

grand mercredi

À LA MAISON

Journal joyeux pour
tous les Grands-Parents.

gm.

AYONS

LE GOÛT DE LA VIE

MAIS ENFIN...
QUE FAIS-TU ?

JE CULTIVE
LE GOÛT DE LA VIE,
MA CHÉRIE !



CHAQUE SEMAINE

gm.



Temps de lecture
20 minutes



LE GOÛT DE LA VIE
SE CULTIVE

DÉCRYPTAGE **page 2**



COMMENT SUPPORTER
SA FAMILLE

EN CONFINEMENT
Le guide officiel **page 4**



DESSINEZ
VOTRE FAMILLE

PRENEZ UN COURS DE DESSIN
en vidéo **page 5**



LA PASSION
ECONOMY

L'AVENIR DE NOS PETITS-ENFANTS
Enquête **page 6**



LES RÉPONSES
DE NOTRE QCM

LES CONFINÉS MODERNES
Nous répondent **page 7**



LES COULISSES
DU CONFINEMENT

SONT OUVERTES **page 8**

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

pendant le confinement, *Grand-Mercredi* livre aux Grands-Parents leur journal préféré dans leur boîte mail !

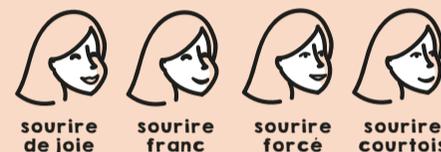
LE GOÛT DE LA VIE devra se cultiver

Très chers lecteurs, c'est avec beaucoup de conviction que nous traitons du goût de la vie dans votre journal du week-end. Car, après avoir observé méthodiquement chacun des Grands-Parents que vous êtes, chacune des familles qui nous écrit, chaque Petit-Enfant, un élément commun vous lie : le goût de la vie. Ce goût de la vie, comme le potager d'une maison, se cultive : on en prend soin, on le partage, on l'offre même parfois comme on donnerait des tomates du jardin à son voisin. On vous prévient : aucune place ne sera accordée aux grincheux. Sachant qu'un grincheux se repère à 3 indices : il souffle, il voit constamment le verre vide, il transmet sa mauvaise humeur aux autres. Allez, on y va !

Voici le premier programme concocté pour cultiver le goût de la vie.

Exercice sur le sourire

Prenez un grand sourire. Fixez-le bien haut. Non, plus haut que ça ! Et suivez-nous...



UN AGENDA

«traditions avec vos Petits-Enfants»
que vous voulez mettre en place

Nous sommes aux premières loges d'un festival de Grands-Parents qui nous disent souvent "J'aimerais tellement emmener mes Petits-Enfants en Bretagne", "Un jour, je leur organiserai une pyjama-party", "La prochaine fois, j'emène mon Petit-Fils prendre un petit-déjeuner en tête-à-tête". Écrivez vos envies, faites-en vos petites traditions, accrochez-vous à elles comme on s'accroche à son étape de Compostelle ou à un week-end de copines. Ne revenez jamais dessus ! Ne les discutez jamais : appliquez comme on applique un devoir !

L'avantage : l'accomplissement pour vous, la gratitude de vos Petits-Enfants à vie.



UN MÉTIER

dont vous avez toujours rêvé

C'est pas parce qu'on a fêté le 1^{er} Mai qu'on peut dire qu'on a célébré le travail. Loin de là ! Mesdames et messieurs, prenez un Post-it, une note dans votre téléphone, ou un mur de votre salle de bain et écrivez :

- ★ le métier que vous auriez aimé faire
 - ★ avec qui vous auriez aimé le partager
 - ★ et pourquoi vous ne l'avez pas fait.
- Puis, envoyez ce SMS à cette personne concernée.

Pour toutes celles qui tomberaient sur le métier de mère au foyer et qui n'auraient aucun regret, vous êtes autorisée à passer votre tour : c'est le plus beau métier du monde. Les autres, planchez !

