

L'ART
D'ÊTRE UNE
en forme
GRAND-MÈRE

grand
mercredi  *coccon*

Chères Grands-Mères,

Pendant des années, on vous a observées.

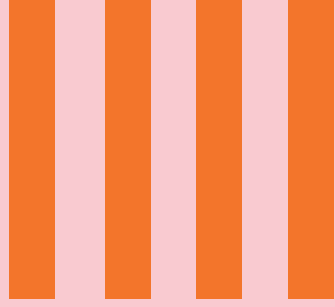
Dans les parcs où vous courez derrière les trottinettes,
dans les cuisines où vous transmettez vos secrets,
sur les chemins où vous marchez main dans la main.

On vous a vues rire aux éclats, danser sans retenue,
inventer des histoires, consoler des chagrins.

Depuis le temps qu'on vous accompagne
chez Grand-Mercredi, on a eu envie de s'associer
à Cocoon, le courtier en assurances qui protège
ce que vous avez de plus cher, pour vous offrir ce livre
comme un cadeau.

Pas un guide de plus, non. Plutôt un complice qui
vous murmure de prendre soin de vous. De continuer
à danser, à aimer, à rêver, à rire... parce que vous avez
la vie devant vous.

*Les équipes
Grand-Mercredi & Cocoon.*



ÊTRE
EN

mouvement



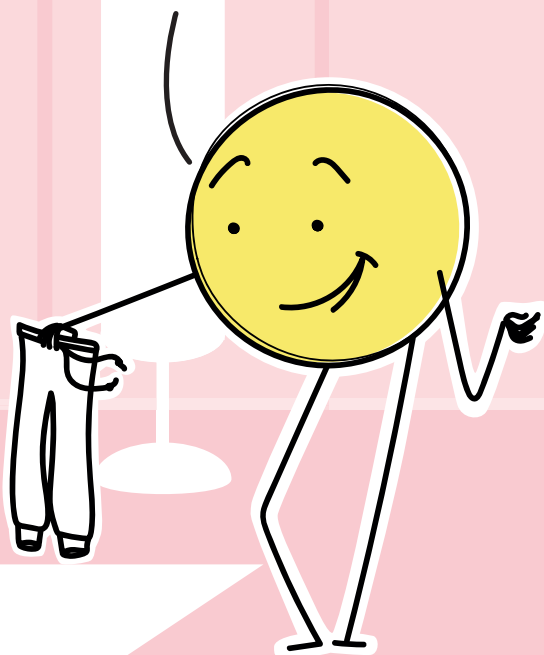
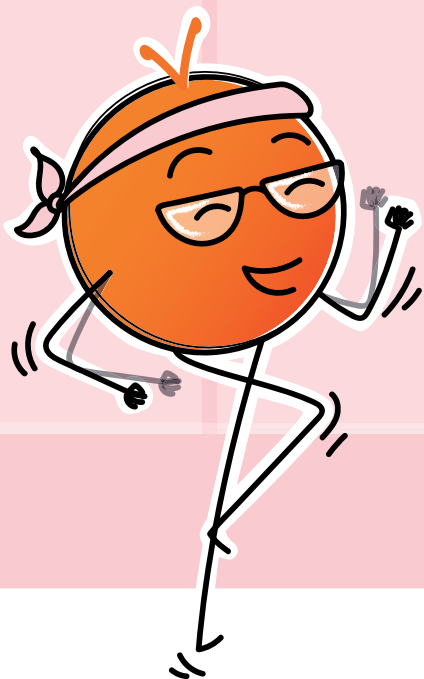


LES 5 COMMANDEMENTS *d'une Grand-Mère dynamique*

Chaque matin, *tu t'étireras*
Avec tes Petits-Enfants, *tu joueras*
Les escaliers, *tu privilégieras*
En musique, *tu danseras*
Ton corps, *tu célébreras*

AUJOURD'HUI, C'EST JOGGING !
TU ENFILES TES BASKETS ?

