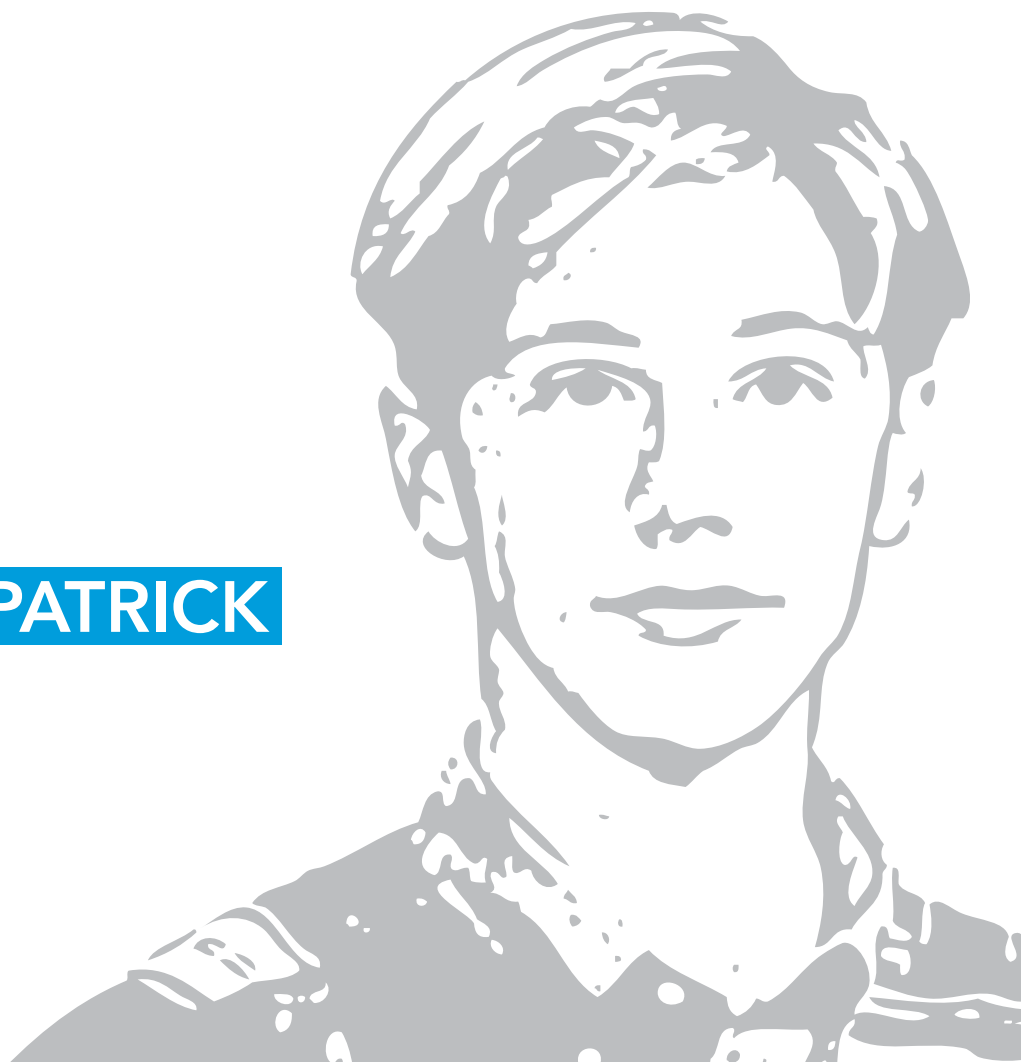




**PARTICI-PATRICK**

Les vertus



**24**  
**Patrick**  
4 life pour la vie

## Les vertus :

Nous avons choisi plusieurs livres dont les textes mettent en relief une valeur spécifique et ce, dans le but de permettre aux enseignantes et aux enseignants de les exploiter lors de la lecture aux élèves. Ces textes se prêtent bien à l'utilisation de schémas organisationnels ou autres stratégies de lecture. Enfin, le courage et l'humilité sont des valeurs qui font partie des sept enseignements sacrés du peuple ancestral autochtone.

