

# grand mercredi

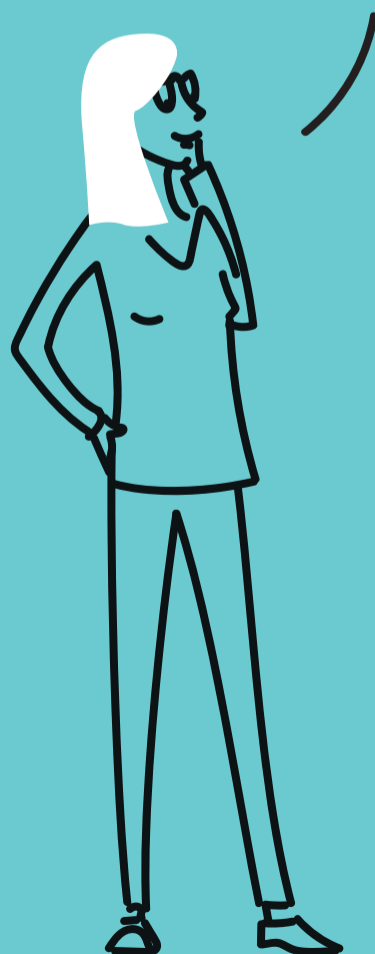
## À LA MAISON

Journal joyeux pour  
tous les Grands-Parents.

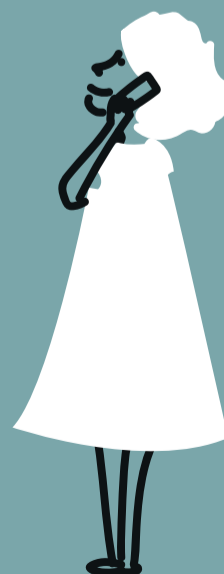
**gm.**

# UNE VIE DE FAMILLE inédite

IL FAUT FAIRE BIEN ATTENTION!  
SOUVENT SE LAVER LES MAINS...



MAIS, T'INQUIÈTE PAS...  
PUISQUE C'EST  
UN CORONA-MINUS !



**TOUS LES MOIS,**

Grand-Mercredi livre gratuitement aux Grands-Parents leur journal préféré !



Temps de lecture  
20 minutes



**REPENSER LA VIE  
DE FAMILLE**

INVENTONS UNE NOUVELLE VIE  
depuis chez nous. **pages 2 à 4**

- ↳ ECRIRE
- ↳ DESSINER
- ↳ S'EXPRIMER
- ↳ LIRE
- ↳ OSER
- ↳ TRIER
- ↳ BOUGER
- ↳ LIER



**LE COURRIER  
SOLIDAIRE**

ET SI ON PENSAIT À  
la « petite dame » ? **page 5**



**LA QUALITY  
QUARANTAINE**

OU COMMENT RENDRE LA VIE  
plus joyeuse ! **page 6**



**LE BEST-OF DE LA VIE  
DE FAMILLE**

NOS MEILLEURES IDÉES  
soufflées par vous ! **page 7**

# INVENTONS UNE NOUVELLE VIE DEPUIS CHEZ NOUS

**CHEZ GRAND-MERCREDI, NOUS AVONS UN MOT D'ORDRE : DEBOUT !**

**Il n'est pas question pour nos équipes de rester assises à regarder le temps qui passe en espérant que nous soyons à nouveau dehors un jour.**

**Alors, nous avons pris la décision solennelle de divertir nos lecteurs, en leur apprenant un tas de choses. Quand la porte de la maison s'ouvrira à nouveau, nos lecteurs seront changés, ils seront devenus plus forts, ils sauront plus de choses, ils auront appris tout ce dont ils ont toujours rêvé.**

## 1. ECRIRE



La phrase que nous avons le plus entendue chez Grand-Mercredi ? « Je rêve d'écrire un conte pour enfants ». C'est le moment de vous y coller et de nous envoyer vos brouillons ! On vous aidera.

