

*grand
mercredi*

N°3 – Octobre 2026

ados

Le magazine écrit par des ados, pour les ados.



édito

Coucou les ados c'est encore nous : Ambre et Loulou !!

Alors cette rentrée ? Comment ça s'est passé ??

Dans ce nouveau numéro de l'automne, et halloween on va vous préparer pour encaisser les chocs de la rentrée et vous donner des conseils pour encore plus kiffer cette année. Allez venez... ne prenez pas peur, tout va bien se passer !!!

Louise + Ambre

PS 🐾 : merci à nos super contributeurs et amis pour leur aide pour ce nouveau numéro.





sommaire

- 4 100% halloween**
Make-up, costumes, déco
- 6 pratiquons les sports de nos ancêtres !**
Ne prenez pas peur, c'est que du bonheur...
- 8 même pas peur**
le dossier qui nous apprend
- 10 films, séries et livres de l'automne**
- 13 les bangers d'halloween !**
Si vous voulez danser, n'ayez pas peur !
- 15 outfit de l'automne**
le layering
- 16 quelle team es-tu vraiment ?**
- 18 diy d'automne et combo jeux vidéo**
Lequel vous tente le plus ?
- 19 le courrier des lecteurs**
Ayez confiance, on se dit tout !!

mode halloween activé

costumes & make-up

les costumes duo

Si t'es avec des potes, faites des costumes à plusieurs ! Ça sera fun et vous en garderez des souvenirs ! Pour vos make-up, essayez de faire au moins 1 truc en commun (eyeliner, le même fard à paupières ou les même petits dessins).

la soirée thématique

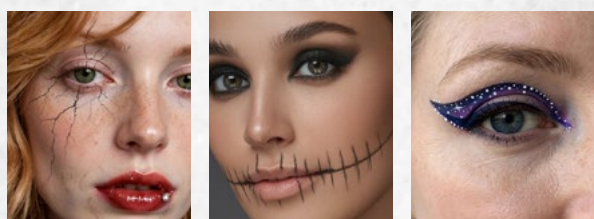
Tu vas peut-être aussi aller à des soirées : voici quelque idées, et n'oublie pas d'être terrifiante mais un peu chic quand même !



choisis ton make-up

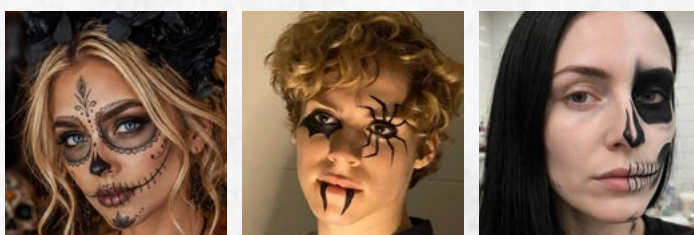
Team flemme ?

Joue sur un seul détail, mais travaille-le à fond !
Eye line pailleté, dessin en filet noir



Team 100% ?

Fais-toi un make-up effrayant mais joli à la fois.
Et surtout ça doit être agréable à porter (qui ne gratte pas).



déco et food

les bougies sanglantes

1. Prends une bougie rouge et plusieurs grosses bougies blanches.
2. Allume ta bougie rouge.
3. Place-la au-dessus des bougies blanches et laisse-la fondre pour simuler les coulures de sang.



les feuilles fantômes

1. Nettoyez et séchez les feuilles ramassées.
2. Appliquez de la peinture blanche, orange ou noire sur toute la surface de la feuille. Mettez deux ou trois couches pour bien masquer la couleur de la feuille. Laissez bien sécher.
3. Dessinez les yeux et la bouche du fantôme au feutre noir ou blanc, ou avec un pinceau fin pour lui donner une expression rigolote ou effrayante.



l'apéro qui fait peur

1. Lavez et épluchez les carottes et concombre (gardez la peau du concombre).
2. Tranchez les légumes verticalement en fines lamelles ou en demi-ovales un peu épais.
3. Découpez le bas de la lamelle en zigzag pour imiter le drap flottant du fantôme.
4. Percez deux petits trous pour les yeux (et un pour la bouche) en pressant une paille à travers le légume.
5. Dressez vos fantômes sur une assiette, accompagnés d'une sauce houmous ou yaourt.



les gâteaux cimetière

1. Faites un gâteau au chocolat avec 200 g de chocolat noir, 120 g de beurre, 3 œufs, 75 g de sucre blanc, et 90 g de farine.
2. Laissez bien refroidir le gâteau une fois cuit.
3. Découpez le en forme de rectangle.
4. Prenez des langues de chat, écrivez RIP ou encore mieux, le prénom de vos amis, et plantez-les dans les petits gâteaux au chocolat.



les sports de nos ancêtres

ne prends pas peur, c'est que du bonheur...