### NOTE:

- Les signes de chacune des valeurs proposées sont majoritairement tirés de The Virtues Project, publié par PRO-ED Inc. 2000 – [www.proedinc.com](http://www.proedinc.com), ou en sont une adaptation.
- Les citations proviennent de Growing Character, par Deb Austin Brown, publié chez Character Development Publishing en 2003 – [www.CharacterEducation.com](http://www.CharacterEducation.com).
- Les activités proviennent surtout de Teaching Character: Teacher's Idea Book, par Anne C. Dotson et Karen D. Wisont, publié chez Character Development Group en 1997, ou en sont une adaptation.
- Livres pour appuyer les traits de caractère ou les valeurs : les enseignants devraient vérifier tous les titres qu'ils peuvent trouver à leur salle de référence et à la bibliothèque de l'école.

## Nouveauté...

Afin de vous permettre d'inscrire le progrès de votre classe ou de permettre à chaque élève d'inscrire son progrès individuel pendant le programme de 10 semaines, nous avons inséré des documents sous format PDF dans le guide de l'enseignant. Certaines classes voudront faire une entrée collective de données pour le groupe classe tandis que d'autres choisiront de laisser chaque élève faire son entrée de données. Les deux options sont possibles alors il revient à vous de choisir comme bon vous semblera. Si vous choisissez de laisser les élèves faire leur propre journal, nous vous recommandons d'imprimer les feuilles recto-verso et de les placer dans un duo-tang rouge.



## COURAGE

Le **courage**, c'est affronter de nouvelles situations même lorsque vous avez peur ou que vous éprouvez d'énormes difficultés. (Se renseigner sur le VIH et le sida en posant des questions).

### Signes de courage :

- Faire ce qui est juste quand c'est difficile ou angoissant
- Vouloir essayer de nouvelles choses
- Admettre ses erreurs et en tirer des leçons
- Se corriger quand on agit mal
- Demander de l'aide lorsque c'est nécessaire

### Activité :

Écrivez, dessinez ou partagez une histoire personnelle qui raconte un moment où vous ou quelqu'un que vous connaissez a fait preuve de courage.

### Citations :

- « *Quand tout semble se tourner contre vous, souvenez-vous qu'un avion décolle en faisant face au vent, et non dans le même sens que lui.* » - Henry Ford
- « *Un homme courageux devient majoritaire.* » - Andrew Jackson
- « *Vous devez livrer une bataille plus d'une fois avant de la remporter.* » - Margaret Thatcher
- « *Ne faites pas ce qui est facile... mais ce qui est juste.* » - Maw Great

Renseigne - toi au sujet du  
VIH et du SIDA.

Croyez au vœu de Patrick: **Zéro SIDA**



## RECONNAISSANCE

La **reconnaissance**, c'est avoir de la gratitude envers l'amour, l'existence et l'éducation. (Être reconnaissant d'avoir un corps en bonne santé et prendre les mesures préventives qui assureront le maintien de cet état de santé p. ex., avoir les faits exacts au sujet du VIH et du sida).

### Signes de reconnaissance :

- Apprécier ses propres aptitudes au lieu d'envier celles des autres
- Apprécier la beauté du monde et des autres

### Activité :

- Prenez note du nombre de fois que vous dites merci en une journée.
- Demandez à un membre de votre famille ou à un(e) ami(e) de vous dire trois choses pour lesquelles il est reconnaissant.

### Citations :

- « *La bonne nouvelle, c'est que la mauvaise nouvelle peut être transformée en bonne nouvelle quand vous changez d'attitude.* »  
- Robert Schuller
- « *Remercier est un cours qui ne finit jamais.* » - Valerie Anders
- « *Les gagnants au match de la vie adoptent une attitude de reconnaissance.* » - entraîneur Jayson Gee
- « *Recherchez le bon côté des gens et attendez-vous à le trouver.* » - William Shakespeare

Le VIH ne se transmet pas par le toucher, ni par le partage de nourriture ou de breuvages.

Vous ne pouvez pas contracter le VIH en donnant ou en recevant du sang dans un pays développé ou encore en recevant une piqûre de votre médecin.



## ACCEPTATION

**L'acceptation**, c'est pouvoir accepter les choses que vous ne pouvez pas changer. (Se rendre compte et accepter que le VIH et le sida ne se guérissent pas).

**Signes d'acceptation :**

- Accepter les différences
- Ne pas avoir de préjugés
- Faire en sorte que les autres se sentent inclus en leur tendant la main
- Accepter les gens tels qu'ils sont

**Activité :**

Un enfant vient de commencer à fréquenter votre école. Il porte des vêtements qui ont l'air curieux. Décrivez la situation d'après son point de vue et d'après celui de quelqu'un d'autre.