JE VAIS SURTOUT
LE PORTER LE JOGGING...
SUR LE CANAPÉ !



8 IDÉES

*pour bouger
avec vos Petits-Enfants*

Danser sur leur chanson préférée.
(débranché obligatoire)

Partir à la cueillette des champignons.

Organiser un colin-maillard en famille.

Les inviter à une séance de yoga
dans votre salon.

Jouer à « Jacques a dit » version sportive.

Construire avec eux
une cabane d'intérieur.

**Se lancer, sac poubelle à la main,
dans le nettoyage d'un parc.**

Organiser des grandes
olympiades familiales.

VOTRE PETITE SÉANCE

de yoga en famille



LA MONTAGNE

Debout, pieds ancrés, bras le long du corps. Respirez profondément.



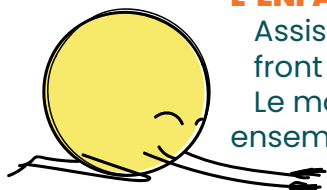
L'ARBRE

Debout sur une jambe, l'autre pied contre la cuisse, bras levés comme des branches. Qui tiendra le plus longtemps ?



LE CHAT-VACHE

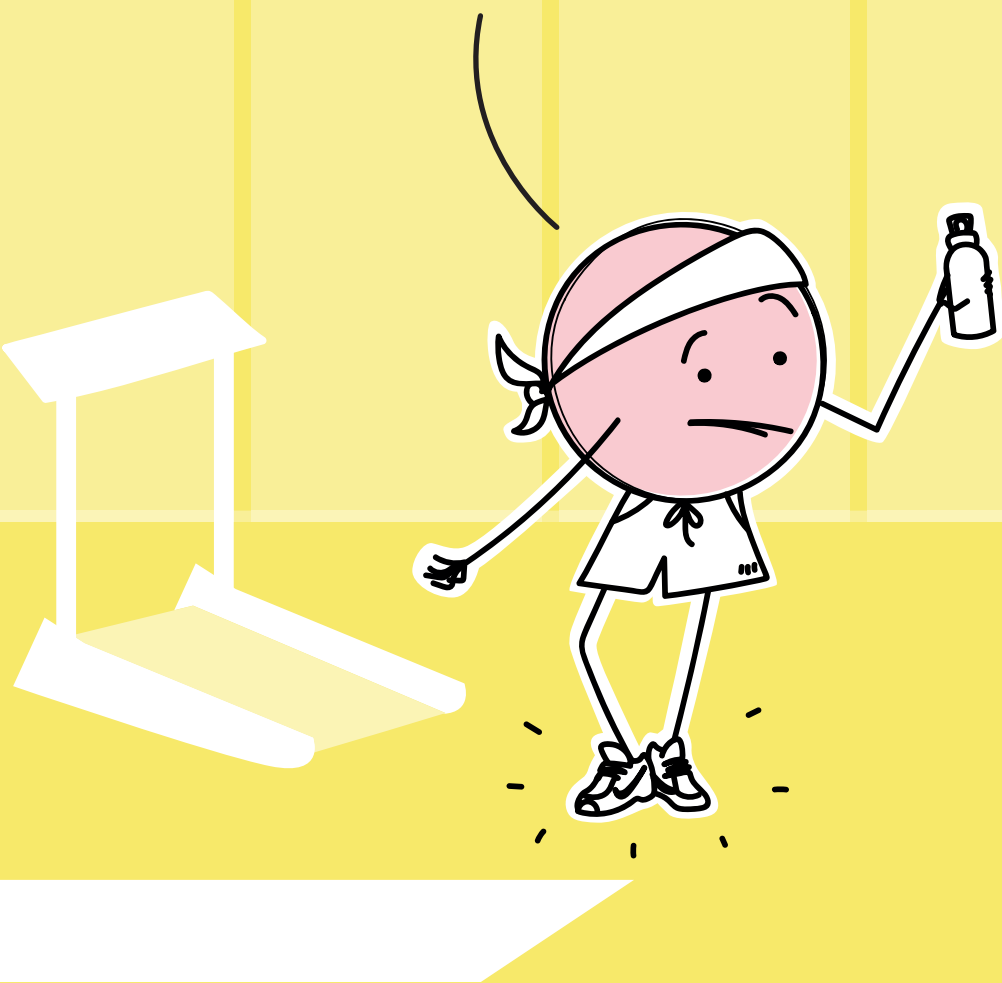
À quatre pattes, dos rond puis dos creux. Fous rires autorisés.



