

# Le bouclier magique

▶ Agis pour changer les choses!



Auteure **ÉDITH LEVASSEUR**

Illustratrice **ROSALIE BOUCHARD**

COLLECTION

# iMPACT

leine onscience

« Si quelqu'un te tend un cadeau et que tu ne l'acceptes pas,  
à qui appartient le cadeau ? » demande le samourai.

« À celui qui a essayé de le donner » répond un des disciples.

« Cela vaut aussi pour l'envie, la rage et les insultes » dit le maître.

« Lorsqu'elles ne sont pas acceptées, elles appartiennent  
toujours à celui qui les porte dans son cœur. »

- Conte Zen -



# Préface

En lisant *Le bouclier magique*, j'ai éprouvé beaucoup de tendresse pour le personnage de Rémi, un enfant à la fois effrayé et résolu. Une sorte d'admiration respectueuse pour la façon dont il trace sa route en se formant grâce aux liens périlleux autant qu'aux liens bienveillants.

Un livre magique dans lequel son auteure, Édith Levasseur, propose un enseignement considérable: assumer la responsabilité de ses émotions.

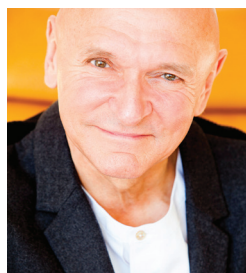
Subtilement, dans *l'ici-maintenant*, elle initie à la compassion envers soi-même et conduit Rémi — et même l'enfant intérieur qui nous habite — à **prendre conscience que le seul vrai pouvoir est celui «sur soi» et non pas celui «sur l'autre».**

Fort de sa simplicité, ce livre fait partie des ouvrages de cœur qui m'ont marqué. Vous le relirez sûrement plus d'une fois... Pour ma part, je l'ai accueilli comme un cadeau.

Son histoire captive par ce qu'elle nous rappelle: **notre nature première est de nous relier à nous-mêmes dans la bienveillance.** Une invitation à **devenir les auteurs de notre propre vie, de nos choix et de nos actes.**

Il y a des rencontres qui nous touchent — comme celle de l'oncle de Rémi — au point de nous inciter à **agir autrement.** Il y a des lectures qui restent gravées dans notre esprit... C'est ce que vous découvrirez en lisant les pages qui suivent.

Puisse cette lecture nous aider à vivre la non-violence.



## Robert Bouchard

Conférencier, formateur et médiateur certifié du Centre International de Communication non Violente.

## Le bouclier magique

Collection Impact pleine conscience

Auteure: ©Édith Levasseur

Illustrations: ©Rosalie Bouchard

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2020

ISBN 978-2-9818602-8-6 (PDF)

Tous droits de traduction, reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

©Éditions Super classe, 2020.

[superclasse.ca](http://superclasse.ca)

# Le bouclier magique

Agis pour changer les choses!



«**Merci**» du fond du cœur à toutes ces personnes croisées sur ma route qui m'ont aidée à **GRANDIR** par leurs compliments mais aussi parfois par leurs maladresses. Cela m'a permis d'affiner mon bouclier et d'être aujourd'hui cette personne encore plus forte et épanouie!»

Auteure

**ÉDITH LEVASSEUR**

Illustratrice

**ROSALIE BOUCHARD**



Il était une fois Rémi, un petit garçon extraordinaire aux prises hélas, avec un terrible adversaire.

Cet ennemi, c'était Hervé qui adorait le malmener à grands coups de mots, pas toujours très beaux.

Trop souvent Hervé blessait Rémi, le ridiculisait, le traitait comme un vieux déchet.

Rémi souhaitait plus que tout au monde qu'Hervé soit gentil. Il aurait tant voulu ne plus avoir **PEUR** de lui mais toujours, il craignait ses mots beaucoup trop **GROS**.

Près de lui, Rémi se sentait souvent tout petit, sans intérêt, dépourvu d'attraits.



Tous les jours après l'école, il revenait à la maison le cœur détruit. Triste de le voir ainsi, sa maman, lui répétait ceci:

«Protège-toi Rémi, ne te laisse pas faire.

Protège-toi, fais-le taire ton adversaire!»

Protège-toi, protège-toi! Mais comment fait-on cela?

Rémi n'en avait pas la moindre idée. Bien souvent il

avait essayé de parler à Hervé, mais toujours les mots restaient, dans sa gorge, coincés.







Il avait **PEUR**.

