

*grand
mercredi*

ados

Le magazine écrit par des ados, pour les ados.

l'édito

Ce magazine a été écrit par trois filles : Ambre, Camille et Louise.
Pas par des adultes qui font semblant de nous comprendre. Par nous !

Dans ce magazine, il y a tout ce qu'on aime,
tout ce qui nous arrive, et tout ce qu'on n'ose pas toujours dire à voix haute.

Que tu sois une fille ou un garçon,
que tu sois du genre bavard ou du genre timide :
ce magazine est le tien.

On ne va pas t'embêter plus longtemps,
nous non plus, on n'aime pas les longs discours.
Bonne lecture !

Ambre, Camille & Louise



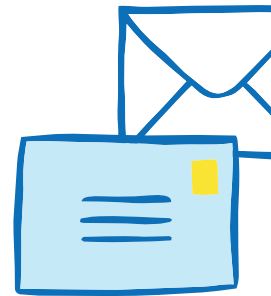
le sommaire

- 03 **le courrier des lecteurs.**
vous nous avez écrit, on vous répond !
- 04 **outfit check.**
- 05 **ça match.**
le sport fait pour toi (oui, il existe)
- 06 **nos obsessions.**
les idées qui vont cartonner.
- 07 **fais tes jeux.**
- 08 **à dévorer. films, séries et livres**





le courrier des lecteurs



peine de coeur

« Bonjour, je m'appelle Emily, j'ai 13 ans et mon mec vient de me quitter. Il faut vite que j'en retrouve un mais je n'y arrive pas. Est-ce que vous pourriez me donner des conseils svp ? »

Emily, respire. Première info importante : il n'existe aucune règle qui oblige à retrouver quelqu'un « vite ». Aucune. On a vérifié.

Nos conseils express :

Reste avec tes copines et tes copains, c'est le meilleur pansement du monde. Fais les trucs que tu aimes, à fond, pour penser à autre chose.

Si un garçon te plaît un jour, parle-lui tranquillement, sans te forcer.

Et surtout : ne te mets JAMAIS avec quelqu'un juste pour oublier ton ex. Être célibataire quelques semaines (ou quelques mois, ou tout l'été), ce n'est pas un problème. C'est même parfois les meilleures vacances !

séparation

« Bonjour, je m'appelle Martin, j'ai 14 ans et ma copine me saoule (trop jalouse et protectrice). Je veux la quitter mais sans la blesser, et qu'on puisse rester amis sans que ça mette de la gêne entre nous. »

Salut Martin. 🙌 À ta place, je lui parlerais franchement mais gentiment. Tu peux lui dire que tu l'apprécies beaucoup, mais que tu préfères rester amis.

La règle d'or : en vrai, les yeux dans les yeux. Pas par message, pas par ton meilleur pote, pas par pigeon voyageur. Tu lui dis que tu l'apprécies vraiment ❤️, mais que tu préfères qu'on en reste là. Tu n'as PAS besoin de faire la liste de ses défauts, ça ne sert à rien, à part faire mal. Et après, tu tiens ta parole : pas un mot de travers sur elle, à personne. Rester amis, ça marchera peut-être, peut-être pas tout de suite. Laisse-lui le temps. Bon courage ! 🍀

glow-up

« Salut ! Je m'appelle Lucas, j'ai 13 ans. J'aimerais faire un glow-up avant la rentrée. Je me trouve un peu banal et je voudrais avoir plus confiance en moi, mieux m'habiller et prendre soin de mon apparence. Vous avez des conseils simples pour commencer ? »

Salut Lucas ! 🙌 **Bonne nouvelle : le glow-up, c'est 20 % de miroir et 80 % de tête.** On commence par les bases : bien dormir (le sommeil, c'est le seul soin de beauté gratuit), une bonne hygiène, un peu de sport, et des vêtements dans lesquels tu te sens TOI, pas dans lesquels tu te déguises en quelqu'un d'autre.

Ça tombe bien : il y a une page mode filles ET garçons dans ce magazine, elle t'attend page 3.

Le plus important reste la confiance en toi : souris, sois toi-même et ne te compare pas aux autres. Bonne chance pour ton glow-up.

À ton tour ! Peine de cœur, embrouille de potes, question qui te trotte dans la tête : écris-nous, on lit TOUT, et on répond sans filtre (mais avec le cœur) à :

courrier@grand-mercredi.com

outfit check

le look, ça compte.

Ce que tu portes, c'est la première phrase que tu dis au monde. Et à notre âge, on le sait mieux que personne : un regard de travers sur une tenue, ça peut gâcher une journée entière.

On est passées par là.

Alors voilà ce qu'on a compris, et qu'on aurait aimé qu'on nous dise plus tôt.

Le style, ce n'est pas avoir LES bonnes marques. C'est porter des vêtements dans lesquels tu te sens toi.

La personne la plus stylée de ta classe, ce n'est pas celle qui a le plus dépensé : c'est celle qui a l'air bien dans ce qu'elle porte.

le meilleur accessoire est gratuit.

Tiens-toi droit·e, regarde les gens dans les yeux, souris. On te promet : la même tenue, portée avec assurance ou portée en essayant de disparaître, ce n'est pas le même vêtement.

La confiance, c'est le seul truc qui va avec tout !



et le jour où quelqu'un critique ta tenue ?

Retiens ça : les gens qui se moquent du look des autres sont **TOUJOURS** ceux qui ne sont pas sûrs de leur. La seule personne que ta tenue doit convaincre, c'est celle dans le miroir !

Notre combo gagnant :

un short en jean, un top froncé à encolure ronde, tes baskets préférées, et 100 % d'assurance. Prix total du dernier ingrédient : 0 €.

ça mateh

ton caractère = ton sport

Tu es du genre concentré-e, stratège, tu anticipes tout et tu adores te dépasser ?

Ton sport, c'est l'escalade. Chaque mur est un problème à résoudre.

Tu es sociable, tu joues mieux à deux, et tu as toujours un plan ?

Fonce au padel. C'est comme le tennis, mais avec des murs, un-e partenaire, et deux fois plus de fous rires.

Tu es créatif-ve, tu n'as pas peur de tomber (et de retomber) ?

Le skate t'attend. C'est le seul sport où se rater cent fois fait partie du jeu !

Tu aimes être dans ta bulle, au calme, sans que personne ne te parle ?
La natation.

Trente minutes dans l'eau = zéro notification, zéro bruit, et un cerveau tout neuf en sortant.

Tu es du genre déterminé-e, tu ne lâches jamais rien, et tu as de l'énergie à revendre ?

Essaie la boxe. Non, ce n'est pas violent : c'est le sport qui apprend le mieux à se contrôler. Et taper dans un sac après une journée pénible, c'est scientifiquement mieux que de claquer une porte.

Tu es patient-e, précis-e, et tu adores quand tout le monde se tait ?

Le tir à l'arc. Toi, ta flèche, la cible. C'est le sport le plus zen du monde, avec, avouons-le, un petit côté héros de film en prime.

Tu es rapide, agile, et incapable de rester assis-e plus de dix minutes ?

Le parkour t'attend : la ville devient ton terrain de jeu, les murets deviennent des obstacles, et le chemin le plus court n'est jamais le trottoir. À pratiquer avec de vraies bases et un vrai encadrement, les héros de vidéos ont des années d'entraînement.



nos obsessions

peau neuve

Le produit numéro 1 de l'été, celui qui passe avant TOUT le reste : la crème solaire. C'est le seul « soin » que même les stars mettent tous les matins et ta peau te dira merci dans trente ans *(elle nous a chargées de te prévenir).*

Ensuite, pas besoin de dévaliser le rayon : à notre âge, la peau veut de la douceur, pas dix produits qui piquent. Un nettoyant tout doux, une crème hydratante simple, et c'est déjà une vraie routine. Inutile de viser les produits anti-âge des adultes.

Les marques que tu dois absolument connaître *(par trois expertes qui ont testé pour toi)*

D'abord, il y a **Ollie** : une nouvelle marque qui est en train de révolutionner le monde de la cosmétique. Incroyable pour la peau, on valide à 100 %.

Tu connais sûrement déjà **Drunk Elephant** : oui, ça peut te paraître (très) cher, mais c'est incroyable. Alors si tu as les moyens, ou un anniversaire qui approche, tu sais quoi demander.

Et pour les lèvres : les glosses **Summer Fridays**. Là, on ne va pas te mentir, c'est trop une dinguerie.



goat des jeux vidéo

Tu cherches de quoi occuper les soirées d'été ?

Voilà notre sélection :

Marvel Rivals, pour incarner des super-héros et affronter d'autres équipes.

Minecraft, toujours aussi populaire, des possibilités infinies depuis plus de dix ans.

Fortnite, qui se réinvente à chaque saison.

Et Rocket League, le mélange le plus improbable et le plus génial du monde : du foot... en voiture.



fais tes jeux

On sait exactement ce que tu t'es dit en lisant le sommaire : « des jeux dans un magazine, comme les mots fléchés de mamie, super ». **Eh bien non !** Ces jeux-là, on les a **INVENTÉS**. Personne d'autre ne les connaît. Alors repose cette manette (les jeux vidéo, c'était la page d'avant), installe-toi bien, et prépare-toi à faire lever toute la famille.

la chasse aux photos

Il faut : un téléphone, des cousins/frères/sœurs, et un village ou un quartier à explorer.

Un membre de la famille qui ne joue pas (un adulte, par exemple, ils adorent donner des ordres) prépare la mission : 5 endroits à photographier, 1 reportage à réaliser, et 3 photos volontairement ridicules. Par équipes de 2 ou 3, vous partez en expédition. Au retour, les gagnants sont ceux qui rapportent les photos les plus drôles et le reportage le plus réussi. Bonne chance, et n'oubliez pas : la honte n'existe pas en vacances.

dé(fi) de famille

Il faut : un dé et 2 à 5 joueurs.

Chacun s'attribue un numéro de 1 à 5, personne ne prend le 6, et vous allez vite comprendre pourquoi. Ensemble, vous choisissez un défi (exemple au hasard, vraiment au hasard : dire à sa tante qu'on déteste sa cuisine). On lance le dé : si ton numéro sort, le défi est pour toi. Et si le 6 sort... tout le monde le fait. Courage.

premier qui rit

Il faut : rien du tout, et c'est ça qui est cool.

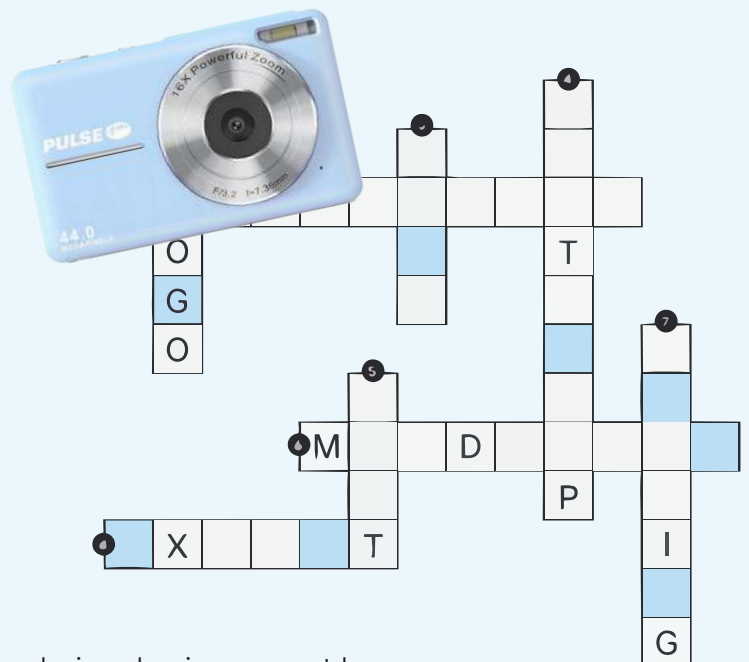
Tout le monde s'assoit dans la même pièce. À tour de rôle, chacun fait un bruit, n'importe lequel, pour faire craquer les autres. Ceux qui rient sont éliminés. Astuce de pro anti-triche : garde une gorgée d'eau dans la bouche quand ce n'est pas ton tour. On vous prévient : vous allez vous taper des barres, c'est garanti (et le carrelage aussi, si quelqu'un recrache son eau).

la roulette photo

Il faut : un téléphone et l'appli Photo Roulette.

L'appli pioche des photos au hasard dans les galeries des joueurs, et le but est de deviner à qui appartient chaque photo. Fous rires assurés, et découvertes gênantes garanties. Règle d'or avant de jouer : tout le monde doit être d'accord pour partager sa galerie (les surprises, c'est drôle, mais seulement quand tout le monde a dit oui).

Allez, on vous laisse : rendez-vous à la prochaine page !



à dévorer

Films, séries et livres à dévorer sur ta serviette. Écran total recommandé.

côté écrans

(avec modération, c'est nous qui le disons)

Cruel Summer (série) : mystère, romance et retournements de situation, dès 13 ans, et impossible de s'arrêter à l'épisode 1, on aura prévenu !

Une famille de bâtards (film) : une comédie qui porte bien son titre, plutôt à partir de 15 ans.



côté pages

(zéro batterie nécessaire)

L'Internat des Cigales. Cinq élèves de sixième, une île, un groupe de rock et un mystère vieux de quatre-vingts ans : le dossier d'Alma, une jeune fille juive arrêtée pendant la Seconde Guerre mondiale, qui va transformer leur année en enquête. De la musique, des frissons, de l'amitié : le combo parfait.

The Summer Girl. L'hôtel familial va être vendu, alors Cassie revient une dernière fois dans la petite ville balnéaire de son enfance, pour ses 21 ans. Elle pensait venir dire au revoir. L'été en a décidé autrement. Romance garantie, cœur qui bat inclus !

Lottie Brooks. Catastrophe absolue : la meilleure amie de Lottie, 11 ans, déménage en Australie pile avant la rentrée au collège. Sa solution de survie ? Un journal intime, où elle raconte TOUT et c'est à mourir de rire. Le livre à offrir à tous ceux qui ont déjà eu peur d'arriver seuls quelque part (donc tout le monde).



Chez Grand-Mercredi, vous nous le dites depuis des années : l'adolescence de vos petits-enfants est le moment où vous avez le plus peur de les perdre. Entre la presse ado disparue des kiosques et les réseaux sociaux désormais interdits, il ne reste rien pour eux, aucun espace qui leur parle dans leurs mots. Alors ils retournent devant leurs écrans.

Nous avons décidé de ne pas nous y résoudre. Ce magazine est le premier écrit par des ados, pour des ados : celui qu'Ambre, Camille et Louise ont imaginé et rédigé elles-mêmes.

À vous de le leur transmettre.
Glissez-le dans un sac de vacances, posez-le sur la table du petit-déjeuner, envoyez-le par la poste avec un mot. Vous verrez, ils n'ont pas fini d'avoir des choses à vous dire.

L'équipe Grand-Mercredi.