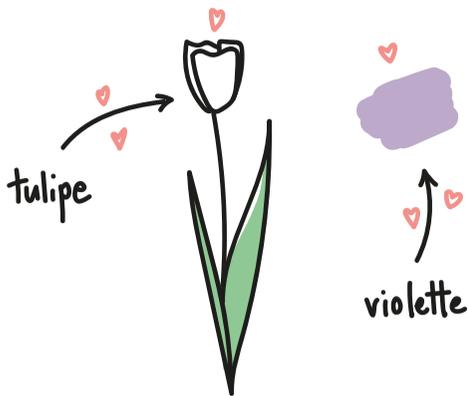


LE COUP DE FOUET AUX GOURMANDS

Re-goutez ce que vous aimiez tant !

Pour cela, au cours des 10 prochains jours, mettez-vous à cuisiner les 10 plats qui vous manquent le plus. La pizza aux anchois, le poulet à l'estragon, la madeleine nature, le blini maison, le Bellini comme à Venise... On a une très bonne nouvelle pour vous : faire la cuisine aujourd'hui, c'est comme apprendre à faire du vélo. C'est accessible à tous, même aux grincheux. Re-goûter nos plats préférés compte autant qu'une tablette de chocolat en cas de grosse déprime. CQFD.





VOS FLEURS

préférées...

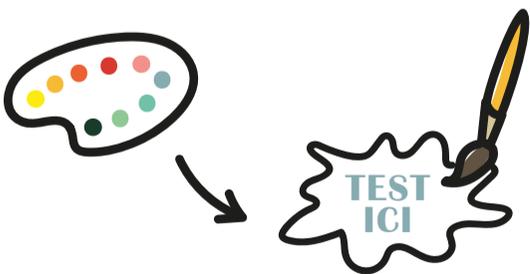
Les fleurs, comme la tablette de chocolat évoquée ci-dessus, font du bien et contribuent à fleurir notre intérieur au sens réel du terme. Bonne nouvelle : les fleuristes n'ont jamais eu autant besoin de nous tous. Autre bonne nouvelle : les fleurs, c'est toute l'année. Il ne reste donc qu'une seule chose à faire pour que le bouquet soit parfait. Vous n'avez plus qu'à alerter tous ceux qui seraient susceptibles de fleurir votre chez vous **par mail** (votre gendre, vos fils, votre mari).



VOTRE COULEUR

préférée

Il paraît qu'un Français sur 2 ne connaît pas sa couleur préférée. Nous avons donc créé un test et vous proposons la méthode suivante. Une fois la couleur identifiée, veillez à la porter au moins une fois par semaine. Ne repeignez surtout pas votre appartement de cette couleur, mais offrez-vous quelques objets qui la rappellent.



Enfin, faites savoir que le jaune est votre couleur : vous verrez que vous recevrez des cadeaux ! Si vous voulez faire faire le test à vos filles, c'est par là-haut !



VOTRE MUSIQUE

à vous

Une chanson par jour de votre groupe de rock préféré peut donner lieu à 3 ou 4 points de croissance dans votre goût de la vie. Ça vaut le coup de vous concocter un rituel, de ne pas considérer la musique comme un luxe mais bien un acquis car, comme le vélo ou la cuisine, elle est offerte à tous.

LA JOURNÉE TYPE

du Grand-Parent qui cultive vraiment sa joie de vivre



7h00 Investissez votre salle de bain comme on court à la plage en **écoutant ceci** !



10h00 Balayez le premier soufflement d'un grincheux en **écoutant ceci** !



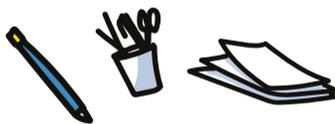
12h30 Vous n'êtes pas une ménagère mais une magicienne. La preuve : la machine à laver tourne seule **grâce à ceci** !



