



Journal joyeux pour
tous les Grands-Parents.

gm.

Et si on DANSAIT?



TOUS LES 15 JOURS

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

Bonus :

découvrez une bande dessinée
à lire avec vos Petits-Enfants,
créée par Grand-Mercredi
& offerte par Crédit Agricole



Temps de lecture
20 minutes



**ORDONNANCE
OPTIMISTE**

Notre traitement infallible **page 2**



**LES BONNES
PRESCRIPTIONS**

du Docteur Lucie Dité **page 3**



**SIMPLE COMME
BONJOUR**

L'engagement en famille **page 4**



**PRÊTS POUR
L'AVENTURE ?**

Jouez et gagnez ! **page 6**



**HALLOWEEN
EN FAMILLE**

Et à la maison **page 7**



**LE BOOK CLUB
SOLIDAIRE**

Nos bonnes feuilles **page 8**

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

ORDONNANCE OPTIMISTE

à destination de toutes les familles

Nous avons fait le tour des plus grands médecins français, téléphoné à toutes les personnes les plus optimistes de notre entourage, relu avec attention les 645 pages du Secret, [ici](#) livre censé être le remède à toutes nos plus grandes questions, et on a rédigé la plus grande ordonnance d'optimisme jamais imaginée.

LISEZ ET PARTAGEZ AVEC VOS AMIS !



NOUS ALLONS APPRENDRE À danser avec le virus

Tomas Pueyo C'est lui qui, parmi les premiers, a alerté sur la dangerosité de la COVID-19 et popularisé les fameuses courbes "à aplanir" – le #flattenthecurve – dans un post Medium lu plus de 40 millions de fois en quelques jours. Même si sa méthode ne fait pas l'unanimité, il a contribué à faire réagir les gouvernements et la population.

Au moment du déconfinement, nous sommes sortis de ce qu'il appelle la phase du "marteau", c'est à dire des mesures radicales de confinement. Pendant cette étape du marteau, le but était de faire passer le taux de propagation au niveau le plus faible possible et d'éviter ainsi la reproduction du virus.



Si la stratégie fonctionne, une personne malade n'en contamine en moyenne plus qu'une seule autre. Alors que, lorsque nous n'avons pas mis en place la stratégie du marteau, la propagation se faisait par 3, voire 4.

Alors le 11 mai, que s'est-il passé ? C'était la période des "pas de danse" pour contenir l'épidémie tout en relançant l'économie, en s'inspirant de ce qui a été fait en Asie avec efficacité. Dans la phase de danse, l'objectif est de maintenir le taux de reproduction du virus sous le chiffre 1, en assouplissant certaines mesures et en mettant en place de nouvelles.

Nous aurons peut-être des périodes de confinement partiel, dans certaines zones. Nous aurons probablement aussi de nouvelles façons de nous déplacer ou encore de nouvelles mesures d'hygiène.

Bref...

comme des pas de danse, nous ferons au rythme du virus.



NOUS ALLONS RÉAPPRENDRE À avoir confiance

Croyez-nous : le gouvernement fait tout ce qu'il peut pour notre santé et l'économie. Nous, chez Grand-Mercredi, on le trouve exemplaire et du coup on a eu envie de vous rappeler sa marge de manœuvre. Les mesures à la disposition du gouvernement peuvent être classées en trois catégories :

des mesures économiques, pour vaincre le coronavirus, comme les masques obligatoires, la distanciation entre les personnes, les tests pour la population, ainsi que les mises en quarantaine.

des mesures moins économiques mais plus efficaces, comme les restrictions de voyage et les interdictions de rassemblements majeurs.

des mesures coûteuses, dont on ne connaît pas l'efficacité (du moins pendant la phase de "danse") comme la fermeture des écoles et des commerces.

Autrement dit...

Si vos enfants ont été en contact avec beaucoup de gens, on attend une période où leur vie sociale est plus calme pour repasser du temps ensemble.

S'ils ont respecté à la lettre le confinement, incitez-les à le continuer le plus longtemps possible, pour que vous puissiez vous réunir en toute sérénité.

Organisez des vacances sans saut de puces, afin d'éviter les allers-retours qui pourraient véhiculer le virus.

Et à plus long terme ?

Il y a plusieurs scénarios qui ont été imaginés par un chercheur anglais et, pour une fois, on les a trouvés lisibles. Qu'est-ce que ça signifie ?

