

# grand mercredi

## JOURNAL

Journal joyeux pour  
tous les Grands-Parents.

gm.



Temps de lecture  
20 minutes



CONSULTATION  
FAMILIALE

NOTRE CABINET  
est ouvert **page 2**



PETITS-ENFANTS  
À BORD

DÉCOUVREZ NOTRE  
Collection solidaire **page 3**



CE QUE VOUS AVEZ  
EN COMMUN

L'EMPATHIE  
et ses chiffres **page 4**



50 NUANCES  
DE VERT

AUTOUR DE NOUS  
Entretien aux jardins **page 6**



LE WHATSAPP  
FAMILIAL

CONSEILS ET PRATIQUE  
On vous aiguille **page 8**

Vous voulez voir votre vie de famille  
illustrée ? Retrouvez-nous sur  
Instagram : @grandmercredi\_bd

CHAQUE SEMAINE

Grand-Mercredi livre aux Grands-Parents leur journal préféré dans leur boîte mail !

grand  
mercredi

# CONSULTATION FAMILIALE

CABINET  
OUVERT

**UN RÊVE SE RÉALISE ENFIN CHEZ GRAND-MERCREDI :  
L'OUVERTURE DE NOTRE CABINET MÉDICAL DÉDIÉ À LA VIE DE FAMILLE.**

Pas de médicament, des astuces; pas de grands traitements mais des sentiments; pas de pansements qui arrachent la peau mais des moments qui ressoudent les générations. Notre cabinet familial ouvre ses portes, et on a hâte de vous donner rendez-vous. En attendant votre tour, feuillotez dès à présent les ordonnances des patients ayant accepté de lever le secret médical. Avec un peu de chance, vous allez même guérir sans nous avoir consultés !

grand  
mercredi  
consultation familiale

Éléonore, à Paris.  
64 ans

### SYMPTÔMES

S'inquiète constamment pour sa mère et a donc repoussé les retrouvailles avec ses Petits-Enfants.

### ORDONNANCE

La vie est bien plus longue pour vos Petits-Enfants que pour nos aînés. Mais si vous allez voir votre mère, c'est uniquement dans la joie que cela doit se passer. Si vous pensez constamment au manque de vos Petits-Enfants, elle le ressentira. Autrement dit, prenez soin de votre mère mais ne vous oubliez pas.

grand  
mercredi  
consultation familiale

Eric et Isabelle, à Arles.  
62 et 71 ans

### SYMPTÔMES

Peur de revoir leurs Petits-Enfants

### ORDONNANCE

Nous leur avons dit d'adopter la stratégie des pas de danse. On ne danse que quand on en a très envie. Donc, si l'envie est freinée par la peur, on attend le bon moment pour s'y mettre. On peut se revoir en faisant quelques pas en avant, quelques pas en arrière, et ça sera déjà très bien, pas la peine de passer au slow ou à la valse tout de suite. On dansera le rock quand le virus aura disparu, cela n'empêche personne de commencer à s'entraîner, doucement et avec prudence !

Déconfinement  
Phase 1

DANSE  
CLASSIQUE

je vois mes  
Petits-Enfants  
de loin.

Déconfinement  
Phase 2

CHARLESTON

On passe du  
temps ensemble  
à 1mètre!

On s'embrasse!  
Et vive la vie!

ROCK N'ROLL

Déconfinement  
Phase 3

grand  
mercredi  
consultation familiale

Charles et Marie, à Nantes.  
35 ans

### SYMPTÔMES

N'ont jamais trouvé leurs enfants aussi sages et heureux. Se demandent si le choc ne sera pas justement le retour à la normale. Souhaiteraient que l'Éducation nationale assouplisse sa façon d'organiser le calendrier scolaire et que tous les couples soient forcés de vivre le confinement pour se rendre compte de leur auto-suffisance.

### ORDONNANCE POUR VOTRE RETOUR

Baissez le rythme de la vie mondaine. Respectez l'adage suivant :

- 1 heure par jour pour son couple
  - 1 soirée par semaine pour son couple
  - 1 semaine par an pour son couple
- Pour les enfants, continuez de cultiver leur enfance, en écoutant, jouant et évitant les phrases suivantes : « Vite ! » « Allez, dépêche-toi... » « Je n'ai pas le temps ! »



grand  
mercredi  
consultation familiale

Paul, à Limoges.  
63 ans

### SYMPTÔMES

N'arrive plus à se concentrer. Est régulièrement envahi de pensées nostalgiques. Se demande même si la vie va reprendre un jour.

### ORDONNANCE

On a une excellente nouvelle pour vous, et pour une fois c'est SCIENTIFIQUE donc exact : On va trouver un vaccin. Il sera très rapidement déployé et il marchera. La vie "anxieuse" sera derrière nous.