15h00 Rappelez-vous que cela pourrait être pire, **si vous étiez seul(e) sur Mars**.



20h00 Dansez 1 fois par mois minimum **sur ça** !



UN PETIT EXERCICE

à faire chacun dans son coin

Ecrivez sur une feuille le nom des 40 personnes qui vont ont marqué par leur goût de la vie. Ne sous-estimez pas cet exercice, il est beaucoup plus difficile que vous ne le croyez. Il permet de se rendre compte que le goût de la vie est contagieux et que, plus vous vous entourez de gens heureux, plus vous l'êtes. (Ne passez pas cette journée sans avoir fait l'exercice!)



ET ENFIN...

quelques astuces qui feront de vous les Grands-Parents les plus joyeux du monde

★ **Le coup de la bibliothèque qui parle.** Rangez les tranches de vos livres de façon à ce qu'elles forment une phrase.

L'avis de Grand-Mercredi
Imaginez que, chaque fois que vous passez devant votre bibliothèque, vous ayez envie de rire. Votre note joie de vivre prendrait immédiatement un ou deux points de plus.

★ **Le coup des blagues Mamoubar, PapiBar, Bon-Papabar :** nous rappelons à tous les Grands-Parents que le Carambar est né à votre génération et qu'il serait donc grand temps de reprendre le business version famille en restaurant, avant chaque déjeuner ou dîner, la lecture d'une blague. Comme 87% des Français, vous ne vous en souvenez jamais. Savez-vous ce que les 12 autres pourcents ont mis en place ? Une note dans leur téléphone sur laquelle sont stockées toutes les blagues entendues.

L'avis de Grand-Mercredi
On va presque croire que la joie de vivre est en fait une histoire de sens de l'effort !

COMMENT SUPPORTER chaque membre de sa famille

LE GUIDE
OFFICIEL



Démarrons par votre mère

Si vous avez encore la chance de l'avoir, si elle ne lit pas ce journal évidemment, et qu'elle fait partie des 2/3 des mères en France qui sont un poil omniprésentes (vous remarquerez notre politesse), alors nous n'avons qu'une seule proposition à vous faire : notez dans un carnet secret tous les défauts que vous ne voulez surtout pas avoir plus tard. Et, parfois, riez-en !



Votre fille, ou l'outil de tracking le plus puissant au monde

D'un côté, c'est terriblement rassurant de se sentir entourée et soutenue. De l'autre, c'est plus intrusif que le système de vidéosurveillance des rues de Moscou.

Son avantage compétitif : elle sera toujours là, même si elle aussi devra probablement tenir un carnet. Les chiens ne font pas des canaris, on vous l'a déjà dit !



Votre fils ou le plan de déconfinement en pire

Avec un fils, c'est comme le déconfinement : on sait qu'on va se revoir, qu'on va sortir, qu'on va rire mais on ne sait pas bien quand, ni où. Alors, chez Grand-Mercredi, pour les fils de ce genre, ceux qui ne savent jamais à l'avance où ils seront et à quelle heure, on a trouvé la seule règle valable mais incompatible avec votre art de tout anticiper : carpe diem. Ne demandez rien, accueillez ce qui vient ! Pour ceux qui auraient la chance d'avoir des fils qui savent tout à l'avance et qui seraient plutôt de type « outil de tracking puissant », référez-vous au paragraphe sur la fille, et offrez-vous d'urgence une double vie.

Vos Petits-Enfants, ou les prédestinés



Même si vous seriez tentés (on commence à vous connaître) de rêver qu'ils soient un peu plus "à vous", sachez que vos Petits-Enfants ont quelque chose de plus que vos enfants. Un tiret et un adjectif qui les avantagent considérablement : le mot « petit ». En vrai, ils doivent se laver les dents soir et matin, que vous le vouliez ou non, et sous peine de payer x3 le dentiste en passant pour une Grand-Mère indigne dont tous les Petits-Enfants auraient des carries. Ils ont aussi 4 heures minimum de devoirs par semaine, et, plus ça va, plus vous serez largué. Et même s'ils conservent leur petit adjectif à vie, un jour, ils deviennent beaucoup plus grands que vous, et vous n'avez plus très envie de les avoir au réveil.