**PEUR** d'oser se défendre.

**PEUR** aussi de ne jamais être aimé de celui qui avait tant de popularité. Hervé, le redoutable, était fort **LUI**. Les mots blessants et méchants, il les maniait sans le moindre regret.

Rémi n'avait pas cette force des mots... La **PEUR** faisait que ses mots non-dits restaient toujours pris, enfouis au fond de lui.

Lorsque les mots d'Hervé l'attaquaient, le piquaient, Rémi devenait muet. Il s'éloignait et se retirait.

Curieusement, au même moment, il entendait toujours à l'intérieur de lui, une petite voix lui répéter ceci:

«Utilise ton bouclier pour te protéger, tu seras ainsi en sécurité. N'oublie pas... ton bouclier!»

Mais quel était donc ce fameux bouclier? Le petit garçon n'en avait aucune idée.

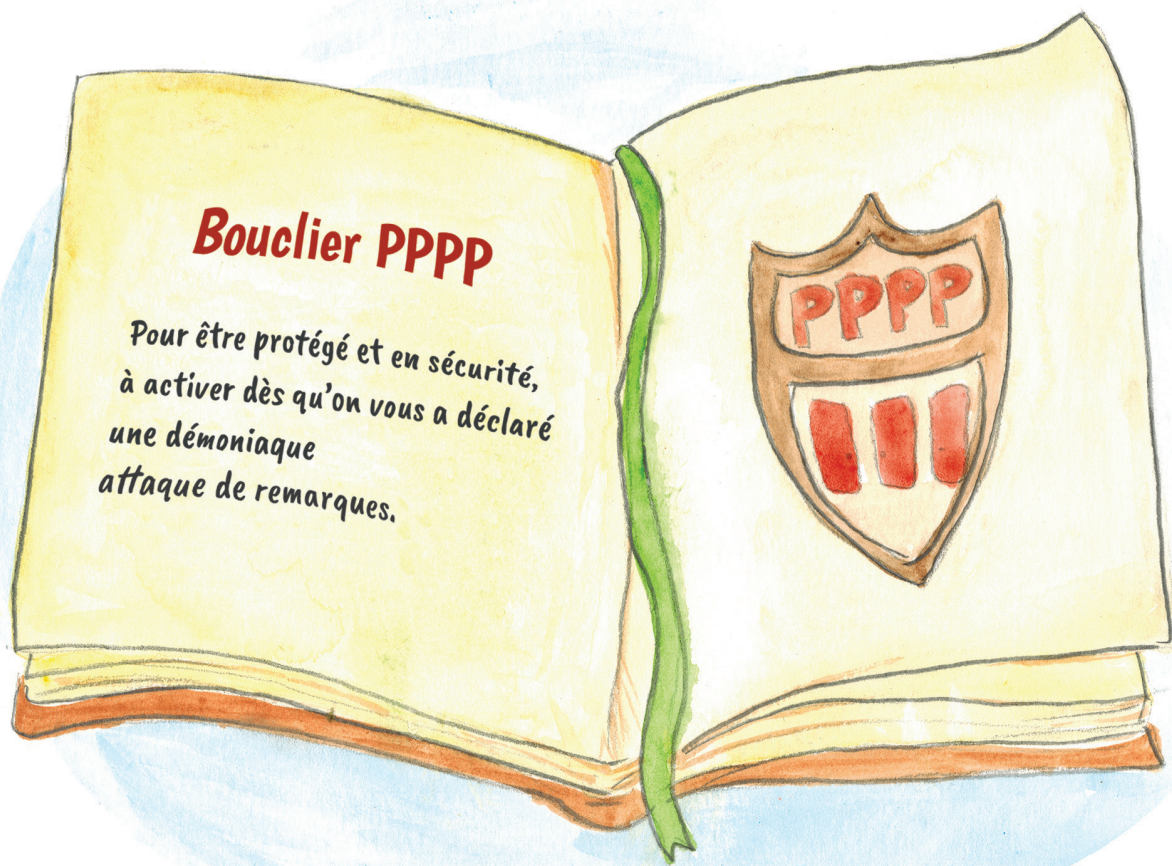


Il chercha d'abord dans l'atelier d'oncle René qui adorait fabriquer toutes sortes d'objets inusités. Peut-être est-ce là qu'il le trouverait?

Après avoir longuement cherché, dans chaque recoin de l'atelier, il ne trouva qu'une vieille malle abîmée.