**BONUS** Protocole Joyeux : Pour chaque repas, créez un sourire dans votre assiette. Au petit-déjeuner avec un trait de confiture. Au déjeuner, avec un filet d'huile d'olive. Le soir, avec une rangée d'olives noires, cacahuètes ou grains de riz. Soyez le seul à le savoir et souriez chaque fois que vous le ferez !



grand  
mercredi  
consultation familiale

Caroline et sa sœur Alexandra, à La Rochelle.  
57 et 61 ans

### SYMPTÔMES

Préféraient le confinement. Trouvaient la vie beaucoup plus douce et paisible. N'avaient pas besoin de visiter leur mère chaque semaine.

### ORDONNANCE

Débarrassez-vous de votre culpabilité. Ecrivez sur un morceau de papier « Je fais ce que je peux ». Glissez-le morceau de papier au congélateur. Faites-en de même avec les reproches que peut vous faire votre mère : faites-lui écrire sur un bout de papier « Ma fille est formidable », puis congelez le papier.

L'histoire de la congélation est une histoire vraie qui fonctionne jusqu'au jour où vous avez une panne d'électricité. Mais ce jour-là, vous aurez déjà largement changé.



grand  
mercredi  
consultation familiale

Jacques et Valérie, à Lille.  
56 et 64 ans

### SYMPTÔMES

Confinés avec enfants et Petits-Enfants, Jacques et Valérie étouffent. Ils oscillent entre l'envie de chasser à coup de balai toute leur famille et la peur de les vexer ! Ont pris l'habitude de chuchoter entre eux dans le dos de leurs belles-filles... Même leurs Petits-Enfants les trouvent étranges.

### ORDONNANCE

Le seul médicament qui peut faire effet vite c'est le coup de la cabane. Identifiez un endroit chez vous pouvant faire office de refuge et installez-vous dedans 1 heure par jour. Chaque fois que vous étouffez, partez en courant vous y réfugiez car n'oubliez pas que vous êtes CHEZ VOUS !

Vivez doucement, prenez soin de chaque moment de votre journée et retrouvez un petit cours de bien-être.





grand  
mercredi  
consultation familiale

Marie-France et Dominique, à Montpellier.  
67 ans tous les deux

**SYMPTÔMES**

Ne reverront pas leurs Petits-Enfants tout de suite mais se sentent légers, voudraient comprendre comment cela est possible ?

**ORDONNANCE**

Il s'agit ici du phénomène incroyable de l'osmose. Vos Petits-Enfants et vos enfants vont bien, donc vous vous sentez bien. Et ça suffit à ressentir cette forme incroyable de légèreté.

**Mantra Grand-Mercredi**

Vivre loin de ses Petits-Enfants est très souvent une quête d'osmose. Savoir qu'ils grandissent bien, sont heureux, épanouis peut suffire à être un Grand-Parent heureux.

**PETITS-ENFANTS**  
*à bord*

**PETITS-ENFANTS À BORD C'EST QUOI ?**

Série limitée pour gâter vos Petits-Enfants

Et si pour la première fois, les Grands-Parents d'aujourd'hui gâtaient leurs Petits-Enfants avec bon sens ?

C'est le défi de Petits-Enfants à Bord et de tous les Grands-Parents : imaginer une marque Famille-Responsable qui rassemble les deux générations autour des valeurs de générosité et d'engagement.

**Découvrir la collection ici**



**À vos oreilles**

GRAND-MERCREDI REÇOIT régulièrement dans son cabinet des Grands-Parents qui viennent parler de leur vie de famille.



Je souhaite me confier  
**JE PRENDS RENDEZ-VOUS**

[courrier@grand-mercredi.com](mailto:courrier@grand-mercredi.com)

**RIEN À VOIR...**  
*mais ça peut vous intéresser !*

*Ne prenez pas peur, on a un truc complètement fou à vous raconter ici...*

*Selon les dires des grandes caisses d'assurances avec lesquelles nous travaillons beaucoup, nous allons vivre la première ère du retour à la cohabitation. Oui ! Vous avez bien lu ! Cohabiter avec ses enfants et ses Petits-Enfants fera partie de nos nouveaux modèles de vie.*

**Si vous êtes heureux faites-suivre ce journal à vos enfants**

**Si vous avez envie de fuir relisez ce numéro**

*(le clic est anonyme, nous sommes là pour préserver l'unité familiale, enfin !)*



