

FRÉDÉRIQUE CORRE-MONTAGU

ÊTRE UNE MAMAN ORGANISÉE C'EST MALIN



CUISINE, MÉNAGE, DEVOIRS...

TOUTES LES ASTUCES

POUR ASSURER AU QUOTIDIEN

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

ÊTRE UNE MAMAN ORGANISÉE C'EST MALIN

Être maman n'est pas de tout repos ! En plus des enfants, il faut savoir gérer boulot, tâches ménagères, vie de couple et toutes les urgences qui surviennent évidemment aux pires moments... Comment s'y retrouver dans tout ça ? Avec une pincée d'espoir et une grande dose d'organisation, c'est heureusement possible !

Grâce à ce petit guide (indispensable !), vous saurez bientôt :

- Gérer courses et ménage comme une pro.
- Triompher de tous les repas et en toute occasion (anniversaire, week-end, vacances...).
- Affronter avec brio les grandes épreuves : courses de Noël, rentrée scolaire, enfant malade...
- Retrouver une vie de couple épanouie et profiter (enfin !) des moments de plaisir en famille !

Inclus : des missions pour le Super Papa, des adresses magiques et plein de bons plans très pratiques !



En bonus : téléchargez gratuitement encore plus d'astuces pour assurer au quotidien.

DEVENEZ UNE MAMAN ZEN ET ÉPANOUIE !

Frédérique Corre-Montagu est auteur et traductrice de livres pratiques, mais surtout une maman (très organisée !) de 2 enfants.

ISBN 978-2-84899-665-3

illustration : valérie lancaster

design : bernard amiard

RAYON : PARENTING



6 euros
Prix TTC France

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

9 782848 996653

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique!

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : www.quotidienmalin.com et www.facebook.com/QuotidienMalin.

Maquette : PCA
Illustrations : Fotolia

© 2014 Quotidien Malin
une marque des éditions Leduc.s
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-665-3

FRÉDÉRIQUE CORRE-MONTAGU

ÊTRE UNE
MAMAN
ORGANISÉE
C'EST
MALIN



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Introduction.....	7
Aide-toi, le ciel t'aidera.....	11
Que trépassse la crasse!.....	45
Les courses, sans peur et sans reproche.....	93
Labor in cuisinis.....	109
Protéger et soigner les faibles.....	127
Sortir victorieuse des épreuves.....	139
Du travail viennent les vacances.....	185
Happy end.....	213
Remerciements.....	215
Table des matières.....	217

Introduction

« Ils vécurent longtemps et eurent beaucoup d'enfants... » Soit, dans cette histoire, un grand garçon qui vient d'entrer au collège (le Grand Dauphin), une jeune damoiselle entre la maternelle et le primaire (la Dauphine) et un petit dernier tout juste arrivé sur Terre (le Petit Prince).

Maintenant, avec le recul, vous comprenez pourquoi les contes de fées s'arrêtent là et n'évoquent pas la suite : un « château » pour héberger tout ce beau monde, un plus grand « carrosse » pour le trimballer et un prince tracassé par la nécessité de devoir



Aide-toi, le ciel t'aidera

Le temps n'est pas une ressource inépuisable, et encore moins vos stocks d'énergie. Il faut donc apprendre à les gérer au mieux en fonction de vous et non pas des codes, des modes ou des sollicitations extérieures.

Les 5 règles d'or d'une maman organisée

Pour commencer, il va falloir travailler un peu sur vous-même pour gérer plus judicieusement votre temps, car vos réserves d'énergie ne sont pas inépuisables.

1. Identifiez vos ennemis jurés pour mieux les terrasser

Ils sont là, tapis dans un coin, à attendre sournoisement que vous les cherchiez car, bien sûr, ils ne sont pas à l'endroit où ils devraient être. Ça peut être vos lunettes, vos clés de voiture, le doudou du Petit Prince, votre téléphone, vos billets de train pour là-maintenant-tout-de-suite, votre carte bleue, qui semblent disparaître comme par magie au moment précis où vous en avez besoin alors que, mille grenouilles de peste, vous êtes certaine de les avoir vus sagement posés sur la table de l'entrée deux minutes plus tôt. Rassurez-vous, c'est normal, pour ne pas dire très sain car c'est signe que votre cerveau est en mode automatique afin de se débarrasser de tout ce qui l'encombre. C'est pour ça que 90 % du temps, vous n'êtes pas consciente des gestes que vous faites. D'où la ribambelle d'objets que vous laissez dans votre sillage.