**Citations :**

- « *Quand on est avec les autres au lieu d'être contre eux, la victoire est à nous.* » - Jesse Jackson
- « *Recherchez ce qu'il y a de meilleur chez les autres... et en vous.* » - Deb Austin Brown

Aucun remède ne peut guérir le VIH.

C'est important de parler du VIH car c'est un virus qu'on peut prévenir.

Tableau 5 + 1

Sentir	Goûter	Entendre	Toucher	Voir	Ressentir des émotions



## EXCELLENCE

**L'excellence**, c'est pouvoir exécuter toute tâche ou vivre toute relation du mieux qu'on peut. (De nos jours, le VIH est tout à fait évitable).

### Signes d'excellence :

- Faire quelque chose du mieux qu'on peut
- Donner le meilleur de soi-même dans une relation
- Se fixer des objectifs réalistes
- Développer ses dons et ses talents afin de contribuer au bien-être de la communauté et de son épanouissement personnel tout en étant réaliste.

### Activité :

Demandez aux élèves de faire un collage ou d'écrire un poème ou un texte de rap sur les domaines où elles ou ils excellent.

### Citations :

- « *Agissez toujours bien. Ceci fera plaisir à la plupart des gens et vous épaterez les autres.* » - Mark Twain
- « *Allez toujours jusqu'au bout. Arrêtez au troisième but n'ajoute rien d'autre au pointage que le risque de se faire retirer.* »  
- Babe Ruth
- « *La différence entre la médiocrité et l'excellence, c'est le travail acharné, la persévérance et un bon caractère.* »  
- Deb Austin Brown
- « *L'excellence n'est pas un geste, mais une habitude. Les choses que vous faites le plus souvent seront celles que vous ferez le mieux.* » - Marva Collins
- « *En réalité, le prix de la réussite est bien inférieur à celui de l'échec.* » - Zig Ziglar

**Le VIH peut être évité.**

Les scientifiques continuent leur recherche dans le but de trouver un remède contre le VIH.



## AUTODISCIPLINE

L'**autodiscipline**, c'est la capacité de faire des choix qui contribuent au bien-être (le tien et celui des autres). (Votre santé est entre vos mains).

### Signes d'autodiscipline :

- Parler et agir calmement quand vous avez de la peine ou que vous êtes en colère
- Faire les choses de manière organisée et efficace
- Faire ce que l'on s'attend de vous sans qu'on vous le demande
- Faire les choses à temps

### Activité :

Choisissez un objectif personnel pour la semaine et tâchez de l'atteindre.

### Citations :

- « *La clé, c'est d'y aller petit à petit.* » - Aesop
- « *Même si vous êtes sur la bonne voie, vous vous ferez dépasser si vous restez immobile.* » - Will Rogers
- « *Sachez dépasser les attentes qu'on a envers vous.* » - Henry Ward Beecher
- « *Exécutez toutes vos tâches à fond, que ce soit dans une discipline sportive ou à l'école. C'est tout ce qu'on peut s'attendre de vous. Mais si vous ne le faites pas, vous ne faites que vous tricher vous-même.* » - Horace Grant
- « *Vous êtes ce que vous êtes aujourd'hui en raison de vos choix d'hier.* » - Steven Covey
- « *Bien fait, c'est mieux que bien dit.* » - Benjamin Franklin
- « *Vous ratez tous les tirs que vous ne tentez pas.* » - Wayne Gretzky

Ta santé est entre tes mains.

Apprenez à vous protéger du VIH.





## SOLIDARITÉ

La **solidarité**, c'est ce qui permet d'être lié à toute chose et à toute personne. (Ne pas rejeter quelqu'un parce qu'il est atteint du VIH).