## L'OBSERVATOIRE des Grands-parents d'aujourd'hui

**Vous avez été 500 à nous raconter votre histoire de confinement.**

Entre attentes insurmontables et surprises intérieures, depuis le début du confinement, on a tout lu, relu, débattu à propos de votre résistance, votre capacité à vous réinventer et à supporter cette drôle d'étape. On a même découvert avec vous, qu'en fait, vous ne vous connaissiez pas si bien que ça, et que vous étiez bien plus forts que prévu. Et puis, on vous a trouvé à tous

### UN POINT COMMUN

tout à fait exceptionnel, qui doit probablement venir avec l'âge, avec la maturité, l'expérience... la vie :

# l'empathie

**Vous êtes tous incroyablement empathiques.**

On a d'abord appris que  
**LES FEMMES ÉTAIENT  
BEAUCOUP  
PLUS EMPATHIQUES**

(Ce n'est un scoop pour personne)  
64% femmes 46% hommes



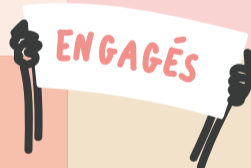
On est plus empathique  
**À PARTIR DE 55 ANS**

avec le sentiment d'avoir réussi  
un bout de sa vie



**LES GRANDS-PARENTS ENGAGÉS  
POUR UNE CAUSE  
SONT NOMBREUX**

72% donnent de l'argent à une cause  
21% donnent de leur temps régulièrement  
7% donnent de leur temps chaque semaine !  
(Bravo à tous)



**LES GRANDS-PARENTS  
AIMERAIENT  
EN FAIRE PLUS**

et même 3 fois +  
pour 75% d'entre eux

**Grand-Mercredi a fait de très jolies rencontres  
pendant le confinement.**

**1 écoute = 1 don**

C'est une nouvelle façon de manifester sa solidarité.



# 50 NUANCES DE VERT

## *autour de nous*

**Couleur de l'espérance,  
le vert est porteur  
de chance.**

*Il invite au calme et au repos.*

*Il est symbole de croissance, de santé, de fraîcheur  
et de nature. Il représente la stabilité et l'équilibre.  
Tout ce dont le monde a besoin en ce moment, non ?*



**Nous avons rencontré l'homme le plus vert de France, le seul homme qui sait soigner les arbres, leur parler, chanter pour eux. On a nommé Monsieur Alain Baraton, Jardinier en chef du Domaine National de Trianon et du Grand Parc de Versailles. Il est aussi écrivain, chroniqueur de radio et de télévision.**

***Si vous deviez conseiller quelques endroits magiques dans les jardins du château de Versailles aux Grands-Parents qui y viendront avec leur Petit-Enfant, quels seraient-ils ?***

**ALAIN BARATON :** Incontestablement, je recommande la visite du Hameau de la Reine car c'est un endroit magnifique et un endroit de liberté car il n'est pas interdit d'y courir ! C'est un lieu où se mêlent l'élégance, la campagne et le rêve. Les enfants peuvent rendre visite aux animaux de la ferme mais aussi aux cygnes, canards et poissons qui vivent ici.

**AB :** Je crois que c'est un endroit enchanteur qui se prête à imaginer que nous sommes chez la Belle au Bois Dormant. D'ailleurs à l'automne, il n'est pas rare d'y découvrir des citrouilles et qui dit «citrouille», dit «carrosse» et qui dit «carrosse», dit «princesse»...! Ensuite, je vous recommande de vous rendre au Temple de l'Amour, d'abord rien que pour la beauté de son nom ! Vous aurez l'impression d'être sur une île et vous pourrez admirer le Petit Trianon de l'autre côté de la rivière anglaise. Cet endroit offre une vision inhabituelle de Versailles et je trouve que c'est un lieu très inspirant pour les petits comme pour les grands.

**AB :** Les enfants et grands enfants peuvent aussi adorer la visite de la grotte de Marie-Antoinette. C'est un endroit caché, situé à côté du Petit Trianon, où la Reine aimait se rendre pour s'isoler des curieux, réfléchir, lire sur le banc taillé à même la pierre ou encore recevoir un baiser d'Axel de Fersen. Grâce à un trou dans la roche, la Reine pouvait voir qui arrivait. C'est un lieu dédié au sentiment, à la discrétion, à la poésie et au romantisme car il est, en plus, entouré d'arbustes en fleurs. Une cascade d'eau coule dans la grotte et il se dit que son bruit peut couvrir le bruit d'un soupir ! Romanesque et propice à l'imagination, non ?

**Chez Grand-Mercredi, on aime gâter  
nos lecteurs, on lui a demandé de vous offrir  
un secret à propos de son jardin**

**Pour briller au prochain  
dîner de famille**



**Lire la suite  
ici**





# WHATSAPP EN FAMILLE

Mode d'emploi



Un groupe familial s'anime de blagues, de photos, de petits mots doux et de grands débats.



