



TADAM !

L'anti-manuel du savoir-vivre

HÉLÈNE *in* PARIS

LEDUC ↗

« FAITES CE QUI VOUS REND HEUREUX, MÊME SI C'EST SURPRENANT, MÊME SI C'EST DIFFÉRENT. »

DANS SON ANTI-MANUEL, LA MERVEILLEUSE HÉLÈNE DISTILLE PUNCHLINES, ANECDOTES CROUSTILLANTES, CONSEILS ET RÈGLES DE VIE DÉCALÉES POUR CELLES ET CEUX QUI VEULENT VIVRE PLEINEMENT, RIRE DE LEURS GALÈRES, ET SURTOUT, QUI OSENT RÊVER GRAND. LA SÉDUCTION, LE PREMIER *DATE*, LES SOIRÉES PYJAMA ENTRE *GIRLS*, LES VACANCES, LES MOMENTS DIFFICILES OU ENCORE LES DIKTATS DE L'APPARENCE... RETROUVEZ TOUT L'ESPRIT D'HÉLÈNE POUR TRANSFORMER VOTRE QUOTIDIEN EN MOMENTS ÉCLATANTS !

Glamour, gloire et beauté. Trois mots qui résument bien **Hélène in Paris**, nouvelle reine de la Ville Lumière, chanteuse-phénomène, icône des réseaux sociaux. Sur TikTok ou Instagram, la charismatique Hélène représente à elle seule le Paris des beaux quartiers, des jardins à la française, des galeries d'art, des Fashion Weeks, de la rue de Rivoli et des divas ultra-stylées. La joie de vivre, la générosité, la positive attitude et la fantaisie décalée irradient de cet oiseau rare et cosmopolite. Hélène in Paris s'impose comme la femme à suivre en 2025, et son livre nous dévoile tout son univers : étincelant, joyeux et follement drôle !



17 euros

Prix TTC France

Rayon : Vie quotidienne

ISBN : 979-10-285-3414-1



editionsleduc.com

LEDUC



Photographie : © Mathieu Chesneau

TADAM !

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration d'Éric Dussart

Conseil éditorial : Françoise Smadja

Design de couverture et maquette intérieure : Studio Blick

Préparation de copie : Camille Le Dain

Correction : Audrey Peuportier

Illustrations : Adobe Stock

Photographie de couverture : © Mathieu Chesneau

©2025 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3414-1

HÉLÈNE *in* PARIS

TADAM !

L'anti-manuel du savoir-vivre

LEDUC 

INTRODUCTION	7
HÉLÈNE <i>BY NIGHT</i>	11
L'ART DE LA SÉDUCTION	23
RIRE SOUS LA PLUIE... MÊME SANS PARAPLUIE	39
« <i>NO BODY</i> » <i>IS PERFECT</i>	53
LA ZEN ATTITUDE	67
POWERPOINT ET PAILLETES	79
LA WONDER WOMAN DE L'ÉLÉGANCE	93
VACANCES	105
CONCLUSION	119

*À mes parents adorés, c'est grâce à votre amour
que j'ai tout appris : à croire en moi, à rire fort,
à marcher droit et à rêver plus grand que la vie.*

*Vous êtes toujours là, dans chaque éclat de rire,
chaque victoire, chaque note de musique.*

Ce livre est pour vous.

INTRODUCTION

Je suis Hélène. Soixante-neuf ans. Mais avant que vous ne pensiez : « Oh, une mamie qui raconte sa vie », laissez-moi remettre les pendules à l'heure.

À 69 ans, je ne raconte pas ma vie... Je la croque. Avec appétit, audace et une pointe d'insolence. C'est l'âge où l'on devient plus savoureuse qu'un dessert au chocolat, où l'on ose dire non aux longues soirées ennuyeuses et oui à tout ce qui fait vibrer. C'est aussi l'âge où l'on comprend que la seule personne qu'il faut séduire, c'est soi-même.