**PETITE MÉTHODE** Choisissez les animaux préférés de vos Petits-Enfants. Donnez-leur des prénoms, quelques qualités, un ou deux défauts et quelques caractéristiques majeures. Faites-leur faire des choses incroyables, un voyage, une découverte, une entreprise, une famille ? Si vous êtes vraiment inspirés, c'est le moment de raconter quelques passages de votre vie au travers de personnages imaginaires. Un jour, vous leur dévoilerez qu'en fait le renard c'était le Grand-Père !

## 2. DESSINER



« Je ne sais pas dessiner », la phrase la plus entendue ces 5 dernières générations, femmes et hommes confondus, jeunes et moins jeunes réunis.

**STOP !** Tout s'apprend, y compris le dessin. Commencez par choisir un lieu, une photo, un tableau que vous aimez et que vous souhaitez recopier. 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 copiez. Au fur et à mesure de vos copies, vous allez vous détacher de votre dessin et ce sera vous l'artiste ! Alors, à vos crayons !

## 3. S'EXPRIMER



Lancer son podcast familial : ça vous tente ? Il ne vous a pas échappé que vos gendres et belles-filles écoutent toute la journée des podcasts...

**LE PRINCIPE** Un petit contenu audio à écouter. Un conte, une interview, un témoignage, un petit cours, une histoire...

**PETITE MÉTHODE POUR CRÉER VOTRE PODCAST** Choisissez une thématique : la cuisine, la vie, l'Histoire, vos rencontres. Témoignez chaque jour sur votre téléphone, en enregistrant votre petite émission. Vous pouvez faire intervenir quelqu'un, votre conjoint, un ami ou un voisin. Puis, diffusez-le à toute votre famille ! Succès garanti !

# 4. LIRE



... et devenir libraire! Le rêve d'une vie. Être la personne la plus écoutée de votre génération en matière de livres. Être celle qu'on appelle chaque semaine pour avoir une idée de lecture.

**MÉTHODE À SUIVRE** 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. Concernant les livres de vos Petits-Enfants, rendez-vous sur le site de Grand-Mercredi. Nous faisons le travail pour vous !

Ps : un bon libraire sait aussi recommander le thé qui va avec le livre avant 18 heures et le bon vin rouge ou la tisane qui accompagne la lecture d'après 20 heures.

# 5. OSER



En ouvrant nos placards, chez Grand-Mercredi, on s'est aperçu que parmi nos piles de vêtements, nous n'osions pas en porter une bonne partie... Alors, on se lance ?