Il est interdit de régler ses comptes.

Il est vivement recommandé de ne pas prendre la parole pour un oui ou pour un non.

Les émoticônes sont à utiliser avec modération. 🌟



Un groupe familial doit porter un nom amusant qui vous représente tous.

Nous sommes tout à fait contre l'idée de ne pas mettre les pièces rapportées dans ce groupe : une famille est une famille.

Pas de groupes à part sauf si c'est pour organiser une surprise dans le dos des parents ! 😊



## Famille LaFamilleDuMidiaDit

**MamiCigale**

Mes chéris, je vous préviens, je quitte Marseille ✨

**PapiCigale**

Moi non. 😊

**Ombeline**

Mais enfin les parents, vous êtes quand même incroyables, vous n'êtes jamais du même avis.

**MamiCigale**

Votre père restera à Marseille, moi je prends le large.

**Ombeline**

Je rappelle que ce groupe n'est pas une thérapie de couple géante. Merci.



## Famille ZéroTracasI00BlaBla

**Mamounette**

Vous êtes là ? Tous ? J'ai une grande nouvelle. 📣

**Julie**

Oui

**Nico**

Vas-y raconte

**Romain**

Whoua quel suspense

**Eloïse**

Oui ! bien sûr qu'on est là !

**Mamounette**

Vous n'allez pas me croire !  
Papou est sur instagram ! 🤖

**Julie**

Ah bon, tout ce suspense pour ça !  
C'est toi qui lui a montré comment faire ?

**Mamounette**

Non justement, c'est ce qui m'inquiète. 🤔

**Julie**

Mais il suit qui sur Instagram ? Il a des amis ?

**Mamounette**

Je ne sais pas.

**Eloïse**

Enfin Maman, c'est le principe d'Instagram ! Suivre les gens que tu aimes. Donc si Papa ne nous suit pas nous, ses enfants et petits-enfants, c'est que ça n'est pas lui...

**Romain**

Les hommes sont comme ça. Ils ont besoin de solitude.

**Julie**

Romain attention à ce que tu dis, le re-confinement nous pend au nez. 🌟

**Romain**

Oui les filles, un peu comme les gnous qui ont besoin de migrer une à deux fois par an.

Les hommes ont besoin de solitude.

Partir dans une contrée lointaine, s'évader, souffler pour mieux revenir.

Les gnous choisissent le Kenya, les hirondelles les pays chauds, les fourmis les terriers, les escargots leur coquille... Notre père a choisi Instagram...

# LE CODE DE BONNE CONDUITE

## du Grand-Parent Prudent



### À LA MAISON, LE DOS ROND

#### 4 réflexes

en Zone rouge ou en Zone verte



**100%** = **100%**  
de courses en ligne = de risques en moins



**Des repas équilibrés**

C'est une question de santé

**15 minutes de gym par jour**

c'est de l'entrain pour la journée !



**10 minutes par jour**

de bla bla à sa famille, ça booste le moral !

### MES SORTIES SONT MINI

Mettre son masque dans 100% des cas !



- Je porte systématiquement un masque même s'il n'y a pas de monde
- Si j'ai des soins à faire, évidemment je les maintiens
- J'évite les transports en commun quitte à demander un coup de main à un voisin
- Je me lave les mains régulièrement

### EN ATTENDANT MES PETITS-ENFANTS

- ✓ **P** ARCOURIR NOS ALBUMS PHOTOS
- ✓ **A** SSURER NOS SANTÉS
- ✓ **T** RIER VOS PLUS BEAUX DESSINS
- ✓ **I** MAGINER DES JEUX À DISTANCE
- ✓ **E** NVOYER DES PETITS MOTS DOUX PAR SMS
- ✓ **N** UMÉROTÉ LES DODOS QUI NOUS SÉPARENT
- ✓ **C** O-ÉCRIRE UN LIVRE À DISTANCE
- ✓ **E** T TOUT ÇA POUR MIEUX VOUS RETROUVER



### DANS TOUS LES CAS, JE NE COMMETS PAS DE FAUX PAS

À la maison ou dans la rue :



Garder **1 MÈTRE DE DISTANCE**

**GARDER** chacun SON MASQUE

**SE LAVÉ** LES MAINS le plus souvent possible

**EN CAS DE VISITE :** bien nettoyer tous les objets touchés !



SI VOUS AVIEZ LA MOINDRE QUESTION, LE MOINDRE DOUTE, CE NUMÉRO EST POUR VOUS : N° VERT 0 800 130 000 OU CONSULTER LE SITE : [GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS)