



ASKIP

BOLO

CAGOL

COIN

HARCELEMENT

LE MENACE

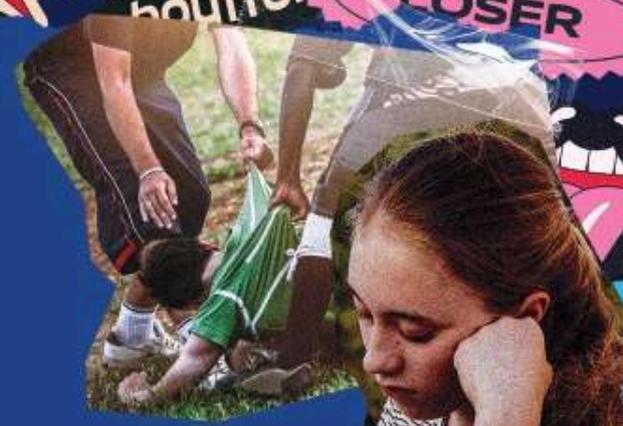
LE RACKET

FUCK

Va te f

houffor

LOSER



Les
violences
et les
DISCRIMINATIONS
on en
parle ?



BATARD

TROP GUEZ

Débile

Rentre chez t

DÉBILE

EN PARLER, C'EST AGIR



à une personne
de **confiance**
(parents, amis,
profs, entraîneurs)

PARLER

jalerte.fff.fr

Signaler



EN PARLER, C'EST AGIR

APPELER

police secours
17

ALLÔ Enfance
en danger
119

France Victimes
01 73 038 442

INTRO

Les violences et les discriminations existent, sur le terrain, en ligne et dans la vie quotidienne. Ce n'est pas normal et personne ne devrait y faire face sans savoir qu'il existe des solutions.

En tant que membre de ton club de football, tu fais partie d'une communauté où **le respect, la solidarité, la tolérance et le fair-play sont essentiels**. Chacun doit **se sentir en sécurité et soutenu** sur le terrain comme en dehors.

Si tu es victime de violences ou de discriminations, sache que tu n'es pas seul. Des solutions existent pour t'aider à te protéger et à en parler à des personnes de confiance, que ce soit tes parents, tes amis, un de tes professeurs, ton entraîneur, un autre adulte de ton club ou à une association. Tu as le droit de te sentir en sécurité, partout, tout le temps.

Si tu es témoin de violences ou de discriminations, tu as le pouvoir de faire changer les choses. Ton soutien peut faire une énorme différence pour quelqu'un qui souffre. Agir, c'est déjà faire preuve de courage et de responsabilité.

Et si, sans t'en rendre compte, **tu es violent ou complice de violences ou discriminations**, il n'est jamais trop tard pour changer. Reconnaître ses erreurs est un signe de maturité.

Ce livret t'accompagnera pour te donner les outils nécessaires face à ces situations. Ensemble, faisons du football un espace de respect, de camaraderie et de solidarité, où les violences et les discriminations n'ont pas leur place.

LES VIOLENCES

LA VIOLENCE PHYSIQUE

C'EST QUOI ?

C'est quand quelqu'un utilise son corps ou une arme pour blesser quelqu'un d'autre. Ça peut être **pousser, donner des coups ou cracher**. On a tous une réaction différente : on peut se sentir triste, humilié, en colère, ou avoir peur que cela recommence... Même si tu n'es pas directement impliqué, voir ce genre de violence peut te choquer.



COLÈRE

LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

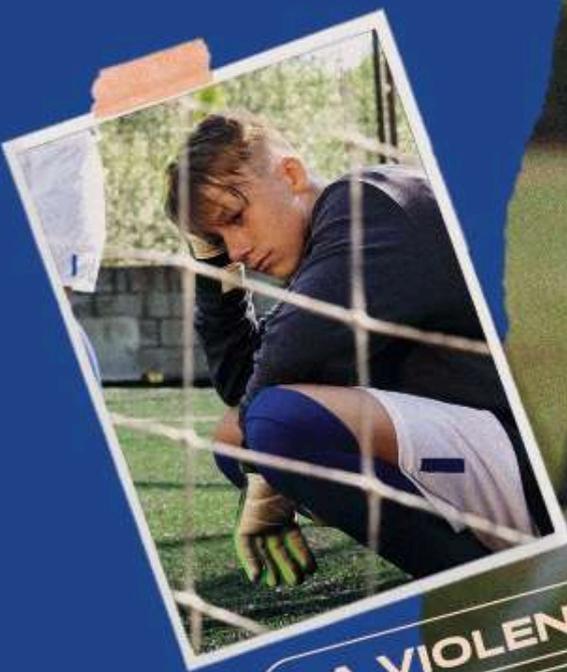
C'EST QUOI ?

