

grand mercredi

JOURNAL

Le journal qui met les Petits-Enfants
et leurs Grands-Parents à la même page.

gm.

GRAND- PARENT

...mais pas que !

SINON QUAND ON N'EST PAS LÀ...
TOI, TU FAIS QUOI ?



TOUS LES MOIS,

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



Temps de lecture
20 minutes



**ÊTRE GRAND-PARENT
MAIS PAS QUE...**

VOTRE BIEN-ÊTRE
compte pour nous ! **page 2**



**VOS PETITS-ENFANTS
ADOLESCENTS**

ON DÉCODE LEURS CODES
pour vous ! **page 4**



**LE COIN DES LECTEURS
ADOLESCENTS**

NOS RECOS
pour eux ! **page 5**



**LA VIE
DE FAMILLE**

EN IMAGES **page 6**



**LE CARNET
DU JOUR**

TOUTES VOS BONNES
NOUVELLES **page 7**



**LE CONCOURS
DU MOIS**

CRÉEZ ET DESSINEZ UNE
CABANE À HISTOIRES ! **page 8**

ÊTRE GRAND-PARENT... mais pas que !

C'est possible !



Et c'est même vivement conseillé par les plus grands experts au monde de la grand-parentalité (nous) mais surtout par tous les membres de votre famille. En étant "trop Grand-Parent", on finit pas être celui de trop dans la famille.

Chez Grand-Mercredi, nous aimons tellement nos lecteurs que nous avons décidé de créer le tout premier mode d'emploi consacré à votre bien-être. Pas celui des Petits-Enfants, ni celui de vos enfants, encore moins celui de votre conjoint ou vos parents, LE VÔTRE.

Vous allez voir que, par magie, si vous appliquez à la lettre ce qui suit, vous ferez naturellement du bien à tous ceux que vous aimez.

Le coup du rendez-vous dans 1 an

C'est une démarche audacieuse et très efficace : vous écrire une lettre à vous-même et l'ouvrir dans un an.

Dedans, écrivez tout ce que vous aimeriez avoir fait dans un an et avec qui. Détaillez les étapes que vous souhaitez franchir, les villes que vous aimeriez visiter, les personnes que vous voudriez revoir, les soucis que vous voulez régler...

Un an plus tard, en ouvrant cette lettre, vous pourrez répondre à cette question : « Est ce que ce qui comptait vraiment pour moi l'an dernier a autant d'importance aujourd'hui ? ». Non seulement vous apprendrez à relativiser et à prendre le recul nécessaire pour observer la vie d'un bon œil, mais surtout à apprécier tout ce que la vie vous aura apporté. Merci à Juliette Dumas pour cette idée lumineuse !

Le fameux moove

Ce sont de petits changements, trois fois rien, on vous l'accorde. Simplement, au bout d'un mois, vous vous sentirez mieux si vous opérez quelques-uns de ces petits "moove", comme disent vos Petits-Enfants.

- Changez votre trajet du matin en passant par une nouvelle rue
- Déplacez vos canapés, ou votre lit, pour remettre de l'énergie à la maison.
- Osez les baskets (depuis quand sont-elles réservées à nos enfants ?)
- Goûtez la nourriture exotique (même si c'est du crocodile)
- Lâchez Harlan Coben pour un auteur inconnu
- Multipliez par deux le temps passé avec les amis qui vous aiment vraiment
- Divisez par trois le temps passé avec les autres
- Écrivez, même si ce n'est que pour vous
- Publiez si vous en êtes fier (et envoyez-nous un exemplaire !)

Appliquer Nietzsche à la lettre

Sans musique, la vie serait une erreur.

Grand-Mercredi recommande 30 mn de musique par jour (même s'il s'agit des chansons d'Emilie Jolie !)



Donner sans compter

Vous n'êtes pas obligés de vous investir dans une œuvre caritative pour donner aux autres. En revanche, il existe 4 petites actions du quotidien qui vous feront du bien.