À l'intérieur, un vieux livre un peu déchiré attira son attention. Sur la couverture était inscrit: «Techniques de hautes magies». Rémi le feuilleta rapidement et soudain, le titre d'une section attira son attention:



«Hum, le bouclier **PPPP**, je dois y penser...  
le bouclier **PPPP**???? Mais voilà... je sais!  
**Plein** de **Peinture Partout Partout**... c'est ainsi que je  
pourrai me dissimuler et être bien protégé!»

«Saperlipopette cacahuète! J'aurais dû y penser poule  
mouillée! Quelle bonne idée! Avec ce bouclier, je serai  
alors **PROTÉGÉ** des mots empoisonnés d'Hervé!»







Le lendemain matin, Rémi arriva à l'école peinturé en **vert** de la tête aux pieds. Il se cacha derrière les **buissons** pensant ne pas être remarqué et ainsi, échapper aux vilaines attaques d'Hervé...

Malheureusement, ce dernier eut vite fait de le repérer et de se moquer de lui, en riant à gorge déployée!

«Ha! Ha! Ha! Regardez-le ce Rémi tout peinturé!

Il a l'air d'une **grosse fougère** frisée.»

Triste et humilié, Rémi passa toute sa journée à tenter d'oublier les mots méchants d'Hervé! À chaque fois, ces mots qui «**égratignent**» laissaient dans son cœur, beaucoup trop de douleur.



Le soir, à son retour à la maison, Rémi éclata en sanglots dans les bras de sa maman Margot.

Triste de le voir ainsi affecté par les mots d'Hervé, elle lui répéta encore ceci:

«Protège-toi Rémi, ne te laisse pas faire.

Protège-toi, fais-le taire ton adversaire!»

Protège-toi, protège-toi! Mais comment fait-on cela? Rémi n'en avait pas la moindre idée mais toujours, il entendait la petite voix lui chuchoter:

«Utilise ton bouclier pour te protéger, tu seras ainsi en sécurité. N'oublie pas...ton bouclier!»

Découragé de ne pas savoir où trouver un tel bouclier, il pensa aller questionner son amie Lily. Peut-être qu'elle le saurait.

«Hum, le bouclier **PPPP**... je dois y penser...le bouclier **PPPP**. Mais voilà, je sais! Ma **Plus Puissante Pellicule Plastique**: la **PPPP**. Si demain, tu t'enroules dans celle-ci, les mots d'Hervé ne pourront te blesser, c'est assuré!»

«Saperlipopette cacahuète!  
J'aurais dû y penser poule mouillée! Quelle bonne idée!  
Avec ce bouclier, je serai alors **PROTÉGÉ** des mots empoisonnés d'Hervé!»



Le lendemain matin, c'est enroulé de plus de **100** tours de la **Plus Puissante Pellicule Plastique** de son amie Lily que Rémi monta dans l'autobus.

Discrètement, à petits pas pour ne pas se faire remarquer, Rémi avança dans l'allée. Hervé eut vite fait de le repérer et s'amusa à commenter sa démarche un peu saccadée.



«Ha! Ha! Ha!

Regardez-le ce Rémi!  
Quel empoté! Il marche  
comme un vieux robot  
détraqué, bon  
à être jeté.»

«Ce bouclier n'allait pas me protéger! J'aurais dû y penser poule mouillée!»

Rémi s'enfonça au fond de son banc et pleura longtemps, très longtemps. Il se sentait si faible, si petit, mort de **PEUR** aussi. Il était incapable d'oser dire à Hervé **ses 4 vérités**.

«Je ne suis qu'une poule mouillée, incapable de riposter aux attaques sans cesse répétées d'Hervé!»





Son ami Eduardo tenta alors de le consoler. Il lui proposa de lui prêter, dès le lendemain, le **Poncho Pastel** de son **Papa Pedro**, acheté l'an dernier à Mexico. Le **PPPP!**

«Sous le **Poncho Pastel** de **Papa Pedro**, tu seras protégé Rémi. Les mots blessants d'Hervé ne pourront te bouleverser, je peux te le jurer! Tu en auras enfin fini avec lui, mon ami!»

Le lendemain matin, lorsque Rémi se pointa dans la cour de récré ainsi habillé, il eut droit à l'accueil «**piquant**» de ce cher Hervé.

«Ha! Ha! Ha! Regardez-le ce Rémi! Il a mis sa belle jaquette de nuit! Il a oublié de s'habiller le petit frisé.»



Une fois de plus, ces paroles empoisonnées eurent vite fait «**d'égratigner**» son cœur déjà blessé.

«Ce bouclier ne pouvait pas me protéger!

J'aurais dû y penser poule mouillée!»

Ne sachant toujours pas comment gérer cette nouvelle attaque de remarques, Rémi alla se cacher pour pleurer

et pleurer. Son amie, Paméla Pelletier, accourut pour le consoler.



«Je le connais, Rémi, ce fameux bouclier qui va te protéger. C'est lui, c'est mon parapluie!»

«Ton parapluie? Jamais de la vie!»

«Oui, je te le dis. Mon parapluie, c'est lui le bouclier!  
Le **Parapluie Picoté** de **Paméla Pelletier**... Le **PPPP**! Place-le devant ton cœur et les mots d'Hervé rebondiront comme un ballon.»



C'était peut-être vrai, mais personne ne le saura jamais! Rémi refusa de l'essayer. C'en était assez pour lui aujourd'hui, d'être la cible de vilaines moqueries.

Triste et découragé après cette pénible journée, Rémi décida de retourner dans l'atelier d'oncle René. Peut-être que dans le livre de hautes magies tout abîmé, d'autres précisions importantes il pourrait trouver.

Lorsqu'il arriva, oncle René était là, occupé à fabriquer son nouveau bolide inusité.



« Bonjour Rémi, comment puis-je t'aider? »

« Personne ne peut m'aider oncle René. Je ne suis qu'une poule mouillée, incapable de me protéger des vilaines remarques d'Hervé! J'ai **PEUR** et je ne sais comment riposter. Il me faut trouver le bouclier **PPPP** pour me protéger mais j'ai beau chercher, chercher, je n'arrive pas à le trouver! »

« Hum...le bouclier **PPPP**, je dois y penser. Le bouclier **PPPP**... Bien sûr que je le sais! Il s'agit de la **Plus Puissante Protection Possible.** » La **PPPP!**

« Mais quelle est-elle? »  
demanda Rémi.



« Mon petit Rémi, avant de laisser entrer dans ton cœur les mots empoisonnés d'Hervé prends une **PAUSE** et demande-toi ceci:

- Est-ce **POSITIF**?
- Est-ce **PROFITABLE**?
- Est-ce **PORTEUR DE VÉRITÉ**?




Si ce que Hervé te dit n'est ni vrai, ni bon... si c'est **piquant** et non plaisant, laisse les portes de ton cœur bien fermées. Tu seras ainsi protégé. Tu arriveras alors à dominer la **PEUR**! Les paroles et les mauvaises remarques n'auront plus d'emprise sur ton cœur. Elles rebondiront et appartiendront toujours à Hervé car tu ne les auras pas laissées entrer.»

«Oh! Merci oncle René!  
Maintenant que je connais  
le bouclier **PPPP**, je ne serai  
plus jamais une **POULE**  
**MOUILLÉE**. Désormais,  
je serai un **LION RESPECTÉ!**»



Et toi l'ami(e) qui me lit, n'oublie jamais ceci:

Les mots sont **vivants** et **puissants**. Ils peuvent construire ou démolir. Alors **PENSE** avant de parler.



Si tes mots sont:	Si tes mots sont:
<b>P</b> ositifs	<b>P</b> iquants
<b>E</b> xacts	<b>E</b> mbarrassants
<b>N</b> ourrissants	<b>N</b> égatifs
<b>S</b> incères	<b>S</b> ombres
<b>E</b> ncourageants	<b>E</b> xplosifs
<b>Offre-les sans arrêt</b>	<b>Retiens-les à jamais</b>

## Activité de pleine conscience

Lorsqu'une parole, une remarque désagréable ou une critique te bouleverse ou te blesse, il faut apprendre à bien te protéger.

Cet exercice activera à coup sûr la  
**Plus Puissante Protection Possible.**

**Je me connecte d'abord à la force puissante du LION en moi.**  
**J'inspire fortement par le nez et j'expire en RUGISSANT comme le LION.**

Je mets ensuite mon bouclier de protection.

Je place mes deux mains au niveau de mon cœur.

J'inspire la **PUISSANCE** du **LION**.

J'expire la **PEUR**.

Je me répète plusieurs fois  
dans ma tête:

Je suis **Protégé(e)** et respecté(e).

Je reprends mon **POUVOIR**.

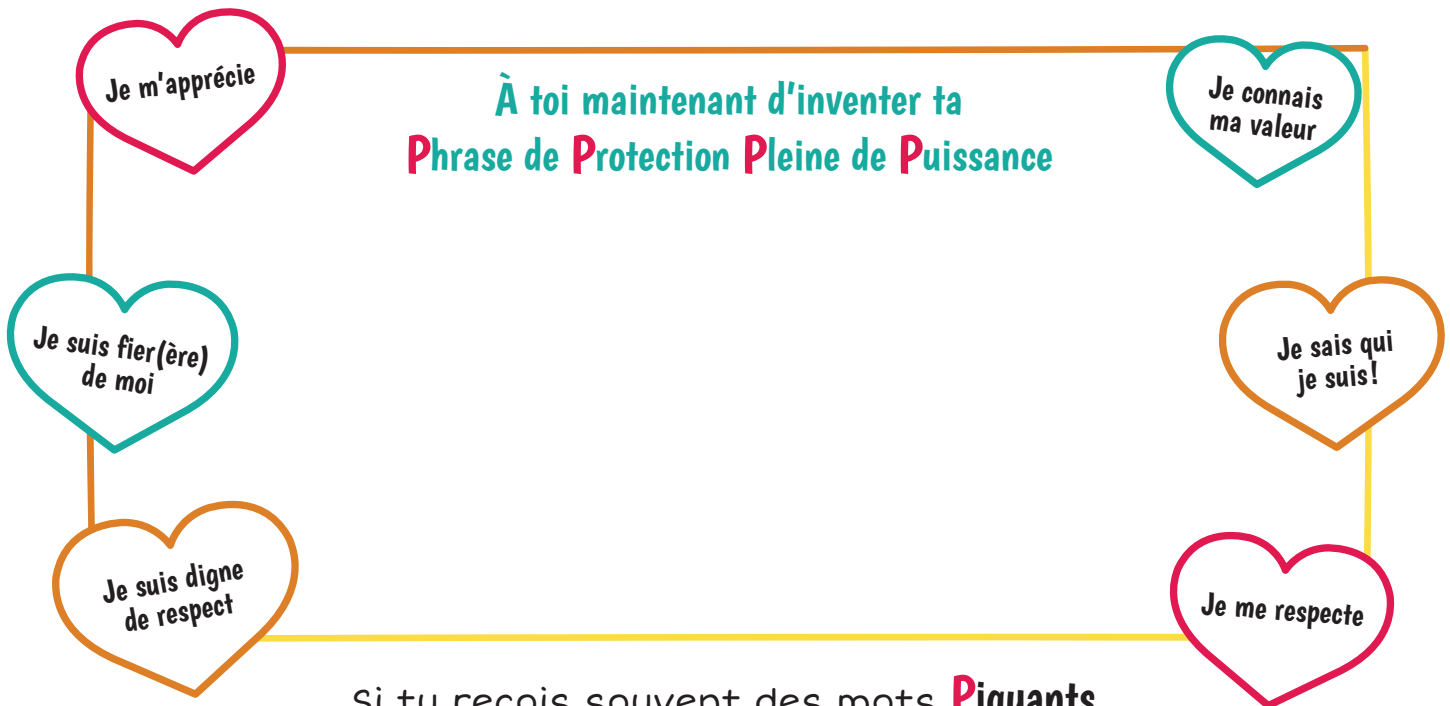
**Tu peux croire ou dire ce que tu veux,**  
**MOI, je sais qui je suis!**



## Active ton bouclier mental, ton système de protection!

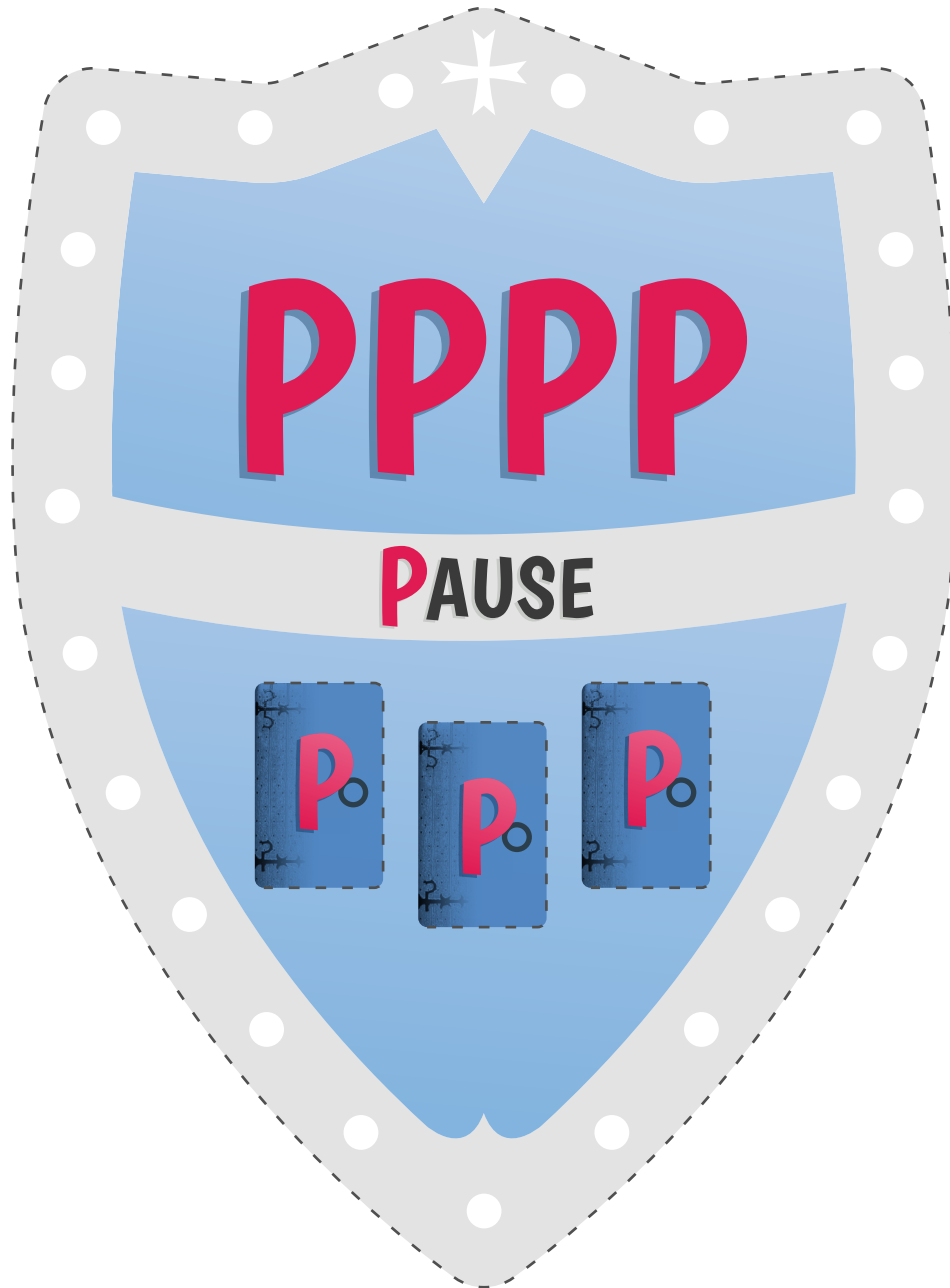
Tu peux ici t'inventer une **Phrase Positive Pleine** de **Puissance** que tu pourras te répéter en boucle lorsqu'une attaque de remarques surviendra. Cette courte **Phrase** de **Protection Pleine** de **Puissance** créera une barrière et activera ainsi ton bouclier mental afin de ne pas laisser entrer dans ton **CŒUR** ce que l'autre pense ou dit de toi.

Par exemple:



Si tu reçois souvent des mots **Piquants**,  
**Parles-en** à ton **Professeur** ou à tes **Parents**!

# Mon bouclier PPPP





Rémi est désespéré. Il cherche par tous les moyens une façon de ne plus se laisser blesser par les mots «empoisonnés» d'Hervé. Il a PEUR, très PEUR.

Dans sa quête incessante d'une solution efficace, Rémi trouvera enfin un PUISSANT BOUCLIER qui lui permettra d'être protégé des mots blessants d'Hervé. Mais quel est donc ce fameux bouclier?

Par cette histoire, l'auteure souhaite apprendre à l'enfant un moyen de se protéger de ces mots qui «égratignent» le cœur.

Et si apprendre à **lever son bouclier** devant les mots «piquants» devenait un véritable jeu d'enfant?



**Édith Levasseur** est enseignante au primaire, formatrice, auteure et graduée de l'Académie Impact. Elle possède une formation en techniques d'impact et en enseignement de la pleine conscience qu'elle transmet à ses élèves, une étape à la fois.

Sa mission première en tant qu'enseignante passionnée est celle d'apprendre aux enfants à s'aimer eux-mêmes, à développer une attitude positive et à contrôler leurs émotions.

[superclasse.ca](http://superclasse.ca)

ISBN 978-2-9818602-8-6



9 782981 860286