L'ENFANT

Assis sur les talons, front au sol, bras étendus. Le moment de respirer, ensemble, en silence.

JE SUIS ÉQUIPÉE, J'AI LA TENUE, LA GOURDE
ET LES BASKETS. IL NE ME MANQUE
PLUS QUE LA MOTIVATION...
INTROUVABLE EN MAGASIN.

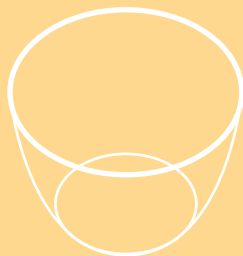




NOURRIR
SON
énergie



LES PLUS BEAUX déjeuners de famille



LA RECETTE DU BONHEUR

1 grande table

(rallonges sorties, couverts dépareillés autorisés)

1 nappe qui a déjà vécu

Des bougies

(même en plein jour, pour la magie)

Zéro portable

(panier à téléphones à l'entrée)

1 playlist familiale

(de Claude François à Jul, on assume tout)

Des plats simples

*(un rôti, une salade, un gratin...
votre recette de Grand-Mère)*

Le temps

(ne jamais presser un repas de famille)

L'ART DU PLAN DE TABLE

les 4 règles d'or

Alterner les âges :

un grand entre deux petits, ça discute mieux

Placer les bavards stratégiquement.

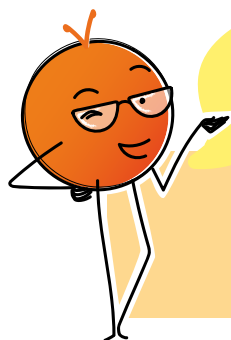
(loin les uns des autres)

Les cousins complices ? Ensemble.

Ça crée des souvenirs !

Grand-Père en bout de table.

(pour raconter ses histoires)



L'astuce

**Grand-Mercredi
& Cocoon**

Glisser sous chaque assiette une mission secrète :

- **Fais rire ton voisin de gauche**
- **Trouve 3 points communs avec ton voisin de droite**
- **Raconte ton plus beau souvenir de l'année**

**Les parents
à leurs enfants**

*Vous mangerez
ce que vous aurez
dans votre assiette.*

**Les Grands-Parents
à leurs Petits-Enfants**

*Vos croque-monsieur,
vous voulez que je les coupe
en cœur ou en étoile ?*

RECETTE FRUITÉE

pour Petits-Enfants adorés

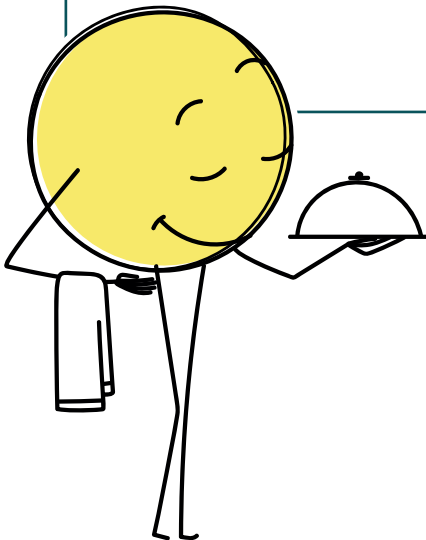
LA PIZZA-FRUILS

Ingrédients

- *1 belle tranche de pastèque (la « pâte »)*
- *Rondelles de kiwi*
- *Rondelles de banane*
- *Quartiers de clémentine*
- *Myrtilles*
- *Framboises*
- *Noix de coco râpée*

La recette

- *Découper une grosse tranche de pastèque (2-3 cm d'épaisseur)*
- *Disposer les fruits dessus comme sur une vraie pizza*
- *Saupoudrer de noix de coco*
- *Découper en parts avec un grand couteau*
- *Regarder leurs yeux briller*



MAIS MAMIE,
ON EST DEUX AU DÉJEUNER...
PAS QUARANTE !



LES PETITS-DÉJEUNERS *du monde*

Breakfast in America

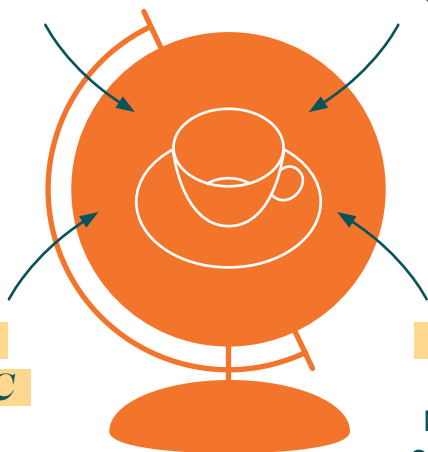
Pancakes + sirop d'érable
+ œufs brouillés

*Autorisation de manger
avec les doigts.*

Petit-déj italien

Cappuccino (chocolat
chaud pour les petits)
+ cornetto + confiture

*On dit Buongiorno !
en s'asseyant.*



Brunch façon NYC

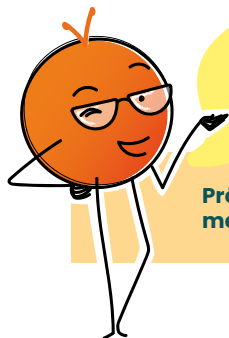
Bagels
+ cream cheese + saumon

*Jus d'orange pressé
dans de grands verres.*

Matin indien

Naans tièdes +
confiture ou miel

*Chai latte dans
des tasses colorées.*

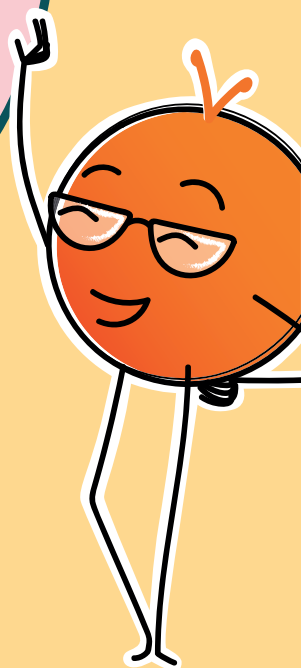
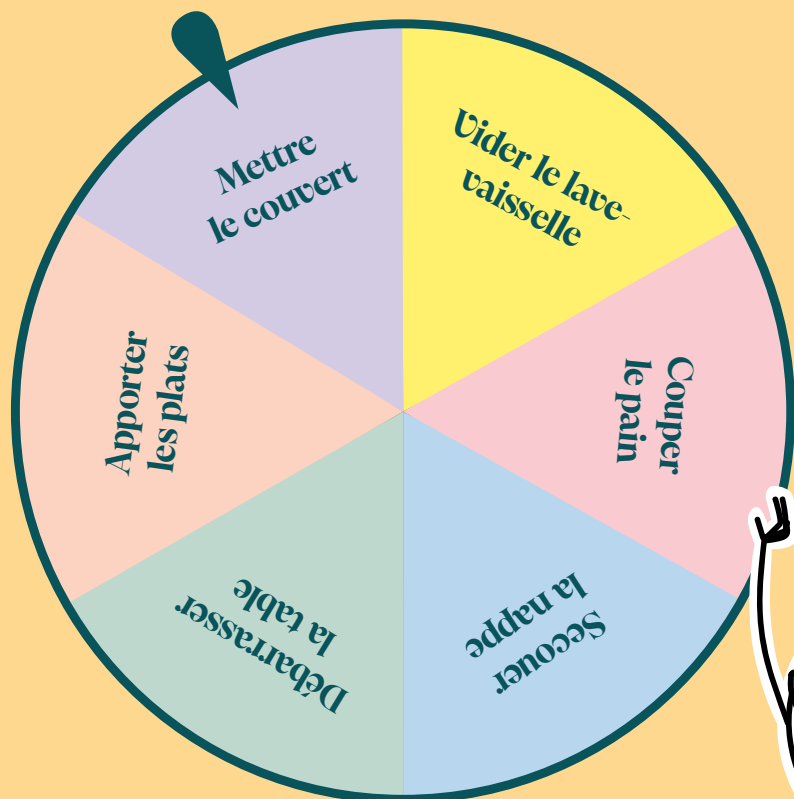