- Dire bonjour à un voisin ennuyeux mais heureux d'échanger une minute
- Proposer à l'école de vos Petits-Enfants de venir raconter un métier
- Descendre un bon café chaud à un sans-abri (et réitérer autant que possible)
- Faire un dessin avec vos Petits-Enfants pour une personne seule de votre immeuble (opération valable avec une part de tarte aux pommes).



Lâcher prise sur 3 choses



Oui aux écarts culinaires. L'avis de Grand-Mercredi : manger un paris-brest à 11 heures du matin n'a jamais tué personne. En revanche, renoncer constamment aux plaisirs gastronomiques, peut-être... Par ailleurs, une étude scientifique aurait prouvé qu'une part de fondant au chocolat ferait prendre moins de 200 grammes à un humain là où la frustration pourrait coûter 2 kilos par semaine. À bon entendre.

Non aux horaires quotidiens. Quand on a travaillé toute sa vie sous l'emprise des horaires, on doit s'imposer de vivre un peu "last minute". Se lever à 10 heures. Déjeuner à 15 heures. Coucher ses Petits-Enfants à 22 heures pendant les vacances (... et sans le dire aux parents).

Non à l'invasion des téléphones portables. On ne va pas vous supplier de laisser vos téléphones au placard toute la journée car vous ne pourriez même plus lire nos courriers, mais nous suggérons à tous les Grands-Parents de refuser les téléphones portables à table. De s'autoriser à ne pas répondre dans la minute à un SMS : LI-BER-TÉ. Et pourquoi ne pas faire une detox digitale d'au moins 2 jours par mois ? (pendant lesquels vous pourriez décider de marcher, lire ou jouer au nain jaune !).

Oser dire « non »

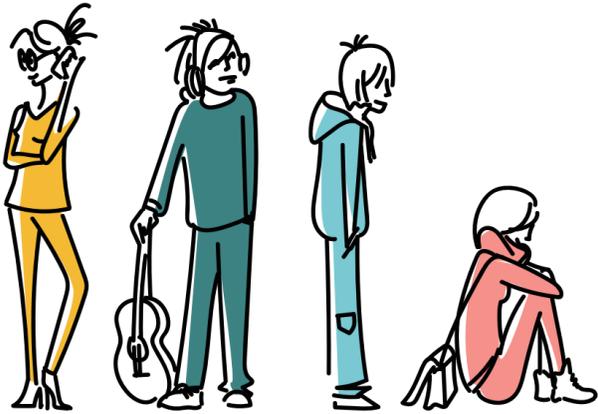
À tout le monde... y compris ses enfants !



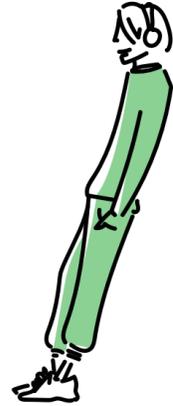
UNE SANTÉ DE FER POUR TOUS LES GRANDS-PARENTS

- P**rendre le temps pour chaque repas
- E**tirer son dos et ses hanches le matin en se levant
- T**rier pour stimuler sa mémoire
- I**nstaurer un soir sans dîner
- T**erminer son livre
- S**ortir de toutes ses zones de confort : lecture, gastronomie, rencontres...
- E**tirer son visage en répétant l'alphabet
- N**ager même dans les eaux froides
- F**aire l'amour
- A**pprendre une langue ou un sport
- N**arrer des histoires en faisant les petites voix
- T**raverser la planète en long et en large.
- S**e redire chaque matin la chance qu'on a d'être sur terre.





LA VIE VUE PAR NOS PETITS-ENFANTS adolescents



Adolescence (du latin *adolescere* : « grandir »)
Phase du développement humain physique et mental qui se produit pendant la période de la vie humaine s'étendant de la puberté jusqu'à l'âge adulte. Les critères de définition de l'adolescence ont varié au fil de l'histoire.

Principe de base à appliquer chez tous nos Petits-Enfants entre 10 ans et... la fin de l'adolescence :



NO PERSONAL REMARKS*



*Ce qui signifie : ne faites aucune remarque personnelle.

PRÉ-ADOLESCENCE OU L'ÉPOQUE DE LA CONTRADICTION

La difficulté de cette période chez nos Petits-Enfants c'est qu'elle est faite de contradictions. Nos Petits-Enfants veulent quitter l'amour acquis, celui de leur famille, et aller vers un amour qui, lui, n'est pas acquis : tout ce qui est en dehors de la maison. La difficulté pour eux sera de se fondre dans la masse tout en essayant de s'imposer, de se distinguer par une passion, un hobby, ou un look.

L'AVIS DE GRAND-MERCREDI : Si les Petits-Enfants en pré-adolescence ont besoin de s'habiller et de s'exprimer comme leurs camarades, c'est normal ! Les Grands-Parents peuvent jouer un rôle dans la quête de singularité. Un sport ou une passion que vous pourriez les aider à cultiver ?

LE TÉLÉPHONE PORTABLE



Impossible de ne pas aborder le sujet du téléphone portable, devenu central dans la relation entre les pré-adolescents. Le premier portable arrive généralement lors de l'entrée au collège, soit vers 11 ans.

La question soulevée par tous les psychologues c'est d'arriver à reculer l'âge auquel on donne un téléphone portable à ses enfants pour les préserver, sans pour autant exclure ses enfants d'une mode.

L'AVIS DE GRAND-MERCREDI : Fonctionner par étape permet de mesurer les effets sur nos enfants. D'abord un téléphone pour téléphoner, puis l'accès à internet, puis l'accès aux réseaux sociaux.

DRESS CODE



Voici quelques principes de base à ne remettre en question sous aucun prétexte.

Le jean troué est troué exprès et à un endroit bien précis. Ne proposez surtout pas de le recoudre. (on vous aura prévenus)

Les baskets ressemblent à des paquebots pour être plus "américain" que Trump. Oubliez les ballerines de Cendrillon : elles reviendront plus tard !)

La casquette fait souvent partie intégrante du style, au même titre que vos bretelles. Question d'époque.

L'AVIS DE GRAND-MERCREDI : Plus le style est affirmé, plus vos Petits-Enfants seront bien dans leur peau (vérifié)



JOB CODE



Vous avez tout à apprendre de l'époque de vos Petits-Enfants car les codes ont changé. Nouveaux métiers, nouvelles études et nouveaux rapports au travail. Décryptage ici :

Avec les réseaux sociaux, nos Petits-Enfants adolescents ne s'intéressent plus à ce qu'ils vont trouver sur internet mais plutôt à ce qu'ils pourraient fabriquer ou créer. Par exemple : une page web, un jeu vidéo, ou un dessin animé !

L'AVIS DE GRAND-MERCREDI : Demandez-leur de vous créer un blog pour raconter à votre famille tout ce dont vous avez envie. Ce sera votre collaboration sur un joli projet.

L'entreprise aussi a changé : À votre époque, il fallait rester longtemps dans une entreprise pour prouver sa solidité. Aujourd'hui, on change de métiers tous les trois ans en moyenne et certains - appelés *slashers* - en exercent deux à la fois. (Avocat de jour & DJ le soir).

Aujourd'hui on choisit son entreprise pour sa responsabilité sociale et environnementale. Elle doit être exemplaire.

L'AVIS DE GRAND-MERCREDI : La vie étant cyclique, essayez d'identifier avec vos Petits-Enfants les points communs entre votre époque et la leur. Puis, écrivez-nous pour nous raconter !

CODES LITTÉRAIRES

Nos petits jeunes aiment toujours lire. OUF ! Mais attention : cette activité arrive en 9^{ème} position dans leur cœur, derrière les réseaux sociaux, la musique, Netflix, les amis et le sport... Le décrochage se fait à l'entrée au collège. Voici quelques bonnes pratiques et quelques ouvrages qui ont retenu l'attention de notre bureau des lectures.

