

# grand mercredi

## À LA MAISON

Journal joyeux pour  
tous les Grands-Parents.

gm.

# L'école de la vie

## À LA MAISON

TU SAIS QUE QUAND  
ON EST EN CONFISEMENT...  
ON PEUT MANGER  
DES CONFISERIES ?



**TOUS LES MOIS,**

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



Temps de lecture  
20 minutes



REPENSER LA VIE  
DE FAMILLE

ET SI ON ESSAYAIT DE DEVENIR  
SLOW ? **page 2**



3 DÉCOUVERTES  
CONFINÉES

ET INSOLITES **page 3**



L'ART DE CRÉER  
UNE BIBLIOTHÈQUE

ELLE SERA UNIQUE  
et pour toutes les générations **page 4**



EN DIRECT DU CLUB  
DE LECTURE

ACCORDEZ VOS LECTURES  
à votre verre **page 6**



KIT DE SURVIE  
POUR TOUS

EN TEMPS CONFINÉ **page 7**



40 ASTUCES  
INFAILLIBLES

À PARTAGER  
avec sa famille **page 8**

# Devenir

SOLO

**C'EST LA CHANCE QUE NOUS OFFRENT CES SEMAINES DE CONFINEMENT, VOIRE D'ISOLEMENT POUR D'AUTRES.**

Cette lenteur que plus personne ne côtoie. 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.



**PETITE RÉFLEXION À MENER**



Au cas où vous n'auriez pas remarqué, ce confinement donne des idées hallucinantes aux gens (on ne vous fera pas l'affront de vous lister le nombre de vidéos reçues cette semaine, promis). Mais on aimerait vous parler :

- De cette Grand-Mère qui se déguise tous les soirs pour appeler ses Petits-Enfants (notre seule question : où trouve-t-elle tous ces déguisements ?)
- De ce Grand-Père qui envoie une leçon d'école par téléphone à son Petit-Fils chaque jour (et permet, l'air de rien, à ses parents de gagner une heure... pour faire une machine... youpi !)
- De ce mari (merci de vous manifester) qui organise une soirée à thème tous les soirs pour sa femme. Soirée blanche : asperges blanches, blanc de poulet, œufs en neige, et bien entendu tenue blanche.
- De cette maman qui envoie par la fenêtre - en avion en papier - des lettres à sa voisine, une petite dame isolée.
- Sans compter notre équipe qui n'a qu'une phrase à la bouche : « On peut rester chez nous, mais on ne peut pas rester sans rien faire ».

## PETITE RÉFLEXION À MENER

...POUR NOS ENFANTS ET PETITS-ENFANTS!

Si vos Petits-Enfants s'ennuient,

Un enfant qui ne s'ennuie pas a des parents qui ont peur qu'il s'ennuie.



ils développent une **petite maison intérieure** dans laquelle ils se sentent bien.

Ils développent leur **sens de l'observation** puisqu'ils ont enfin le temps,

ils apprennent à **jouer seuls**



et plutôt que de faire tout très vite, **ILS FONT TOUT TRÈS BIEN.**

### L'avis de Grand-Mercredi

Si toutes les générations prennent le temps de s'ennuyer, toute la famille sera un peu plus heureuse d'apprendre à porter sa maison comme un escargot porte la sienne. Sachant qu'un escargot a une longueur d'avance sur nous tous : il est lent.



# 3 DÉCOUVERTES CONFINÉES

by **grand mercredi**

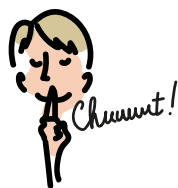
✓ **C'ÉTAIT IL Y A PLUS DE 40 ANS.** le 9 novembre 1974, les limitations de vitesse faisaient leur apparition sur les routes et les autoroutes.

Depuis ce jour, il faut rouler à 130 km/h sur les autoroutes, 110 km/h sur les voies à chaussées séparées et 90 km/h sur les routes. À l'époque, le dispositif était présenté comme provisoire. Il s'agissait alors de faire des économies de carburant pour faire face au choc pétrolier, qui débute en 1971 et s'accroît en octobre 1973. Rien à voir avec la sécurité routière. Imaginez un peu !



✓ **EN FRANCE, LES ZONES DE SILENCE SANS BRUIT D'ORIGINE HUMAINE**

sont devenues extrêmement rares et précieuses. À tel point que, si vous vouliez obtenir une zone de silence total, vous seriez contraints de vous rendre en plein milieu de la Lozère, l'un des départements les plus silencieux de France. En découvrant ça, on était à deux doigts de vous proposer un roi du silence confiné, mais on s'est dit que ça ferait trop !



