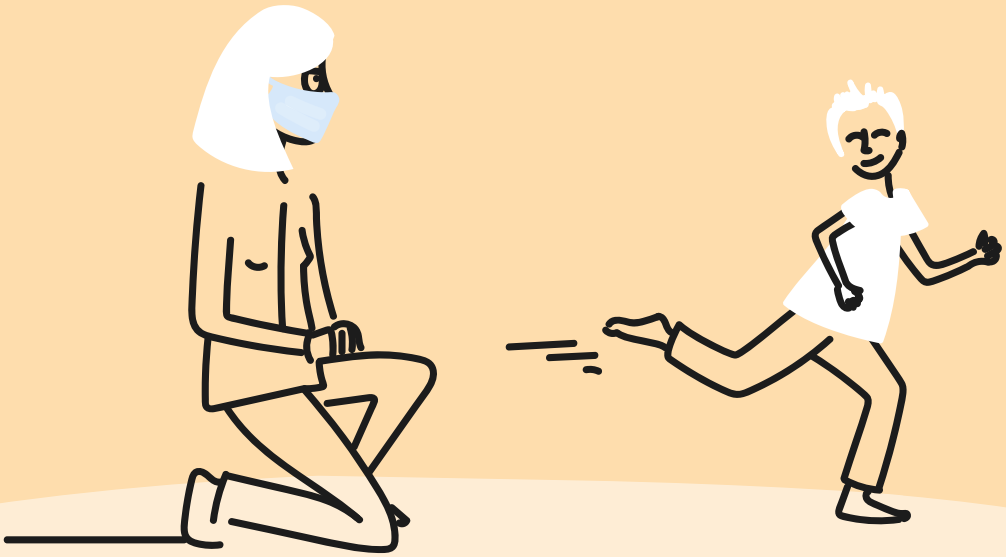
grand mercredi

365 JOURS

PRÈS DE

MES PETITS-ENFANTS



On le sait : les Grands-Parents sont des magiciens du quotidien.
Alors, avec la période que l'on traverse, il repose sur vous une sacrée responsabilité : continuer à faire rêver toute la famille...
Tout en prenant soin de vous !
Voici nos 100 conseils pour être extraordinaires.

Sommaire

I - Être Grand-Parent à distance p.3
1 - Au jour le jour p.3
2 - Jouez avec vos Petits-Enfants p.4
3 - Une histoire et au lit ! p.7
4 - Les passeurs d'histoires de famille p.8
5 - La classe ! p.10
6 - Planète Petits-Enfants p.11
7 - Savoir-vivre p.12
8 - La naissance d'un Petit-Enfant pendant le confinement p.13

II - Être un Grand-Parent joyeux p.14
1 - #IFeelGood p.14
2 - Ça va bouger p.15
3 - À table ! p.16
4 - On s'amuse p.17
5- 10 Commandements du Grand-Parent confiné et heureux p.20
6 - Préparation magique de Noël p.22

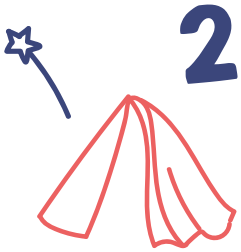
Être Grand-Parent à distance

Jamais la distance ne nous empêchera d'assumer notre rôle de Grand-Parent. On vous le promet.

AU JOUR LE JOUR

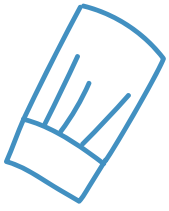
Maintenez des rendez-vous quotidiens avec vos Petits-Enfants.

1 En les encourageant dans leurs talents et leurs savoir-faire, **les Grands-Parents sont des champions de la confiance en soi avec leurs Petits-Enfants.** Une fois par semaine, écrivez-leur une petite lettre pour leur rappeler une chose que vous aimez chez eux. Leur courage, leur créativité ... Ils ont tant de qualités.

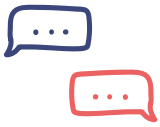


2 Vous faites vivre à vos Petits-Enfants une vie parallèle : **les appels avec eux doivent leur permettre de s'évader de leur quotidien.** Cultivez ce monde bien à vous, et inventez des manières de marquer la frontière entre les deux mondes. On adore l'histoire de cette Grand-Mère qui se déguise différemment à chaque appel avec ses Petits-Enfants, par exemple.

3 Mettez en valeur leurs goûts personnels : "Aujourd'hui, j'ai préparé un hachis parmentier comme l'aime Agathe, une salade composée avec la recette d'Arthur et le dessert du pâtissier préféré d'Hortense". **En mettant en valeur chacun d'entre eux, vous leur montrez combien ils font partie de votre quotidien, même à distance.**



4 L'adolescence est une période crainte par tous les parents et Grands-Parents. C'est pourtant une période où ces derniers peuvent jouer leur rôle de confidents. En plein confinement, ce rôle peut s'avérer d'autant plus important avec des adolescents perdus et parfois isolés. **Mettez-vous au textos et à Whatsapp, et prenez de leurs nouvelles tous les jours.**



5 A l'heure des SMS et de Skype, **soyez les Grands-Parents qui envoient encore du courrier, même sans occasion particulière.** Vos Petits-Enfants seront tellement fiers de recevoir une enveloppe à leur nom !