FUIR LE « CE QU'IL FAUT FAIRE »

Finies les excuses, finis les compromis. Si j'ai envie d'enfiler une robe de gala pour aller chercher une baguette, je le fais. Et si j'ai envie de porter un training pour aller à un cocktail mondain, je le fais aussi. Enfin, non. Mais juste parce que je ne trouve pas ça joli. En théorie, j'en serais capable ! Vous voyez l'idée ? J'ai décidé de faire de la vie une fête permanente

et je préfère largement les bulles du champagne à celles d'un paracétamol effervescent. Alors, j'évite autant que possible les gens qui me rendent migraineuse. C'est ma manière de pratiquer le tri sélectif ! Si l'extraordinaire est rare, rendre l'ordinaire extra est tout à fait à notre portée.

Alors, pourquoi ce livre ?

Parce qu'il y a des vérités qu'on ne dit pas assez souvent : l'âge n'est qu'un chiffre et la vie n'attend pas qu'on lui en donne la permission pour avancer. Ce livre, c'est mon cri de liberté. Un guide pour celles et ceux qui veulent vivre pleinement, rire de leurs galères, et oser rêver grand, sans se demander si c'est trop tard. Ce livre, c'est une ode à la bonne humeur, un manuel pour transformer le quotidien en moments éclatants et exquis. Un guide pour rire plus fort, aimer plus grand et métamorphoser les petits tracassés en grandes comédies.

Mais attention, il ne s'agit en rien d'un mode d'emploi rigide. À chacun(e) d'entre vous de vous inspirer. Soyez vous-même, car, comme le disait Oscar Wilde, « les autres sont déjà pris ».

Dans ces pages, vous trouverez des anecdotes croustillantes, des conseils décalés, des règles de vie un peu folles, mais totalement efficaces, comme :

- **Règle n° 1** : si vous hésitez entre être ennuyeux(se) ou spectaculaire, optez toujours pour le spectaculaire. (Être spectaculairement ennuyeux(se) étant la pire option.)
- **Règle n° 2** : les avis des autres ? Rangez-les avec les chaussettes orphelines, ça ne sert jamais.

- **Règle n° 3** : une bonne paire de talons peut tout changer. Et si ça ne résout pas vos problèmes, au moins, vous prendrez un peu de hauteur, dans tous les sens du terme !

AVANT DE PARLER DE VOUS, QUELQUES MOTS SUR MOI POUR VOUS METTRE EN APPÉTIT ?

Je suis née au Maroc, entre épices et couleurs éclatantes. Très jeune, j'ai eu le goût du spectacle et la passion de briser les règles. À 13 ans, j'ai débarqué à Paris, naviguant d'études sérieuses en soirées effrénées. Puis, à 24 ans, je vis un mariage hollywoodien et une vie de rêve à Los Angeles, dans un tourbillon de luxe et de folie. Les années 1980 étaient mon terrain de jeu.

Mais la vie, ce sont aussi des virages imprévus. Divorces, reconversions professionnelles, déménagements qui me faisaient changer de pays comme d'autres changent de chemise. À chaque étape, j'ai rebondi. Paris, New York, Londres : chaque ville était une nouvelle aventure, un terrain pour me réinventer, toujours plus audacieuse.

Aujourd'hui, à 69 ans, je suis chanteuse, tiktokeuse et « mamie star », vraiment pas du genre à tricoter des pulls. Éventuellement, tailler des costards, mais juste pour rire ! Et en riant de moi-même, pour commencer. L'autodérision est une règle de vie. Je croque la vie à pleines dents et garde les bras grands ouverts pour tout ce que l'avenir me réserve. Mon credo ? Tout

est possible à tout âge, il ne faut « jamais dire jamais ! » (titre par ailleurs d'un très bon album d'une certaine Hélène in Paris que je ne saurais trop vous conseiller 😊).

Ce livre est pour vous :

- si vous voulez un petit coup de pied aux fesses (sans les talons, promis) pour enfin vous lancer ;
- si vous êtes prêt(e) à rire de vous-même (et des autres, il n'y a pas de raison) ;
- si vous cherchez des conseils simples, drôles et efficaces pour « oser l'audace ».

Bienvenue dans mon univers.

Ici, la joie est contagieuse, les galères deviennent des anecdotes mémorables, on ne se prend jamais trop au sérieux, et les journées grises n'existent pas. Préparez-vous à plonger dans une explosion de couleurs, de bonne humeur et d'énergie. Allez, on y va ?