Moralité : pour les aimer toute votre vie aussi fort qu'au premier jour, restez dans la moyenne des 9 heures ensemble par semaine.



Votre gendre, ou le petit imposteur de la famille

Nous nous sommes autorisé une enquête à propos des gendres. dont voici le résultat : il coche toutes les cases du jeune cadre actif dans 8 familles sur 10. Mais pourquoi diable un tel score ? Votre gendre a un agent personnel : votre fille. Une campagne marketing infaillible : celle que votre fille, soucieuse de vous montrer que « Tout va bien maman », met en place toute l'année pour promouvoir son Xavier: « Xavier a fait ci », « Xavier nous a rapporté ça », «Xavier a cuisiné cela » et patati et patata.

Notre conseil : n'oubliez jamais que la quête ultime de vos enfants reste - et c'est universel - celle de faire plaisir à leur parents. Et un Xavier la raie sur le côté qui fait tout bien, ça fait plus plaisir qu'un Xavier qui ne fait rien.

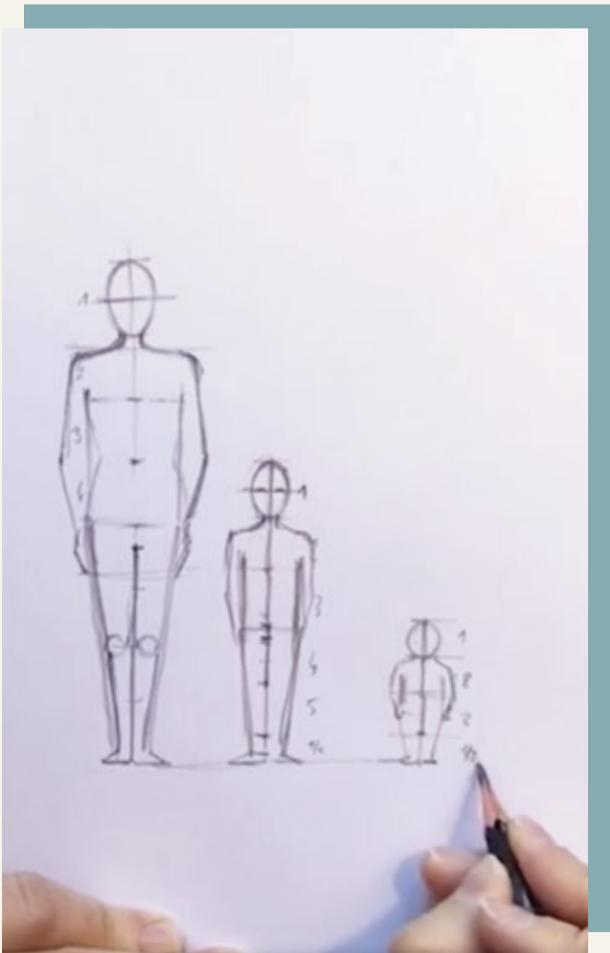
Si, une fois ce petit tour d'horizon terminé, vous avez encore envie de dresser le portrait de votre famille, bonne nouvelle : on vous donne ici un cours de dessin. Ne nous remerciez pas.
Dessinez votre gendre ou votre fille et envoyez-nous vos œuvres !

Pendant ce temps... sur Instagram

Dressez le portrait de votre famille en dessin !



Regardez le replay du cours de dessin d'Isabelle, qui dessine votre journal chaque semaine. Vous allez faire des miracles !



PARTIE TECHNIQUE
les proportions du corps humain



PARTIE ILLUSTRATION
le portrait de famille

**Vos crayons sont taillés ?
ALORS RENDEZ-VOUS ICI !**



PASSION ECONOMY

ou comment vos Petits-Enfants vont vivre de leur passion !