Avant le padel, le Spikeball et les vidéos de muscu sur YouTube, les gens bougeaient aussi. Et pas qu'un peu. Certains de ces sports étaient tellement fous que des rois ont essayé de les interdire. D'autres existent encore, et tu peux les tester dès les vacances de la Toussaint. On a fait les recherches, tu n'as plus qu'à choisir ton époque.



la soule

le rugby des villages
(Moyen Âge)

Imagine un match où il n'y a pas 15 joueurs par équipe, mais tout un village contre le village d'à côté. Le terrain ? Les champs, les rivières, les rues entre les deux. Le but : ramener une grosse balle en cuir dans son camp, par tous les moyens. Ça pouvait durer une journée entière et finir avec pas mal de bleus. C'est l'un des ancêtres du rugby et du foot, et plusieurs rois de France ont tenté de l'interdire, sans grand succès.

Aujourd'hui : quelques villages de Normandie et de Bretagne organisent encore des parties pour le fun, version beaucoup plus calme. (Promis.)



le jeu de paume

le tennis sans raquette
(XIII^e siècle)

Au départ, on se renvoyait la balle... avec la paume de la main, d'où le nom. Les raquettes sont arrivées plus tard. Les rois et les nobles en étaient fans, au point qu'il y avait des salles de jeu de paume partout à Paris. Le truc fou : c'est dans une salle de jeu de paume que les députés ont prêté serment en 1789, au tout début de la Révolution française. Tu as déjà entendu parler du « serment du Jeu de paume » en cours d'histoire ? Voilà, maintenant tu sais pourquoi ça s'appelle comme ça.

Aujourd'hui : il reste quelques salles en France, et la longue paume se joue encore dehors dans le nord du pays.



les échasses landaises

le parkour des bergers
(XVIII^e et XIX^e siècles)

Dans les Landes, avant que la forêt de pins ne soit plantée, le sol était un immense marécage. Pour surveiller leurs moutons sans se mouiller les pieds, les bergers se déplaçaient perchés sur des échasses hautes comme une porte. Ils pouvaient marcher des kilomètres, tricoter en équilibre et même courir.

Aujourd'hui : des groupes folkloriques font encore des démonstrations, et tu peux tester des échasses de débutant dans beaucoup de magasins de jouets. Commence bas. Très bas.



le tir à la corde

un sport... olympique !

Oui, oui. Deux équipes, une corde, et le premier qui fait reculer l'autre a gagné. Ça a l'air d'un jeu de kermesse, mais le tir à la corde a été une vraie épreuve des Jeux olympiques entre 1900 et 1920. Des athlètes costauds, en tenue officielle, qui tiraient sur une corde devant le monde entier.

Aujourd'hui : il te faut juste une corde solide, deux équipes et un peu d'herbe. Le repas de famille de la Toussaint n'attend que ça : petits-enfants contre grands-parents, qui gagne ?

et aujourd'hui ?

Dans la liste des activités sportives les plus pratiquées par les ados : le foot, le tennis, la danse et le fitness restent en tête !

Et toi, tu pratiques quoi comme sport ?

Envoie-nous ta photo en train de faire ton activité préférée à courrier@grand-mercredi.com, on publie les meilleures dans le prochain numéro !



le bilboquet

le fidget toy du roi
(XVI^e siècle)

Une boule percée, reliée par une ficelle à un bâton : le but est de la rattraper sur la pointe. Au XVI^e siècle, le roi Henri III en était tellement accro qu'il se promenait avec dans les rues de Paris, et toute la cour s'y est mise. Le fidget toy avant l'heure, en somme.

Aujourd'hui : il existe même une version japonaise ultra-technique, le kendama, avec des compétitions et des figures de fou.



Le sport préféré de nos grands-parents

La pétanque, née à La Ciotat au début du XX^e siècle. La légende raconte qu'un champion de boules, qui ne pouvait plus courir à cause de ses rhumatismes, a décidé de lancer sans bouger, les pieds joints. En provençal, « pieds tanqués » : la pétanque était née.

Le conseil de la rédac' : lance une partie avec tes grands-parents pendant les vacances. Tu vas découvrir qu'ils ont un niveau caché, un vocabulaire incompréhensible (« tirer », « pointer », « faire un carreau ») et un esprit de compétition insoupçonné. Tu ne seras pas prêt.

même pas peur d'apprendre un peu.

[enfin si, un peu]

Halloween, c'est le seul soir de l'année où on choisit d'avoir peur.

Des squelettes, des citrouilles qui font la grimace, un film d'horreur regardé à travers les doigts... Facile. Mais les vraies peurs, celles qui nouent le ventre un mardi matin sans prévenir, personne n'en parle. Alors on a décidé de les mettre sur la table. Toutes. Même celles qui font un peu honte.

ce qui nous fait vraiment peur

On a posé une seule question autour de nous :

« C'est quoi, ta vraie peur ? Pas les clowns. La vraie. »

Spoiler : personne n'a répondu « les fantômes ».