L'astuce
Grand-Mercredi
& Cocoon

**Prévenir la veille : « Demain, on part en voyage ! »,
mettre la table en conséquence.**

LA ROUE DES SERVICES

à fabriquer ensemble





**AVOIR
LE CŒUR**
léger





Un jour
SANS RIRE
est un jour
PERDU.

Charlie Chaplin



LA BOITE À CONFIDENCES *mode d'emploi*

Le principe

Chacun peut, quand il veut,
glisser dans la boîte :

Un compliment

pour quelqu'un

Un souvenir

vécu ensemble

Un « merci »

Un « je t'aime »

qu'on n'ose pas dire en face

Une blague nulle

(c'est autorisé)



Le rituel

**Quand on se retrouve,
on ouvre la boîte et on lit à voix haute.**

« Mamie fait les meilleurs gâteaux du monde »

« Merci Papi d'avoir réparé mon vélo »

« J'adore quand on danse dans la cuisine ! »

10 **ACTIVITÉS** *pour rire* *en famille*

Le concours de grimaces

Le jeu des statues musicales

Les imitations

(du facteur, de la voisine, du chat...)

Le téléphone arabe

version dessin

La bataille de chatouilles

Le karaoké familial

(chanter faux obligatoire)

Le mime des métiers

Les photos de famille ridicules

(poses improbables, déguisements)

Le concours de blagues

(la plus nulle remporte le titre)

LA DIGITAL DETOX

règles d'or

Règle n°1

*Le panier à téléphones dans l'entrée
(vous donnez l'exemple en premier)*

Règle n°2

*Pas d'écran à table
(les notifications = les conversations)*

Règle n°3

*Le dimanche = journée sans écran
(ou au moins l'après-midi)*

Règle n°4

Les photos, oui. Mais 3 maximum.

Règle n°5

Avant de dormir : on lit, pas d'écran !



L'astuce
Grand-Mercredi
& Cocoon

Celui qui craque en premier fait la vaisselle !

**Il y a deux types
de journées :**

*celles que je partage
avec mes Petits-Enfants,
et celles où j'attends
le moment de les revoir.*

CHAQUE MOIS, *leur faire vivre une première fois*

Dormir à la belle étoile.

Goûter un fruit exotique jamais testé.

Apprendre un tour de magie.

Faire du pain maison.

Aller chez le coiffeur.

Planter une graine et la voir pousser.

Écrire une lettre à la main.

Fabriquer un cerf-volant.

Ramasser des champignons.

Faire une bataille de polochons géante.

Créer un spectacle et inviter
les voisins.

Construire une cabane secrète.

LES PHRASES *qui allègent le cœur*

« Tu sais quoi ? Tu me rends heureuse. »

« J'adore passer du temps avec toi. »

« Tu as le droit de te tromper.
C'est comme ça qu'on apprend. »

*« Je suis fière de toi,
même quand tu ne réussis pas tout. »*

« On n'est pas obligés d'être parfaits
pour être formidables. »

« Viens, on fait une bêtise ensemble. »

« Le plus important, c'est qu'on rigole. »

« Chez Mamie, on a le droit d'être un peu fou. »

Être Grand-Mère
ne me rend pas
plus vieille,
ça me rend
plus heureuse !