La violence psychologique est plus difficile à identifier. C'est quand quelqu'un cherche à **manipuler, contrôler et faire du mal émotionnellement à quelqu'un d'autre**. Par exemple, il te menace, te fait du chantage, essaye de t'isoler en racontant des mensonges sur toi à tes amis ou cherche à t'exclure du groupe. Cette forme de violence peut te laisser un sentiment de confusion, d'angoisse, de culpabilité, et de honte même si tu ne comprends pas tout de suite ce qui se passe.



CHANTAGE MENACE





**LA VIOLENCE
VERBALE
C'EST QUOI ?**

C'est quand une personne utilise des mots pour blesser une autre personne. Cela peut être **des insultes, des moqueries ou des paroles humiliantes**. Elle ne blesse pas physiquement, mais elle peut te faire mal dans ta peau. Elle peut te faire te sentir honteux ou même te rendre triste, de t'isoler pour ne plus rien entendre. Les mots laissent des traces comme les coups.

tarlouze

LOSER

Va te faire

F*CK



EN PARLER, C'EST AGIR

- > Parle à une personne de confiance
- > Plateforme jalerte.fff.fr
- > France Victimes : 01 73 038 442

LE HARCÈLEMENT

C'EST QUOI ?

Le harcèlement est une violence répétée **commise par un ou plusieurs individus à l'égard d'une victime** ou un groupe de victimes. Le harcèlement existe parfois en ligne, on parle alors de cyberharcèlement.



Même si tu n'es pas à l'origine du harcèlement, tu peux rapidement devenir harceleur avec l'effet de groupe.

EXEMPLE

LA RUMEUR

On raconte des choses sur toi qui te blessent ou salissent ta réputation. Peu importe qu'elles soient vraies, exagérées ou fausses. **La rumeur se répand vite**, tout le monde en parle dans ton club, ton école ou sur les réseaux.



T'AS VU ?

ASKIP



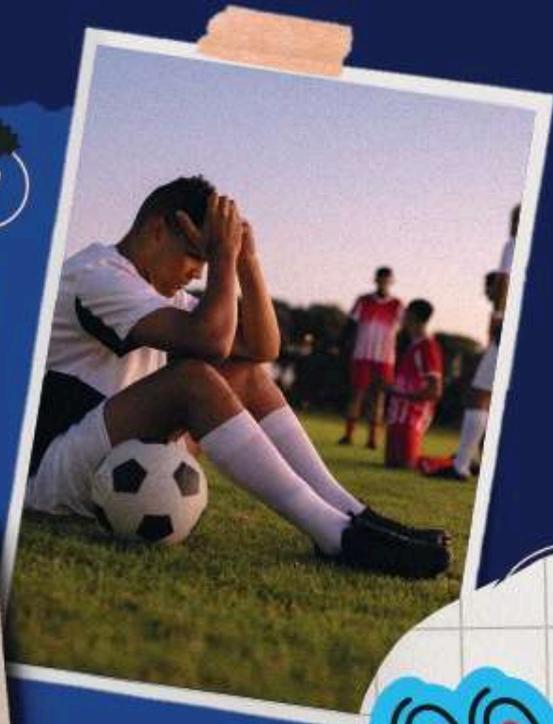
Il suffit parfois qu'une personne dise **STOP** dans le groupe pour que le harcèlement s'arrête.



L'ISOLEMENT

EXEMPLE

On te laisse à l'écart, on t'ignore, on ne te choisit jamais dans l'équipe, tu n'es pas invité aux sorties, c'est comme si tu n'existais pas.



EXEMPLE

LE RACKET

On te menace, t'intimide ou te frappe pour t'obliger à donner tes affaires, ton téléphone ou de l'argent. Le racket, c'est du vol avec violence. Cela peut arriver à la sortie de l'école ou du club, dans les couloirs, dans les vestiaires ou dans la rue.



ça

fait

QUOI

?