« Lever la main en classe. Pas parce que je ne connais pas la réponse, mais parce que si je me trompe, tout le monde va se retourner. »

Léa, 13 ans

« Qu'on me demande ce que je veux faire plus tard. Je n'en ai aucune idée, et j'ai l'impression d'être en retard sur tout le monde. »

Sacha, 15 ans

« Que mes parents se disputent encore. »

Anonyme, 12 ans

« Le noir. Oui, à 14 ans. Je dors avec la lumière du couloir allumée et personne ne le sait. Enfin, maintenant, tout le monde le sait. »

Anonyme, 14 ans

« Envoyer le premier message. À n'importe qui. Je l'écris, je l'efface, je le réécris, et au final je ne l'envoie jamais. »

Anonyme, 13 ans

« J'ai peur de décevoir mes parents et ma famille, alors je me colle une grosse pression pour ne pas les décevoir. Mais c'est dur parce que j'ai du mal à m'y tenir »

Paul, 12 ans

« J'ai peur de grandir dans un monde où il y a de plus en plus de guerres, de dérèglement climatique... »

Marie, 13 ans

« J'ai peur d'être jugé par les autres, et de ne pas avoir d'amis, alors je joue un rôle pour ne pas me sentir seul, mais je ne suis jamais vraiment moi-même »

Edgar, 15 ans



le classement officiel (et pas du tout scientifique) de la rédac'

peurs de film

- Le clown dans les égouts
- La poupée qui tourne la tête toute seule
- La maison hantée
- Le bruit dans le placard
- Le zombie

peurs de la vraie vie

- L'exposé devant toute la classe
- Le « Vu » sans réponse
- Le premier jour dans un nouveau collège
- Le bulletin qui arrive par la poste
- Le prof qui dit « On va faire une interro surprise »

conclusion : les zombies, on peut les fuir. le bulletin, non.

mais au fait, c'est quoi la peur ?

ton cerveau a un détecteur de fumée

Au fond de ton cerveau, il y a une petite zone en forme d'amande qui s'appelle l'amygdale. C'est ton détecteur de fumée perso. Au moindre danger (un bruit, une ombre, un regard de travers), elle déclenche l'alarme avant même que tu aies le temps de réfléchir. C'est pour ça qu'on sursaute d'abord et qu'on se demande pourquoi après.

ce qui se passe dans ton corps en 1 seconde

Ton cœur accélère : il envoie du sang dans tes muscles, au cas où il faudrait courir.
Ta respiration devient courte.
Tu as les mains moites et le ventre noué.
Parfois tu te figes complètement, comme un lapin dans les phares.
Ça s'appelle le réflexe « combattre, fuir ou se figer ».
Nos ancêtres préhistoriques s'en servaient pour échapper aux mammouths. Toi, il se déclenche pour un exposé sur les volcans. Ton cerveau ne fait pas vraiment la différence. (Il fait de son mieux, sois indulgent-e.)

pourquoi c'est plus fort à notre âge

Ce n'est pas dans ta tête, enfin si, mais c'est normal. À l'adolescence, le détecteur de fumée est ultra sensible, alors que la partie du cerveau qui sert à se calmer et à relativiser (juste derrière ton front) est encore en travaux. Elle finit de se construire vers 25 ans. Donc si tu as l'impression que tout est plus intense en ce moment : oui. C'est ton cerveau qui se construit.



Pourquoi on adore se faire peur avec les films d'horreur

Quand tu regardes un film d'horreur, ton corps panique mais ton cerveau sait que tu es en sécurité, sur ton canapé, avec un plaid. Tu vis toute l'adrénaline sans aucun danger. Et quand la tension retombe, tu ressens un vrai soulagement, presque du plaisir. C'est pour ça qu'on crie, qu'on rit juste après, et qu'on dit « On en regarde un deuxième ? ».

Bref : la peur au cinéma, c'est un grand huit pour le cerveau.

le kit pour apprivoiser sa trouille



Le but, ce n'est pas de ne plus jamais avoir peur (même les pompiers ont peur). C'est que la peur ne décide plus à ta place.

mets un nom dessus.

Dire « j'ai peur de me planter devant les autres » plutôt que « je sais pas, je le sens pas » : ça change tout. Des chercheurs ont montré que mettre des mots sur une émotion calme le détecteur de fumée. Dans ta tête, à voix haute ou dans un carnet, ça marche pareil.

respire comme un-e pro.

Inspire par le nez en comptant jusqu'à 4. Expire doucement par la bouche en comptant jusqu'à 6. Recommence cinq fois. Quand tu expires plus longtemps que tu inspires, tu envoies à ton corps le message « c'est bon, pas de mammouth ». C'est discret, tu peux le faire en classe, personne ne verra rien.

découpe ta peur en petits morceaux.

Tu as peur de lever la main ? Ne commence pas par l'exposé devant 30 personnes. Pose d'abord une question au prof à la fin du cours. Puis réponds une fois en classe, une seule. Chaque petit pas prouve à ton cerveau que tu as survécu. (Et spoiler : tu vas survivre.)

le test du « et alors ? ».

« Si je me trompe, tout le monde va rire. » Et alors ? « Ils vont s'en souvenir. » Et alors ? Pose la question jusqu'au bout : la plupart du temps, le pire scénario tient en deux jours de gêne. Tu as déjà survécu à pire.

parles-en à quelqu'un.

Une peur gardée pour soi grossit toute seule dans le noir, comme un monstre sous le lit. Dès que tu allumes la lumière, en en parlant à un-e ami-e, un parent ou un adulte de confiance, elle rétrécit.

Et quand la peur prend TROP de place ?

Avoir peur, c'est normal. Mais si elle t'empêche de dormir, de manger, d'aller en cours, ou si elle ne te lâche plus depuis des semaines, ce n'est plus juste « du trac ». Parles-en à un adulte : un parent, l'infirmière scolaire, un prof que tu aimes bien. Tu peux aussi appeler Fil Santé Jeunes au 0 800 235 236, c'est gratuit et anonyme.

Et toi, c'est quoi ta vraie peur ?

Écris-nous à courrier@grand-mercredi.com. Les réponses seront publiées dans le prochain numéro, anonymement si tu préfères. Même pas peur. Enfin... on y travaille.



*Et nos
grands-parents,
ils avaient peur de
quoi à notre âge ?*

On a posé la question à nos grands-parents. Et franchement, on ne s'attendait pas à ça.

Conclusion de la rédac' :
les peurs changent de costume, mais elles ne disparaissent jamais complètement. La preuve : papi a encore peur des araignées, et il a 74 ans. On se sent tout de suite moins seul-es.

pour frissonner

films, séries et livres

Il fait nuit à 18h, il pleut, et les vacances de la Toussaint arrivent : c'est officiellement la saison du plaid. Cette fois, on a classé nos choix avec notre **frissonomètre maison**, parce que tout le monde n'a pas envie d'avoir peur pareil (le dossier « Même pas peur » l'a prouvé).

🍷 = même ton petit frère peut regarder

🍷🍷 = quelques frissons, rien de grave

🍷🍷🍷 = lumière allumée conseillée

côté écrans

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

La Famille Addams (film, 1991) 🍷

Une famille qui adore tout ce qui fait peur aux autres : les cimetières, les orages, les pièges dans le salon. Et une main coupée qui se balade toute seule et qui s'appelle la Chose. C'est drôle, c'est bizarre, et c'est le film qui a rendu célèbre une certaine Mercredi. Chez Grand Mercredi, on ne pouvait pas passer à côté.

L'Étrange Noël de Monsieur Jack (film, 1993) 🍷

Jack, le roi de la ville d'Halloween, s'ennuie. Un jour, il découvre la ville de Noël et décide de... remplacer le Père Noël. Spoiler : les enfants reçoivent des cadeaux un peu spéciaux. Un film imaginé par Tim Burton, tout en marionnettes, qu'on peut regarder en octobre ET en décembre. Rentabilité maximale.

Mercredi (série Netflix) 🍷🍷

Mercredi Addams a grandi, et elle débarque dans une école pour élèves... disons « particuliers ». Enquête, monstres, humour glacial et une scène de danse que tout Internet a imitée. Plutôt à partir de 12 ans. Et oui, c'est encore une Mercredi. On assume.



au ciné
cet automne

Tu es fan de Hunger Games ? Note bien la date : le nouveau film, Hunger Games : Lever de soleil sur la moisson, arrive au cinéma en France le **18 novembre 2026**. L'histoire se passe vingt-quatre ans avant celle de Katniss, pendant les cinquantièmes Hunger Games. Le héros, c'est le jeune Haymitch.

Notre astuce : le roman sort en poche le 15 octobre 2026, un mois avant le film. Pile à temps pour le lire pendant les vacances et devenir la personne insupportable qui dit « dans le livre, c'était mieux ». 🍷🍷
(Plutôt pour les plus grands : l'histoire est dure.)



côté pages

(zéro batterie nécessaire, et la lampe de poche est fournie par tes soins)

Oscar Wilde, Le Fantôme de Canterville 🎃

Un fantôme anglais hante son château depuis 300 ans et terrifie tout le monde. Tout se passe bien jusqu'à ce qu'une famille américaine s'installe... et que PERSONNE n'ait peur de lui. Pire : les enfants lui font des blagues. C'est l'histoire d'un fantôme qui fait une dépression, et c'est à mourir de rire. (Parfait pour les allergiques à la peur.)

Ransom Riggs, Miss Peregrine et les enfants particuliers 🎃🎃

Jacob part sur une île du pays de Galles pour percer les secrets de son grand-père, et tombe sur une maison remplie d'enfants aux pouvoirs très étranges. Le détail qui tue : les photos anciennes et bizarres du livre sont de vraies photos, que l'auteur a collectionnées. Frissons garantis quand tu tournes la page.

Joseph Delaney, L'Épouvanteur 🎃🎃🎃

Tom, 12 ans, devient l'apprenti de l'Épouvanteur, le chasseur de sorcières, de fantômes et de créatures de la nuit. Son premier conseil : ne jamais faire confiance à une fille aux souliers pointus. C'est LA saga qui fait vraiment peur, et c'est pour ça qu'on l'adore. À lire en plein jour si tu es du genre sensible. (On ne juge pas, on a lu le tome 1 avec la lumière allumée.)

Guy de Maupassant, Le Horla et autres contes fantastiques 🎃🎃

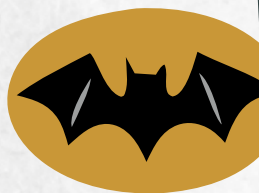
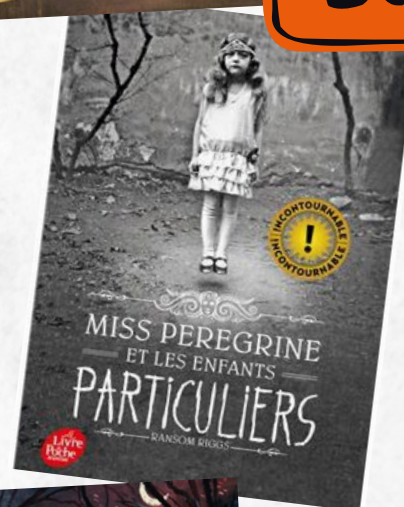
Le livre que tes grands-parents ont sûrement étudié au collège. Un homme sent qu'une présence invisible vit chez lui, boit son eau et le surveille la nuit. Est-il fou, ou est-ce qu'il y a vraiment quelque chose ? Écrit il y a plus de 130 ans, et toujours aussi flippant. Défi : lis-le, puis demande à tes grands-parents s'ils s'en souviennent. Tu vas avoir des surprises.

Et toi, c'est quoi ton film qui fait peur préféré ?

Celui que tu as vu trop tôt, celui qui t'a traumatisé-e, celui que tu regardes chaque Halloween... Dis-nous tout à courrier@grand-mercredi.com !



BOO!



les bangers d'halloween



si vous voulez danser, n'ayez pas peur !

Une soirée d'Halloween sans musique, c'est comme une citrouille sans bougie : triste. On a donc passé des heures (vraiment) à composer LA playlist qui va hanter tes oreilles jusqu'au 1^{er} novembre. Monte le son. Si tu l'oses.

les classiques qui ne meurent jamais (comme les zombies)

Michael Jackson – Thriller

LE son d'Halloween, une chorégraphie devenue culte. Défi : l'apprendre avant le 31. On l'a fait, on a mal partout.

Ray Parker Jr. – Ghostbusters

Qui tu vas appeler ? Tu connais la réponse. Tout le monde connaît la réponse.

Bobby « Boris » Pickett – Monster Mash

Numéro 1 aux États-Unis juste avant Halloween... en 1962. Demande à tes grands-parents, ils vont peut-être te faire la danse.

Rockwell – Somebody's Watching Me

Le petit secret : la voix du refrain, c'est Michael Jackson.

Rihanna – Disturbia

Pour la partie de la soirée où tout le monde se met enfin à danser.

Danny Elfman – This is Halloween

L'hymne officiel de la ville d'Halloween.

les bangers d'aujourd'hui

Lady Gaga – Abracadabra

Une ambiance de sorcière sur un dancefloor. Validé.

Billie Eilish – you should see me in a crown

Sombre, lent, un peu inquiétant. Parfait pour éteindre les lumières.

Imagine Dragons & JID – Enemy (Arcane)

Pour les fans de la série, et pour ceux qui ont besoin de courir pour échapper à un zombie.

les sons

qui font peur depuis 150 ans

Camille Saint-Saëns – Danse macabre

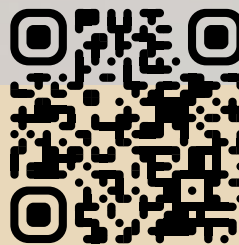
À minuit, la Mort sort son violon et fait danser les squelettes dans le cimetière jusqu'au chant du coq.

Edvard Grieg – Dans l'antre du roi de la montagne

Tu la connais, même si tu ne sais pas que tu la connais.

Jean-Sébastien Bach – Toccata et fugue en ré mineur

Les trois premières notes à l'orgue, et on est direct dans le château de Dracula.



FLASH-MOI !

Scanne le code pour écouter toute la playlist, et retrouve-la sur notre Spotify Grand-Mercredi Ados !

Envoie-nous le son qui manque à la playlist à courrier@grand-mercredi.com on ajoute les meilleures propositions.

outfit check

le layering

L'automne arrive, et avec lui LA technique qu'on adore : le layering. En gros, tu superposes. Un t-shirt sous un hoodie, une surchemise par-dessus, et hop, t'as l'air d'avoir passé une heure devant ton miroir alors que t'as juste eu froid. Ce mois-ci, on a fouillé les rayons (et les vestiaires de nos frères) pour te trouver un look garçon, un look fille, et surtout des petits trucs auxquels t'aurais JAMAIS pensé. A toi de jouer !

côté garçon

le look « je suis pas venu en survêt »... mais presque

- **Le hoodie Under Armour** : celui que TOUS les gars de 3e ont, et y'a une raison. Il est chaud, il est solide, il survit à la machine à laver ET aux matchs de foot de la récré.
- **Le t-shirt manches longues gaufré H&M** : à mettre en dessous, le col qui dépasse un peu. C'est ça, le layering. Bravo, t'as compris.
- **La surchemise en velours côtelé Zara** : par-dessus le hoodie, ouverte. Le combo qui fait genre t'as réfléchi, alors que non.
- **Le pantalon cargo Bershka** : plein de poches, donc plus aucune excuse pour perdre ton pass, tes écouteurs ou ta dignité en cherchant ta carte de cantine.
- **Les Nike façon running des années 2000 (type Vomero ou P-6000)** : la basket un peu rétro, un peu « papa qui court le dimanche », qui remplace enfin la blanche classique.
- **Le bonnet côtelé Monoprix** : le petit bonnet de pêcheur qui s'arrête au-dessus des oreilles. Ça ne tient pas chaud. Mais c'est stylé. On ne peut pas tout avoir.

Le conseil de la rédac' : garde les couleurs simples (gris, kaki, marine). Le style vient de la superposition, pas du nombre de couleurs.



côté fille

le look « cosy, mais je gère »

- **Le jean coupe tonneau Stradivarius** : la coupe arrondie qui a détrôné le baggy. Large aux genoux, resserré en bas, et franchement confortable pour les heures de perm.
- **Le t-shirt « baby tee » manches longues Bershka** : près du corps, parfait sous tout le reste. La base du layering version fille.
- **Le gilet fin à boutons H&M** : boutonné jusqu'en haut, ou ouvert sur le t-shirt. Ça fait sage. On assume.
- **Le blouson effet suédoise Zara** : l'effet Fashion Week, version argent de poche. Marron ou kaki, et ça va avec absolument tout.
- **Les chaussettes à volants ou à paillettes Monoprix** : le détail que personne ne voit... sauf quand tu croises les jambes en cours. Et là, tout le monde demande où tu les as eues.
- **Les Nike Cortez (ou des ballerines si t'es team élégance)** : la basket fine et rétro qui allège le jean large.

Le conseil de la rédac' : joue sur les matières plutôt que sur les couleurs. Du coton, de la maille, du faux daim : même en beige de la tête aux pieds, ça a du relief.



les trucs auquel
t'aurais jamais
pensé

Les fringues, c'est bien. Mais le vrai style, c'est les petits détails que personne d'autre n'a. Voilà nos pépites, testées et approuvées par la rédac'.

- **Les lunettes anti-lumière bleue** : monture transparente, verres qui filtrent l'écran. Et tes yeux te disent merci après deux heures de révisions.
- **Le casque filaire** : les écouteurs sans fil, c'est fini. Le fil qui pend du sweat, c'est LE détail cool de l'année.
- **Le petit appareil photo numérique « vintage »** : photos un peu floues, flash qui crame tout, et c'est exactement pour ça qu'on l'adore.
- **La mini-imprimante photo de poche** : tu imprimes tes photos de téléphone en format carte, et tu les colles dans ton casier ou sur ton agenda.
- **Les porte-clés peluche pour sac** : ton sac à dos, mais avec une personnalité. On accroche tout, plus il y en a, mieux c'est.
- **Les lacets de couleur et les charms pour baskets** : changer de baskets sans changer de baskets.
- **La montre Casio rétro** : la montre que ton grand-père avait, et qui va avec tout.
- **La lampe coucher de soleil** : elle projette un halo orange sur ton mur. Ta chambre devient un décor de film.

quelle team es-tu vraiment ?

**test 100 % pas scientifique
(mais 100 % vrai, on a vérifié sur nous)**

Au collège, il suffit de traverser la cour pour faire le tour du monde des styles. Il y a ceux qui sentent la vanille dès 8h, ceux qui ont un pull noué sur les épaules, ceux qui arrivent en glissant sur leur planche, ceux qui citent des poètes morts et ceux qui rêvent déjà de leur plaid.

Et toi, tu es de quelle team ? Réponds sans tricher (on te voit), compte tes symboles, et découvre ton profil.

Mode d'emploi : pour chaque question, choisis LA réponse qui te ressemble le plus.
Pas celle qui fait la plus belle impression. Celle qui est vraie.

1. Lundi, 7h, le réveil sonne.

- 🍷 Verre d'eau, skincare, chignon plaqué.
- 🍋 Ta tenue t'attend, pliée sur la chaise.
- 🔪 Quatre « snooze », un hoodie, tu cours.
- 🍷 Tu changes trois fois de barrette.
- 🍷 Tu es déjà en baskets.

2. Ton mercredi idéal

- 🍷 Yoga, smoothie, chambre rangée.
- 🍋 Tennis, puis goûter avec la bande.
- 🔪 Skatepark jusqu'à la nuit.
- 🍷 Friperie et photos au vieil appareil de ta mère.
- 🍷 Entraînement. Puis un deuxième.

3. Ton indispensable de l'automne

- 🍷 L'ensemble jogging beige.
- 🍋 Le pull marin sur une chemise à col.
- 🔪 Le baggy et les baskets usées.
- 🍷 Le jean taille basse et les lunettes teintées.
- 🍷 Le survêt'. Pour le sport, et pour tout le reste.

4. Dans ton sac, il y a forcément...

- 🍷 Un baume à lèvres et une gourde.
- 🍋 Un agenda surligné en quatre couleurs.
- 🔪 Des écouteurs emmêlés.
- 🍷 Un gloss à paillettes.
- 🍷 Une gourde. Et une deuxième paire de chaussettes.