CULTIVER
LES
liens



LA BIBLIOTHÈQUE

3 générations

EN HAUT

(pour les plus grands)

Vos classiques, leurs romans,
les livres « pour plus tard ».
Ceux qu'on attend avec impatience d'avoir
le droit de lire.

AU MILIEU

(à hauteur des moyens)

Les grands albums, les histoires du soir,
les aventures.
Ceux qu'on lit ensemble, blottis sur le canapé.

EN BAS

(à hauteur des tout-petits)

Les imagiers, les livres tactiles, les albums cartonnés.
Ceux qu'ils peuvent attraper seuls, manipuler,
mordiller...

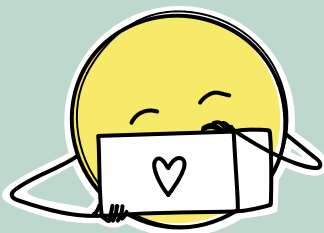


L'astuce
Grand-Mercredi
& Cocoon

Glissez vos livres d'enfance sur les étagères.

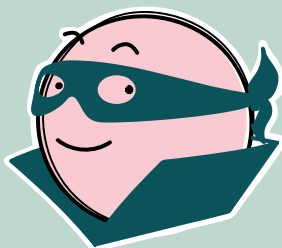
LES RITUELS

qui tissent les liens

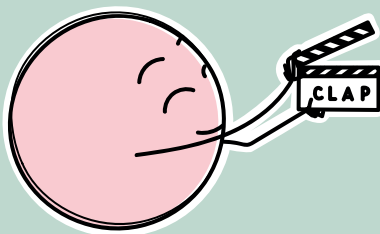


LE DIMANCHE SOIR :
LA BOÎTE À GENTILLESSE
Chacun écrit un mot doux pour quelqu'un.

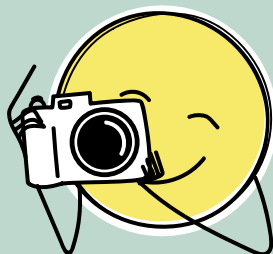
LE MERCREDI :
L'HISTOIRE DONT VOUS ÊTES LE HÉROS
Raconter votre enfance, vos bêtises, vos aventures.



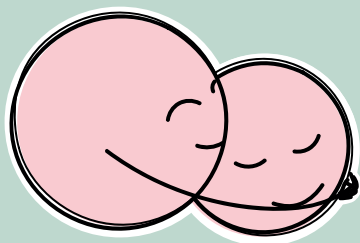
UN VENDREDI PAR MOIS :
CINÉ-CLUB FAMILIAL
Chacun son tour, on choisit le film.
Pop-corn autorisés !



CHAQUE SAISON :
LA PHOTO DE FAMILLE
Même lieu, même pose !



TOUS LES DIMANCHES
Penser à ceux qui ne sont pas là.



MAMIE, JE DOIS FAIRE UN EXPOSÉ
SUR LES DINOSAURES !
TU PEUX M'EXPLIQUER COMMENT
C'ÉTAIT QUAND TU ÉTAIS PETITE ?



5 TRUCS à apprendre à vos Petits-Enfants

POUR LA VIE

Nouer une cravate

Dans sa vie de grand, il pensera à vous à chaque entretien, chaque mariage, chaque moment important.

Ecrire une lettre à la main

*Leur transmettre l'art de la correspondance.
Dans un monde digital, c'est un super-pouvoir.*

Reconnaître les arbres et les fleurs

Se promener et nommer : le chêne, le bouleau, les roses, les pivoines, les hortensias. Saison après saison, leur apprendre à observer la nature.

Faire des nœuds solides

*Le nœud de huit, le nœud de chaise.
Pratique pour la vie.*

Dire merci, s'il te plaît, pardon

Les vraies valeurs. Les mots magiques.