1. Le capitalisme d'État Un support accru des gouvernements au marché, mais cette solution n'est tenable qu'à court terme.

2. La barbarie Scénario peu probable étant donné le point 1 et la solidarité dont l'humain est capable.

3. Le socialisme d'État L'implication de l'État se fait au niveau des entreprises, et la nationalisation devient fait courant. Mise en place d'un revenu universel pour soutenir toutes les tranches de la population.

4. La solidarité mutuelle L'État n'est pas celui qui vient en aide mais ce sont des aides locales et individuelles qui permettent à tout le monde de s'en sortir.

Vos Petits-Enfants danseront aussi avec vous, et, même si une époque s'efface pour laisser place à une nouvelle étape, elle est forcément faite de choses très positives. L'important, c'est de le voir.

DOCTEUR LUCIE DITÉ
Médecine générale
Sur rendez-vous.

À renouveler en cas de couvre-feu / confinement prolongé

Danser tous les soirs

Ce chiffre étant officiel, veuillez prendre vos dispositions dès à présent. 67% des Grands-Parents qui nous lisent écoutent de la musique chaque jours. À tous ceux qui ne savent pas par où entamer leur éducation musicale, on vous a créé une radio sur Spotify. Ne nous remerciez pas mais dansez à 21 heures chaque soir.



Changer de vie

Tout le monde rêve de changer de vie. Quittez la ville pour la campagne, quittez votre immeuble pour une cabane écologique dans les bois, quittez le conventionnel pour de l'original, quittez tout ce que vous avez toujours voulu quitter pour une nouvelle vie : et, pour ça, on a trouvé un moyen formidable de vous débarrasser du seul motif qui pourrait vous empêcher de passer le cap, à savoir la peur. On a rencontré l'homme le plus peureux du monde, il a écrit un livre et alimente un **compte Instagram**. Lisez tout, débarrassez-vous de vos peurs et changez de vie.

ici



TOI LA PEUR ! TU VAS ME LACHER LA GRAPPE !



Le Miracle Morning

Si nous sommes tous chez nous à 21 heures (en tous cas pour une partie d'entre nous), autant se coucher tôt. (après avoir dansé, n'allez pas imaginer qu'on a oublié !).

Vivez la fameuse formule du « miracle morning » : testée et approuvée par les grands de ce monde.

Quel est le point commun entre Richard Branson, patron de Virgin, Anna Wintour, directrice du Vogue US, Tim Cook (Apple) et Marissa Mayer (Yahoo !) ? Le succès ? Certainement. Un emploi du temps de ministre ? Aussi. Mais surtout un secret jusqu'ici bien gardé, et lumineux une fois révélé. Toutes ces personnalités ont l'habitude de se lever avant l'aube,

Deux heures pour vous chaque matin. C'est tout ce qu'on vous souhaite !

La mini-série à ne pas rater

21h00 Haut les cœurs ! La nouvelle mini-série produite par Grand-Mercredi fait beaucoup rire sur les réseaux sociaux.

Rendez-vous tous les soirs à 21 heures **ici**

Lucie

Simple comme BONJOUR

L'engagement en famille

Vous connaissez par cœur la théorie des 9 heures par semaine

LA DÉMONSTRATION EST SIMPLE COMME « BONJOUR » !

Les Grands-Parents passent 9 heures en moyenne avec leurs Petits-Enfants chaque semaine.

(Si quelqu'un dans l'assemblée franchit la barre des 9 heures, qu'il se signale **ici** ! Pour les autres : merci de vous remettre au niveau !)

Et si, dans ces 9 heures par semaine, vous décidez de consacrer 1 heure à la solidarité et à l'engagement pour autrui ?

Alors, on pourrait être à peu près sûr que nos Petits-Enfants apprendraient quelque chose de formidable pour la vie et d'utile à la planète.

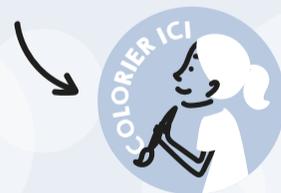
Bons élèves et engagés comme nous sommes,

on vous a donc préparé ce petit planning pour que, dès le retour des vacances, vous ayez de quoi passer 1 heure par semaine avec vos Petits-Enfants... mais pour les autres.

**LE PLANNING DES
défis familiaux**



**LES COLORIAGES
engageants**



**LES PODCASTS
à écouter**





Depuis le temps, vous l'avez compris :
"Grands-Parents" et "Covid-19"
ne font pas bon ménage.