### Signes de solidarité :

- Traiter toute personne comme un membre d'une seule et même famille humaine
- Envisager les différences comme des dons
- Refuser de se laisser influencer par ceux qui ont des préjugés
- Régler les conflits en écoutant et en trouvant des solutions
- Se soucier de la Terre et de tous les êtres vivants
- Agir comme un artisan de paix partout où on va

### Citations :

- « *Le travail d'équipe est le meilleur des travaux.* » - Deb Austin Brown
- « *Pour retenir un(e) vrai(e) ami(e), il faut le faire avec ses deux bras.* » - proverbe nigérien
- « *Que tout le monde vive dans la paix, l'harmonie et l'amour, voilà le but que nous devrions tous poursuivre.* » - Rosa Parks
- « *Se rassembler, c'est un début. Rester ensemble, c'est un progrès.* » - Henry Ford
- « *Seul, nous pouvons faire si peu de choses; ensemble, nous pouvons tant en faire.* » - Helen Keller

Il n'est pas possible de savoir si une personne est infectée par le VIH seulement en la regardant.

Ensemble nous allons continuer à nous efforcer pour que le souhait de Patrick soit exaucé: plus de VIH ou de SIDA.



## HUMILITÉ

**L'humilité**, c'est vouloir agir modestement et servir les autres en étant à l'écoute de leurs besoins sans tenter d'impressionner ou de se faire remarquer. (Le VIH est maintenant une réalité).

### Signes d'humilité :

- S'excuser et réparer ses gestes quand on a mal agit
- Apprendre de ses erreurs et devenir meilleur
- Demander de l'aide lorsqu'on en a besoin
- Faire ce qu'il y a de mieux pour vous-même, et non pour impressionner qui que ce soit
- Manifester de la reconnaissance au lieu de se vanter

### Activité :

Choisir de servir quelqu'un modestement pendant une semaine. Trouver des façons d'être au service de l'autre.

### Citations :

- « *Il vaut mieux faire un bon travail que d'en parler. Nous devrions toujours faire de notre mieux.* » - Benjamin Franklin
- « *Si nous devons parler plus que nous devons écouter, nous aurions deux bouches et une oreille.* » - Mark Twain
- « *Nous sommes ici pour nous entraider pendant le voyage de la vie.* » - William Bennett
- « *Je n'apprends jamais rien en parlant. J'apprends seulement quand je pose des questions.* » - Lou Holtz
- « *Se dépasser pour servir les autres apporte de la joie.* » - mère Teresa

Le VIH est ici maintenant.

Il n'y a pas encore de remède mais on peut prévenir le VIH.



## COMPASSION

La **compassion**, c'est démontrer de l'empathie pour les autres et vouloir leur apporter de l'aide. (Soutenir un ami atteint du VIH).

### Signes de compassion :

- S'apercevoir que quelqu'un est blessé ou a besoin d'un ami
- Prendre le temps de montrer que vous vous faites du souci
- Demander comment se porte quelqu'un et écouter patiemment
- Pardoner aux autres quand ils commettent des erreurs
- Aider quelqu'un dans le besoin
- Être à l'écoute de l'autre

### Activité :

Voyez combien de gestes de gentillesse vous pouvez poser cette semaine.

### Citations :

- « *Dans la vie, les récompenses que nous recevons sont toujours proportionnelles à l'égard que nous manifestons envers les autres.* » - Earl Nightingale
- « *Sourions à tous ceux que nous rencontrons même lorsque c'est difficile de le faire.* » - mère Teresa
- « *Quand quelqu'un aide son prochain, les deux deviennent plus forts.* » - proverbe allemand
- « *Il y a trois choses importantes dans la vie. La première, c'est la gentillesse. La deuxième, c'est la gentillesse. Et la troisième, c'est la gentillesse.* » - Henry James
- « *La gentillesse est la chaîne en or qui relie la société.* » - Goethe
- « *Aucun acte de gentillesse, aussi minime soit-il, n'est perdu.* » - Aesop
- « *Les petites choses faites avec beaucoup d'amour apportent joie et paix.* » - mère Teresa
- « *Le meilleur moyen de se faire un ami, c'est d'en être un.* » - Ralph Waldo Emerson

J'offrirai mon appui à une amie ou un ami atteint du VIH.

Je me soucie.



## ENTHOUSIASME

L'**enthousiasme**, c'est faire quelque chose de plein gré avec zèle et ardeur. (Participer activement au programme Partici-Patrick).

### Signes d'enthousiasme :

- Sourire, rire et aimer ce qu'on fait
- Adopter une attitude positive
- Songer à des moyens créatifs de faire les choses
- Apprécier la vie

### Activité :

Dressez la liste de cinq choses qui vous rendent enthousiaste.

