



## Qu'est-ce que c'est Partici-Patrick?

**Partici-Patrick** est un programme éducatif, basé sur l'activité physique, qui aidera les jeunes à comprendre l'importance de faire de l'activité physique et de faire des choix éclairés. Ce programme fournit aussi des outils qui permettent de rehausser l'estime de soi et développer ses traits de caractère.

L'initiative découle de **Patrick pour la vie**, une organisation qui vise à sensibiliser les gens au SIDA tout en apportant une touche positive à une maladie sérieuse. Le vœu de Patrick Fortin était de nous transmettre l'espoir qu'il avait d'enrayer le VIH/SIDA partout dans le monde en se servant des jeunes pour éduquer la population.

Le projet offre un partenariat unique entre tous les conseils scolaires de la région (*Public français, Catholique français, Public anglais, Catholique anglais*) et est approuvé par toutes les directrices générales et les directeurs généraux de ces mêmes conseils. Ceci démontre clairement leur engagement au dialogue continu, à l'éducation et la sensibilisation au VIH/SIDA.

## Chère famille,

Cette année, notre classe participe à Partici-Patrick. Le but de ce programme est de sensibiliser les jeunes aux bienfaits de l'activité physique et à l'importance de faire des choix qui sont sains. Partici-Patrick permet aussi de les conscientiser au VIH/SIDA tout en permettant le développement des traits de caractère et de la confiance en soi.

Patrick Fortin, un jeune homme de North Bay, a contracté le VIH à l'âge de sept ans suite à une transfusion de sang contaminé. Il est décédé en 2001 à l'âge de 23 ans. Après la mort de Patrick et après avoir eu à subir les effets du VIH et du SIDA pendant 17 ans, Christine et son époux ont réservé une grande place à l'activité physique dans leur vie. Courir ensemble les a aidés à la fois physiquement et mentalement. Comme ils n'avaient jamais couru auparavant, augmenter la distance chaque semaine est devenu un défi et le but principal de cet exercice.

Pendant 10 semaines, notre classe se servira des 20 minutes d'activité physique quotidienne (APQ) pour courir, marcher ou faire une activité physique quelconque. Une session de vingt minutes d'activité physique équivaut à 1 kilomètre environ. Après 10 semaines d'activité physique quotidienne, chaque élève aura complété un marathon!! Un marathon est une course de 42,195 kilomètres.

Le progrès de la classe sera inscrit dans un journal hebdomadaire.

Votre enfant recevra un calendrier familial d'activités de 10 semaines que vous pouvez revoir avec elle ou lui et garder à la maison. Ce calendrier est une gracieuseté de l'organisme Patrick4Life (Patrick pour la vie). Dans ce dernier, vous retrouverez des exemples d'activités simples à faire à la maison, une liste de vertus qui mènent à une meilleure estime de soi et plusieurs faits au sujet du VIH/SIDA. Chaque semaine, votre enfant apportera une lettre afin de partager avec vous la vertu qui a été abordée en classe et de vous offrir des activités inspirantes qui peuvent être faites à la maison.

C'est par l'éducation qu'on peut sensibiliser les gens au VIH/SIDA. Informons-nous au sujet du VIH/SIDA et assurons-nous que le vœu de zéro SIDA de Patrick se réalise.

Sincèrement,



## Chère famille,

Le trait de caractère qui sera en vedette cette semaine est le **COURAGE**.

Le courage, c'est affronter de nouvelles situations même lorsqu'on a peur ou qu'on éprouve d'énormes difficultés. (Se renseigner sur le VIH et le sida en posant des questions).

Cette semaine, nous allons lire des livres qui parlent du courage.

### **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 :**

Parlez à votre enfant d'une occasion où elle ou il a été courageux ou racontez une anecdote personnelle dans laquelle vous avez 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
- « *Vous devez livrer une bataille plus d'une fois avant de la remporter.* » - Margaret Thatcher

Sincèrement,

Renseigne - toi au sujet du  
VIH et du SIDA.

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

---



## Chère famille,

Le trait de caractère qui sera en vedette cette semaine est la **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).

Cette semaine, nous allons lire des livres qui parlent de la reconnaissance.

