



Suhani (13 ans) et Saanvi (14 ans) étaient de proches amies. Toutes deux adoraient le sport et rêvaient de devenir un jour excellentes dans leur jeu préféré — Suhani au volley-ball et Saanvi au football.

Elles s'entraînaient dur chaque jour et ne renonçaient jamais. À l'entraînement, elles jouaient incroyablement bien — mais dès qu'il y avait un match ou un tournoi, tout s'effondrait.

Elles devenaient nerveuses, oubliaient quoi faire et commettaient des erreurs qu'elles ne faisaient jamais à l'entraînement. Peu importe leur volonté de réussir, elles n'arrivaient pas à performer quand cela comptait vraiment. Déçues et tristes, elles allèrent voir **Madame Sporty**, une entraîneuse expérimentée qui avait autrefois joué dans l'équipe nationale du Népal.

Elles la saluèrent joyeusement : « Sairam, Madame Sporty ! » Puis elles partagèrent tout — leur entraînement, leurs efforts et la tristesse ressentie lorsqu'elles échouaient.

Madame Sporty écouta attentivement. Puis elle sourit et dit : « Sairam, les filles. Ne vous inquiétez pas. Vous avez du talent. Mais il vous manque encore quelque chose d'important. Si vous faites ce que je vous demande, vous grandirez — non seulement comme athlètes, mais aussi comme personnes. »

Semaine 1 – La Mission des Oiseaux « Chaque jour entre 17h00 et 18h00, comptez combien d'oiseaux volent au-dessus de votre maison. Écrivez-le et revenez la semaine prochaine. » Elle ajouta fermement : « Patience et concentration. »

Sur le chemin du retour, Suhani dit : « Je ne vois pas en quoi cela a un rapport avec le volley ou le football... » Saanvi répondit : « Madame Sporty est la coach la plus respectée du pays. Si elle dit quelque chose, je lui fais confiance. Faisons simplement ce qu'elle demande. »

Pendant une semaine, elles comptèrent fidèlement les oiseaux. Mais à leur retour, Madame Sporty secoua la tête : « Plus de patience, plus de concentration. Cette semaine, comptez combien d'oiseaux volent d'est en ouest et combien d'ouest en est. À la semaine prochaine ! »

Les filles réalisèrent : « Elle a raison. Nous n'étions pas patientes ni concentrées. Mais comment le savait-elle ? »

Semaine 2 – Direction et Attention La deuxième semaine se passa mieux. Elles firent très attention à la direction de chaque oiseau. À leur retour, Madame Sporty dit : « Bien mieux — mais encore : plus de patience, plus de concentration. »

Puis vint la nouvelle tâche : « Cette semaine, entre 17h00 et 18h00, ne comptez que les perroquets. Pour chaque perroquet, notez sa couleur et tout détail particulier. Bonne chance ! »

Sur le chemin du retour, Suhani dit : « Des perroquets ? Je n'en ai jamais vu voler dans notre ville ! Elle nous joue un tour ? Je vais juste écrire zéro perroquet. » Saanvi sourit : « Non, Madame Sporty ne nous tromperait jamais. Tu sais, j'ai eu les meilleurs résultats scolaires de ma vie cette semaine. Je crois vraiment que je suis devenue plus patiente et concentrée grâce au comptage des oiseaux. » « C'est vrai, » ajouta Suhani, surprise. « Moi aussi j'ai eu mes meilleurs résultats ! »

Semaine 3 – La Surprise Après la troisième semaine, les filles revinrent toutes excitées. Elles avaient toutes deux compté exactement 108 perroquets volant au-dessus de leurs maisons.

Madame Sporty rayonna : « Mission accomplie. Vous avez compris la leçon. Continuez à utiliser cette patience et cette concentration, et vous brillerez — non seulement dans le sport, mais dans tout ce que vous faites. »

Soudain, elles entendirent une voix : « Sairam, Suhani et Saanvi ! Félicitations ! Tant de patience, tant de concentration, bien compté ! »

Elles regardèrent autour d'elles mais ne virent personne. Puis la voix dit : « Je suis juste ici ! » Et un perroquet vola sur l'épaule de Madame Sporty.

Les filles s'exclamèrent : « C'est le perroquet que nous avons vu chaque jour ! Pas étonnant qu'ils aient tous eu l'air identiques. C'était toi, n'est-ce pas ? »

Le perroquet rit : « Kraa Kraa... Suhani et Saanvi... Je ne vous le dirai pas — c'est mon petit secret, hi hi ! Mais énormes félicitations à vous deux : tant de patience, tant de concentration... bravo ! Continuez ainsi, d'accord ? ... Saaai Raaam ! »

Puis le perroquet s'envola. À partir de ce moment, Suhani et Saanvi ne devinrent pas seulement de grandes athlètes — elles devinrent aussi des jeunes filles calmes, patientes et concentrées. Et tout le monde le remarqua — sur le terrain, à l'école et à la maison.

Question et travail du cœur : *Peux-tu penser à un moment où ralentir et faire attention a changé le résultat pour toi ?*