5. Le 31 octobre, tu es déguisé-e en...

- 🍷 Chat noir. Deux traits d'eyeliner, terminé.
- 🍋 Costume de groupe préparé depuis septembre.
- 🔪 Masque de Scream acheté le 30 au soir.
- 🍷 Sorcière à paillettes rose fluo.
- 🍷 Zombie. Pour courir après tout le monde.

6. Ton rôle dans le groupe

- 🍷 Tu calmes tout le monde.
- 🍋 Tu organises tout.
- 🔪 Tu mets l'ambiance.
- 🍷 Tu fais les meilleures photos.
- 🍷 Tu motives les troupes.

7. Ta photo de profil

- 🍷 Selfie miroir, lumière parfaite.
- 🍋 Toi et ta bande.
- 🔪 Floue, en plein trick.
- 🍷 Filtre années 2000, grain garanti.
- 🍷 Toi, médaille autour du cou.

8. Le message que tu envoies le plus

- 🍷 « Reset du dimanche ✨ »
- 🍋 « On se cale ça samedi ? »
- 🔪 « Go skatepark »
- 🍷 « Regarde ma trouvaille !!! »
- 🍷 « À l'entraînement, je réponds après »

9. Ta chambre

- 🍷 Beige, rangée, une bougie vanille.
- 🍋 Couette rayée et photos de vacances.
- 🔪 Posters et stickers sur la porte.
- 🍷 Guirlande de papillons et miroir à paillettes.
- 🍷 Des médailles accrochées partout.

résultats

- 🍷 Team Clean girl & boy
- 🍋 Team Preppy
- 🔪 Team Street wear
- 🍷 Team Y2K
- 🍷 Team Sporty

team preppy

Agenda surligné en quatre couleurs, mocassins qui brillent sous la pluie, anniversaires de toute la classe en tête : tu as l'air sérieux-se, mais c'est toi qui lances les meilleurs plans.

Ton défi : dire oui à une sortie improvisée.



team streetwear

Des bleus aux genoux, zéro regret. Tout en XXL, et la personne la plus détendue de la classe, surtout la veille d'un contrôle. **Ton défi : retrouver un stylo qui marche.**

team y2k

Paillettes, papillons et jean taille basse : tu vis en 2003 et tu as raison, c'est revenu. Ta mamie a sûrement gardé des trésors dans son armoire. **Ton défi : fouiller la penderie familiale.**



team clean girls & boy

Tu vis dans une vidéo de routine du matin, sauf que la tienne existe vraiment. Tout est rangé, tout sent bon, rien ne dépasse. **Ton défi : laisser traîner un seul truc sur ton bureau pendant 24h.**



team sporty

Tu ne marches pas, tu trottes. Ton sac sent un peu le vestiaire, mais ton énergie est contagieuse. **Ton défi : rester assis-e pendant tout un film.**



Égalité ? Bravo, tu es un hybride. Comme presque tout le monde.
Ta team, c'est laquelle ? Dis-le-nous à : courrier@grand-mercredi.com !



diy d'automne ou jeux vidéo

lequel te tente le plus ?

Dehors, il pleut. Dedans, deux options : sortir les ciseaux et la colle, ou attraper la manette. On ne va pas choisir à ta place, on te propose les deux. Tu nous diras quelle team tu es.



Le bocal momie

Il te faut :

un bocal en verre vide + des bandes de gaze + de la colle + deux yeux mobiles + une bougie LED.

Lave le bocal et enlève l'étiquette. Enroule les bandes autour du bocal, en les croisant dans tous les sens et en laissant quelques trous pour la lumière. Plus c'est en bazar, plus ça fait momie. Un coup de colle de temps en temps pour que ça tienne.

Colle les yeux dans un espace entre deux bandes. Un œil plus gros que l'autre, c'est encore mieux.

Glisse la bougie LED à l'intérieur et éteins la lumière. Effet garanti sur le rebord de ta fenêtre.

Pourquoi une bougie LED ? Parce qu'une vraie flamme et du papier crépon, c'est un combo qui finit mal. Et que la momie, elle, est déjà assez abîmée comme ça.

Animal Crossing: New Horizons 🍂

Le 31 octobre, ton île passe en mode Halloween : bonbons, citrouilles, costumes, et un drôle de personnage qui s'appelle Jack. C'est le Halloween le plus mignon de l'histoire des jeux vidéo.

Stardew Valley 🍂

Ta ferme, tes récoltes de citrouilles, un labyrinthe hanté en pleine nuit... Le jeu parfait pour décompresser après une journée pénible.

Luigi's Mansion 3 🍂🍂

Luigi, le frère froussard de Mario, doit explorer un hôtel rempli de fantômes... Il tremble, il crie, il appelle Mario au secours : on s'identifie à 100 %.

Le bonus rétro : Pac-Man (1980) 🍂🍂

Le savais-tu ? Les quatre ennemis de Pac-Man sont des fantômes, et ils ont chacun un prénom et une personnalité. Défi : propose une partie à tes grands-parents. Il y a de grandes chances qu'ils y aient joué avant toi, et qu'ils te mettent une raclée.

Le courrier des lecteurs

Vous avez été nombreux à nous écrire depuis la rentrée (et on a TOUT lu, promis). Voici les lettres qui nous ont le plus touchées, et nos réponses, sans filtre mais avec le cœur.



trop grand pour les bonbons ?

« Salut, je m'appelle Rayan, j'ai 13 ans. Chaque année je fais le tour du quartier pour Halloween avec mon petit frère, mais cette année mes potes disent que c'est un truc de bébé. J'ai trop envie d'y aller quand même. Je fais quoi ? »

Salut Rayan. Première info importante : il n'existe aucun âge limite pour aimer les bonbons. Aucun. On a vérifié (en mangeant des bonbons).

Nos conseils express :

Tu as l'excuse parfaite : ton petit frère a besoin d'un accompagnateur. Tu n'es pas « trop grand », tu es garde du corps officiel. Et si tu veux vraiment retourner la situation, propose à tes potes de venir aussi, avec des costumes tellement réussis que personne n'osera dire que c'est un truc de bébé. Tu verras : ceux qui disent que c'est nul sont souvent ceux qui rêvent en secret d'y aller.

pas invitée à la soirée

« Bonjour, je m'appelle Chloé, j'ai 12 ans. Une fille de ma classe organise une soirée d'Halloween et presque toutes les filles sont invitées. Pas moi. Je fais semblant que je m'en fiche mais en vrai ça me fait trop mal. »

Chloé, on t'envoie un énorme câlin. Ne pas être invitée, ça pique, et tu as le droit d'avoir mal. Tu n'as pas besoin de faire semblant, en tout cas pas avec nous.

Nos conseils express :

Ne cherche pas pourquoi pendant des heures : souvent, il n'y a pas de grande raison. Une salle trop petite, des parents qui ont limité le nombre, ou juste une fille qui ne te connaît pas encore bien. Ce n'est pas un verdict sur toi. Ce soir-là, organise ton propre truc : un film qui fait peur (on a des idées page « À dévorer »), des bonbons et une ou deux personnes que tu aimes vraiment. Une petite soirée avec les bonnes personnes vaut mieux qu'une grande avec des gens qui ne te voient pas.

la peur du bulletin

« Salut, je m'appelle Enzo, j'ai 14 ans. Le premier conseil de classe arrive bientôt et je sais que mes notes ne sont pas terribles. Je stresse déjà de ce que les profs vont écrire, et de la tête de mes parents. »

Salut Enzo. Tu as lu notre dossier « Même pas peur » ? Tu viens de nous décrire exactement ce qu'est une peur de la vraie vie : pas un monstre, juste un bout de papier qui n'est pas encore arrivé.

Nos conseils express :

Le premier trimestre, c'est un brouillon, pas une note finale. Il te reste deux trimestres pour tout changer. Avant que le bulletin arrive, prends les devants : dis à tes parents « je sais que ce trimestre n'est pas top, et voilà ce que je vais changer ». Comme pour Malo dans le numéro précédent : une mauvaise nouvelle annoncée avec un plan, ça change toute la conversation. Et si une matière te bloque vraiment, demande de l'aide à ton prof. Les profs adorent les élèves qui posent des questions, même s'ils ne le montrent pas toujours.



à ton tour !

Peur d'Halloween ou de la vraie vie, 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



mon papi oublie

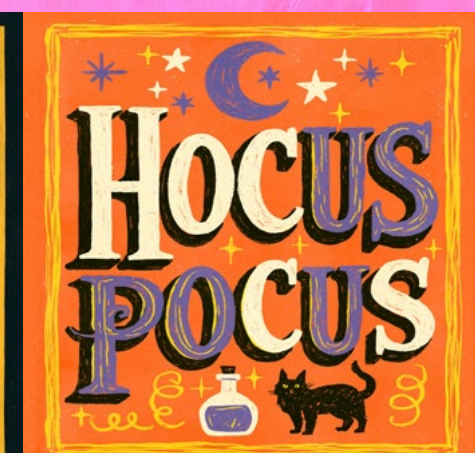
« Bonjour, je m'appelle Maëlle, j'ai 13 ans. Depuis quelque temps mon papi oublie des choses. L'autre jour il m'a appelée par le prénom de ma cousine. Mes parents disent que ça va aller mais je vois bien qu'ils sont inquiets. J'ai peur et je ne sais pas quoi faire. »

Maëlle, merci de nous avoir écrit ça. Ce n'est pas facile, et c'est normal d'avoir peur quand quelqu'un qu'on aime change.

Nos conseils express :

D'abord, tu as le droit de poser des questions à tes parents. Pas pour les embêter : pour comprendre. Souvent, les adultes ne disent rien pour nous protéger, alors qu'on s'imagine bien pire dans notre tête. Ensuite, continue à faire des choses avec ton papi : regarder de vieilles photos, lui demander de te raconter sa jeunesse, écouter les chansons qu'il aimait. Même quand on oublie des prénoms, on n'oublie pas qui nous fait du bien. Et si un jour tu as envie de pleurer, pleure. Ça ne veut pas dire que tu es faible, ça veut dire que tu l'aimes très fort.

découpe et décore
ta chambre, tes cahiers...



à toi de jouer !



**on n'oublie jamais
qu'on a été ados.**

***grand
mercredi***