Tu peux te sentir seul et sans défense, avoir peur et être angoissé. Souvent les victimes n'arrivent pas à réagir et ont honte. Elles perdent confiance en elles, s'isolent et se mettent à l'écart. C'est normal si toi non plus tu n'oses pas. **Ce n'est pas de ta faute.**



EN PARLER, C'EST AGIR

- > Parle à une personne de confiance
- > Plateforme jalerte.fff.fr
- > France Victimes : 01 73 038 442

LE CYBER-HARCÈLEMENT

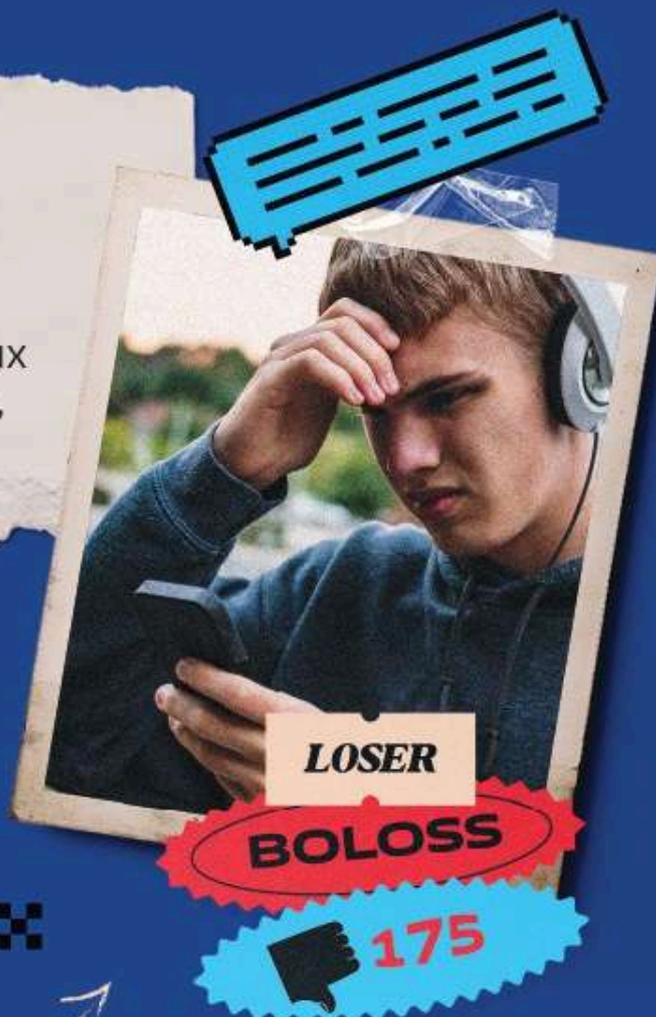
C'EST QUOI ?

C'est quand une personne ou un groupe de personne **harcèle une autre personne en ligne pour « l'afficher »**. Cela peut se produire partout en ligne : réseaux sociaux, jeux vidéo, sites, forums, messageries...

EXEMPLE

INSULTES & MOQUERIES

On poste des contenus humiliants à ton sujet : des photos, des montages, des vidéos... Parfois ce sont des groupes privés qui sont créés à ton insu pour se moquer de toi, par tes camarades ou un groupe de personnes que tu ne connais pas.



EXEMPLE

USURPATION D'IDENTITÉ

On vole les identifiants de tes réseaux et on se fait passer pour toi en postant des contenus humiliants ou en envoyant des messages gênants à tes proches.

Fake

HELLO

COMMENT SE PROTÉGER ?

Sur internet, tu peux courir des risques, mais tes actions peuvent aussi avoir des impacts sur les autres.

4 conseils pour te protéger et protéger les autres en ligne :

01

Ne partage jamais tes données personnelles en ligne : ton numéro de téléphone, ton adresse, les identifiants d'accès à tes réseaux sociaux, tes mots de passe...

02

N'envoie jamais des photos ou de vidéos de toi à des inconnus ou des personnes en qui tu n'as pas réellement confiance

03

Limite l'accès à tes comptes en passant en mode « privé » : n'accepte que des personnes que tu connais

04

Évite de prendre part à des situations de harcèlement en ligne et signale-les lorsque tu en vois : groupes privés, partage de publications humiliantes, commentaires...

EXEMPLE

SEXTING NON CONSENTI

On t'envoie des vidéos ou des photos pornographiques **sans que tu aies donné ton consentement**. Parfois tu ne connais même pas la personne qui te les envoie.

SENSIBILISATION AUX DANGERS DU NUMÉRIQUE

Dans le cadre du Programme Éducatif Fédéral (PEF), Orange, partenaire de la FFF, permet à des jeunes licenciés d'être sensibilisés aux dangers du numérique. Rapprochez-vous de votre référent PEF au sein de votre club pour avoir toutes les informations.

EN PARLER, C'EST AGIR

- > Parle à une personne de confiance
- > Plateforme jalerte.fff.fr
- > France Victimes : 01 73 038 442



ça fait

QUOI

?

Tu peux te sentir très angoissé car tu n'arrives pas à faire cesser les harceleurs. Tu peux te sentir exclu, ne plus avoir envie de sortir de chez toi et d'aller en cours ou au foot. Tu peux ressentir de la honte et même avoir envie de te suicider. **Si cela t'arrive, ne t'isole pas, parles-en très vite à une personne de confiance.**

orange



LES VIOLENCES SEXUELLES

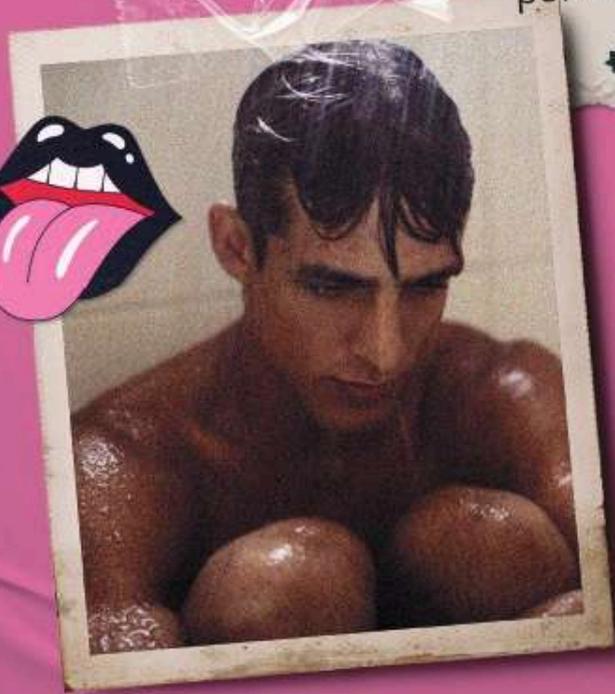
C'EST QUOI ?

Les violences sexuelles désignent notamment tous **les actes sexuels commis avec violence, contrainte, menace ou surprise** et toute relation sexuelle entre un majeur et un mineur de moins de 15 ans. Personne n'a le droit de t'imposer tout acte sexuel, de te forcer à regarder du contenu pornographique ou de s'exhiber devant toi.

EXEMPLE

ATTOUACHEMENTS NON CONSENTIS

On te touche les parties intimes (les seins, les fesses ou le sexe) ou t'embrasse sans ton accord. Cela peut aussi être des gestes moins flagrants : on t'effleure ou on se frotte à toi discrètement, cela te gêne. Parfois, quelqu'un peut aussi essayer de te forcer à le toucher intimement, et c'est tout aussi grave. Même un contact qui peut sembler mineur ou accidentel peut être traumatisant si tu ne l'as pas voulu.

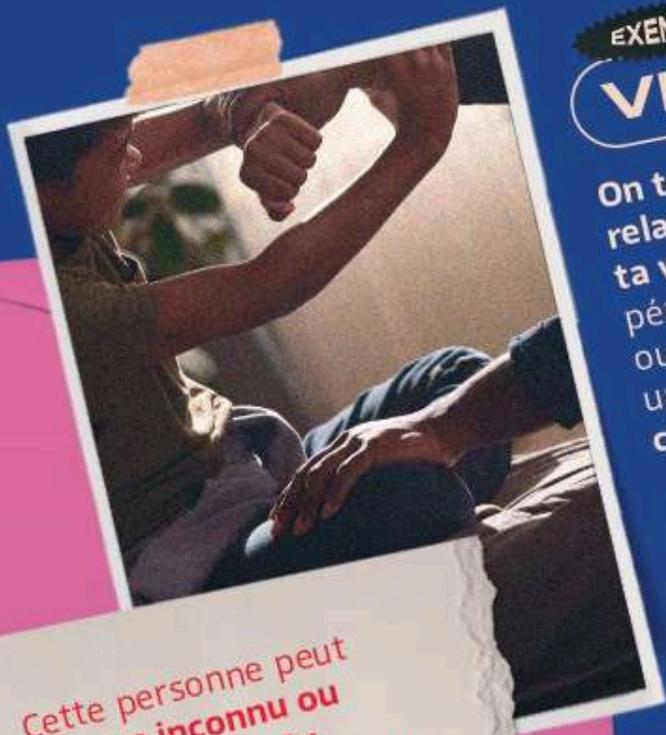


EXEMPLE

REVENGE PORN

Tu as partagé des photos ou vidéos intimes avec quelqu'un en lui faisant confiance. **Cette personne te trahit et partage, par vengeance, ces images avec ses amis, sur des plateformes ou les réseaux sociaux pour t'humilier ou nuire à ta réputation.**





EXEMPLE

VIOL

On te force à avoir des relations sexuelles contre ta volonté. Que l'on te pénètre la bouche, le sexe ou l'anus avec des doigts, un sexe ou un objet, c'est un viol.



Cette personne peut être **un inconnu ou quelqu'un que tu connais bien, en qui tu as confiance, que tu aimes, quelqu'un de ta famille**. Elle peut te dire que c'est normal, que tu vas aimer ça, te faire du chantage, que c'est un privilège, te menacer si tu le dis, te dire que tu vas décevoir tes parents, tes amis, que tout le monde va le savoir.

c'est

FAUX



ça

fait

QUOI

?

Tu peux **te sentir sali et avoir honte**. Souvent les victimes sont choquées et n'arrivent pas à réagir sur le moment. Elles pensent même l'avoir provoqué alors que **ce n'est pas leur faute**. Elles peuvent ressentir des troubles émotionnels et physiques pendant longtemps après l'agression. Elles peuvent également se faire du mal ou consommer des substances pour oublier.



EN PARLER, C'EST AGIR

- > Parle à une personne de confiance
- > Plateforme jalerte.fff.fr
- > France Victimes : 01 73 038 442
- > Police Secours : 17

LE CONSENTEMENT

C'EST QUOI ?

Tu as le droit de refuser tout contact physique et personne ne doit te toucher sans ta permission. **Ton corps t'appartient.** Si tu n'as pas envie, c'est non. Même si l'autre personne insiste, fait du chantage, se plaint. Le consentement n'est pas un petit « oui » forcé, **c'est un « oui » catégorique, enthousiaste, libre, spécifique et révoquant.** Cela veut dire que si, finalement, tu n'as plus envie, même si tu as dit oui avant, **tu peux dire non ensuite.** Si une personne n'est pas en état de donner son consentement (saoule, droguée, endormie...), c'est donc « non ».

Toute relation sexuelle entre un majeur et un mineur de moins de 15 ans est considérée comme un viol, indépendamment du consentement. Il en va de même pour l'inceste impliquant une victime de moins de 18 ans. Par ailleurs, la loi interdit les actes sexuels, même consentis, entre un adulte et un mineur de plus de 15 ans si l'adulte exerce une autorité sur le mineur (par exemple, un coach, un éducateur, une éducatrice, ou un professeur).



QUIZ

3 QUESTIONS

1 Si quelqu'un te met la pression ou te fait du chantage pour que tu dises « oui », tu fais quoi ?

- A. Tu dis « oui » pour éviter les embrouilles
- B. Tu dis « non » si tu n'as pas envie, car ton consentement doit être libre et volontaire
- C. Tu ne dis rien et tu laisses couler

2 Si tu as dit « oui » au début, est-ce que tu peux changer d'avis après ?

- A. Non, une fois que tu as dit « oui », c'est trop tard
- B. Oui, tu peux dire « non » à tout moment si tu n'es plus à l'aise
- C. Seulement si l'autre est d'accord

3 Dans quelle situation ton « oui » n'est-il pas valable ?

- A. Quand tu es sous pression et que tu dis « oui » juste pour faire plaisir à l'autre
- B. Quand tu es complètement sûr de toi et que tu le veux vraiment
- C. Quand tu as bu ou pris des drogues et que tu n'es pas vraiment toi-même

Réponses : 1-B. 2-B. 3-A & C

LES VIOLENCES SEXISTES

C'EST QUOI ?

Les violences sexistes sont des réflexions ou des attitudes négatives basées sur les clichés qui collent aux filles et aux garçons. On cherche à rabaisser la personne à cause de son genre. Ces violences peuvent prendre une forme anodine, humoristique ou mal intentionnée. Dans tous les cas, c'est une violence.

l'égalité des sexes

C'EST QUOI ?

Les filles et les garçons sont tous des êtres humains égaux. Ils ont les mêmes droits. Il faut se méfier des idées toutes faites comme par exemple, une fille ne sait pas jouer au foot, un garçon sera pompier, une fille aime le rose, un garçon ne doit pas pleurer, une fille a peur, un garçon est fort. On appelle ces idées des stéréotypes. On croit à ces stéréotypes sans s'en

rendre compte, on les dit en rigolant. Or l'égalité filles-garçons c'est justement combattre les stéréotypes, c'est permettre aux filles et aux garçons de vivre ensemble et de faire ce qu'ils veulent dans le respect de l'autre, de choisir leur sport, leurs études, leur métier et leur façon de vivre librement, sans qu'on les en empêche et sans qu'on les juge.

EN PARLER, C'EST AGIR

- > Parle à une personne de confiance
- > Plateforme jalerte.fff.fr
- > France Victimes : 01 73 038 442



femmelette

chialeuse

DISCRIMINATIONS, RACISME ET ANTISÉMITISME

C'EST QUOI ?

La **discrimination**, c'est quand quelqu'un est traité de manière injuste ou différente à cause de sa religion ou de son origine réelles ou supposées, de son genre ou d'autres aspects personnels (âge, poids, handicap, quartier...).

Ce sont des injustices, sur et en dehors du terrain, qui peuvent provoquer des inégalités au quotidien : travail, logement, études...

Le **racisme**, c'est rejeter les personnes en fonction de leur couleur de peau ou de leur origine réelle ou supposée.

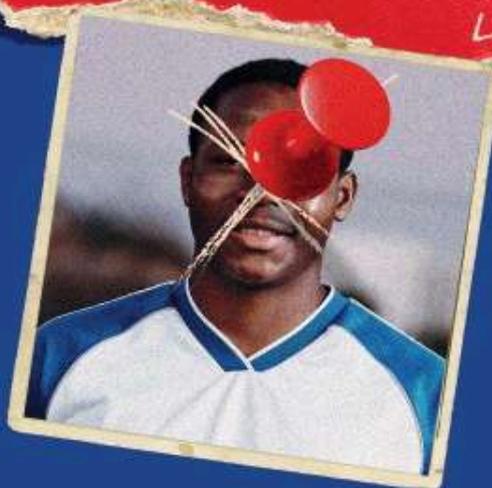
L'**antisémitisme** est une hostilité voire une haine envers les juifs.

EXEMPLE

PROVOCATION À LA HAINE

Faire un salut nazi, une « quenelle » ou brûler un drapeau, par exemple, c'est très grave. Même si certains croient que c'est juste pour provoquer ou rigoler, ces **gestes attaquent directement la dignité des autres.**

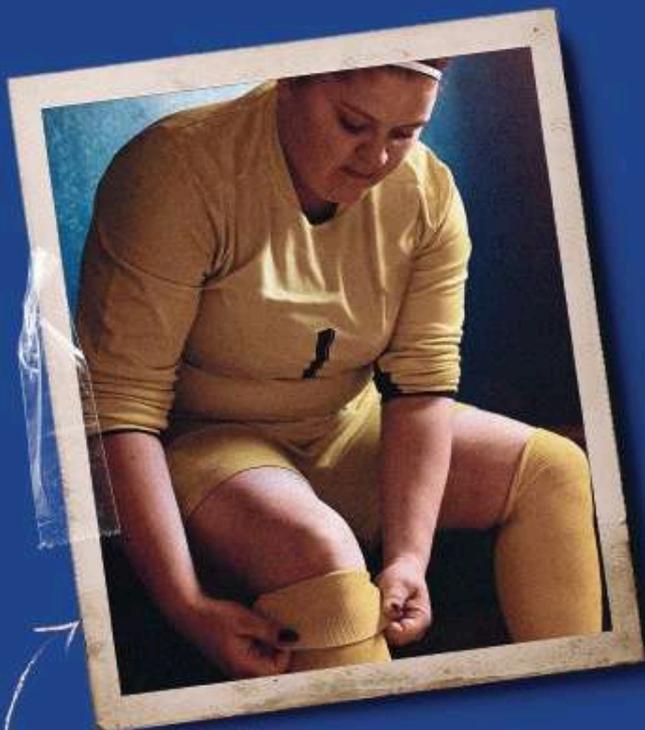




EXEMPLE

INSULTES RACISTES

« Babtou » !
« Bougnoule » ! « Bol
de riz » ! Quand on
t'insulte avec des mots
racistes comme ça,
c'est comme si on te
crachait dessus.



EXEMPLE

EXCLUSION

Se faire dire « on joue pas avec toi »
parce que t'es « trop gros » ou que
tu viens d'un « mauvais quartier »...
On t'exclut sur tes différences.



ça

fait

QUOI

?

Tu te sens rejeté, rabaissé,
tu penses que tu n'as
pas les mêmes droits et
chances que les autres.

Souvent les victimes
n'osent pas dénoncer les
auteurs, convaincues que
les choses ne changeront
pas. Elles peuvent aussi
avoir peur des représailles,
se sentir inférieures,
isolées ou en danger.



EN PARLER, C'EST AGIR

- > Parle à une personne de confiance
- > Plateforme jalerte.fff.fr
- > France Victimes : 01 73 038 442

LA LGBT+ PHOBIE

C'EST QUOI ?

C'est mépriser ou rejeter les gens en fonction de leur orientation sexuelle ou de leur identité de genre.

L'**homophobie**, c'est le rejet, voire la haine envers des personnes attirées par le même genre (gays et/ou lesbiennes).

La **biphobie**, c'est le rejet, voire la haine envers des personnes attirées à la fois par les filles et les garçons (bisexuels).

La **transphobie**, c'est le rejet, voire la haine envers des personnes qui expriment un genre qui ne correspond pas à leur sexe de naissance (transgenre).

EXEMPLE

OUTING

Tu es gay, lesbienne ou trans et tu ne l'as dit qu'à quelques personnes. **Si quelqu'un d'autre raconte ça à tout le monde sans ton accord, c'est de l'outing.** C'est comme si on te volait une partie de toi et que tu n'avais plus le contrôle de la situation.

Une orientation sexuelle ou une identité de genre ne définit pas le caractère ou les actions d'une personne. Nous sommes tous uniques, humains et égaux. Il faut être ouvert et respecter les différences de chacun.



EXEMPLE

INJURES HOMOPHOBES

Quand on t'insulte en te traitant de « pédé » ou de « goudou », c'est comme si on te disait que tu n'es pas bien comme tu es. **Ce sont des insultes homophobes.** Ces mots font super mal et peuvent te donner envie de te cacher. **Personne ne mérite d'être humilié de cette façon, et il est important de ne pas utiliser ni banaliser ce genre d'insulte.**

EXEMPLE

AGRESSION PHYSIQUE

Des gens te frappent ou te bousculent juste parce que tu es gay, lesbienne, bi ou trans. **C'est comme si on te disait que tu n'as pas le droit d'être toi-même et que tu ne mérites pas d'être respecté.**



DÉGAGE

EXEMPLE

EXCLUSION

On t'empêche d'aller aux vestiaires juste parce que tu es gay. **C'est comme si on te disait que tu n'as pas le droit d'être là, comme si tu étais moins que les autres.**



ça

fait

QUOI

?

Même si la société évolue, faire partie de la communauté LGBT+ n'est pas toujours facile. **Subir des actes de violence renforce la peur d'être soi-même.**

Tu peux te sentir isolé et rejeté. Souvent les victimes ont honte, n'ont plus confiance en elles et se sentent mal dans leur peau. Elles souffrent car cela affecte leur identité, leur personnalité, leurs relations personnelles ou familiales.



EN PARLER, C'EST AGIR

- > Parle à une personne de confiance
- > Plateforme jalerte.fff.fr
- > France Victimes : 01 73 038 442

IDÉES NOIRES SUICIDE

C'EST QUOI ?

Si une personne est victime de l'une ou plusieurs de ces violences ou discriminations, ou **si elle traverse une période compliquée**, il est possible qu'elle ait des idées noires, qu'elle ait envie de se faire du mal ou de se suicider.

EXEMPLE

LES IDÉES NOIRES

Tu ressens une profonde tristesse, du désespoir et tu es inconsolable. **Tu as l'impression qu'il n'y a aucune solution à tes problèmes.** Tu ne ressens pas de joie et tu as des pensées négatives tout le temps.

EXEMPLE

LES IDÉES SUICIDAIRES

Tu es si triste que ça devient difficile à supporter et tu penses à mourir pour soulager tes souffrances. Tu ne veux plus sortir de chez toi, aller en cours, faire des activités, tu ne manges plus ou dors très mal. Parfois tu peux même faire semblant d'aller bien mais au fond **tu n'en peux plus et tu as envie de mourir.** Avoir des idées suicidaires peut arriver à tout le monde à certains moments de la vie. **Il faut prendre ces pensées au sérieux, ce n'est pas un jeu, ta vie est précieuse.**



tu

n'es

PAS

SEUL

!



Il y a des personnes autour de toi qui **T'AIMENT** et qui peuvent **T'AIDER**. Il existe des **SOLUTIONS**. Il faut **EN PARLER** pour que l'on puisse t'aider.

Si tu ressens ces émotions :

- Ne reste pas seul
- Parle à un adulte de confiance
- Essaie de faire une activité qui te fait du bien



Si tu remarques des signes chez l'un de tes camarades :

- Ne le/la laisse pas seul
- Parles-en à une personne de confiance
- Aide la personne à trouver des solutions



EN PARLER, C'EST AGIR

- > Parle à une personne de confiance
 - > Plateforme jalerte.fff.fr
- > France Victimes : 01 73 038 442
- > Prévention Suicide : 3114

**ES-TU
VICTIME
DE
VIOLENCE
?**

**TU ES DANS
UN ENVIRONNEMENT
SAIN SI**

- On respecte tes goûts, tes choix
- On te demande ton accord avant de poster une photo de toi sur les réseaux sociaux
- On respecte ton origine, ta culture ou ta couleur de peau
- On est heureux pour toi

**TU N'ES PAS SEUL,
TU DOIS EN PARLER SI**

- On te rejette à cause de tes origines, ton physique, ta couleur de peau...
- On se moque de toi sur les réseaux sociaux
- On te rabaisse en te disant que tu es nul et que tu ne sers à rien
- On ne t'inclut pas dans un groupe car tu es gay ou lesbienne

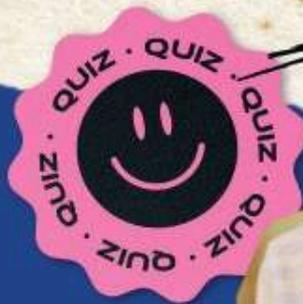
**TU ES EN DANGER,
TU DOIS EN PARLER
ET ALERTER SI**

- On te touche les parties intimes ou t'embrasse sans ton accord
- On te menace, t'intimide ou te frappe pour t'obliger à donner ton téléphone
- On te pousse ou on te crache dessus
- On te force à te déshabiller



QUIZ

Plusieurs réponses
possibles



1 Si tu remarques que l'un de tes camarades se fait souvent insulter par un groupe de personnes, que fais-tu ?

- A. Je participe à l'effet de groupe en l'insultant aussi
- B. J'en parle à un professeur ou à une personne de confiance
- C. J'interviens pour aider mon camarade

2 Est-ce que les filles ont le droit et les compétences pour jouer au foot ?

- A. Non, c'est un sport réservé aux garçons
- B. Oui, tout le monde peut jouer au foot, les garçons et les filles ont les mêmes droits

3 Si tu traverses une période compliquée, que tu as des idées noires et que tu as envie de te faire du mal, que fais-tu ?

- A. J'en parle à une personne de confiance
- B. Je garde tout pour moi, je n'en parle pas
- C. J'appelle le 3114 ou le 01 73 038 442 pour obtenir de l'aide

4 Peux-tu refuser l'accès aux vestiaires à un de tes coéquipier car il/elle est gay, lesbienne ou trans ?

- A. Non, je n'exclus pas quelqu'un à cause de son orientation sexuelle ou son identité de genre
- B. Oui, c'est normal il est différent de moi

Réponses : 1-B & C. 2-B. 3-A & C. 4-A

VICTIMES TÉMOINS AUTEURS

TU ES
VICTIME

TU AS SUBI DES VIOLENCES OU DES DISCRIMINATIONS

- Chacun mérite le **respect**
- Tu as le droit de te sentir en **sécurité**
- Tu as le droit de dire « **non** »
- Tu n'es pas seul, il existe autour de toi quelqu'un à qui tu peux parler
- **On va te croire**
- Tu as besoin de pouvoir compter sur une aide : **c'est un DROIT**

TU AS PEUR DE PARLER ?
La plateforme jalerte.fff.fr
est là pour toi,
même anonymement.



APPELER

Police Secours
17
ALLÔ Enfance
en danger
119
France Victimes
01 73 038 442



EN PARLER, C'EST AGIR

17

POLICE SECOURS 24h/24, 7j/7
Numéro d'urgence pour les victimes ou témoins de faits immédiats ou graves

119

ALLÔ ENFANCE EN DANGER 24h/24, 7j/7
Numéro d'appel destiné à tout enfant ou adolescent victime de violences ou de discriminations

01 73 038 442

FRANCE VICTIMES 7j/7, de 9h à 21h
Numéro dédié à la FFF pour toute personne victime de violences ou de discriminations

PARLER

à une personne de confiance (parents, amis, profs, entraîneurs...)

JALERTE.FFF.FR

La plateforme de la FFF dédiée au signalement et à la prise en charge des victimes ou témoins de violences et/ou discriminations.

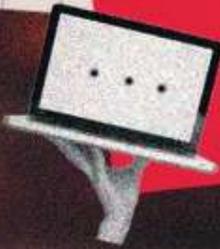


TU ES

TÉMOIN

TU AS LE POUVOIR DE CHANGER LES CHOSES

- En **alertant** un adulte de confiance
- En **soutenant** la victime
- En **témoignant**
- En **accompagnant** la victime dans ses démarches



TU AS PEUR DE PARLER ?

La plateforme jalerte.fff.fr
est là pour toi,
même anonymement.

APPELER

Police Secours
17

ALLÔ Enfance
en danger
119

France Victimes
01 73 038 442

TU ES

AUTEUR

TES ACTES ONT DES CONSÉQUENCES SUR LA VIE DES AUTRES

- Cela **n'a pas sa place** sur un terrain de foot comme dans la société
- C'est **répréhensible** par la loi : tu peux perdre le droit de jouer au foot et être poursuivi en justice
- Il est encore temps que cela cesse