✓ C'est pendant un confinement dû à une épidémie de peste que Shakespeare a écrit "Le Roi Lear"...  
**Just sayin' !**



# L'ART DE CRÉER une bibliothèque unique

## Les livres qu'on veut transmettre à ceux qu'on aime

- Les Malheurs de Sophie
- Le Tour du monde en 80 jours
- Belle du seigneur
- Charlie et la chocolaterie
- La Délicatesse

## Les livres qu'on ne lit qu'une fois dans sa vie (pas deux !)

- Le Dictionnaire des prénoms
- Le Bescherelle
- L'Encyclopédie du chien

## Les derniers romans du moment

- Des choses naturelles
- Love me tender
- Les Trois médecins
- Une Vie exemplaire
- À l'absente

## Le coin des Petits-Enfants

### • Le coin des BDs

- Tintin
- Spirou
- Lucky Luke

### • Le coin des romans ados

- Cucu la praline à Paris
- Petit manuel des gros mots de Roald Dahl

### • Les grands classiques

- Caroline
- Babar
- Le Club des 5
- La famille Cochon
- Oui Oui

### • Les tout-petits

- Pierre et le loup (livre sonore)
- Les Histoires du Père Castor

# Comment rendre cette bibliothèque VRAIMENT UNIQUE ?



## Le souvenir de chaque livre

**NOUS NE GARDONS QUE LES LIVRES QUI NOUS ÉVOQUENT QUELQUE CHOSE !**

Alors, essayez de vous rappeler pour chaque livre de votre bibliothèque, où vous l'aviez lu, qui vous l'avez donné, ce que vous aviez aimé, puis écrivez-le sur la première page !

## Le livre invité

**SI ON AVAIT SU QUE VOUS SERIEZ CONFINÉS POUR DES SEMAINES, ON VOUS L'AURAIT SOUFLÉE AVANT, CETTE IDÉE. ELLE EST SIMPLE COMME BIENVENUE.**

Vous invitez un ami à venir dîner ou passer un week-end, et vous n'exigez qu'une seule chose : un livre. Son livre préféré, avec un petit mot à la première page.

Résultat : pour le prochain confinement (on rigole, bien sûr) votre bibliothèque ne sera composée que de livres de gens que vous aimez.



## Le coup de la dédicace

**NI UNE, NI DEUX, VOUS VOILÀ SEULS CHEZ VOUS** devant le dernier livre de Marc Levy, l'avant-dernier d'Harlan Coben ou encore le premier Tintin de vos Petits-Enfants.

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.



## Les chaussettes magiques dans une boîte

**VOUS CONNAISSEZ L'IDÉE INCROYABLE DES CHAUSSETTES MAGIQUES POUR PETITS-ENFANTS ?**

Ces fameuses chaussettes qui sont trop grandes pour vos Petits-Enfants, celles du Grand-Père, ou celles que vous aurez brodées, et qui détiennent des pouvoirs magiques.

On les enfle au moment d'aller se coucher. On lit l'histoire du soir et, comme par magie, les Petits-Enfants rêvent de leur héros préféré.

Ces chaussettes magiques, glissez-les dans une jolie boîte, inscrivez "chaussettes magiques de mes Petits-Enfants". Elles seront bien au chaud pour leur prochaine visite post-confinement.



# EN DIRECT DU CLUB DE LECTURE des Grands-Parents



À RETROUVER ÉGALEMENT SUR L'INSTAGRAM DE @grandmercredi

## De l'art d'accorder **VOS LECTURES À VOTRE VERRE**



 De 9h à 10h

**le journal quotidien** 

**un délicieux cappuccino** 

**On ne lit que les bonnes nouvelles !**

 De 14h à 16h

**L'Autre moitié du songe m'appartient** 


de Alicia Gallienne

**un thé aux fleurs** 

**On peut retenir quelques jolies formules et les envoyer à ses enfants.**

 De 10h à 12h

**Le Tour du monde en 80 jours** 

de Jules Verne 

**un citron chaud**

**On prend des notes pour pouvoir raconter aux Petits-Enfants**

 De 16h à 18h

**Une Vie exemplaire** 

de Jean-Claude Floc'h

**un chocolat chaud** 

**On vous conseille de faire quelques exercices après...**

 De 12h à 13h

**Et toujours en été** 

de Julie Wolkenstein

**un verre d'eau au gingembre** 

**On éveille ses papilles avant le déjeuner**

 Youpi ! 19h

**Pourquoi y a-t-il des inégalités entre les hommes et les femmes** 

de Soledad Bravi et Dorothee Werner 

**un verre de bourgogne** 

**On vous rappelle que c'est 2 verres par jour et pas tous les jours !**

# Comment sauver son couple... ou se sauver soi-même pendant le confinement ?

## UN(E) AMI(E) CONFINÉ(E) CONFIDENT(E)

Toute votre vie, vous avez téléphoné chaque matin à votre sœur, meilleure amie, maman pour débriefer, le déjà débriefé, afin de bien re-briefer. Les hommes, vous faites bien pire : vous "refaites le match." Au téléphone avec votre vieux copain (pour ne pas dire croûton), vous "commentez l'actualité déjà commentée par le monde entier."

