

# grand mercredi

## À LA MAISON

Journal joyeux pour  
tous les Grands-Parents.



# PAS DE CONFINEMENT POUR LES CLOCHES de Pâques!

ON A FAIT UNE SUPER CHASSE!  
ON T'A GARDÉ  
CHACUN UN ŒUF!



CHAQUE SEMAINE

gm.



Temps de lecture  
20 minutes



LES CLOCHES  
VONT PASSER

AVEC UNE DOSE DE JOIE  
Mode d'emploi **page 2**



CE QUI A  
CHANGÉ

CHEZ VOS PETITS-ENFANTS  
Petit cours pratique **page 4**



ATELIER  
SILENCIEUX

OFFERT PAR LA MAISON  
Refaire son CV **page 5**



LE SEMAINIER DES  
SOIRÉES CONFINÉES

LE CONFINEMENT EST-IL UNE  
bonne idée? **page 6**



LE PETIT LABORATOIRE  
CONFINÉ

OU L'ART D'EXPÉRIMENTER  
des trucs complètement dingues **page 7**

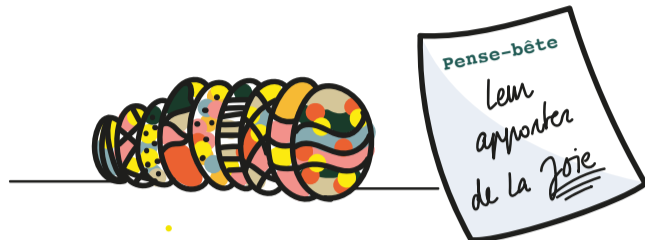


ÉCRIVEZ  
UN CONTE

POUR VOS PETITS-ENFANTS  
Méthodologie **page 8**

Ces illustrations vous plaisent?  
Retrouvez-les sur Instagram :  
[@grandmercredi\\_bd](https://www.instagram.com/grandmercredi_bd)

# LES CLOCHES VONT PASSER avec une dose de joie

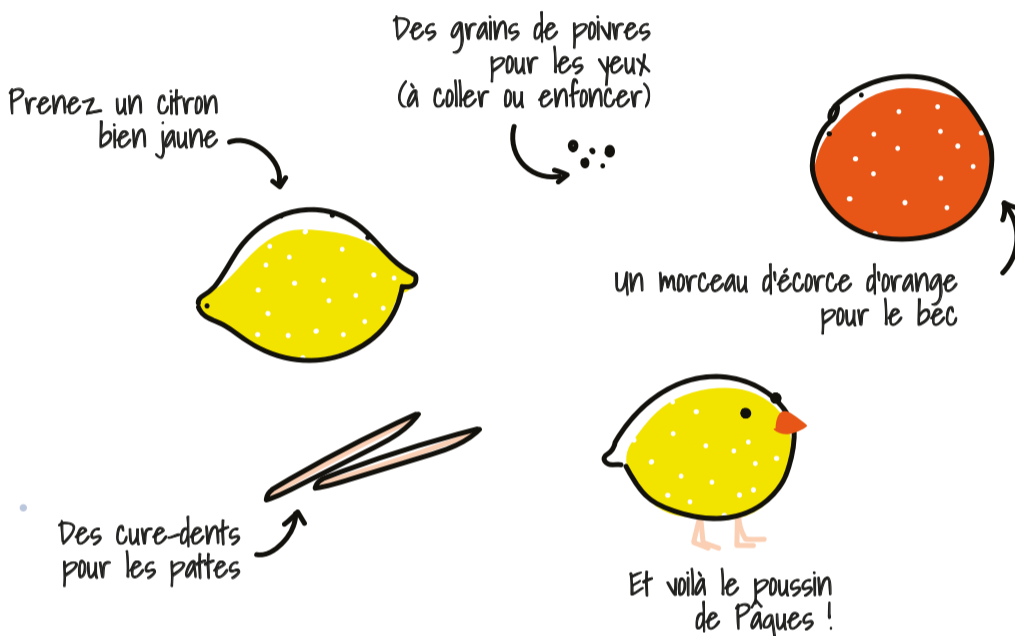


**Ceci est un mode d'emploi pour fêter Pâques ensemble :** sans en manquer une miette même à distance, sans prendre 5 kilos, et sans passer à côté des mines enjouées de vos Petits-Enfants. Prenez des notes : y'a du boulot !