Que lisent-ils ?

Ils changent constamment de genre littéraire entre 8 et 14 ans avec une attirance forte pour la BD et le manga. Logique : ces genres sont rarement imposés dans les programmes scolaires. Le roman reprend sa place vers 14 ans.

Quels sont les facteurs qui incitent à la lecture ?

Sans surprise, la place de la lecture au sein du cercle familial influence le comportement des ados. Les Petits-Enfants élevés par des parents lecteurs perpétuent dans 95% des cas la tradition.

LA DÉCOUVERTE DE GRAND-MERCREDI : Le principal facteur pour donner aux Petits-Enfants l'envie de lire c'est d'avoir vu son père lire beaucoup ! Le hic : seulement 18% des pères lisent ! Parlez-en à vos gendres !

CONVERSATIONS CODÉES



Si le style est minimaliste et direct, c'est parce que le propre des Petits-Enfants adolescents c'est de faire "court".

Autrement dit, n'attendez pas une dissertation littéraire mais plutôt ce qu'on appelle « un brin de causerie ». Et c'est ce qui compte !

L'AVIS DE GRAND-MERCREDI : Pour engager la conversation avec vos Petits-Enfants adolescents, faites-les parler de leurs amis. C'est toujours plus facile que de parler de soi.

LE COIN DES LECTEURS



HISTOIRES DE CŒUR

Circus Mirandus.

Cassie Beasley. Dès 8 ans

Grand-père Ephraïm a toujours raconté à son petit-fils Micah les folles histoires du Circus Mirandus, le cirque magique. Lorsque Ephraïm tombe gravement malade, il révèle à Micah que ce lieu extraordinaire existe bel et bien !

J'ai pas de copains et alors ?

Elisabeth Brami. Dès 10 ans.

La rentrée est difficile pour Arthur. Son meilleur ami, Marceau, l'a laissé tomber pour Simon, leur pire ennemi. Plus personne ne veut jouer avec lui et les récrés sont bien longues. Heureusement, un devoir va tout changer...

Orgueil et préjugés.

Jane Austen. Dès 16 ans.

Les Bennett ont cinq filles à marier et pas d'héritage. L'objectif ? Leur trouver de riches époux.



HISTOIRES QUI FONT RIRE

Le livre qui t'explique enfin tout sur les parents.

Françoise Boucher. Dès 8 ans

À faire lire dès 8 ans à nos Petits-Enfants. Il explique avec humour à quoi sert un parent, pourquoi c'est indispensable même si parfois c'est pénible !

Caribou Baby.

Meg Rosoff. Dès 12 ans.

L'histoire à hurler de rire d'une jeune-fille de 17 ans qui devient maman d'un caribou.

Sauveur & Fils.

Marie-Aude Murail. Dès 15 ans

Jean-Jacques qui ne quitte plus sa chambre, Margaux qui se scarifie, Ella harcelée en classe... Tous viennent consulter Sauveur, psychologue un peu farfelu.



**RETROUVEZ LA VIE DE FAMILLE
DESSINÉE PAR GRAND-MERCREDI SUR INSTAGRAM !
@grandmercredi_bd**



& plein d'autres vignettes à découvrir...

Chers Lecteurs

Depuis 1 an et demi, vous êtes très nombreux à recevoir notre journal gratuitement chaque mois.

Voici le chemin que parcourt ce journal

Il est d'abord pensé par nos équipes depuis Paris. Puis produit dans une imprimerie familiale à Limoges par Raphaël.

Et enfin conditionné par David et acheminé jusqu'à vos boîtes aux lettres gratuitement.

Vous ne le savez sans doute pas, mais en France, un journal gratuit ne bénéficie d'aucune subvention. Ce qui signifie que le coût global de chaque journal avoisine 1,50 € pour Grand-Mercredi.