**On imagine
ce que c'est qu'être
Grand-Mère,**
*et puis on le devient
et on se rend compte
qu'on était loin d'imaginer
ce que c'était réellement.*

CE QUE

votre Petit-Enfant ado
attend vraiment

DE VOUS

Ne le/la traitez pas comme un/une enfant

Lui parler d'égal à égal. Le/la prendre au sérieux.

Soyez curieux de son monde

Demander sa musique, ses séries, ses passions.

Ne comparez pas avec « votre époque »

Sans juger, juste pour comprendre.

Respectez ses silences

Parfois, il/elle n'a pas envie de parler.

Restez son refuge

Chez vous = pas de pression, pas de jugement.

Gardez ses secrets

Ce qu'il/elle vous confie ne remonte pas aux parents.

Sauf danger. Sinon, bouche cousue.

On dit qu'il en faut
peu pour être heureux,
mais il faut surtout
des Petits-Enfants !



PRENDRE
SOIN
de soi



Prendre soin de soi,
CE N'EST PAS ÊTRE ÉGOÏSTE.
C'est être disponible
POUR CEUX QU'ON AIME.
On a longtemps cru que les Grands-Mères
DEVAIENT TENIR BON, TOUJOURS.
NE PAS SE PLAINDRE.
PENSER AUX AUTRES AVANT ELLES.
Mais prendre soin de soi,
C'EST MONTRER L'EXEMPLE.
C'est apprendre à ses Petits-Enfants
QUE LE RESPECT COMMENCE PAR SOI-MÊME.

LES

7 PERMISSIONS

*que vous devez
vous offrir*

Dire « non »
sans culpabiliser.

Faire une sieste
en plein après-midi.

Annuler un rendez-vous
si vous êtes fatiguée.

Demandez de l'aide

Gardez du temps
rien que pour vous.

Dire « stop »
quand c'est trop.

Dire « oui »
à un moment rien que pour soi.

5 CLÉS

*pour faire rimer
bien dormir
et bien vieillir*

Garder un rythme régulier

*Se coucher et se lever à heures fixes aide le corps
à retrouver ses repères.*

*L'allié secret ? La lumière naturelle.
Une petite marche en plein air dans la journée
fait des merveilles.*

Manger léger le soir

*Les repas trop copieux ou trop gras compliquent la digestion...
et le sommeil. Le soir, on allège l'assiette !*

Faire de la chambre un cocon

*Une pièce rangée, calme, bien aérée, un bon matelas...
Et les écrans hors de la chambre : la lumière bleue
n'est pas invitée au pays des rêves.*

Respirer pour s'apaiser

*Allongée confortablement, inspirez 4 secondes,
bloquez 4 secondes, expirez lentement 8 secondes.
Quelques respirations suffisent parfois à calmer l'esprit.*

Bien s'hydrater... au bon moment

*On boit suffisamment dans la journée,
mais on évite le grand verre juste avant de dormir.*

DÉSOLÉE JE NE SUIS PAS DISPONIBLE
POUR GARDER
LES PETITS-ENFANTS CE SOIR !



JE NE ME RETROUVE PAS *dans mon rôle de Grand-Mère*

On vous le dit tout net : vous avez le droit.

Le droit de ne pas vouloir garder les Petits-Enfants tous les mercredis.

Le droit d'avoir encore vos propres projets, vos propres envies.

Le droit de préférer les voir une fois par mois, plutôt que toutes les semaines par obligation.

Être Grand-Mère, ça ne vous définit pas entièrement.

Vous êtes d'abord vous !



Ce qu'on ne vous dit jamais :

On peut aimer ses Petits-Enfants sans pour autant tout chambouler pour eux.

On peut être une bonne Grand-Mère sans être disponible H24.

On peut avoir besoin de temps pour trouver sa place.

On peut ne pas avoir l'instinct « mamie-poule » et c'est ok.

VOTRE BUCKET LIST

de Grand-Mère

LES CHOSES À FAIRE

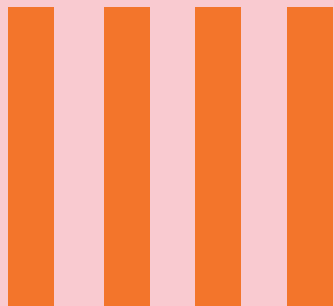
AVANT D'AVOIR 100 ANS :

- Apprendre une langue**
(même 10 mots, c'est déjà ça)
- Partir en week-end surprise**
(sans programme)
- S'inscrire à un cours**
(de danse, de poterie, de chant...)
- Lire ce livre que « vous n'avez jamais le temps » de lire**
- Aller au concert d'un artiste que vous ne connaissez pas**
- Dormir dans un endroit insolite**
- Essayer un nouveau sport**
(aquagym, tai-chi, marche nordique...)
- Organiser un dîner déguisé avec vos amies**
- Écrire vos mémoires**
(même 3 pages)
- Faire ce voyage que vous repoussez depuis 10 ans**



CÉLÉBRER

la vie



LES NOUVELLES EXPÉRIENCES *à tester avec vos Petits-Enfants*

Un escape game en famille

Un atelier cuisine du monde

Une nuit dans une cabane perchée

Un cours de poterie

Une cueillette à la ferme

Un spectacle d'improvisation

Un pique-nique au lever du soleil

Un marché aux puces pour chiner ensemble

Une initiation au géocaching

Un cours de magie

Une journée « comme au Moyen Âge »
dans un château

5 PILIERS *à ne pas oublier*

La curiosité

Poser des questions. S'émerveiller.

Ne jamais dire « je suis trop vieille pour ça ».

La connexion

Aux autres, à la nature, à soi.

Rester vivante, c'est rester connectée.

La créativité

Peindre, écrire, cuisiner, jardiner...

Créer, c'est exister !

Le mouvement

Danser dans sa cuisine. Marcher dans les bois.

Bouger, avec ses Petits-Enfants !

La joie

Rire fort. S'émerveiller d'un rien.

Choisir le bonheur, encore et encore.

VOTRE RÔLE *de Grand-Mère,* **VOUS LE CHOISISSEZ**

Oubliez le mode d'emploi. Il n'existe pas.

Certaines Grands-Mères adorent passer des heures à jouer.

D'autres préfèrent emmener leurs Petits-Enfants au musée.

Certaines cuisinent.

D'autres commandent des pizzas.

Certaines gardent les enfants chaque semaine.

D'autres les voient pendant les vacances.

Il n'y a pas UNE façon d'être Grand-Mère. Il y a VOTRE façon.

Quelques pistes pour trouver votre style.

Posez vos limites clairement : « Je préfère qu'on se voie le dimanche » ou « Je ne garde pas en semaine ».

Faites ce qui VOUS plaît avec eux.

Vous détestez les parcs ? Emmenez-les au cinéma.

Vous n'aimez pas cuisiner ? Faites des activités créatives.

Lâchez la culpabilité.

Vous n'êtes pas une mauvaise Grand-Mère parce que vous avez dit non.

Donnez-vous du temps.

Parfois, la connexion ne se fait pas tout de suite. Et c'est normal.

Laissez-vous le droit de construire la relation à votre rythme.

Assumez votre différence.

**Vous n'êtes pas comme les autres mamies ? Tant mieux.
 Vos Petits-Enfants auront une Grand-Mère unique !**

CE QUI

SE PASSE

chez ma Grand-Mère

RESTE

chez ma Grand-Mère

Ce petit livre, gardez-le près de vous.

Ouvrez-le au hasard d'un matin gris.

Partagez une page avec une amie.

*Laissez-le traîner sur votre table basse
pour que vos Petits-Enfants tombent dessus
et découvrent à quel point
leur Grand-Mère est merveilleuse.*