Pour y remédier, une seule solution : **le rangement dans un ou deux endroits stratégiques** comme un porte-lettres dans l'entrée ou un vide-poches dans la cuisine et pas plus, sinon vous risquez de multiplier à l'infini les endroits où pourraient se cacher ces maudits objets. Il paraît

que ça marche... Comme de toujours mettre ses clés, son portable et sa carte bleue dans la même poche de son sac, vous serine votre homme. Soit. Encore faut-il ne pas changer de sac!



Magique!

Pour retrouver plus facilement vos affaires, donnez-leur une valeur sentimentale en achetant, par exemple, un joli étui pour vos lunettes/CB/téléphone. Quant à vos clés, investissez dans un porte-clés siffleur (en vente sur www.amazon.fr).

13

Bref, si comme moi vous êtes une étourdie incurable et que tous les conseils du monde ne changeront rien à vos coups de panique du matin, prévoyez 5 minutes de marge pour avoir le temps de retrouver vos lunettes (sur votre tête?) ou le soir, avant de coucher le Petit Prince, afin de mettre la main sur son orchidoclaste de doudou!

Autre ennemi juré des charmantes princesses que nous sommes: les coups de fil qui surviennent à des moments où on n'a ni le temps ni l'envie de



parler (la toilette des enfants, le repas, l'instant où on se pose enfin...)... Eh bien, ne répondez pas, **laissez bosser votre répondeur**. Une fois le calme revenu, écoutez le message et si ce n'est pas urgent, rappelez plus tard quand vous aurez une demi-heure tranquille devant vous (le temps moyen pour papoter avec votre mère!) car, oui, grâce à ce livre, vous allez enfin avoir du temps pour vous!

2. Résistez aux diktats de l'extérieur

Comme toutes les mamans, vous voulez être parfaite... et c'est normal! Le problème, c'est que les autres mamans, les magazines, les blogs mettent la barre très haut. Et que je te vante les couches lavables par-ci, et que je te fais culpabiliser de ne pas allaiter par-là... Et que je te fais un fraisier à étages pour la fête de l'école, et que je t'emmène mes enfants à trois activités différentes (chacun) par semaine...

La compétition est énorme et quasi quotidienne. Pour vous en extraire, je vous propose de **faire la liste de tout ce que vous devez ou voudriez faire dans une journée**: allaiter le Petit Prince, changer ses couches, lui donner son bain, amener les grands à l'école, faire les

courses, préparer les repas, faire les toilettes, faire le ménage, faire un potager bio, ranger... en chiffrant le temps que vous prendrait chaque activité. Additionnez... Ça fait peur, hein ?

Ajoutez à ça tout ce que vous devriez faire pour, en plus d'être une mère parfaite, être une femme parfaite et accomplie aussi bien au travail que dans la couche conjugale afin de vous conformer aux messages subliminaux que vous envoient les magazines et les « stars », qui racontent ce qu'elles veulent bien raconter.

Eh bien non, désolée, on n'est pas parfaites. On fait juste de notre mieux avec nos atouts, nos faiblesses et notre énergie à nous. Et dans ce « on », je vous englobe d'office ! Alors à partir de maintenant, **arrêtez de subir les « il faut » et les « on doit », et fixez vos règles à vous !** Sinon, vous allez bientôt devoir faire une cure de sommeil de 100 ans pour récupérer !

3. Baissez votre niveau d'exigence

En plus de renoncer à postuler au titre de mère, femme, princesse parfaite aux yeux des autres, vous allez devoir terrasser un autre ennemi : votre niveau d'exigence, en sachant que plus il est élevé, plus vous vous créez des obligations et donc...

du travail. Du coup, ça vous épuise à la tâche et ça stresse tout le monde: «Corne bouc, j'ai fait tomber une miette par terre, elle va péter un câble!» **En baissant votre niveau d'exigence, vous éviterez donc un double burn out:** le vôtre et celui de votre entourage, car personne ne vous demande de tout faire à la perfection, surtout pas votre homme qui préférerait parler avec vous plutôt que de vous voir courir d'une pièce à l'autre avec un tas de linge sale dans les bras.