«Eh, tu as vu comme Macron  
tire son épingle du jeu ?...»

L'effondrement du CAC 40...  
et puis la nouvelle Citroën Berlingo...»

À choisir, donc, pendant ce confinement : un ou une amie confiné(e) qui vous rend meilleur (en plus de tous les autres bien sûr, on n'abandonne personne).

**Un sachant**  
qui vous apprend

**Un farceur**  
qui vous fait rire

**Un optimiste**  
qui vous communique son optimisme

## UNE GROSSE LONGUEUR D'AVANCE sur 3 choses



Au lit!

### L'heure du coucher

Oui, 22h is the new 23h : tant qu'à faire, autant bien dormir et se coucher tôt.



lalalaaa!

### Le summer body

Ou l'art de se projeter directement dans votre corps du mois de mai, mince, svelte, musclé. Pour ça, on bouge 30 minutes par jour, on ne le dira jamais assez.



Viens boire un petit coup!

### L'apéro

Ne nous mentez pas : nous savons tous très bien que vous démarrez à la tombée de la nuit. Rassurez-vous, nous aussi !

## L'ART DU PLATEAU-TÉLÉ

SOIGNER SON PLATEAU-TÉLÉ,  
c'est accorder évidemment ce dont  
on va dîner à ce qu'on va regarder.



### Le Dernier samouraï

Un dîner chinois

### Les Sous-doués passent le bac

Un sandwich jambon beurre

### Le Grand restaurant

Un rôti de veau  
et sa fricassée de champignons



## UNE 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.

## La paix en plein confinement

(expression)

Sentiment de liberté procuré par le fait de s'isoler 1 mn par jour pour faire le vide.  
Vivement recommandé pour la survie des couples et des familles.





Cette page est à photographier  
et à envoyer aux parents

# 40 ASTUCES infaillibles



1 Fabriquez une boîte

2 Découpez toutes ces idées

3 Glissez-les à l'intérieur

**Rajoutez une dizaine de bons pour une sieste**

Si ce bon est tiré : zou ! tout le monde au lit. Sinon, vous êtes bons pour un colin-maillard !

- Faire un chamboule-tout avec des boîtes de conserve
- Envoyer une lettre à ses Grands-Parents
- Jouer aux billes
- Faire une photo avec la pire grimace
- Dessiner un auto-portrait
- Créer une marelle avec des feuilles numérotées
- Jouer à l'élastique
- Faire des crêpes
- Faire de la pâte à sel
- Faire des scoubidous
- Créer des bijoux avec ce qu'on a sous la main (pâtes, perles, etc.)
- Créer un spectacle avec ses peluches
- Faire un memory
- Faire un coloriage
- Écouter un livre audio
- Visiter un musée en ligne
- Fabriquer une boîte à vœux (tout ce qu'on aimerait faire dans la vie)
- Organiser un karaoké
- Plier une cocotte avec des défis drôles
- Créer une chasse au trésor pour sa famille
- Écrire un mot gentil à ses parents
- Se faire beau / belle (aujourd'hui c'est robe, nœud pap', parfum)
- Organiser un concours de blagues
- Faire un portrait chinois
- Organiser un blind-test avec des aliments rigolos
- Ranger sa bibliothèque
- Écrire une histoire
- Faire un jeu des sept familles
- Préparer un petit-déjeuner pour la famille
- Créer une cabane (avec couverture, coussins, etc.)
- Réaliser des expériences scientifiques faciles
- Faire des photos de famille
- Lister ce qu'on rêve de faire en sortant du confinement
- Faire une séance de yoga pour enfants
- Animer une séance de sport pour ses enfants
- Imaginer une pièce de théâtre
- Lire un livre et faire un compte-rendu à la famille
- Faire des cupcakes colorés
- Dessiner la maison de ses rêves
- Jouer à colin-maillard

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 LAVIER LES MAINS  
TRÈS RÉGULIÈREMENT



TOUSSER OU ÉTERNUER  
DANS SON COUDE



SALUER SANS SE SERRER  
LA MAIN, 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

**grand  
mercredi**

Marque préférée  
des Grands-Parents en France

grand-mercredi.com

f grandmercredi @grandmercredi