## Le coin de la déco

Chez vous, chez vos enfants, chez toute la famille, on harmonise la décoration. Tout le monde peint un œuf de la même couleur! Un centre de table en fleurs des champs ou en fleurs dessinées, et des jolis poussins fabriqués avec un citron.



## La cuisine confinée de Pâques

On décline l'œuf sous toutes ses formes et on envoie une recette à ses enfants & Petits-Enfants. Comme on sait que vous n'avez pas encore décroché les 3 étoiles, on a évidemment sélectionné les recettes des grands chefs :



L'omelette norvégienne de **CYRIL LIGNAC**



Les œufs Bénédicte d'**ALAIN DUCASSE**

L'œuf à la coque de **JEAN-FRANÇOIS PIÈGE**



Les œufs en neige ou l'île flottante d'**ANNE-SOPHIE PIC**



## La chasse aux œufs, même à distance

Donnez à vos enfants une mission : qu'ils écrivent sur des petits morceaux de papier vos petites pensées :

«Mes petits chéris, vous êtes mes merveilles»

«Mes petits chéris, je vous donne rendez-vous ce soir pour l'histoire de Pâques!»

Comme des petits mots cachés dans le jardin ou le salon, vous pimenter leur journée avec des surprises qui viendront s'ajouter à tout le chocolat.



## Le poème de Pâques

à réciter avant le déjeuner du lundi

Vous n'avez évidemment pas manqué le compte Instagram de **Fabrice Luchini**, qui raconte chaque jour une fable : [par-ici](#) !

On a trouvé ça génial. Alors on vous incite samedi ou dimanche à demander à vos Petits-Enfants de préparer un poème qu'on pourrait se réciter lundi matin par exemple.

En partenariat avec **Kinder CHOCOLAT**



## Les e-cards de Pâques

à envoyer à vos Petits-Enfants

Vous n'avez pas pu offrir vos œufs à vos Petits-Enfants? Vous n'avez pas pu chasser les œufs avec eux? Pas de panique! On vous a créé un petit set de cartes de Pâques à imprimer et à leur envoyer : [par-ici](#) !

Une carte, ça restera. Un chocolat, pas sûr :-)



## Le régime de Pâques

Nous rappelons que «confinement» ne veut pas dire «engraissement». En d'autres termes, on vous propose de faire chaque jour :

- 🕒 1 km dans votre salon à pied.
- 🎭 Un spectacle de marionnettes de doigts par téléphone, chaque soir à vos Petits-Enfants.
- 🗣️ Et, bien sûr, de répéter (pour nos rides) le prénom de vos Petits-Enfants devant la glace chaque matin. **EN A-R-T-I-C-U-L-A-N-T.**



## La chasse aux œufs

aura une petite note différente cette année

Une fois la chasse terminée, les enfants devront choisir un œuf solidaire. Cet œuf, ils pourront l'offrir :

- 🕒 À la caissière du supermarché, pour dire «merci».
- 🕒 Au livreur Amazon, avec un grand sourire
- 🕒 Au pharmacien, qui rassure tous les environs.
- 🕒 Au marchand de légumes, qui reste ouvert pour nos dîners.

Un petit œuf solidaire qui veut dire beaucoup!



## Yoga de Pâques

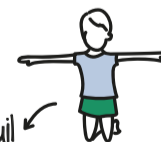
lundi matin en famille

Proposez à vos enfants et Petits-Enfants le fameux yoga de la Grand-Mère poule. Et donnez-leur rendez-vous par vidéo. Fou rire assuré.

la poule :  
↳ vous!

les poussins :  
↳ vos enfants et Petits-Enfants

La danse du chat



↳ Le salut au soleil



# Ce qui a changé chez vos Petits-Enfants



Petit cours de psychologie infantile  
offert à tous les Grands-Parents loin de leurs Petits-Enfants.



Le prof : nous, Grand-Mercredi.

Les élèves : vous, Grands-Parents aux premières loges.