On a décrypté pour vous, le Grand-Père et toute la famille, la Passion Economy, ou l'art de vraiment vivre de sa passion.

IL Y A 40 ANS, vous auriez dit à vos parents que vous quittiez tout (c'est-à-dire pas grand chose) pour jouer de la flûte à bec dans un garage, vous auriez probablement été séquestré le temps de changer d'avis.
 IL Y A 10 ANS, quand vos enfants s'orientaient vers une voie - non pas de garage, mais sinieuse, moins évidente, moins conventionnelle -, c'est l'inquiétude qui vous guettait. Mais votre génération, disons-le, s'était assouplie.
 AUJOURD'HUI, il existe une nouvelle voie : celle de la Passion Economy et on risque d'y croiser un certain nombre de vos Petits-Enfants.

On vous raconte



La Passion Economy, c'est le fait de pouvoir vivre de sa passion unique en donnant des cours on line sur les plateformes digitales. Les plateformes digitales comme Instagram l'avaient créé; le confinement l'a fait exploser. Partout, on voit apparaître des leçons, des formations, des petits cours dont les profs sont des gens passionnés.

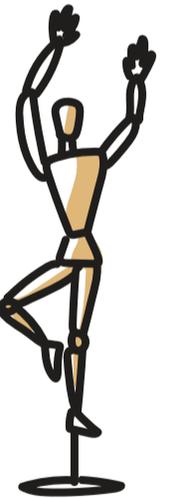
Quelques exemples

- Sur Etsy.com**, vous pouvez vendre vos assiettes peintes à la main
- Sur Youtube**, vous pouvez donner des cours de cuisine
- Sur Instagram**, vous pouvez organiser des sessions live, faire venir des invités ou donner des cours de Pilates, etc...



Pourquoi ça marche ?

Parce que votre coach de Pilates ou votre professeur de peinture ne donne plus un cours à 1 personne mais à 12. Et que vous ne payez plus 55 euros mais 32. Et que, dans le fond, vous êtes bien content d'être chez vous. Par exemple, aux États-Unis, 7 millions d'Américains génèrent 7 milliards de revenus exclusivement grâce à la Passion Economy.



Pourquoi nos Petits-Enfants vont tous embarquer ?

Adieu les élites, terminé les "si tu ne fais pas de bonnes études, tu ne réussiras pas". Cela ne suffit plus. Désormais, chacun peut générer des revenus avec ses compétences propres, son expertise personnelle, son expérience : ce qu'on appelle la « passion ». Chez Grand-Mercredi, on soutient d'autant plus la Passion Economy qu'il s'agit d'une économie horizontale inédite qui nous ramène vers l'âge de l'amateur. Et ça fait du bien. Une époque où même les personnes de 89 ans pourront continuer de se sentir utiles en transmettant leur passion.



Pour ceux qui ne seraient toujours pas convaincus par notre démonstration

Tournons-nous vers les podcasts, qui illustrent très bien ce concept ! Personne ne pariait sur ce format audio il y a 15 ans. Aujourd'hui, c'est 20% de la consommation sur Spotify et certains auteurs commencent à mieux gagner leur vie de cette façon plutôt qu'en vendant des livres.



En résumé :

- **Les Grands-Parents ouverts et aware que vous êtes doivent écouter ce que dit le cœur de leurs Petits-Enfants.** Les aider à expérimenter un maximum de choses petits. Tester une activité n'a jamais été aussi crucial, leur ouvrir les yeux vers d'autres horizons, un musée, un voyage, des rencontres. Et, si vous avez un talent ou une passion et que vous voulez en vivre, écrivez-nous !

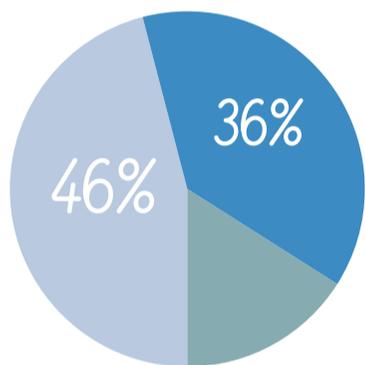


Le questionnaire des Confinés Modernes

Questionnaire auquel 14000 Grands-Parents ont répondu, donnant lieu à une étude tout à fait passionnante que voici (pour ceux qui n'auraient pas encore osé faire le test : [retrouvez-le ici](#))



53% d'entre vous se sont mis à la méditation. On n'en est pas revenu !
Ceux qui veulent encore essayer :
C'EST PAR-ICI



- ★ Pour 46% des Grands-Parents, confinement = santé.
- ★ Pour 36% des Grands-Parents, confinement = manque des Petits-Enfants
- ★ Et pour le reste, confinement = enfin chez soi !

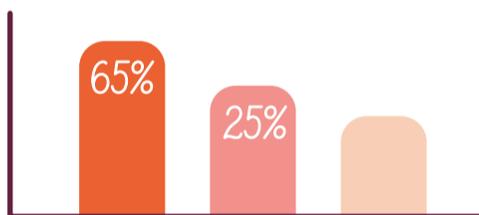
L'avis de Grand-Mercredi : dans un monde idéal, on serait en bonne santé, chez nous, avec nos Petits-Enfants, non ?

Parmi les habitudes que vous avez prises

- 57% 57% ont recours à l'application Zoom pour voir leur famille
- 4% 4% seulement préfèrent se parler sans se voir
- ...et le reste utilise WhatsApp

En d'autres termes, si quelqu'un pensait ici que les Grands-Parents n'étaient pas connectés, qu'il repasse plus tard...

À propos du co-confiné



- ★ 65% des Grands-Parents interrogés avouent redoubler d'efforts pour faire plaisir à leur co-confiné
- ★ 25% sont seuls
- ★ Et le reste a au moins envisagé une fois l'assassinat

À propos de vos couples

- 56% d'entre vous se verraient bien se re-confiner avec leur mari. *Heureusement, tiens !*
- 30% répondent qu'ils auraient aimé être avec des amis. *Note pour le prochain confinement, save the date.*
- 5% ont tout de même répondu être faits pour se re-confiner avec un autre mari. *On ne veut rien savoir !*
- Enfin, c'est évidemment la fille qui l'emporte (8%) si vous deviez cohabiter avec un de vos enfants. *Là où le fils, lui, ne remporte que 1% des suffrages. (NDLR).*

La culture maison en chiffres



- Vous avez, pour 75% d'entre vous, lu plus de 3 livres
- 63% ont écouté de la musique chaque jour
- 35% ont visité un musée en ligne
- et, TADAM, 12% ont co-visité un musée avec leurs Petits-Enfants à distance derrière leurs écrans !
Ceux-là, on les félicite. L'exemplarité.

Les coulisses du confinement SONT OUVERTES!

LE CONFINEMENT A DONNÉ LIEU À :

8376 ACTIONS SOLIDAIRES envers les Ehpad

LE DOUBLE envers les seniors isolés

ET PRATIQUEMENT AUTANT envers les métiers les plus touchés par la crise.

4 GRANDS-PARENTS SUR 5 seraient prêts à abandonner leurs activités pour s'engager (contre 2/5 avant le virus) et, incroyable mais vrai,

LES JEUNES DE 18 À 25 ANS SONT 75% À RENONCER À LEURS PROJETS DE VOYAGE pour aider à reconstruire notre pays.

Ça nous a donné envie de réécouter La Marseillaise avec vous, tout ça ! [PAR ICI](#)

IL Y A ZOOM OU HOUSEPARTY

Qui, malgré leurs qualités indéniables de technologie parfaitement adaptées au confinement et à la distance, créent des scènes dangereuses.

