

Communication positive

Présentatrice: L'activité physique et la participation à des sports offrent de nombre bien fait. Inspire-toi de certains des meilleurs athlètes du Canada.

Nathaniel Miller est un champion de water-polo. Avec plus de vingt ans d'expérience, Nathaniel ressent toujours la même passion pour son sport.

Nathaniel Miller: Dès le départ, j'ai adoré le water-polo, j'ai joué beaucoup de sport comme en jeunesse, mais la vérité avec le water-polo c'est vraiment un des jeux les plus intéressants parce qu'il y a un aspect physique, un aspect de combat qui est toujours là, mais de l'autre côté y'a un aspect d'intelligence de stratégie.

Présentatrice: Nathaniel connaît l'importance de la communication positive, il encourage les jeunes à parler à leurs coéquipiers gentiment et avec respect.

Nathaniel Miller: La première chose, plus importante, c'est toujours traiter les autres comme tu veux être traité. Si on part de ce point là c'est clair qu'on va commencer à parler avec les gens de façon un peu plus poli, un peu plus gentil parce qu'on aime être parlé de façon poli et gentil. Et à part ça, c'est toujours avoir le respect des autres.

Présentatrice: En jouant au water-polo, Nathaniel a appris comment travaillé vers un but commun pour la réussite de son équipe.

Nathaniel Miller: Notre sport, le water-polo, c'est un sport d'équipe et on n'a aucun succès si on ne travaille pas tous ensemble vers le même objectif et les mêmes buts.

Présentatrice: L'entraide entre coéquipiers et promouvoir des relations saines sont des éléments essentiels au sport.

Nathaniel Miller: Je dirais qu'au water-polo ça arrive souvent que les athlètes oublient des choses sur le bord de la piscine que ce soit les lunettes ou leur casque de bain, etcetera donc pour être un bon coéquipier il faut faire attention et si on voit quelques choses qui traînent à la fin de l'entraînement tu le sais que ça appartient à un de tes amis donc il faut le prendre et lui redonner au prochain entraînement.

Présentatrice: Prévenir l'intimidation et jouer un jeu franc sont tous aussi importants dans le monde du sport que dans la vie de tous les jours.

Nathaniel Miller: En dessous de l'eau, c'est très possible que quelqu'un puisse jouer sans respect ou avec un manque de respect et donc pour nous autres c'est très important de toujours traiter les autres joueurs de la façon qu'on veut être traité. Même si les arbitres ne voient pas qu'est-ce qui se passe on essaie de jouer correctement avec les autres pour qu'ils puissent jouer correctement avec nous. Si quelqu'un te montre un manque de respect, c'est important que ça ne change pas tes valeurs.

Présentatrice: Respecter les autres est une partie importante de la communication positive, de bien s'entendre avec les autres et de promouvoir un mode de vie sain. Rester actif en s'amusant fait partie de l'apprentissage d'un mode de vie sain. Trouve ce que tu aimes et fais-le.