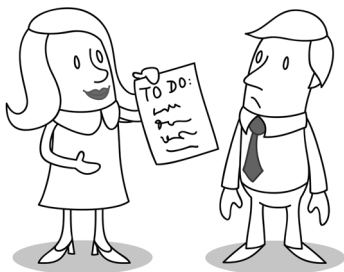
Baisser son niveau d'exigence, c'est aussi accepter d'avoir des limites de temps et d'énergie, ce qui est le cas de toute princesse normalement constituée. Comme on dit à la cour d'Angleterre: «*Done is better than perfect*» («Il vaut mieux que ce soit fait que parfait»). Faites-en votre devise et tout ira mieux!

4. Déléguez

Maintenant que vous avez baissé votre niveau d'exigence et que vous êtes prête psychologiquement à ce que les choses ne soient pas faites aussi parfaitement que vous l'auriez souhaité (inspirez, respirez, tout va bien se passer), allez à l'étape suivante qui consiste à passer le relais à une armée de gens triés sur le volet.

Commencez par **déterminer ce que vous allez déléguer**. Pour y parvenir, notez pendant une semaine absolument tout ce que vous faites et le temps que ça vous prend. Puis, le dimanche, relisez calmement cette longue et impressionnante liste en notant le degré d'importance de chaque tâche (à vos yeux), en sachant qu'il vous sera plus facile de déléguer celles notées de 1 à 7 que celles notées de 8 à 10. Enfin, pour finir de vous persuader de la nécessité de déléguer, notez le temps que ça vous fera gagner... du temps que, bien entendu, vous garderez pour vous afin de vous reposer, de faire une activité de votre choix ou de passer une demi-heure au téléphone avec votre mère (je vous l'avais dit que ce serait possible).

Maintenant, **réfléchissez à qui vous pouvez confier ces tâches en fonction de l'importance qu'elles ont à ses yeux**: votre époux ne supporte pas les traces de pas dans l'entrée? qu'il passe la serpillière? votre mère réclame ses petits-enfants? confiez-lui la gestion des mercredis;



le prof de sport de votre fils passe tous les jours devant chez vous? demandez-lui de l'emmener et de le ramener après l'entraînement; l'ex-institut d'à côté s'embête? chargez-la des devoirs de la Dauphine...



En piste Super Papa !

Téléchargez sur votre smartphone et le sien une application comme «Daily Connect» pour qu'il sache quand son petit dernier a été changé, a dormi, a mangé, a pris ses médicaments et qu'il puisse vous relayer au pied levé.

Application disponible gratuitement pour iPhone, iPad, Android et Kindle Fire – fr.baby-connect.com.

18

Utilisez aussi les moyens mis à votre disposition par votre commune : halte-garderie pour déposer le Petit Prince le temps d'aller faire une course, cantine pour les plus grands (ça vous évite de cuisiner et d'aller les chercher le midi) et la garderie pour ne pas être obligée d'arriver ventre à terre à l'école tous les soirs...



En piste Super Papa !

« Maman, il est où mon pull? », « Maman, je trouve pas le chocolat! », « Maman, j'ai soif »... « Papa, elle est où Maman? ». Vos souverains bambins ne peuvent pas se passer de vous. Pour que ça change et passer le flambeau l'air de rien à votre homme, balancez de temps en temps un bon : « Je ne sais pas, demande à ton père! »

En passant ainsi le relais, vous devez bien sûr vous attendre à ce que tout ne soit pas fait à la (à votre) perfection. Par exemple, si c'est le Prince qui s'occupe de la vaisselle, il laissera peut-être tremper la moitié des plats pendant des heures avant de les laver. Mais ce n'est pas grave, l'essentiel, c'est que ce soit lui qui fasse la vaisselle. Ou si c'est le Grand Dauphin qui donne un coup de balai dans la cuisine, il oubliera peut-être de le passer dans les coins. Ou si une sou-brette repasse votre linge, il est possible qu'elle laisse quelques faux plis traîner sur les chemises du Prince.