### Signes de reconnaissance :

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

### Activités :

- Tenir compte du nombre de fois que l'on dit « merci » dans une journée.
- Demander à son enfant de nous dire 3 choses pour laquelle elle ou il est reconnaissant(e) ou encore pour laquelle vous êtes 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

Sincèrement,

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.





## Chère famille,

Le trait de caractère qui sera en vedette cette semaine est **L'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).

Cette semaine, nous allons lire des livres qui parlent de l'acceptation.

### 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 :

- Parlez à votre enfant des ressemblances et des différences au sein de votre famille. Imaginez comment ce serait monotone si on était tous pareil.
- Quels sont les différences que vous admirez chez chacun des membres de votre famille?

### 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

Sincèrement,

Aucun remède ne peut  
guérir le VIH.

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





## Chère famille,

Le trait de caractère qui sera en vedette cette semaine est **L'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).

Cette semaine, nous allons lire des livres qui parlent de l'excellence.

### 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
- Se pratiquer à devenir meilleur
- Ne pas essayer de tout faire

### Activité :

Demandez à votre enfant d'utiliser les premières lettres de son nom pour écrire un poème sur les domaines où elle ou il excelle.

### Citations :

- « *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

Sincèrement,

Le VIH peut être évité.

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





## Chère famille,

Le trait de caractère qui sera en vedette cette semaine est **L'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).

Cette semaine, nous allons lire des livres qui parlent de l'autodiscipline.

### 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 :

Demandez à votre enfant de choisir un objectif personnel pour la semaine et de tâcher 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
- « *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 ratez tous les tirs que vous ne tentez pas.* » - Wayne Gretzky

Sincèrement,

Ta santé est entre tes mains.

Apprenez à vous protéger du VIH.





## Chère famille,

Le trait de caractère qui sera en vedette cette semaine est la **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).

Cette semaine, nous allons lire des livres qui parlent de la solidarité.

### 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 l'on va

### Citations :

- « *Le travail d'équipe est le meilleur des travaux.* » - Deb Austin Brown
- « *Seul, nous pouvons faire si peu de choses; ensemble, nous pouvons tant en faire.* » - Helen Keller

Sincèrement,

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.





## Chère famille,

Le trait de caractère qui sera en vedette cette semaine est **L'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).

Cette semaine, nous allons lire des livres qui parlent de l'humilité.

### Signes d'humilité :

- S'excuser et réparer ses gestes quand on a mal agi
- 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 :

Aider votre enfant à choisir quelqu'un qu'elle ou il peut servir modestement pendant une semaine. Par exemple, sortir les poubelles d'une voisine âgée et les mettre au chemin.

### 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

Sincèrement,

Le VIH est ici maintenant.

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







## Chère famille,

Le trait de caractère qui sera en vedette cette semaine est la **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).

Cette semaine, nous allons lire des livres qui parlent de la compassion.

### 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

### Activité :

Voyez combien de gestes de gentillesse vous et votre enfant pouvez poser cette semaine.

### Citations :

- « *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
- « *Aucun acte de gentillesse, aussi minime soit-il, n'est perdu.* » - Aesop
- « *Le meilleur moyen de se faire un ami, c'est d'en être un.* » - Ralph Waldo Emerson

Sincèrement,

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

Je me soucie.





## Chère famille,

Le trait de caractère qui sera en vedette cette semaine est **L'ENTHOUSIASME**.

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

Cette semaine, nous allons lire des livres qui parlent de l'enthousiasme.

### 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 rendent, vous et votre enfant, enthousiastes.

### Citations :

- « *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

Sincèrement,

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.





## Chère famille,

Le trait de caractère qui sera en vedette cette semaine est la **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).

Cette semaine, nous allons lire des livres qui parlent de la persévérance.

### 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

### Activité :

Créez une tâche qui comporte un défi et faites preuve d'autant de persévérance que la tâche l'exige. Par exemple, bâtir la plus haute tour possible avec des cartes.

### 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
- « *N'optez jamais pour la facilité.* » - Aaron Craver
- « *Les personnes qui ont des objectifs réussissent parce qu'elles savent où elles vont.* » - Earl Nightingale

Sincèrement,

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.