### Citations :

- « *Pratiquement rien sur Terre ne peut arrêter une personne positive qui se fixe un objectif bien défini.* » - Denis Waitley
- « *Peu de choses dans le monde sont plus puissantes qu'un geste d'encouragement, un sourire, un mot d'optimisme et d'espoir, un « Tu peux y arriver! » lors d'une période difficile.* » - Richard M. DeVos
- « *Non seulement penser de manière positive et optimiste vous rendra plus heureux, mais votre santé s'en trouvera améliorée.* » - Michael A. Mitchell
- « *Personne n'a jamais affaibli sa vue en voyant le bon côté des choses.* » - Helen Keller
- « *Visez la lune, car, même si vous ne l'atteignez pas, vous vous retrouverez tout de même parmi les étoiles.* » - Mary Kay Ash

Le fait de s'informer est la meilleure façon de prévenir le VIH.

Partagez avec votre famille et vos amis les connaissances que vous avez apprises au sujet du VIH/SIDA.



## PERSÉVÉRANCE

La **persévérance**, c'est ne pas abandonner lorsqu'on commence quelque chose, même quand c'est difficile. (Continuer à parler du VIH et du sida ou compléter son marathon de 42,2 km).

### Signes de persévérance :

- Fixer et atteindre ses objectifs
- Concentrer sur ce qu'on fait ou tenter de réussir
- Demander de l'aide quand on en a besoin
- Continuer d'avancer même quand les choses se corsent
- Finir ce qu'on a commencé

### Citations :

- « *Le caractère se forme après le troisième et le quatrième essai.* » - James A. Michener
- « *Je crois que je peux... je sais que je peux.* » - Album : La petite locomotive
- « *Il est toujours trop tôt pour abandonner.* » - Norman Vincent Poole
- « *Gardez vos pieds sur Terre, votre nez sur la meule et vos yeux en direction du ciel.* » - Phyllis Diller
- « *Même le pic doit sa réussite au fait qu'il se sert de sa tête et continue de creuser jusqu'à ce qu'il ait terminé le travail qu'il a commencé.* » - Coleman Cox
- « *Si vous pouvez en rêver, vous pouvez le faire.* » - Walt Disney
- « *N'optez jamais pour la facilité.* » - Aaron Craver
- « *Les personnes qui ont des objectifs réussissent parce qu'elles savent où elles vont.* » - Earl Nightingale
- « *Les grandes œuvres sont réalisées non pas par la force, mais par la persévérance.* » - Samuel Johnson
- « *Rien en ce monde ne peut remplacer la persévérance.* » - Calvin Coolidge
- « *La détermination et la persévérance déplacent le monde; penser que les autres le feront pour vous est un moyen sûr d'échouer.* » - Marva Collins
- « *Avec un talent ordinaire et une persévérance extraordinaire, tout est atteignable.* » - T.F. Buxton

Continuons à parler du VIH  
et du SIDA.

C'est important de se tenir au courant  
et de continuer à renseigner les gens  
au sujet du VIH/SIDA.



## PARTICI-PATRICK

LE COURAGE · LA RECONNAISSANCE · L'ACCEPTATION · EXCELLENCE · L'AUTODISCIPLINE ·  
LA SOLIDARITÉ · L'HUMILITÉ · LA COMPASSION · L'ENTHOUSIASME · LA PERSÉVÉRANCE

### Journal hebdomadaire d'activités de l'élève

Nom: \_\_\_\_\_

Semaine: \_\_\_\_\_

Vertu: \_\_\_\_\_

JOUR	ACTIVITÉ	Kilomètres (20 min. d'activités = 1 km)
L		
M		
M		
J		
V		

TOTAL

Combien de kilomètres  
reste-t-il?

ZERO AIDS / ZÉRO SIDA





## PARTICI-PATRICK

LE COURAGE · LA RECONNAISSANCE · L'ACCEPTATION · EXCELLENCE · L'AUTODISCIPLINE ·  
LA SOLIDARITÉ · L'HUMILITÉ · LA COMPASSION · L'ENTHOUSIASME · LA PERSÉVÉRANCE

### Journal hebdomadaire d'activités de classe

Semaine: \_\_\_\_\_

Vertu: \_\_\_\_\_

JOUR	ACTIVITÉ	Kilomètres (20 min. d'activités = 1 km)
L		
M		
M		
J		
V		

TOTAL

Combien de kilomètres  
reste-t-il?

ZERO AIDS / ZÉRO SIDA