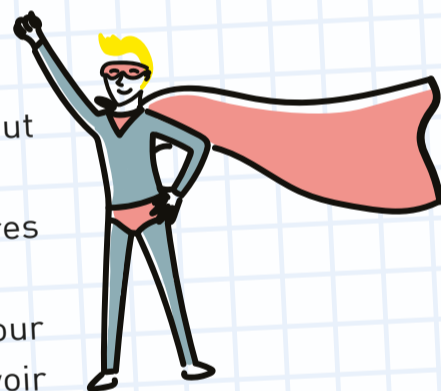
## Premier fait à noter

Jamais nos Petits-Enfants n'ont été aussi longtemps réunis, sans aucune interruption, avec leurs parents. **Conséquence première** : la confiance en soi est dopée, le sentiment d'appartenance à un clan plus que jamais éprouvé, les Petits-Enfants sont prêts à grandir.

## Ils observent du « jamais-observé » avant

Nos enfants se retrouvent face à des situations jamais connues auparavant:

- Maman fait l'école, donc elle est du même côté que la maîtresse, alors ça veut dire que maman est aussi géniale que ma maîtresse (marche aussi pour Papa)
- Papa lit des livres, comme moi. Papa est génial, ça veut dire que lire des livres c'est génial, et donc je vais lire moi aussi
- Nous n'avons pas besoin d'acheter tous les jours quelque chose pour s'amuser, au contraire. Le plus drôle, c'est quand on s'y attendait pas (de pouvoir créer un poussin avec un citron)...



## Nos enfants mémorisent une chose



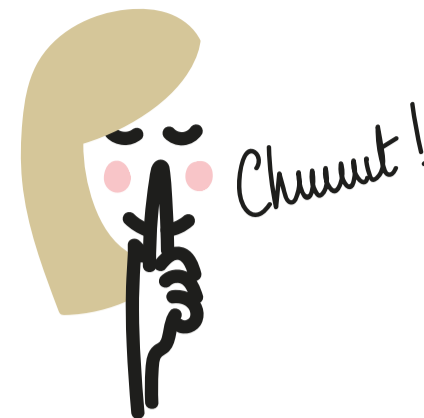
Quand il y a un problème, quand il y a une alerte, une urgence, un virus, maman, papa et nous, de toutes les façons on est réuni.

À se demander si les grands gagnants de ce confinement ne seraient pas nos Petits-Enfants.

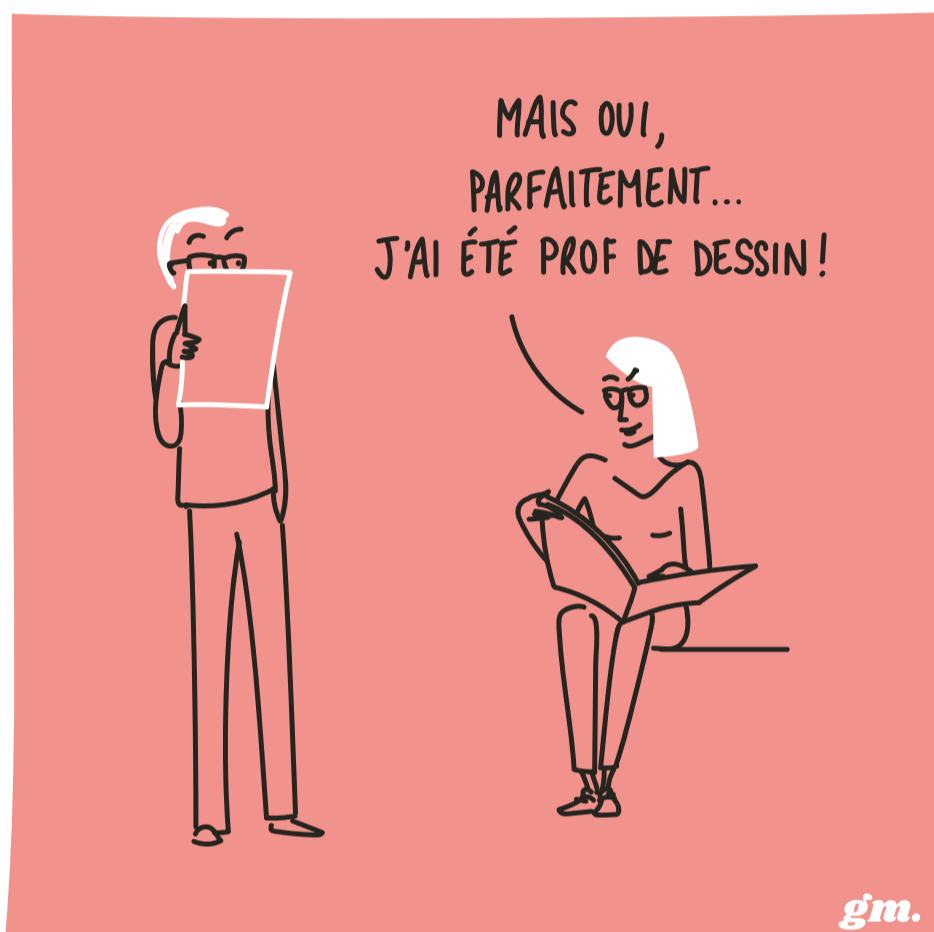


Cela étant dit, profitons de ces lignes pour soutenir plus que jamais les familles des soignants, en leur faisant un don ici : [www.aphp.fr](http://www.aphp.fr)

# Atelier silencieux OFFERT PAR LA MAISON !



Ne nous remerciez pas pour cet atelier. En revanche, suivez notre conseil au pied de la lettre : les bénéficiaires sont insoupçonnés.



**Prenez une feuille.** La photo ne sera pas nécessaire, sauf si vous dessinez (l'auto-portrait peut être un plus). Écrivez au centre votre projet de seconde vie. Celui qui vous anime le plus, en quelques lignes : 3 ou 4 pas plus. Ne vous étalez pas et soyez convaincant, surtout !

**Puis, revenez sur vos expériences professionnelles.** Pour chacune, résumez-la et dites quel objectif vous avez atteint. Pour les expériences familiales (mère au foyer, femme de l'ombre, ou encore maman de 8 enfants), indiquez l'objectif que vous avez rempli (un fils devenu père, une fille devenue médecin, un mari épanoui). **C'est déjà formidable, et ça se note!**

**Enfin, terminez par vos hobbies,** vos loisirs, vos lectures.

*Ce CV, vous allez le regarder, le peaufiner, l'étayer, le rendre beau. Le jour venu, vous le montrerez à qui de droit (famille, amis) et - qui sait ? - il vous donnera peut-être même l'envie de postuler !*

**Si vous partagez votre confinement,** deux exercices sont amusants autour de ce CV :

- ✗ demandez à votre conjoint de faire votre CV à votre place, lui qui vous connaît si bien!
- ✗ faites chacun votre CV de votre côté, et comparez-les à l'apéro.



À RETROUVER ÉGALEMENT SUR  
L'INSTAGRAM DE @grandmercredi



# Le semainier DES SOIRÉES CONFINÉES

On ne vit pas confiné comme on vit libre. On adapte ses journées, ses soirées et ses pensées. C'est un peu comme en vacances, sauf qu'on ne l'est pas. Un peu comme une vie inédite. On imagine des soirées inédites.

**LUNDI - LE CHALLENGE - SÉRIE**

**Des Grands-Parents ont relevé le défi**  
de regarder une série par semaine pour être à la page de leurs Petits-Enfants cet été



**Voici le Best-Of**  
noté par Grand-Mercredi en personne :)

**Le Bureau des Légendes**

**Casa de Papel**

**Le Baron Noir**

**House of Cards**

**MARDI - C'EST L'ITALIE**

**Ciao Bella**  
ou l'art de se lâcher

**On couche les enfants plus tôt,**



on met Paolo Conte, volume 54,



Un rosé glacé ou un verre de Chianti,



et on apprend à faire une pizza maison!