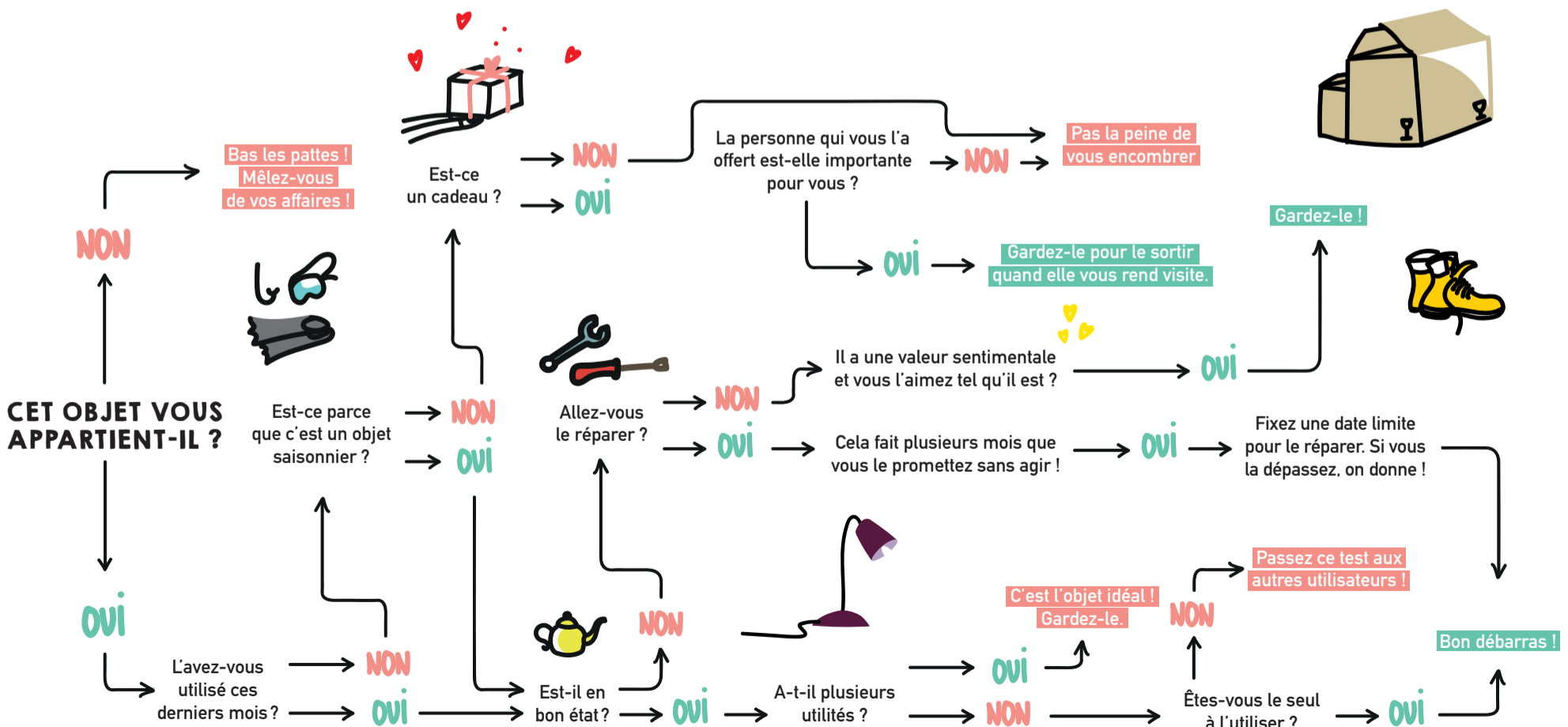
On parie que vous avez accumulé des vêtements de toutes les époques en espérant un jour, oser les ressortir. Pas vrai ? Alors, bonne nouvelle, ce jour est arrivé. Seuls chez vous : sortez (dans votre cuisine ou votre salon) habillés dans VOTRE style. Celui dont vous avez toujours rêvé.

Hop, on fait un planning : lundi en santiags, mardi en pattes d'eph (oui, oui, on sait que vous les avez gardées), mercredi dans votre robe de mariée ou votre costume 3 pièces, jeudi en cuir, vendredi en tailleur, samedi en robe longue et dimanche... vous aurez enfin trouvé votre style préféré et assumé ! Le selfie s'impose et vous nous l'envoyez ! On a hâte.

# 6. TRIER

FAUT-IL OU NON SE DÉBARRASSER DE CET OBJET ?

Tentez d'y répondre en réalisant le petit test ci-dessous !



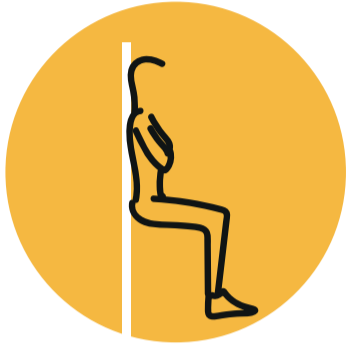
## 7. BOUGER

Nous avons une très mauvaise nouvelle pour vous. Les abdos fessiers se pratiquent même à la maison...