Ce Grand-Père qui est tombé de son canapé à force de vouloir apparaître aux côtés de sa femme sur l'écran, les Petits-Enfants hurlant de l'autre côté "Mais on ne te voit pas, Daddy !!".

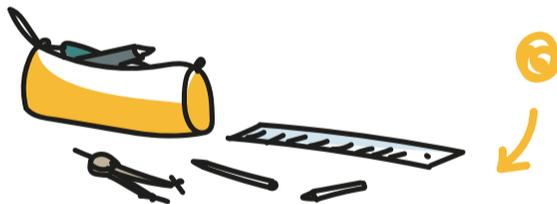
Se voir apporte-t'il vraiment quelque chose dans la mesure où on ne peut pas s'embrasser ?

Ce gendre qui a tenu à monter une chorale familiale à distance et qui reprend tous les soirs sa belle-mère qui n'a pas "le bon tempo". Était-ce vraiment nécessaire ?



LE FAMEUX DANGER DES ÉCRANS

Qui, après avoir fait la une des journaux ces 3 dernières années, est devenu le remède ultime à la survie des familles (de toutes les façons, un peu comme le déconfinement, on n'a jamais vraiment su).



IL Y A CES MILLIERS DE PARENTS

qui se sont aperçus, pendant ce confinement, que le problème n'était ni la maîtresse, ni l'école, ni le sac à dos trop lourd, ni l'Éducation nationale.

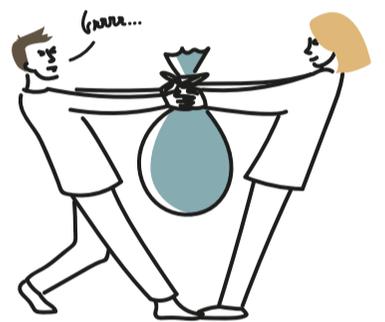
Quelques-unes de vos nombreuses anecdotes nous ont fait sourire.

Si vous vous retrouvez dans l'une d'entre elles, envoyez-nous un cœur par la fenêtre.

Si, au contraire, vous n'avez pas ri, plaignez-vous : on ne demande qu'à progresser.

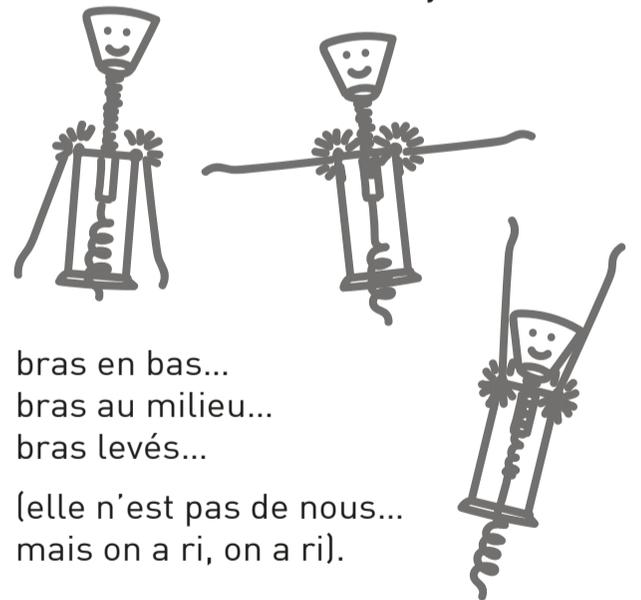
LE NOUVEAU COMBAT DES COUPLES,

inattendu mais réellement recensé : les hommes & les femmes se battent pour sortir les poubelles (histoire de voir un peu la rue).



LE PROF DE GYM

qui fait sensation chez nous tous, Thierry Le Bouchon



bras en bas...
bras au milieu...
bras levés...

(elle n'est pas de nous... mais on a ri, on a ri).

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