**MERCREDI - C'EST FREE**



**Les Grands-Pères peuvent appeler leurs copains,**  
jouer aux cartes en ligne ou écrire des poèmes.



**Les Grand-Mères sont dans un bain moussant**  
avec un masque ou un gommage et papotent avec leurs copines.

**JEUDI - C'EST SOIRÉE - CULTE**

**On fait découvrir à ses enfants**

Un film culte

Une chanson culte

Une recette culte



**VENDREDI - C'EST SOIRÉE - BLANCHE**

**On fête le week-end**  
avec une vraie soirée blanche

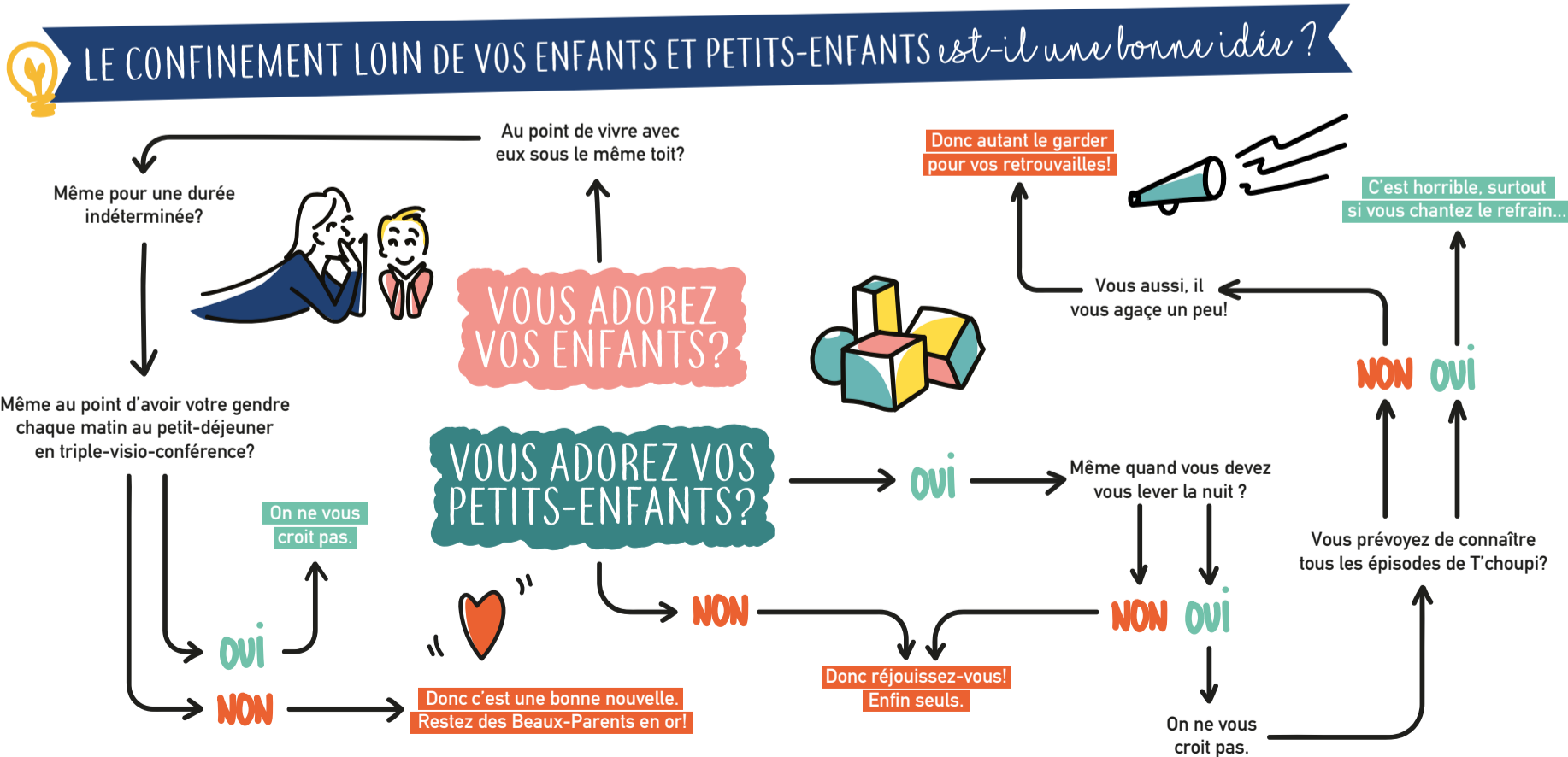
Nappe blanche

**Dress code blanc**

**Playlist**  
demandez à toute la famille de choisir un titre

**Dessin animé des enfants**  
Blanche Neige et les 7 Nains

**BONUS :** invitez des potes ou la famille sur HouseParty



# LE PETIT LABORATOIRE CONFINÉ

## OU L'ART D'EXPÉRIMENTER CHAQUE JOUR

### UN TRUC COMPLÈTEMENT DINGUE

Chers amis Grands-Parents, ne criez pas au génie auprès de toute la famille avant d'être absolument certains que votre expérience a réussi (le ridicule ne tue pas, sauf auprès de vos belles-filles, donc on reste digne même en plein confinement).

#### Un gommage à base de grains de café

- 1 cuillère d'huile d'olive
- 1 capsule de café à percer

→ On mélange et on gomme visage & mains. Évidemment, on envoie la photo aux filles et belles-filles.

#### Un masque anti-cernes

Vos sachets d'infusion à la camomille après utilisation : mettez-les 1h au réfrigérateur puis appliquez-les sur vos yeux fermés.

**Camomille :** apaise

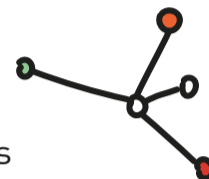
**Matcha :** stimule la circulation sanguine

#### Un blanchiment des dents maison

Évidemment, on aurait préféré que vous alliez chez votre dentiste. Mais, confiné pour confiné, vous pouvez faire chez vous **1 fois par semaine un petit blanchiment maison**. Saupoudrez un peu de **bicarbonate de soude** sur votre dentifrice avant de vous brosser les dents.

#### Plus de lumière chez vous

Prenez les quelques miroirs non utilisés et fixez-les dans l'angle de vos fenêtres. De l'aluminium sur votre balcon permettra de faire rentrer encore plus de lumière. Et, si vous voulez jouer la carte lumineuse à fond, **habillem- vous en blanc**. On a besoin de ça, qui plus est en ce moment.



# Écrivez un conte pour vos Petits-Enfants

...et remportez «Les Contes du Père Castor» en audio !

## Petite méthodologie à suivre au pied de la lettre

Toutes les histoires pour enfants suivent la même construction. Vous devez donc déterminer précisément :

- 1 **Le personnage principal** qui attirera la sympathie de vos Petits-Enfants
- 2 **Le problème auquel il est confronté**, dès la fin de la première partie
- 3 **La résolution de son problème**, qui marquera la fin de son histoire.



### Pour les tout-petits : - 5 ans

Pour susciter l'intérêt de vos Petits-Enfants, les personnages doivent créer une forme d'admiration.



**Astuce Grand-Mercredi :** l'admiration peut être physique ou morale. De très grandes jambes, un cœur immense, 7 doigts... Une fois le personnage planté, il doit avoir un problème ou un besoin. Ensuite, il a la capacité de résoudre le problème.



**Astuce Grand-Mercredi :** les Petits-Enfants cherchent à s'identifier, mais les prénoms choisis doivent être différents de ceux qu'ils connaissent dans la vraie vie pour éviter de semer le trouble.



### Pour les plus grands : jusqu'à 10 ans

Votre personnage peut avoir un défaut qu'il doit surmonter avant de résoudre son problème. Ça le rend un peu plus humain et vrai, et ça permet de complexifier l'histoire.

Il faudra vous montrer plus imaginaire pour des Petits-Enfants plus âgés : imaginez des intrigues et des problématiques plus poussées, car leurs centres d'intérêt sont quasi-illimités. Il s'agira davantage d'histoires faisant appel à l'imaginaire, au mystère, aux histoires d'amour, à la vie de tous les jours.



**Astuce Grand-Mercredi :** mettez l'accent sur la récompense obtenue si le personnage surmonte une peur, un défaut... Cela permet de faire passer quelques messages!

Alors, vous vous lancez ? Envoyez-nous vos idées à [courrier@grand-mercredi.com](mailto:courrier@grand-mercredi.com).

On lit, on sélectionne et on vous fait gagner !

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 LAVÉR 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 RASSEMBLE-  
MENTS, LIMITER LES DÉPLACE-  
MENTS ET LES CONTACTS

CE JOURNAL VOUS EST PROPOSÉ PAR

**grand  
mercredi**

Marque préférée  
des Grands-Parents en France

grand-mercredi.com

f grandmercredi @grandmercredi