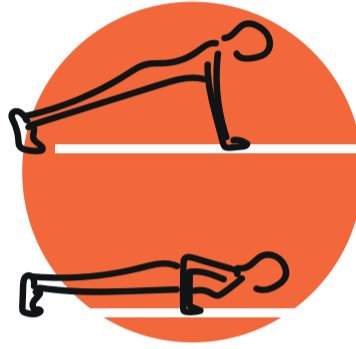
Pire, ils sont vivement conseillés pour éviter l'effet « *quarantaine ramolo* ». Voici un petit rappel des postures à faire, quelle que soit votre tenue, quelle que soit la playlist et quelle que soit l'humeur, hop, hop, hop ! Chaque exercice dure 30 secondes et on se repose 10 secondes entre chaque.



Saut ciseaux



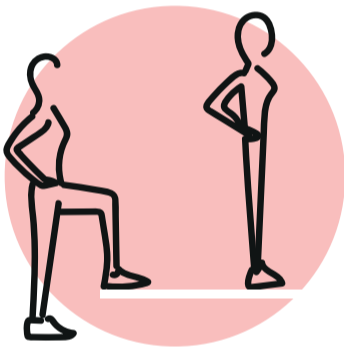
Chaise contre le mur



Pompes



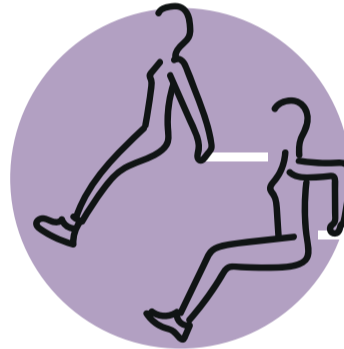
Abdominaux



Monter sur une marche



Squat



Dips sur une chaise



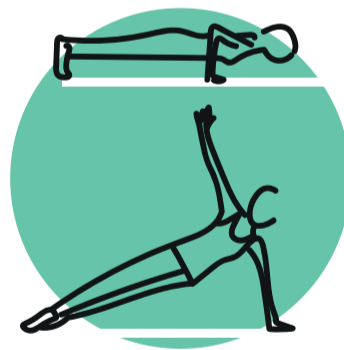
Planche



Courir sur place



Fente



Pompe en T



Planche sur le côté

## 8. LIER

L'importance du lien social.

D'après nos chiffres (vos témoignages), 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.

# COURRIER SOLIDAIRE

Evidemment, vous allez écrire à vos Petits-Enfants. Mais vous pouvez aussi écrire à ceux qui n'auront pas de courrier. Une « petite dame » toute seule par exemple...

On a tous une « petite dame » dans sa vie.  
Si, si réfléchissez bien, elle est sûrement tout près de vous.

**La Petite Dame :** [nom féminin et affectueux]

Petite personne fragile dont il convient de s'occuper même si c'est une minute par jour pour deux raisons : un sourire peut changer sa journée et la vôtre. Et, en ce moment, un courrier ou un appel c'est encore mieux.

*(Cette petite dame peut aussi être un petit homme mais, chez Grand-Mercredi, on aime bien la formule de « la petite dame »).*

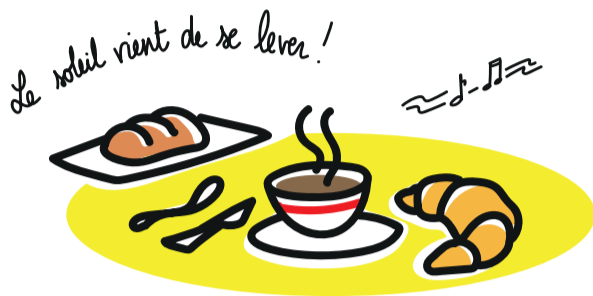
## L'ARBRE



Sur la table de la salle à manger, créez un espace suffisamment grand pour pouvoir coller les unes avec les autres des feuilles blanches qui feront un très grand panneau. Dessiner un arbre, géant, avec autant de branches que de générations. Retrouvez des photos et hop, c'est parti pour des semaines à construire votre arbre familial.

# LA QUALITY QUARANTAINE

*Le principe : quitte à être confiné, autant l'être dans des conditions de rêve.  
Telle est notre devise chez Grand-Mercredi.*



## FAITES DU PETIT-DÉJEUNER 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 !

ÉCOUTEZ CHAQUE JOUR UN TITRE DE VOTRE JEUNESSE

## ACCOMPLISSEZ UN EXPLOIT TOUS LES MATINS

Rappeler une vieille amie, vider une commode, trier ses factures...



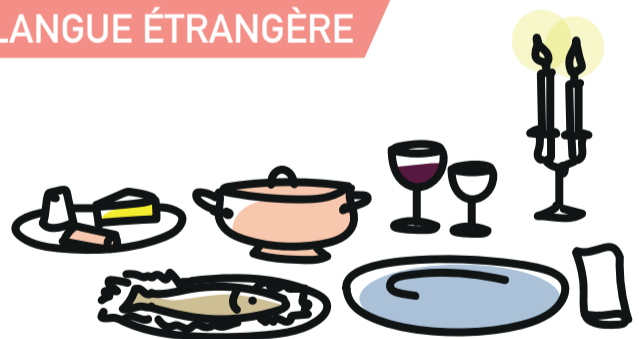
## NE PRENEZ PLUS DE BAIN...

Prenez des bains moussants !

SOUTENEZ UNE ASSOCIATION

## NE DÎNEZ PLUS SUR LE POUCE

Dînez en grande pompe avec un grand buffet ou une belle table.  
(n'en profitez pas non plus pour prendre dix kilos...)



APPRENEZ UNE NOUVELLE LANGUE ÉTRANGÈRE

REDÉCOUVREZ CHAQUE JOUR UN ARTISTE : LUNDI PICASSO, MARDI MONET, MERCREDI VAN GOGH...



## NE PARLEZ QU'AUX GENS QUE VOUS AIMEZ

Parlez-leur des heures chaque jour.  
Le téléphone n'a jamais été aussi encouragé !

NE DANSEZ PAS OCCASIONNELLEMENT, DANSEZ TOUS LES SOIRS !

## SI VOUS NE POUVEZ PAS FLEURIR VOTRE MAISON

Dessinez des fleurs, et mettez-en partout



METTEZ-VOUS SUR INSTAGRAM ET DISTILLENZ UN PEU DE JOIE CHAQUE JOUR



## REPEIGNEZ VOTRE CHAMBRE

ou raccrochez des photos...



# VIE DE FAMILLE

### LE GRAND PROJET FAMILIAL

Loin de sa famille, il faut puiser sa force dans un grand projet familial, comme par exemple :

- ★ Construire un album de votre histoire de famille
- ★ D'où vient notre nom de famille ?
- ★ Où vivaient nos ancêtres ?
- ★ Quel est le métier le plus pratiqué chez nous ?
- ★ Comment les arrière-arrière-grands-parents se sont-ils rencontrés ?
- ★ Quel est le lieu où se concentrent le plus de membres de la famille ?
- ★ Y a-t-il un trait de caractère commun aux membres de la famille ?

Et puis, on a une super nouvelle pour vous : si vous séchez, téléphonez à vos proches.

### LES CARTES POSTALES FAMILIALES HOME MADE

Pas question de sortir les acheter.

En revanche, on les fabrique ! Au dos, un dessin du gendre ou du Grand-Père fait par des Petits-Enfants... Tout le monde s'y met chez soi. Au recto, un petit mot. Et on envoie à tous ceux qui nous manquent, en n'oubliant jamais « la petite dame » de la famille. (voir p. 5)

### L'ÉNIGME FAMILIALE INTROUVABLE

Cette idée-là, on l'adore ! Ecrivez chaque matin à toute la famille une petite énigme.

Le premier qui trouve reçoit un appel de votre part.