6 **Donnez un petit cours d'histoire de l'art ou autre sujet qui vous passionne chaque matin au petit-déjeuner** (enregistrez-le sur votre téléphone en dictaphone ou en vidéo, et envoyez-le chaque matin à vos Petits-Enfants).

JOUEZ AVEC VOS PETITS-ENFANTS

On a un tas d'idées pour continuer à passer des moments drôles avec nos Petits-Enfants, même à distance. Suivez le guide !

7 **Inventez, chaque semaine, de nouveaux défis** à lancer à vos Petits-Enfants. La plus belle cabane, la plus belle grimace, le meilleur imitateur de Louis de Funès... Bref, assurez une permanence du rire et de l'imagination. Élection du gagnant en visio !

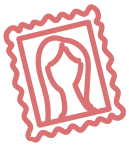
8 **Organisez la journée des "minis" :** le matin au petit-déjeuner, appelez les pour leur annoncer que la journée des minis a commencé : on se sèche avec une mini-serviette, on mange des tomates cerises ou des mini-gâteaux, on lit une mini-histoire, etc...

9 Dans le registre journée à thème, **organisez une journée à l'envers !** Dîner le matin, petit-déjeuner le soir, vos Petits-Enfants vont adorer ! Vous pouvez décliner ce thème sur tout ce que vous voulez : regarder des livres à l'envers, se brosser les dents avant le dîner, marcher à reculons...

10 **Organisez des soirées mémorables en visio avec le "Qui est-ce ?".** Chacun place sur son front un Post It sur lequel est inscrit le prénom d'une personne connue de toute la famille. Et c'est parti pour poser toutes les questions et tenter de deviner de qui il s'agit.

11 Faites du Petit Bac, ce jeu indémodable, un jeu bien à vous. **Inventez des rubriques improbables** comme les héros de la mythologie, les desserts que vous faites le mieux ou les sites web. Demandez à ce qu'on vous envoie les scores !

12 Qu'il est bon de prendre le temps de voir pousser la nature...! **Incitez vos Petits-Enfants à créer un petit jardin chez eux** où poussent les lentilles sur du coton, des radis aux formes improbables ou un noyau d'avocat dans un verre.



13 **Faites une visite virtuelle des musées avec vos Petits-Enfants.** On vous a fait une compil' de toutes les expos virtuelles juste ici !

14 Le concours de photos. A raison d'un thème par jour (tête de monstre / tenue chic exigée / flower power / portrait de star...), **il y a moyen de constituer un album-photos mémorable** ! A heure fixe, Grands-Parents et Petits-Enfants s'envoient une photo d'eux sur laquelle ils se mettent en scène. On s'appelle ensuite pour partager ses impressions - plus quelques fous rires !

15

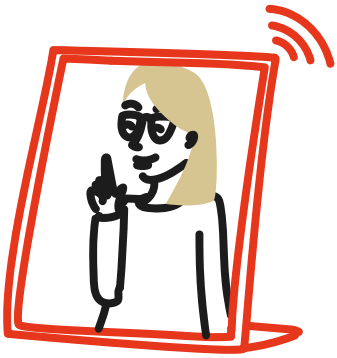
Le jeu du dictionnaire. **Un jeu qui marche à tous les coups, en plus d'avoir l'avantage de faire réviser son orthographe et son vocabulaire !** Un dictionnaire à la main, le maître du jeu choisit un mot inconnu des autres joueurs. Il en écrit la définition exacte sur une feuille (quitte à la simplifier) et invite chacun à rédiger la sienne le plus sérieusement possible. Les définitions sont lues une à une. Celui qui détecte la bonne a gagné.
Alors ? Si on vous dit "avocette" ?

16

Le quiz familial. Êtes-vous tous incollables sur les goûts et les petites manies des membres de la famille ? Pour le savoir, nommez pour chaque partie un Grand Organisateur (de préférence, quelqu'un qui connaît bien les joueurs) et constituez deux équipes. A tour de rôle, le Grand Organisateur lit aux participants ses questions. Ex : "Quelle est l'expression fétiche de Grand-Mère?" etc... Vous saurez enfin qui connaît le mieux qui !

17

En attendant de pouvoir rejouer à chat perché, on mise tout sur l'aspect ludique des appels vidéo. Le concours de mimes par exemple est l'occasion parfaite pour tester ses plus belles grimaces ou imitations. En visio, chacun écrit le nom de trois personnes, choses ou animaux sur différents papiers. Après avoir constitué deux équipes, chacun pioche un papier et doit faire deviner en 30 secondes le mot à son équipe.