Magique !

Quand vous déléguez, appliquez la règle du « c'est celui qui l'a fait qui a raison ». Ça vous évitera de nombreuses tensions.

20

Donc, au lieu de compliquer la tâche de vos aides en étant « exichiante », donnez-leur les moyens de l'accomplir correctement (instructions claires et bons outils) et filez ailleurs faire autre chose. Et surtout n'appellez pas 5 minutes plus tard pour vérifier que tout se passe bien. Bref, lâchez prise. Tout le monde en sortira gagnant, vous la première.



En piste Super Papa !

À l'occasion, n'hésitez pas à partir seule quelques jours pour le travail, pour rendre visite à votre famille ou, tout simplement, pour faire une escapade entre copines. Oui, tout va bien se passer. Oui, votre homme va assurer... différemment de vous, certes, mais ce n'est pas grave ! L'important, c'est qu'il prenne pendant quelques heures/quelques jours les rênes de la maisonnée. Dans le genre « vis ma vie », il n'y a pas mieux.

5. Apprenez à dire non

Comme beaucoup de femmes, vous n'êtes pas programmée pour dire non. Du coup, alors que vous avez à peine le temps de vous asseoir de la journée, vous avez accepté de devenir représentante des parents d'élèves, d'animer l'atelier musical des petits et d'organiser la fête surprise des 30 ans de mariage du roi-père et de la reine-mère. Enfin, ce n'est pas que vous avez dit « oui », c'est plutôt que vous n'avez pas dit « non », ce qui revient grosso modo au même.

Pour commencer, exercez-vous à dire non pour des choses n'ayant pas un intérêt vital pour vous et votre royale family : vous occuper du stand maquillage à la fête de l'école, assister aux entraînements de polo du Grand Dauphin deux soirs par semaine et le véhiculer à ses matchs tous les week-ends, inviter quinze enfants pour les 3 ans du Petit Prince, aller à une grosse fiesta des amis du Prince deux semaines après votre accouchement...

Si c'est vraiment trop dur, proposez une alternative : « Ce n'est pas possible, en revanche je peux... », ou encore demandez un temps de réflexion pour affûter vos arguments et vous persuader vous-même de l'intérêt de dire non.

Et surtout, pas de « pourquoi pas » ou de « peut-être » qui reviennent, aux oreilles de beaucoup, à un « oui » franc et massif.

Alors, bien sûr, vous ressentirez le goût amer de la culpabilité par rapport à d'autres mamans qui arrivent à tout faire : confectionner un gâteau en forme de château Disney pour l'anniversaire de la Dauphine, accompagner vos mignons rejetons à chacune de leur sortie scolaire (et il y en a un paquet dans l'année), aller chercher le Grand Dauphin au collège chaque fois qu'il termine plus tôt (et servir de taxi à ses copains), jouer pendant des heures avec le Petit Prince, être tous les jours fraîche, pimpante et diablement sexy pour le bon plaisir du Prince... Mais comparé au bien que ça vous fera sur le long terme, ce n'est pas grave. Et puis, sachez que, plus vous direz non, plus vous le direz facilement. Alors faites-le, sinon vous deviendrez corvéable à merci. Et pas question de dire non!

Votre plan de bataille en 5 étapes

« L'organisation repose sur notre capacité à définir les priorités », dit le général Eisenhower. OK, général, on va faire ça ! Entre autres...

1. Établissez des priorités

Pour optimiser votre temps, profitez d'un moment de calme le week-end pour **établir une liste des tâches à effectuer dans la semaine en les notant de 1 à 10 selon leur degré d'importance** (inutile, accessoire, urgent, essentiel, vital...). Si vous avez du mal à le faire, pensez à leurs effets par rapport au but recherché. S'ils sont infimes, c'est que ce n'est pas très important. S'ils sont grands, c'est très important. Ça vous évitera aussi de classer dans « important » des tâches pas si capitales que ça mais que vous aimez faire. Ça arrive souvent...