# VIE DE FAMILLE



## RIEZ AUX ÉCLATS

L'envie de lâcher un peu la pression va vite arriver, et on en aura tous besoin. Voici quelques idées pour rire en famille. Téléphonnez à vos Petits-Enfants entièrement déguisé(e), voire méconnaissable. Envoyez des lettres dissimulant des mots insensés à vos gendres et belles-filles qui, gênés, n'oseront pas vous dire qu'ils n'ont pas su vous déchiffrer !

Regardez tous ensemble un de Funès à distance : à la fin, on s'appelle pour refaire « Rabbi Jacob ». Organisez un spectacle de vos Petits-Enfants en FaceTime. Soyez intransigeant sur les costumes, ça occupera les parents ! Ecrivez-nous pour nous faire rire : on re-publiera tout !

## LE COUP DE L'HISTOIRE À 10 MAINS

Vous êtes dix dans votre famille : bonne nouvelle ! Démarrez une histoire par SMS ou par e-mail : il était une fois l'histoire d'un couple qui vivait dans une maison perchée dans les arbres. Un jour....

Envoyez la suite à une belle-fille qui continuera 2 lignes et l'enverra à son mari, qui continuera 2 lignes et l'enverra à sa sœur, qui continuera 2 lignes et interrogera ses enfants, puis vous recevrez le soir, le premier chapitre du « Roman Farfelu de la famille Dupont ».

## APPRENEZ EN FAMILLE

Le jour où la porte de nos maisons s'ouvrira, plus une seconde à perdre pour partager une passion. Identifiez-la dès maintenant et partagez-la avec tous. La pâtisserie ? Aux fourneaux chaque soir, lancez le concours de gâteaux.

On présente en FaceTime son projet et on recommence,

tous les soirs jusqu'à avoir 15 desserts familiaux. Si le confinement dure 25 jours, ce sera 25 gâteaux ! (livraison de chocolats, œufs et farine par internet vivement conseillée).

Le tango ? 3 pas tous les soirs. Le jour venu, vous danserez tous ensemble.



La confiture ? Permettez-nous de vous dire qu'il n'y a rien de plus formidable que d'avoir tous les matins la même confiture familiale à partager, y compris à distance. Que celui qui détient une recette l'envoie par SMS à tous. Et ce sera l'occasion de s'appeler de bon matin (livraison de fruits par internet conseillée).

Les échecs ? Chez Grand-Mercredi, on recommande de mettre les enfants dès 5 ans aux échecs, ça forge la logique et ça crée du lien avec le Grand-Père. Allez zou, toute la famille s'y met !



## PETIT MODE D'EMPLOI À L'USAGE DES GRANDS-PARENTS PAS MÉGA-CONNECTÉS

Frigo : appelez votre gendre, votre voisin ou vos Petits-Enfants pour vous faire livrer ce dont vous avez envie.

Web : tout est possible, n'oubliez pas la magie d'Internet.

Profitez-en pour leur demander de vous créer une boîte e-mail : ils vous donneront le mot de passe. Vous pourrez écrire à vos enfants & Petits-Enfants : ils pourront vous envoyer plein de choses amusantes.

Pas de web : pas grave, on est là pour vous envoyer chaque semaine notre joyeux journal.

Le ministère des Solidarités et de la Santé vous recommande les bons gestes à adopter face au Coronavirus COVID-19. Face aux infections, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



SE LAVÉ LES MAINS TRÈS RÉGULIÈREMENT



TOUSSER OU ÉTERNUER DANS SON COUDE



SALUER SANS SE SERRER ET ÉVITER LES EMBRASSADES



UTILISER DES MOUCHOIRS À USAGE UNIQUE ET LES JETER



ÉVITER LES RASSEMBLEMENTS, LIMITER LES DÉPLACEMENTS ET LES CONTACTS

CE JOURNAL VOUS EST PROPOSÉ PAR

**grandmercredi**

Marque préférée des Grands-Parents en France

grand-mercredi.com

f grandmercredi @grandmercredi