UNE HISTOIRE ET AU LIT !

Non le confinement n'a pas signé l'arrêt de mort de votre histoire du soir avec vos Petits-Enfants. Mode d'emploi pour ces moments privilégiés, à distance.

18 Pour la première fois de vos vies (enfin, la première fois depuis le premier confinement), **vos enfants vont autoriser le téléphone dans la chambre des Petits-Enfants.** Au moins une fois par semaine, glissez-vous au creux de leur oreille pour leur raconter leur histoire du soir. Effet boost de moral garanti.

19 **Incitez-les à créer un espace dédié à la lecture dans leur maison.** Une cabane, un canapé géant (des gros coussins feront l'astuce). Et tant que vous y êtes, incitez-les à vous appeler dès qu'ils y sont (temps bonus avec eux !).

20 **Organisez une soirée "pyjama lecture".** Chacun de vos Petits-Enfants (et des Grands-Parents) revêt son plus beau pyjama, tout le monde se retrouve en visio, on choisit une histoire douce et on se blottit sous un plaid. Lumière tamisée et musique de fond, vous êtes partis pour un moment unique tous ensemble.

21 **Faites une petite sélection de livres à offrir à vos Petits-Enfants, et faites-leur parvenir par la poste.** Effet de surprise garanti. Ils seront si fiers de recevoir du courrier à leur nom !

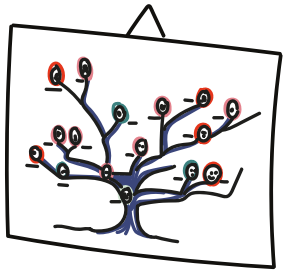
22 Si vous avez une jolie plume, c'est le moment de la prendre. Écrivez-leur des contes et autres histoires fantastiques, qu'ils seront les seuls à connaître. **Bonus : si vous êtes aussi doué pour le dessin, lancez-vous dans l'illustration.**

23 **Inventez votre vie de Grands-Parents à distance.** Donnez un rendez-vous hebdomadaire à vos Petits-Enfants et choisissez de lire en même temps le même livre par exemple. Un simple coup de fil vous permettra de vous tenir mutuellement au courant de l'avancée de votre lecture.

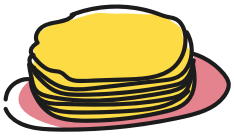
LES PASSEURS D'HISTOIRES
DE FAMILLE

Qui dit confinement dit plus de temps. Parfait pour se lancer dans les archives familiales et les faire connaitre à toutes les générations. Au boulot !

24 **Vous êtes pour vos Petits-Enfants la mémoire de la famille. Alors refaites avec eux l'arbre généalogique de la famille ;** pour chaque génération, vous pourrez raconter des anecdotes. Si vous avez encore vos parents, faites-les participer à l'exercice pour qu'ils racontent leurs propres histoires. Oui, cette activité est praticable en visio, et peut même faire l'objet d'un groupe Whatsapp !



25 **Parlant de groupe Whatsapp, instaurez un nouveau groupe : "Anecdotes confinées".** Chaque jour, chacun partage une anecdote de la journée.



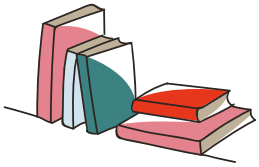
"Jules nous a fait hurler de rire en imitant Mamita qui fait ses crêpes".

Preuves à l'appui, ce groupe deviendra un rayon de soleil familial.

26 **Racontez à vos Petits-Enfants des anecdotes sur leurs parents,** quand ils étaient petits, les bêtises, les souvenirs de la vie de famille qu'ils ne connaissent pas forcément (ce conseil peut faire l'objet d'un autre groupe Whatsapp*, et perdurer au-delà du confinement).

*Attention : l'abus de groupes Whatsapp peut être dangereux pour la santé familiale.

27 **Établissez la liste des livres et des films que vous regardiez avec leurs parents** et décidez ensemble de ceux que vous regarderez dans la semaine. Le dimanche, on prend une demi-heure pour débriefer.

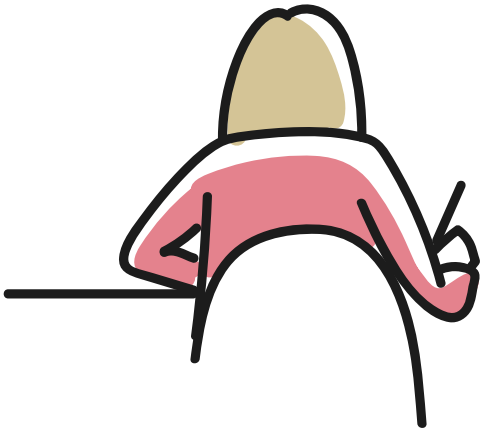


28 **Pour faire hurler de rire vos Petits-Enfants,** envoyez-leur une photo de vous jeunes, en pantalon pattes d'eph', ou de vos enfants lookés années 80.