Recopiez ensuite cette liste en la classant par ordre décroissant, c'est-à-dire de 10 à 1. Vous verrez ainsi que certaines tâches ont



toujours un degré de priorité élevé alors que d'autres peuvent être facilement supprimées (le repassage des petites culottes), simplifiées (les repas du soir, la toilette du Petit Prince...) ou déléguées (le ménage).

Ne gardez que celles ayant un haut degré de priorité, plus quelques-unes de moindre importance pour ne pas les repousser indéfiniment. Comme ça, même si vous n'avez pas le temps de tout faire, vous aurez la certitude d'avoir fait le plus important et la sensation (réelle) de contrôler votre vie au lieu de la subir. Et, en plus, ça vous aidera à prendre du recul, donc à mieux analyser certaines situations, et à mieux les anticiper. Parsambleu, quel sens de la transition !

24



Magique !

L'un de vos objectifs doit être le repos, car plus vous serez reposée, plus vous gagnerez en efficacité. Alors programmez-vous au moins une bonne nuit de sommeil par semaine (avec boules Quies et rideaux occultants) et laissez votre homme gérer son exubérante descendance.

2. Anticipez

Commençons par une bonne nouvelle: l'espèce humaine est génétiquement programmée pour anticiper l'avenir et éviter les dangers. Le problème, c'est que nous fonçons désormais tellement dans tous les sens que ce qui était une évidence, voire une clé de la survie, dans la forêt néandertalienne s'est perdu dans les limbes de notre cerveau en surchauffe. Voici donc un petit cours de rattrapage express en 3 points pour réapprendre à anticiper :

1. Anticiper, c'est prendre le temps de se poser pour penser à une situation précise.
2. Anticiper, c'est se demander: «Qu'est-ce qui pourrait se passer?» et trouver les solutions adaptées.
3. Anticiper, c'est choisir la ou les meilleures options pour faire face à ce genre d'imprévus.

Cas pratique: Vous allez au parc avec votre royale smala

Qu'est-ce qui peut se passer ?	Comment y remédier ?
Il peut pleuvoir.	Amener des impers ou un parapluie.



Qu'est-ce qui peut se passer ?	Comment y remédier ?
Il peut faire froid.	Amener des gilets supplémentaires ou une couverture.
Votre enfant peut tomber.	Prendre un tube d'Arnica et des lingettes désinfectantes.
Votre enfant peut avoir le nez qui coule.	Prendre des mouchoirs.
Votre enfant peut rougir au soleil.	Emporter de la crème solaire et un chapeau.
Votre enfant peut avoir soif.	Amener une petite bouteille d'eau.
Votre enfant peut avoir faim.	Amener un petit goûter.
Votre enfant peut faire caca dans sa couche.	Prendre une couche de rechange et des lingettes.
Votre enfant peut marcher dans une crotte de chien.	Amener des mouchoirs en papier.
Vous risquez de vous embêter.	Amener votre smartphone, un livre ou un magazine.

Vous avez compris le concept ? Eh bien maintenant, appliquez-le aussi souvent que nécessaire, notamment pour les situations fortement

risquées comme une visite chez le médecin, une soirée chez des amis, une virée en famille au supermarché, un long trajet en voiture...

3. Fixez-vous des horaires

Commençons par quelque chose de si évident qu'on l'oublie souvent. Pour bien s'organiser, il faut avoir un temps pour tout, même et surtout pour les points forts de la journée comme les repas, la sieste, le bain, le coucher. Ça peut paraître hyperstrict, genre Super Cheftaine, alors que c'est structurant pour tout le monde. Et surtout, surtout, ce n'est pas négociable!

27



Magique!

Bloquez-vous 5 minutes par jour pour faire une ou deux de ces petites choses qui, lorsqu'on les cumule, prennent un temps fou: payer la cantine, envoyer un SMS à une copine, se renseigner sur les horaires de la médiathèque... et 1 heure le week-end pour les corvées plus longues comme détartrer la bouilloire, rapiécer le genou – déjà troué – du pantalon neuf de votre fils, répondre à vos e-mails persos, faire le tri dans les 8652 photos stockées sur votre ordi...

Instaurez des rituels à heures et jours fixes à la royale family pour que les choses se fassent le plus naturellement possible, c'est-à-dire sans râleries et soufflements agacés, comme ranger leurs chambres tous les dimanches soir. Et surtout, **calez-vous des rendez-vous personnels (et non déplaçables) dans votre agenda** afin de lever régulièrement le pied sans être dérangée.

28

Enfin, quitte à avoir des horaires, **prévoyez aussi une durée fixe pour chaque tâche**. Exemple: « Je me donne une demi-heure pour repasser. » Et si vous n'avez pas terminé à l'heure dite, pas grave, arrêtez. Vous serez plus efficace, plus rapide et plus concentrée la prochaine fois! Ça vous aidera aussi à ne pas vous lancer dans la réorganisation de vos placards si vous n'avez que trois quarts d'heure devant vous.

4. Faites des tirs groupés

Nous autres, jolies princesses, avons reçu un don particulier à la naissance: celui de pouvoir faire plusieurs choses en même temps. Mais rassurez-vous, personne ne vous demandera de faire un soufflé au saumon fumé tout en expliquant le théorème de Thalès au Grand Dauphin. Non. Ce qu'il faut, c'est **essayer tout simplement**

d'optimiser au maximum certains gestes ou rituels quotidiens :

- Vous donnez le bain au Petit Prince? Profitez-en pour faire un toilettage complet de la Dauphine. Et pendant qu'elle patouille dans l'eau, une fois le Petit Prince bien calé dans son transat, pliez les chaussettes en la surveillant!
- Vous cuisinez? Profitez que ça mijote pour nettoyer, couper et congeler des légumes/faire réciter sa poésie à la Dauphine/ouvrir votre courrier/signer les cahiers de liaison.
- Vous allez chercher le Petit Prince à la sortie de l'école? En chemin, passez rendre les livres à la médiathèque ou acheter du pain pour le soir.
- Vous vous douchez? Profitez-en pour laver l'intérieur de la douche avec une éponge et du vinaigre blanc, ou mieux... pour vous faire un gommage du visage (pas au vinaigre blanc, bien sûr!).



- Dans les embouteillages, profitez d'être arrêtée pour envoyer les SMS ou passer vos coups de fil en retard... avec une oreillette ou un kit mains libres!
- Quand vous vous passez de la crème sur les pieds, frottez le surplus sur vos mains pour un double effet nourrissant et douceur.
- Utilisez des plateaux pour déplacer d'un seul coup plein de petits objets, par exemple la collection complète de Lego Friends de la Dauphine qu'il faut ramener du salon à sa chambre.
- Ras le bol du trafic incessant de jouets, vêtements, chaussures et C^{ie} entre le rez-de-chaussée et l'étage? Mettez des panières au pied de l'escalier (une par personne), qu'on remplit tout au long de la journée de tout ce qui devra remonter là-haut. Au moment du coucher, chacun ramène sa panière à l'étage et range ses affaires. Nettement plus efficace que de faire du footing dans l'escalier tous les quarts d'heure...
- Et enfin, dans la série «mieux vaut faire une grande boucle que plein de petits allers et retours», chez vous, ne vous déplacez jamais les mains vides.

5. Faites des breaks pour vous ressourcer

En théorie, lever le pied, c'est simple, surtout si c'est dans le noble but de satisfaire ses besoins primaires : se reconnecter à soi-même et dormir. Le problème, c'est que vous avez toujours autre chose à faire. Sans parler de la difficulté de dire « stop, j'arrête » à votre boss qui vous inonde de coups de fil et d'e-mails même le week-end, à vos royaux bambinos qui sont tellement collés à vous qu'ils vous suivent jusqu'aux toilettes, et à votre homme qui sollicite votre douce compagnie auprès de lui le soir.

Bref, pour avoir la paix et vous couper des « Maman, tu joues avec moi? », « Maman, tu me lis un livre? », « Chérie, on se termine *Game of Thrones*? », vous vous activez... aux fourneaux, à la table à repasser ou dans vos papiers.



Magique!

Au lieu de passer aux 4/5^e, prenez tous vos RTT, en semaine et surtout pas le mercredi, afin d'avoir du temps pour vous.

Alors comment faire pour vous dégoter du temps perso? En apprenant à dire non comme

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Être une maman organisée, c'est malin
Frédérique Corre-Montagu



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS