut aussi avoir un goût de fraise.

VOUS POUVEZ VOIR NOS TRAVAUX DE VALEURS SUR:

- 1- INTERNET: www.colegiomaslow.com
- 2- YOUTUBE: www.youtube.com/laboratoriodevalores
- 3- FOTOS: www.flickr.com/photos/colegiomaslow/sets