Vous êtes 40 000 à le recevoir chaque mois !

On vous laisse faire le calcul

Nous avons longuement réfléchi avant de vous proposer une participation mais nous sommes certains que nous aurons toute votre compréhension

Sophie et toute son équipe



**POUR RECEVOIR LE JOURNAL CHEZ MOI CHAQUE MOIS :
JE PARTICIPE À HAUTEUR DE 12€ PAR AN.**

◆ RÈGLEMENT PAR CHÈQUE

À l'ordre de Grand-Mercredi à envoyer à l'adresse postale :
Grand-Mercredi 8 rue de l'Hôtel de Ville, 92 200 Neuilly-sur-Seine.

◆ RÈGLEMENT PAR INTERNET

Paiement sécurisé à effectuer sur : www.grand-mercredi.com/journal

**Pour donner à vos Petits-Enfants le goût de la lecture
il existe quelques recettes magiques**

En partenariat avec
my CANAL

- Leur faire regarder l'émission *La Cabane à Histoires* diffusée par MyCanal dont le principe est de retrouver des enfants qui parlent de livres qu'ils ont lus, dans une cabane magique.
- Leur faire fabriquer leur cabane à histoires pour que, chez vous, on s'y retrouve pour lire des livres qui nous font plaisir.
- Customisez une paire de grosses chaussettes et les enfiler pour regarder son émission préférée ou lire les livres qu'on a choisis.



SOS CHARGE MENTALE DE VOS ENFANTS

En partenariat avec
O2



SYMPTÔMES DES PARENTS

- Ils sont injoignables : plus aucun téléphone ne répond.
- Votre belle-fille a constamment l'air de revenir d'un marathon et souffle toute la journée.
- Le réfrigérateur est vide !
- La maison ressemble à un champ de bataille.



DIAGNOSTIC

- Vos enfants sont en surchauffe et vos Petits-Enfants pourraient bien en être les premières victimes.

ACTION-RÉACTION DES GRANDS-PARENTS

Dégainez votre carnet à «Bons pour un sauvetage familial» et proposez à vos enfants de choisir parmi ceux-ci :

- Une soirée en tête-à-tête
- Une mission récupération des courses et livraison à domicile (que demande le peuple ?)
- Une matinée ménage, repassage et gestion du linge
- Une après-midi : préparation d'un super dîner de famille

Pour offrir à vos enfants un Bon Pour, écrivez-nous "Je veux offrir 2 heures de SOS à mes enfants" à l'adresse suivante : courrier@grand-mercredi.com.



**LE CARNET
DU JOUR**

**Aujourd'hui
dans la vie des
Grands-Parents**

◆ À NICE (06) Nonna a la joie de vous annoncer la naissance de Basile le 23 décembre 2019. Son grand cousin Ezechiel, qui a fêté ses 3 ans le 14 décembre 2019, est déjà très fier (quoiqu'un peu intrigué !).

◆ À CHARENTON (44) Mamy Patoue et Papy Francis sont heureux d'annoncer la naissance d'Adam, frère de Noah et cousin de Gabriel, qui a pointé le bout de son nez le 29 septembre 2019 pour la plus grande joie de ses parents et Grands-Parents !

◆ À TOULOUSE (31) Mina, très heureuse d'avoir sept Petits-Enfants et six arrière-Petits-Enfants, est fière d'avoir accueilli deux arrière-Petites-Filles : Aloïsia et Jade en 2019.

◆ À PARIS (75) Abeya et Papou ont la joie d'annoncer la naissance de Charles le 31 janvier 2020. Toute la famille est très contente, en particulier sa grande soeur Héloïse.

◆ À COURBEVOIE (92) Mamoute et Papoute ont fêté joyeusement le cinquième anniversaire de leur Petite-Fille Louise le mois dernier !

◆ À CHERBOURG (50) Mamilie et Gros Papa sont heureux d'annoncer la naissance le jour de Noël de leur 6^{ème} Petit-Enfant : Lucas !

◆ DANS LE VAL DE MARNE (94) Papy Philippe et Mamilya sont heureux de fêter les 6 ans d'Ana qui a été très gâtée par sa famille !

◆ DANS LE MORBIHAN (56) Bonne Maman a accueilli son 13^{ème} Arrière-Petit-Enfant pendant les fêtes de fin d'année, et attend patiemment le 14^{ème} pour le mois d'août !

Pour diffuser une annonce dans cette rubrique, écrivez-nous au Journal de Grand-Mercredi : 8, rue de l'Hôtel de Ville, 92 200 Neuilly-sur-Seine ou sur courrier@grand-mercredi.com. C'est gratuit et c'est un souvenir pour toute la famille !



ÇA BUZZE EN FAMILLE

#CINÉMA EN FAMILLE Croyez en la magie. Croyez en vous-même. C'est le message du prochain film *En Avant* de Disney · Pixar à voir absolument avec ses Petits-Enfants. L'histoire de deux frères elfes qui nous font vivre des aventures aussi bouleversantes que magiques. Rendez-vous en salles le 4 mars. Dès 5 ans.



#LA PLANÈTE EN FAMILLE On a découvert que les Petits-Enfants étaient très intéressés par l'écologie, alors on a établi un top 3 de leurs actions préférées.

- 1/ Aller à l'école en trottinette, à vélo ou en skateboard (pour éviter la voiture)
- 2/ Mettre des seaux dans le jardin pour récupérer l'eau de pluie et arroser les plantes avec.
- 3/ Faire pipi dehors !

#ON SE DÉRIDE EN FAMILLE C'est une de nos lectrices préférées qui fait ça : épeler le prénom de ses Petits-Enfants devant sa glace chaque matin. Elle dit que ça défroisse !

#LE COUP DU KIOSQUE C'est notre idée préférée. Une fois par mois, un Grand-Père donne 2 euros à un kiosquier et lui propose d'aller boire un café. Pendant ce temps-là, le Grand-Père s'installe avec son Petit-Fils derrière la caisse et ils tiennent ensemble le kiosque. Ils sont devenus les stars du quartier et leur ami marchand de journaux est fou de joie.

#LES 100 ANS DE MANOU Manou a eu 100 ans. Comme elle ne se souvient pas de tout, ses Petits-Enfants lui ont fait un album qui reprend les 100 plus beaux souvenirs qu'elle a vécus avec eux. Chez Grand-Mercredi, on en a pleuré.

LE CONCOURS DU MOIS



Concours créatif !
DESSINEZ ET GAGNEZ

Imaginez et dessinez vos héros de romans ou bande-dessinées préférés en vacances avec vous ! Qu'ils soient sur des skis, un poney, un bateau... on veut les voir illustrés et à vos côtés. Le dessin le plus incroyable gagnera la bibliothèque ado de *Grand-Mercredi*, soit une sélection de nos livres favoris pour un public adolescent. Bonne chance !

Noms des Grands-Parents :

Noms des Petits-Enfants participant :

Âge :

Adresse e-mail :

J'accepte de recevoir par e-mail des offres de *Grand-Mercredi* et de ses partenaires.

Découpez et renvoyez votre dessin à l'équipe à l'adresse suivante

Le Journal de Grand-Mercredi

8, rue de l'Hôtel de Ville, 92200 Neuilly-sur-Seine

Le palmarès de janvier des Petits-Enfants

Merci pour tous les dessins reçus le mois dernier ! Visiblement (et on les comprend !) nos lecteurs sont de grands gourmands. Gabriel, Petit-Fils de Christiane et Denis Bedet est le pâtissier en herbe qui gagne un assortiment de confitures et caramels *Bonne-Maman*. Bravo Gabriel ! N'oubliez pas de nous envoyer une photo du petit chef en cuisine !