1. HÉLÈNE *BY NIGHT*

La soirée idéale



« Paris, la ville qui ne dort jamais. » Mais moi, si ! La soirée se doit donc d'être réussie, sinon je lance très vite un « bye bye, les chéris »... Voici tous les conseils pour rester éveillé(e) très tard et passer la meilleure des soirées !

Déjà, qu'est-ce qu'une soirée idéale ? Je dirais celle dont on se souvient le lendemain. (Premier conseil : ne pas trop forcer sur les cocktails.) Une belle soirée, on en sourit encore le jour suivant. C'est un moment hors du temps, qu'on soit 22, 2 ou 1 ! Que vous soyez en pyjama avec votre soupe maison ou en robe de soirée au bras d'un(e) prétendant(e) potentiel(le), vous aurez le pouvoir magique de tout sublimer. Car dans la vie, la seule chose qu'on ne peut pas se permettre, c'est de s'ennuyer. Alors, on s'accroche à ses talons hauts (ou à ses chaussons) et on entre dans la danse !

ANTICIPEZ !

Les soirées idéales ne tombent pas du ciel, elles se créent, elles se planifient et elles se vivent à fond. C'est un art subtil, un équilibre entre spontanéité et maîtrise de soi, entre éclats de rire et petits moments d'élégance.

En fait, c'est adopter une attitude à la James Bond : on planifie avec audace, on improvise avec panache et on s'éclipse toujours avec classe.

Voici quelques scènes de ma vie, où chaque moment banal peut devenir sympathique et mémorable. Que ce soit un dîner de gala, une soirée cocooning pyjama, un premier rendez-vous ou mon fameux dîner du dimanche soir.

Je vais vous dévoiler mes secrets pour faire de n'importe quelle situation un pur régal.

COMMENT TRANSFORMER UNE SOIRÉE DE GALA EN UNE SOIRÉE IDÉALE ?

Certainement pas avec un dîner figé, ni une interminable soirée de charité où l'on reste bloqué(e) à une table, entre des inconnus, à épuiser les sujets de conversation épuisants. Non, ça j'évite !

J'accepte l'invitation, mais je préviens que j'assisterai uniquement au cocktail. Comme le chantait Jane Birkin, je préfère « fuir le bonheur de peur qu'il ne se sauve » ! On l'a tous vécue, cette soirée qui s'étire tel un chewing-gum et qui finit, comme celui-ci, par perdre tout son goût.

Voici ma technique !

Je suis un peu la James Bond des cocktails mondains. Je débarque, mais attention, en mode discret : j'ai une mission et une seule, pas question d'être coincée entre Monsieur cheveux gominés et Madame tirée à quatre épingles (voire beaucoup plus, car on sent que le chirurgien a eu la main lourde).

Non, je suis là pour m'amuser, mais à ma façon.

J'arrive, je papillonne d'un groupe à l'autre, je distribue des sourires et des « hello, hello ».

Mais attention, j'ai un radar intégré! Dès que le gong du dîner approche, ni une ni deux, j'enclenche le mode « c'est l'heure d'appeler une voiture ». Un dernier clin d'œil, une photo vite faite pour prouver que j'étais bien là, un « bon, moi je file! » lâché avec élégance, toujours! Et hop, je m'éclipse. Pour eux, comme pour moi, mieux vaut un goût de « pas assez » que de « presque trop ».

Voilà comment changer une obligation en une soirée idéale.

LA SOIRÉE PYJAMA

Quand je n'ai pas de dîner au programme, c'est la fête! Soirée pyjama activée!

D'abord, le menu ! En été, mon combo gagnant : carottes râpées, pommes, yaourt. Ça a l'air tout simple, mais c'est mon petit bonheur du moment.

L'hiver, je mets les carottes de côté et je sors la grande star des soirées frileuses : la soupe maison, bouillante et réconfortante.

Ensuite, un bon bain chaud, puis je passe au *dress code* officiel : le pyjama offert par les compagnies aériennes. La Rolls du pyj' : ce cadeau de vol long-courrier, niveau confort, c'est le top du top. Je m'y glisse comme dans un cocon.

Et pour l'ambiance, quelques bougies, histoire de rendre ça cosy-cosy. Ma chambre devient mon refuge douillet, une bulle de délice.

Pour la touche finale, direction le lit. Télécommande en main, je m'installe pour une série, couette jusqu'au menton, avec une bonne verveine de Marrakech.

Je suis au summum du bonheur, pas besoin de plus pour me régaler. Passer une soirée avec soi-même, c'est la garantie d'être avec quelqu'un qu'on apprécie !

LES BIENFAITS DU VITE FAIT !

Chez moi, le dimanche soir, c'est du rapide, mais sympathique. À 19 heures pétantes, tout est prêt pour accueillir les invités. Ils savent très bien à quoi s'attendre.

En mode « profitez bien, parce que dans deux heures, ce sera pyjama pour tout le monde ».

À 19 heures, ma cuisine est parée à faire des étincelles, mais sans paillettes ni tapis rouge. Juste des bougies, des petites fleurs qui font genre « on reste quand même chic et *casual* » et une vaisselle qui fait son petit effet sans faire trop de chichis.

Ce n'est pas un resto cinq étoiles, non, c'est mieux, c'est chez moi, avec mes bonnes vibes et mon plat signature. Rien de compliqué, juste une recette maison, comme un gratin bien doré ou un poulet rôti qui dit : « Allez, on va passer une bonne soirée. »

Pas de protocole, chacun se sert comme il veut, quand il veut et on lève nos verres, tchin-tchin, sans raison, ça fait juste du bien.

La soirée passe comme un charme, et hop, 21 h 30 arrive sans même qu'on y pense. On range à la va-vite, on rigole une dernière fois, puis tout le monde file, chacun chez soi, direction le lit.

LA TOUTE PREMIÈRE FOIS (AH, LE PREMIER *DATE*!)

Pas question de l'inviter à la maison! Je le laisse choisir le restaurant, un peu comme un test pour voir s'il connaît ses classiques. Si son choix se porte sur une soirée dans une pizzeria basique ou pire, sur un endroit avec des nappes en plastique, là désolée, mais j'interviens. Il est inconcevable de gâcher une première soirée dans une ambiance de cantine! Alors, je reste tout sourire, et je glisse : « Il y a ce petit resto qui vient d'ouvrir, j'ai même promis au patron d'y passer. » Ni vu ni connu, je redirige la soirée vers un endroit un peu plus chic.

Ah, la tenue... Mon radar à style s'active immédiatement. Un point essentiel : les chaussures. Des baskets fluo? Non mais quelle horreur, on dirait qu'il sort d'un cours d'aérobic des années 1980 avec Véronique et Davina. Des mocassins à glands? Comme leur nom l'indique, c'est fait pour les... Et si en plus, il porte des chaussettes blanches, c'est moi qui sors le drapeau blanc! Mais il y a encore pire. Le combo fatal : une sacoche en bandoulière et un blouson en cuir façon Elvis. Dans ce cas, je déclenche le plan d'évacuation express : « Je suis navrée, mais j'ai un dégât des eaux chez moi. »

Les mains, c'est non négociable. Belles mains, doigts élégants, ongles soignés, sinon rien !

C'est l'heure du grand jeu des débuts, ce moment où l'on se lance des regards, où l'on savoure les premiers sourires... enfin, en théorie. Parce qu'en pratique, on est plus proche d'un marathon que d'une balade romantique. Il faut tout résumer, tout raconter, et le pire, c'est que plus le temps passe, plus j'ai de chapitres à dévoiler. À mon âge, j'ai vécu une multitude de vies, mené tant d'aventures qu'il faudrait des heures pour tout résumer !

Parfois, je rêve d'un petit bouton *play* pour balancer mon histoire comme un disque, et gagner du temps (qui a dit « Ou un audioguide comme dans un musée » ? Vous sortez tout de suite !).

Je parle, je parle, et là, je lève les yeux, et que vois-je, un désastre, le pompon. Il tient ses couverts comme un boucher en pleine action ! Poignet rigide, coude en l'air, couteau planté en travers de l'assiette.

J'essaie de rester concentrée sur mon plat, mais impossible, je suis fascinée par cette découpe.

Et puis, quand ça ne colle pas... Ah, cette politesse forcée. Le pire, c'est quand il traîne à demander l'addition : là, je m'impatiente. Je propose de faire fifty-fifty, juste pour n'avoir rien à devoir et filer sans attaches. Mais s'il accepte sans hésiter, là c'est sûr : c'est le clap de fin. Retenez bien : lors d'un premier *date*, une addition à 50/50, c'est à 100% sans lendemain.

5 tips pour des soirées idéales

1 Ne vous éternisez jamais : l'art de la disparition élégante.

Rappelez-vous, il vaut mieux être la personne qu'on regrette déjà que celle qu'on espère voir partir. Évitez de devenir l'invité(e) qui s'incruste jusqu'au petit matin. Faites votre sortie avant que l'hôte ne commence à bâiller ou à ranger la vaisselle bruyamment. Une excuse subtile, comme « Je dois me lever à l'aube pour attraper un vol ou un train », fera l'affaire. (Même s'il s'agit en réalité d'un RER, ça marche aussi.) Ainsi, vous laisserez derrière vous une aura de mystère et de désir, plutôt que l'image de l'invité(e) « super-glu » qu'on n'arrive pas à décoller.

En suivant ces conseils, vous serez la star de chaque soirée, celle ou celui dont on parle avec admiration et un brin de fascination.

2 Le casting des invités : votre soirée, votre film.

Imaginez votre soirée comme un film hollywoodien. Chaque invité(e) est une star à choisir avec soin. Prévenez les drames en ne sélectionnant que des personnes qui s'entendent bien, et surtout, laissez les divas chez elles. Après tout, vous êtes le metteur en scène de cette soirée, pas le médiateur d'un talk-show à scandales. Exemple : n'invitez pas une amie et son ex avec sa nouvelle copine. Ou alors, évitez les couteaux à table.

3 Ambiance : entre grand jeu et simplicité.

Que vous sortiez l'argenterie de famille ou optiez pour une ambiance décontractée, l'essentiel est votre bonne humeur contagieuse. Pas besoin d'un menu à rallonge digne d'un restaurant étoilé. Des plats traditionnels avec de bons produits feront l'affaire. Et n'oubliez pas : un sourire et une blague bien placée sont les meilleurs assaisonnements. Allumez quelques bougies, ça crée une belle atmosphère chaleureuse.

Pour l'ambiance musicale, pas de station de radio, sans quoi vous serez interrompus toutes les dix minutes par de longues pages de pub. Privilégiez une playlist personnelle, douce (pas de death metal), qui va favoriser la conversation. Et attention au choix des chansons. Un « Vas-y Francky, c'est bon, bon, bon » pourrait provoquer une fausse route. Surtout si vous avez un Franck à table.

La boisson : un bon vin ou un bon champagne, c'est primordial pour satisfaire vos invités. Quant au dessert, quelque chose de léger, tout le monde fait attention à sa ligne.

Ainsi, votre soirée à la maison sera un succès retentissant, digne des meilleurs éloges. Et qui sait, peut-être que vos invités réclameront une suite très prochainement.

4 Le placement de table.

Le placement de table est un art subtil pour que tout le monde passe une soirée mémorable. Voici quelques astuces pour que vos convives soient ravis dès l'apéro.

Pour que ce soit chic et organisé, il faut privilégier une disposition équilibrée : alterner hommes et femmes si possible, et varier les personnalités.

Les bavards au centre, ils animent la soirée, mais éloignez-les les uns des autres pour éviter qu'ils ne la monopolisent.

Les timides aux extrémités, ça va leur permettre de discuter et de se mêler à leur aise à la conversation.

Le chef d'orchestre au bout : si vous êtes l'hôte, placez-vous à une extrémité de la table pour mieux gérer les conversations et le service.

Et si c'est un dîner romantique, pas question de s'asseoir à l'autre bout de la table. Pas de remake de la rencontre Macron/Poutine aux deux extrémités d'une table de la taille d'un terrain de foot. Favorisez une proximité subtile, ça pourrait encourager une éventuelle caresse de la main, ou un doux baiser.