Entre allocutions officielles,
grandes annonces et petits discours,
nous nous sommes plongés
dans l'actualité pour vous proposer
un nouveau format de newsletter
tourné vers le monde
(si particulier) qui nous entoure.

Nous espérons que vous y trouverez les clés
d'une vie de famille plus épanouie.
Car - oui, trois fois oui ! - c'est possible.



Il va détrôner VOTRE SAC À MAIN

LE ROI,
C'EST MOI!

Oui, oui,
on parle bien d'un sac à dos.
Et pas de n'importe lequel,
car c'est le 1^{er} sac à dos
destiné aux Petits-Enfants.

Sa particularité ? Il a été créé avec vous
(c'est ce qu'on appelle la co-création).
Et il a tous les avantages que vous souhaitiez !
Imperméable, pratique, résistant : il saura
les accompagner dans toutes leurs activités.

En pré-commande exclusive à prix tout doux



DÉFIEZ
vos

GRANDS

Petits-Enfants



Combien de dragons trouvez-vous dans cette illustration ?

JOUEZ ET GAGNEZ !

Ensemble, comptez le nombre de dragons que vous voyez sur cette image.

QUATRE GAGNANTS SERONT TIRÉS AU SORT ET REMPORTEURONT L'UN DES 4 JEUX CI-DESSOUS.

DIXIT pour les grands rêveurs,
LES AVENTURIERS DU RAIL EUROPE pour les grands voyageurs,
CATAN pour les grands explorateurs
et CARCASSONNE pour les chevaliers en herbe !

Parce que l'aventure est un moyen formidable
pour tisser ou renforcer les liens familiaux.



En savoir plus **ici**

En partenariat avec

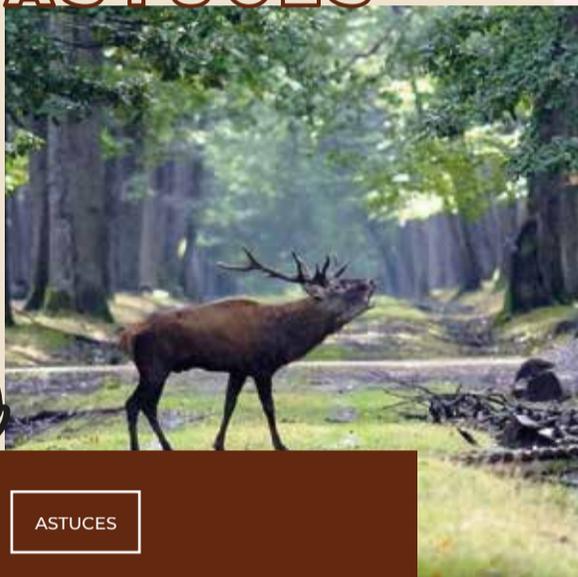


Automne à la française

JAMAIS NOTRE PAYS N'A ÉTÉ AUSSI BEAU.

Il résiste, il est solidaire, il est vaillant, courageux et, en ce moment plus que jamais, coloré. Chez Grand-Mercredi, on a eu envie de lui rendre hommage en vous concoctant une sélection d'idées ou d'activités, à faire avec ou sans Petits-Enfants.

ASTUCES



ASTUCES

Nos meilleures idées pour cet automne



KITS À TÉLÉCHARGER



ACTIVITÉ EN FAMILLE

Coloriages
DIY
Jeux



HALLOWEEN

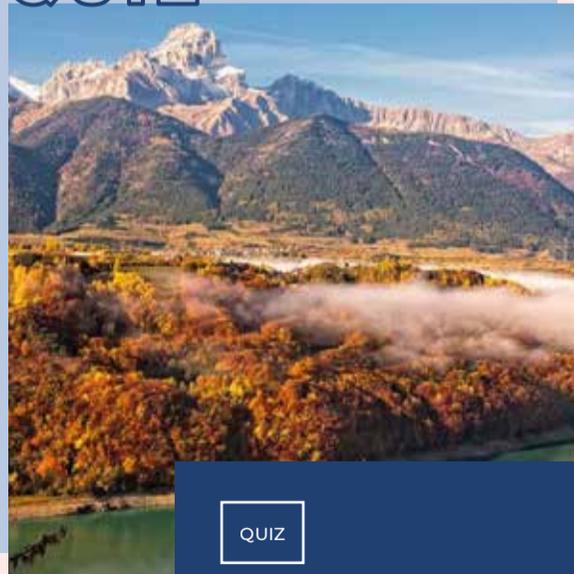


ACTIVITÉ EN FAMILLE

Coloriages
DIY
Jeux



QUIZ



QUIZ

Connaissez-vous la France comme votre poche ?



LE BOOK CLUB SOLIDAIRES



COMMENT ÇA, IL A RENONCÉ ?

de Catarina Sobral - éditions Notari

Qu'advierait-il si le monde décidait de nous quitter ? C'est le thème qu'explore cet album avec beaucoup d'humour. Physiciens, écologistes, cuisiniers ou encore footballeurs sont tous abasourdis par ce qui vient de se passer : le monde n'est plus ! Un livre à mettre entre toutes les mains de nos Petits-Enfants pour leur donner encore un peu d'espoir !

LA PETITE DAME

d'Orianne Lallemand, illustré par Anne-Isabelle Le Touzé - éditions Glénat

Nous avons tous, autour de nous, une petite dame : une vieille dame, bien seule et bien triste. Et nous avons tous, comme dans ce sublime livre, le pouvoir de lui venir en aide. Un énorme coup de cœur chez Grand-Mercredi, un livre qui en dit très long, avec beaucoup de simplicité.

PLANÈTE SANS PLASTIQUE

de Neil Layton - éditions Gründ

Arthur nous emmène à la découverte de l'ampleur de la pollution plastique... Mais surtout nous propose des pistes pour agir à notre échelle. Formidable pour donner envie à toute la famille de se retrousser les manches !



Pour les adultes

UN VENT MEILLEUR

d'Adèle Tariel, illustrations de Caroline Taconet - éditions Utopique

Sur les plages du nord de la France, la petite Louise fait la rencontre d'Asaf. Une rencontre qui va bouleverser leur vie à tous les deux. Un superbe livre sur l'amitié, pour parler à nos Petits-Enfants des migrants.

PAPÉ MARIUS EST MORT

bande dessinée créée par Grand-Mercredi et offerte par Crédit Agricole

Le sujet de la mort est un sujet délicat à aborder avec ses Petits-Enfants. Pourtant, nous sommes convaincus que la communication est la clé pour lever le tabou sur cette étape si naturelle de la vie. Pour vous aider à en parler avec les plus jeunes, nous avons conçu, en collaboration avec un pédopsychiatre, cette bande dessinée qui vous est offerte par Crédit Agricole.

➔ Retrouvez-la sur le site de Grand-Mercredi !

LA PANTHÈRE DES NEIGES

de Sylvain Tesson - éditions Gallimard

Un voyage sur les hauts plateaux tibétains qui donne à réfléchir sur la beauté du monde environnant. Magnifique récit d'aventure propice au rêve et qui, surtout, semble crier à chaque page que l'urgence est là, et qu'il est important de se réveiller.

ENFANTS DU MONDE : STOP AUX VIOLENCES !

de Cécile Benoist - Illustré par Olivier Charpentier - Editions : Actes-Sud Junior

Témoignages d'enfants soldats, maltraités, harcelés, réfugiés, mariés de force ou envoyés au travail, ces récits nous rappellent qu'encore aujourd'hui, partout dans le monde, les enfants ont besoin qu'on se batte pour que leurs droits les plus élémentaires soient respectés et qu'ils puissent enfin vivre en paix.

GRÂCE ET DÉNUEMENT

d'Alice Ferney - éditions J'ai Lu

Une jeune bibliothécaire s'entiche d'une famille tzigane qui campe illégalement sur le terrain vague de son quartier. La plume de l'auteure nous entraîne avec grâce et dénuement (comme le titre l'indique) dans ce drôle d'univers, et nous prouve que tout est possible, avec un peu de cœur.

CE JOURNAL EST À OFFRIR À TOUS LES GRANDS-PARENTS QUE VOUS CONNAISSEZ ! EN EFFET, IL A ÉTÉ PROUVÉ QU'IL FAISAIT BEAUCOUP DE BIEN À LA VIE DE FAMILLE.

Ce journal vous est
proposé par

**grand
mercredi**

Marque préférée
des Grands-Parents
en France

Envoyez ce journal à tous vos amis Grands-Parents :

Par e-mail Par WhatsApp