29 **En deux mots : n'hésitez pas à vous raconter !**
Vos Petits-Enfants aimeront vous entendre raconter votre époque, vos passions d'autrefois, vos habitudes. Encore plus alors qu'ils n'ont pas beaucoup de divertissements ! Cela vous rapprochera d'eux et inversement.

30 **Lancez le jeu "3G" (3 Générations) :** chaque personne de la famille doit raconter quelque chose de propre à sa génération. Attention au coup de vieux !

31 **Prenez (enfin) le temps d'écrire votre histoire.**
Une ligne par jour, c'est tout ce qu'il faut. Une recette, un moment de votre vie, une expression que vous aimez particulièrement... Bref, un recueil de ce qui fait que vous êtes ce Grand-Parent unique.



LA CLASSE !

Oui, vous pouvez encore aider vos Petits-Enfants dans leur scolarité. Mode d'emploi.

32

Pour les Petits-Enfants au collège, **faites-leur découvrir les auteurs que vous aimez en leur offrant un livre** et discutez-en avec eux, pour échanger ensuite vos impressions. Rien de mieux pour un Petit-Enfant que d'être guidé dans un livre afin d'en découvrir toute la saveur.

33

Faites-leur parvenir un pot de confiture qui donne de super-pouvoirs. **De quoi les booster pour cette période pas facile.**

34

Les Grands-Parents sont là pour regonfler le moral des troupes plongées dans leurs examens. **Un petit SMS la veille et des petites douceurs seront les bienvenues.** Et on n'oublie pas d'organiser une fête digne de ce nom quand les épreuves (et le confinement) sont terminées.

35

Écrivez un carnet de notes Grands-Parents-Petits-Enfants du confinement avec des fausses (mais élogieuses !) appréciations, matière par matière. Celles-ci n'ont qu'un objectif : rebooster leur confiance en eux (et la vôtre !).

36

Demandez à vos Petits-Enfants de parler de leur futur métier. Rendez-le concret en regardant quelles études il faut faire, citez-leur éventuellement des personnes qui exercent ce métier et qui pourraient leur en parler. Même en cas de crise, continuez à les nourrir de rêves pour l'avenir.

37

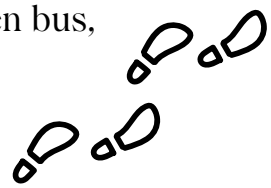
On adore l'histoire de cette Grand-Mère qui a décidé de prendre une heure par semaine avec chacun de ses Petits-Enfants pour l'aider à faire ses devoirs. **Faites comme elle, décrochez votre téléphone et révisez vos classiques.**

PLANÈTE PETITS-ENFANTS

S'il y a bien quelque chose dont tout le monde a besoin en ce moment, c'est de l'entraide ! C'est peut-être la période rêvée pour vous permettre de leur enseigner deux-trois ficelles.

38

Proposez à vos Petits-Enfants adolescents, par exemple, d'aller à pied au collège (s'il n'est pas trop loin de chez eux) plutôt qu'en bus, et de reverser le prix de la carte de transport économisée à une association. **Ça leur fera un bon bol d'air !**



39

Dites à vos Petits-Enfants que, plutôt que de jeter un jouet, on peut aller le mettre de côté pour aller le faire réparer après le confinement et le donner à un enfant qui en aura besoin. **Tous ces petits gestes apprennent facilement la solidarité.**

40

Profitez du confinement pour les inciter à faire du tri et à donner des jouets parmi les milliers qui s'entassent dans la chambre de vos Petits-Enfants. **Mettez tout de côté, vous irez porter leurs anciens jouets avec eux dans un hôpital.**

41

Ramassez des déchets pendant l'heure de sortie quotidienne. Plusieurs bons sacs poubelles, une paire de bottes, et en avant ! Objectif : remplir le plus de sacs possible ! Il reste encore tant à faire pour que la nature soit propre ! Une bonne façon d'encourager vos Petits-Enfants à ne plus jamais jeter un déchet n'importe où. Demandez-leur de vous montrer les sacs par visio, celui qui a le plus rempli a gagné !

42

Si vous lanciez le premier livre solidaire avec vos Petits-Enfants ? Identifiez une personne isolée comme le premier maillon de votre chaîne. Ecrivez-lui par SMS ou par email ceci : **« Chère Martine, je démarre un livre solidaire. 2 lignes par personne pour créer la plus belle histoire du monde. Tu participes? Pour cela, continue mon histoire en 2 lignes et envoie-la à une autre personne de ton choix »**. Dites à vos Petits-Enfants de faire de même pour ceux qui sont assez grands !

43 **Faites-leur envoyer un dessin solidaire.** Le principe ? Chaque Petit-Enfant dessine selon un thème prédéfini par vous. Des fleurs, des animaux, une famille... Puis, ils envoient leur dessin à un Ehpad, ou à une personne isolée de la famille.

44 **Pour votre commune, lancez-vous dans une cagnotte solidaire ici.** Exemple : pour soutenir le boulanger du village, chacun donne une partie de son argent de poche. À la fin du confinement, on va donner la collecte au dit boulanger.

SAVOIR VIVRE

Tiens, et si le confinement était l'occasion parfaite pour prendre un peu de temps pour leur enseigner les bonnes manières ? Profitez de cette excuse pour passer un peu plus de temps avec eux.

45 **Apprenez à vos Petits-Enfants les règles d'un plan de table réussi.** Non les plans de table ne sont pas démodés. Au contraire, ils permettent de créer des repas inoubliables, ceux dont on sait d'avance qu'ils finiront en karaoké géant. D'ailleurs, en confinement, vous pourrez trôner en visio en face de votre gendre.

46 **Enseignez les bonnes manières à vos Petits-Enfants.** Énumérez avec eux tout ce qu'ils doivent apprendre et écrivez la liste sur une jolie affiche qu'ils n'auront plus qu'à imprimer et accrocher en bonne place dans la cuisine familiale. Petit à petit, ces réflexes deviendront naturels chez eux.

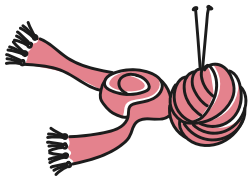
47 **Apprenez le nœud de cravate à votre Petit-Fils.** Faites-en une cérémonie, envoyez-lui sa première cravate par la poste avec la technique pour faire son premier noeud. Au prochain skype, imposez un dress-code chic pour qu'il puisse vous montrer fièrement sa cravate !

48 **Offrez à votre Petit-Enfant son premier kit de cirage** et envoyez-lui par la Poste. Choisissez une boîte bien solide pour qu'il puisse la garder longtemps et mettez-y un chiffon, une brosse et une petite gamme de cirage. Détail suprême : un joli chausse-pied pour prendre soin de ses chaussures.

LA NAISSANCE
DES PETITS-ENFANTS PENDANT LE CONFINEMENT

**Pas facile de devenir Grand-Parent en ces temps troublés
Nos astuces pour vivre ce grand événement sereinement,
et assumer ce nouveau rôle avec entrain.**

49 **Faites des cadeaux “made by Mamina” :**
une écharpe toute douce pour l’hiver, une jolie robe pour l’été, tout est bon pour montrer à vos Petits-Enfants combien ils comptent pour vous depuis l’instant où ils sont nés.



50 **Ecrivez une carte postale de naissance** avec quelques lignes de bienvenue qui marqueront le début de votre histoire. Rangez-la dans un album que vous consacrerez à votre Petit-Enfant (photos, dessins, premier ticket de cinéma...)

51 **Choisissez une peluche et dormez avec quelques nuits.** Vous pourrez lui offrir le jour où vous le rencontrerez et lui donner la peluche afin qu’il apprenne à vous reconnaître et se familiarise avec les différentes odeurs : papa, maman, grands-parents...

52 **Ajoutez sa date de naissance sur votre agenda spécial anniversaire** et n’oubliez pas de fêter ses premiers mois d’anniversaire qui sont si importants au début de la vie de bébé. Un doudou pour ses 1 mois, des petits chaussons pour ses 2 mois...

Être un Grand-Parent joyeux

Prendre du temps pour soi et cultiver une joie quotidienne à travers des rituels. Le seul moyen de s'en sortir, c'est de prendre soin de soi. Voici toutes nos astuces.

#IFEELGOOD

Un seul mot d'ordre : on met en place des petits rituels douceur, qui nous font du bien, tout au long de la semaine.

53 **Pensez "slow" :** Cette lenteur que plus personne ne côtoie, le confinement nous l'offre. Accordons-nous le privilège de moments d'ennui, parce que figurez-vous que, cet ennui, celui que tout le monde évite, redoute, fuit, est en fait le point de départ du bien-être de chacun.

54 **Faites du petit dej' un grand moment de joie.** Prenez le temps de rester en pyjama. Ne lisez que des infos positives. Appelez vos proches pour leur donner des bonnes nouvelles !

55 **Prenez le temps de boire plus que d'habitude** (non vous n'êtes pas à la case apéro ici c'est santé !) en vous concoctant des tisanes à heures régulières pendant la journée.

56 **Trouvez votre cachette.** Non, on ne vous propose pas de jouer à cache-cache chez vous. Attendez de retrouver vos Petits-Enfants pour ça. En revanche, identifiez un endroit, même tout petit, où vous pouvez avoir la paix et vous retrouvez avec vous même.

57 **22h is the new 23h :** oui, tant qu'à faire, autant mieux dormir et se coucher tôt. L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt, même pendant le confinement !

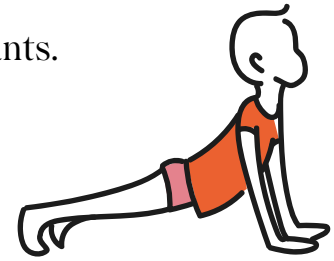
ÇA VA BOUGER

Ne confondez pas confinement avec relâchement ! Un peu de sport, il n'y a que ça de vrai pour garder le moral !

58 **Chaque matin, répétez le prénom de vos Petits-Enfants devant la glace.** (En A-R-T-I-C-U-L-A-N-T. Cette technique a un double effet : elle agit sur les muscles de notre visage (bye-bye, ridules) et sur notre moral (hello bonne humeur !).

59 **Bougez.** Nous avons une très mauvaise nouvelle pour vous. **Les abdos fessiers se pratiquent même à la maison...** Pire, ils sont vivement conseillés pour éviter l'effet «quarantaine ramolo». Voici un petit rappel des postures à faire, quelle que soit votre tenue, quelle que soit la playlist et quelle que soit l'humeur, hop, hop, hop ! Chaque exercice dure 30 secondes et on se repose 10 secondes entre chaque.

60 **Faites un cours de yoga** avec vos Petits-Enfants. On vous en a dégoté un, juste ici.



À TABLE !

Après l'effort, le réconfort. On passe aux fourneaux pour se faire plaisir après tant de dépenses.

61 **Une fois par semaine on choisit un ingrédient :** carotte, chocolat, banane avec ses Petits-Enfants et on cuisine une recette mystère sans la dévoiler aux autres. Quand tout le monde a fini on s'envoie des photo ou on se connecte sur skype pour faire deviner les ingrédients et admirer le résultat ! Chacun mange à la santé de l'autre. **Ps : si sans se concerter vous faites la même chose c'est que vraiment vous êtes connectés !**

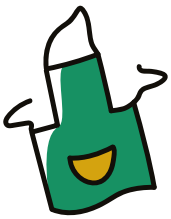
62 **Ne zappez pas l'apéro !** Ne nous mentons pas, c'est un peu le rituel qui fait du bien tous les soirs. Apéro confiné = raison de plus pour soigner la présentation !

63 **Soignez votre plateau TV ET accordez votre plat à votre film.** Par exemple un plateau de sushis devant *Le Dernier Samouraï* ou un rôti de veau et sa fricassée de champignons devant *Le Grand Restaurant* !

64 **Testez plein de recettes.** La recette de famille de la tarte aux pommes de votre vieille tante traîne depuis des années au fond d'un tiroir ? C'est l'occasion de la tester !

65 **Réalisez enfin un cahier de vos recettes préférées** que vous souhaitez transmettre à vos Petits-Enfants.

66 **Organisez des repas en famille, en visio.** Une fois par semaine, déterminez une recette à faire, et réunissez-vous autour du même plat, tous ensemble. Comme une impression d'un vrai repas de famille !



67 **Organisez un cours de cuisine familial.** Une semaine à l'avance (courses en ligne oblige), fournissez aux parents la liste des ingrédients et la fiche recette. Le jour J, tablier noué et ustensiles dans les starting-blocks, on suit à la lettre les conseils du chef. Et on organise, à la fin de la cuisson, un test comparatif. Les élèves dépasseront-ils le maître ? PS : ça marche aussi dans l'autre sens, si Grand-Mère rêve de savoir faire les cookies comme sa belle-fille.

68 **Nous vivons dans un pays riche de mille et une spécialités culinaires : à vous de les faire découvrir à vos Petits-Enfants !** En visio, affichez une carte de France sur votre réfrigérateur et demandez à vos Petits-Enfants de situer la région d'où est originaire le calisson, l'andouille, la bouillabaisse... ou toute autre recette à laquelle ils ont déjà goûté.

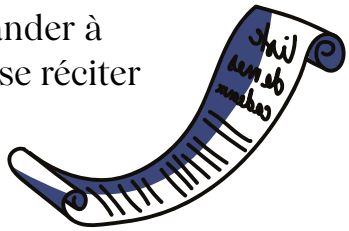
ON S'AMUSE

Ces longs week-ends sans Petits-Enfants à l'horizon vont nous permettre d'enfin nous mettre au crochet. Ou pas.

69 **Accomplissez un exploit tous les matins.** Rappeler une vieille amie, vider une commode, trier ses factures... Un petit quelque chose qui vous fera démarrer du bon pied.

70 **Faites des quizz sur notre page spéciale ici.** Ça occupe et vous allez apprendre plein de choses, en plus on en sort un nouveau par jour !

71 **Les poèmes du confinement.** On trouve ça génial. Alors on vous incite chaque samedi ou dimanche à demander à vos Petits-Enfants de préparer un poème qu'on pourrait se réciter le lundi matin par exemple.



72 **Révisez le nom des fleurs, et réalisez un herbier dessiné.** Puis, quand vous vous sentez prêt(e), enseignez votre savoir à vos Petits-Enfants. Réclamez un dessin à l'issu du cours en visio, pour constituer un herbier familial. Bonus : apprenez aussi le sens de chaque fleur, pour composer des bouquets à message l'été prochain !

73 **ON GRATTE, ON PONCE, ON PEINT...** et on retape l'intérieur en mettant un vieux papier peint dans les tiroirs. Et cette commode démodée passera immédiatement pour un meuble chiné dans une brocante branchée. Bref, on fait un peu de bricolage et on met en place des projets remisés au placard depuis trop longtemps.

74 Demandez à vos Enfants de vous envoyer la totalité des photos prises cette dernière année. Et **commencez à créer vos albums photos de famille.** 3 applications adorées chez Grand-Mercredi : Whitewall (prendre le papier brillant pour être sûr que ça ne bouge pas dans 10 ans), Innocence ou Cheerz.

75 **Créez une histoire à 4 mains en ligne,** avec un membre de la famille. Chacun écrit 1 ligne par jour. À la fin du confinement, vous aurez un roman familial.

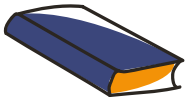
76 **Rangez votre bibliothèque :** tout en haut, mettez les livres qu'on ne lit qu'une fois dans sa vie et pas deux, en dessous les livres que vous souhaitez transmettre à ceux que vous aimez, en dessous les derniers romans du moment et sur la première étagère, à portée de vos Petits-Enfants, les livres qui leur sont destinés.

77 **Écrivez à votre auteur(e) préféré(e).** En temps de crise, tout s'envisage, même le fait d'envoyer à votre auteur préféré le livre accompagné d'un petit mot : «Si vous n'êtes pas en train d'écrire un livre, auriez-vous l'amabilité de me dédicacer celui-ci ? » Comment trouver l'adresse ? Chez l'éditeur de l'auteur en question ! Vous verrez, même après le confinement, vous l'aurez votre dédicace.

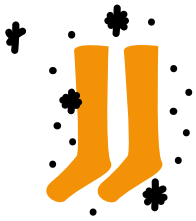
78 **Faites le challenge des tranches poétiques.**
L'objectif est aussi simple que génial : empiler des livres pour créer un poème (ou un message drôle) avec leurs titres écrits sur la tranche et s'envoyer les photos sur le whatsapp familial.

79 **Pensez aux endroits que vous souhaiteriez visiter une fois qu'on sera déconfinés.** Pour préparer votre tour de France à vous, nous vous proposons d'effectuer votre repérage sur Google View.
On y voit tout ! Notez dans un carnet les endroits qui vont ont fascinés. Et quand on pourra sortir, rendez-vous dans tous ces lieux de culture.

80 Chaque semaine, envoyez à un de vos Petits-Enfants, **un exemplaire dédicacé par votre main d'un de vos livres préférés** (adapté à son âge bien sûr). De quoi les mettre à la lecture en attendant impatiemment de recevoir chacun son livre.



81 **Tricotez des chaussettes magiques** pour vos Petits-Enfants.
Des chaussettes détiennent des pouvoirs : au moment d'aller se coucher on enfile les chaussettes. Puis, on lit l'histoire du soir et, comme par magie, les Petits-Enfants rêvent de leur héros préféré. Glissez-les dans une jolie boîte, inscrivez "chaussettes magiques de mes Petits-Enfants". Elles seront bien au chaud pour leur prochaine visite post-confinement



82 Envoyez régulièrement à vos Petits-Enfants **des petits paquets avec des surprises dedans pour égayer leur confinement :** un pot de confiture avec les cerises de votre jardin, des bonbons qu'ils ont l'habitude de trouver chez vous, une lettre où vous lui dites à quel point vous l'aimez... Cela vous réchauffera le cœur de préparer ces petites surprises.

10 COMMANDEMENTS

du Grand-Parent confiné et heureux
À imprimer et à afficher chez soi.

1 (83)

Dessinez. Tout s'apprend, y compris le dessin. Commencez par choisir un lieu, une photo, un tableau que vous aimez et que vous souhaitez copier. Armez-vous de persévérance et de patience, choisissez le crayon, pinceau, fusain ou pastel avec lequel vous êtes à l'aise. Construisez votre dessin, trouvez des repères, des astuces pour être le plus fidèle au modèle et lancez-vous !

2 (84)

Relisez un grand classique et commentez-le. Hugo, Flaubert, Zola, Camus ou Duras... Découvrez aussi un nouvel auteur et analysez-le. Apprenez la liste des derniers prix Goncourt et lisez-en trois parmi ceux-ci. Bref, encouragez nos libraires !

3 (85)

Osez. On parie que vous avez accumulé des vêtements de toutes les époques en espérant un jour, oser les ressortir. Pas vrai ? Alors, bonne nouvelle, ce jour est arrivé. Seuls chez vous : sortez (dans votre cuisine ou votre salon) habillés dans VOTRE style. Celui dont vous avez toujours rêvé. Hop, on fait un planning : lundi en santiags, mardi en pattes d'eph (oui, oui, on sait que vous les avez gardés) et ainsi de suite...

4 (86)

Ritualisez. Instaurez des rituels. Le lundi, c'est yoga, le mardi, méditation, mercredi, atelier cuisine, jeudi, bricolage ... Avoir un rythme, c'est la seule manière de tenir !

5 (87)

Liez. D'après nos chiffres le confinement dé-confinerait les rapports ayant été dé-confinés. Autrement dit : le vide et la solitude (que nous traversons tous sans exception) permettraient de rappeler ses vieux amis, pardonner un ennemi, re-parler à un vieux cousin... On compte sur vous pour confirmer nos chiffres et téléphoner dès maintenant à tous les gens que vous avez aimés.

6 (88)

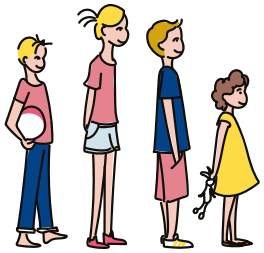
Remerciez. Dire “Merci aujourd'hui”.
Comme avec nos Petits-Enfants, on se souvient chaque soir d’un joli moment qu’on a vécu dans la journée.

7 (89)

Chantez. Partout, mettez de la musique dans sa salle de bain pendant sa douche, dans le salon pendant son ménage et c’est partiiii !

8 (90)

Pensez. Disposez sur la table basse toutes vos plus jolies photos de famille et contemplez les en remerciant d’avoir la chance d’avoir une si jolie famille !



9 (91)

Aimez. Cachez partout dans la maison des petits mots d’amour pour votre conjoint et ne dites rien. Il les trouvera au fur et à mesure du confinement. Si vous vivez seul(e), faites de même et ce sont vos Petits-Enfants qui les trouveront quand ils viendront vous rendre visite à la fin du confinement.

10 (92)

Profitez. On ne se rend pas compte, mais cette période nous offre le privilège de mettre un mode ralenti sur sa vie, de réaliser ce qui compte vraiment pour nous et de ce qui est essentiel à nos yeux.

UNE PRÉPARATION
DE NOËL MAGIQUE

**Pas question de passer à côté de Noël, même confiné.
Préparez votre maison et préparez vos Petits-Enfants !**

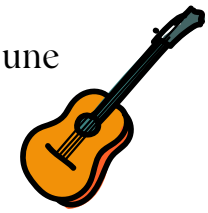
93 **La liste au Père Noël est bien sûr un must** de la préparation de Noël. Envoyez-leur par la poste une jolie lettre imprimée au Père-Noël qu'ils devront remplir des jouets de leurs rêves et vous renvoyer par voie postale.

94 **Lancez une thématique pour l'arbre de Noël** que toute la famille devra suivre. Cela permet de varier les plaisirs et de pouvoir dater les photos de famille en fonction du décor. On s'en souviendra du Noël 2020 !

95 **Si vous faites une crèche,** achetez un santon à vos Petits-Enfants et envoyez-le leur. Faites-le chaque année et en voyant la crèche s'étoffer chaque fois un peu plus, ils pourront se rendre compte combien ils ont grandi.

96 **Chez vous, pour préparer Noël, on chante, bien sûr !** Alors ressortez votre playlist ou vos CD de Noël, et c'est parti pour entonner "All I want for Christmas is You", tous ensemble et à tue-tête pendant tous les visios de décembre. Ambiance garantie !

97 **Écrivez tous ensemble l'hymne de la famille** en choisissant une chanson intergénérationnelle pour laquelle vous aurez écrit des paroles qui évoquent votre vie de famille.



98 **Appelez vos Petits-Enfants** en étant déguisé en Père-Noël pour leur raconter une histoire.

99 **Vos enfants vous envoient des photos de vos Petits-Enfants ?** Faites-leur la surprise de concevoir un album pour chacun d'entre eux, que vous pouvez offrir à Noël.

100 **Vos Petits-Enfants raffolent de contes de Noël.** Écrivez-en un avec des personnages qui leur ressemblent. Un elf qui serait aussi facétieux que votre Petit-Fils, un petite fille aussi fofolle que la vôtre... Bref, un compte de Noël de votre famille.