5 Évitez de booker un rendez-vous avec votre coach le lendemain à 7 heures du matin.

Absolument ! C'est le meilleur moyen de ruiner une soirée avant même qu'elle ne commence. Mieux vaut planifier ce genre de séance pour un autre jour. Après tout, une soirée réussie, c'est aussi savoir profiter du moment sans avoir la hantise du réveil à l'aube et des squats endiablés.

Moralité : le fitness peut attendre, mais votre soirée, elle, ne repassera pas.

« Une soirée, c'est
comme un soufflé au
fromage. Il faut être
très vigilant car ça
retombe vite. »

RECETTE DE SÉDUCTION ULTIME

Le gratin magique

Ingrédients

4 pommes de terre, épluchées et coupées en fines rondelles • De la crème fraîche • 1 touche de beurre • 1 soupçon d'ail • Du fromage râpé qui gratine à la perfection

Préparation

Dans un plat adapté, disposez les ingrédients en couches, enfournez pendant 50 minutes à 1 heure à 180 °C, et laissez le parfum envoûter vos invités (ou votre amoureux).

Astuce

*Servez avec une salade verte
et un bon verre de vin blanc
pour la touche irrésistible.*

2.

L'ART DE LA SÉDUCTION



« Tu veux
ou tu veux pas ? »

MAÎTRISEZ L'ART DE LA SÉDUCTION

La séduction, c'est un peu comme une danse sensuelle entre mystère et spontanéité. Chaque mot, chaque geste, est une pirouette pouvant faire chavirer les cœurs... ou faire chavirer vos espoirs. C'est l'art délicat de capturer l'attention, d'éveiller les sens avec panache et juste ce qu'il faut d'audace.

Imaginez : séduire, c'est comme préparer une tarte aux pommes. Il faut un mélange subtil de savoir-faire, une pincée de spontanéité et une bonne dose de sucre pour faire fondre l'autre... ou au moins lui donner envie de goûter. Au pire, vous aurez une tarte pour vous consoler.

Ah, la séduction ! Si complexe qu'il faudrait presque un diplôme. Qu'est-ce qu'on ne ferait pas pour conquérir un sourire, capturer un regard ou provoquer ce petit frisson imperceptible ?

Évitez les « oh, quelle coïncidence » (alors que vous avez planifié la rencontre depuis deux semaines) et les coups montés en douce.

Dans la séduction, la règle d'or, c'est d'être vous-même, le vrai vous, avec vos petites bizarreries et vos grands éclats de rire. Mesdames, si vous cherchez un amant irrésistible, il va vous falloir devenir un aimant irrésistible.

Mais attention, pas la version collante qui donne envie de fuir en courant. Non, un aimant subtil, qui attire sans faire d'efforts visibles. Parce que quand c'est trop calculé, trop « opération séduction », ça se sent à 10 km, et l'autre part direct. Résultat ? Vous finissez tout(e) seul(e). Bref, respirez, soyez spontané(e), et laissez la magie opérer... ou pas, mais au moins vous restez chic.

Ajoutez une touche d'authenticité – un éclat de rire sincère, un regard qui s'attarde une seconde de trop –, car ce sont ces petits moments vrais qui marquent. La perfection peut impressionner, mais c'est la spontanéité et le naturel qui charment vraiment. Cela n'autorise pas à tout dire. Exemple : lancer à votre prétendant un « c'est fou ce que vous ressemblez à mon père » est à 10/10 sur l'échelle de la boulette.

Attention, petit rappel crucial : quand ça ne prend pas, on arrête !

Si l'autre ne répond pas, si on n'accroche pas, il faut savoir lâcher prise.

Tenter de convaincre quelqu'un de vous aimer, c'est peine perdue et, soyons honnêtes, une perte de temps monumentale. Demi-tour, et que le destin s'occupe de vous envoyer quelqu'un de mieux assorti.

En fait, séduire, c'est comme cuisiner un risotto. Il faut y aller doucement, rester attentif, remuer avec délicatesse et ne jamais lâcher l'affaire, sauf si le fond brûle, là c'est mort.

Et surtout, n'oubliez jamais : la séduction n'est pas une transaction, c'est un art de vivre. Si ça ne colle pas, on remet son