

relations sexualités identités

Décodons l'EVRAS
à l'heure du numérique



Le porno permet d'apprendre des choses
sur la sexualité



VRAI

FAUX

SOFÉLIA

La Fédé militante des Centres
de Plannina familial solidaires



« Le porno permet d'apprendre des choses sur la sexualité »

VRAI

La pornographie est accessible partout, tout le temps, dès lors qu'on a accès à un écran et une connexion internet. Certaines statistiques peuvent être interpellantes. **À 12 ans, 1 garçon sur 2 et 1 fille sur 3 se rend sur un site pornographique** régulièrement pour une moyenne de **57 minutes par mois pour les garçons contre 49 minutes pour les filles [1]**.

L'immense majorité de vidéos pornographiques exposent des pratiques violentes et dégradantes, principalement envers les femmes. Ce milieu est très régulièrement visé par des poursuites judiciaires pour des faits de violences sexistes et/ ou sexuelles [2]. **Les contenus pornographiques sont, majoritairement, des représentations irréalistes et stéréotypées de la sexualité [3]**. Ils abordent rarement des questions telles que le consentement ou la protection contre les infections sexuellement transmissibles (IST) avec le port du préservatif.

Néanmoins, la pornographie possède aussi des aspects positifs le fait de **pouvoir être une source d'exploration de sa propre sexualité**, de ses désirs et de ses fantasmes [4]. Bien que la pornographie repose largement sur des stéréotypes, certains sous-genres permettent de voir des corps de toutes morphologies et une diversité d'orientations, d'identités et de pratiques sexuelles.

C'est pourquoi il est **important d'aborder les thématiques de la vie relationnelle, affective et sexuelle avec les jeunes**. Et ce dans le but de les accompagner au mieux à **développer un esprit critique sans les stigmatiser lorsqu'elles-ils consomment** ou sont confronté-e-s involontairement au porno [5]. Il est primordial notamment de leur expliquer que la pornographie est un **genre audiovisuel avec ses actrices-teurs, ses montages**, ses mises en scène et ses effets spéciaux. Il est porté par une **industrie au poids économique considérable, guidée par le profit** et qui propose des conditions de travail particulièrement précaires et propices aux abus [6].

[1] France INFO, « Pornographie : les moins de 18 ans passent en moyenne 49 minutes par mois sur des sites classés X », Franceinfo, 25/05/2023, [Ajouter des lignes dans le corps du texte](#) (consulté le 14/02/2024).

[2] SENAT FRANÇAIS, rapport d'information fait au nom de la délégation aux droits des femmes et à l'égalité des chances entre les hommes et les femmes sur l'industrie de la pornographie, 27 septembre 2022, [r21-900-11.pdf \(senat.fr\)](#) (consulté le 14/02/2024).

[3] Brunot, N. (2020). 16. La pornographie : Cours aux professionnels de l'Éducation nationale (séance 1). Dans : R. Tremblay, N. Brunot, S. Fernandez, A. Saus & F. Xavier (Dir), Guide d'éducation à la sexualité humaine, à l'usage des professionnels: Accompagnement à la vie affective et sexuelle, un droit tout au long de la vie : enfants, adolescents, adultes, seniors, personnes en situation de handicap (pp. 229-246). Toulouse : Érès.

[4] Ibid.

[5] Ibid.

[6] La Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial (FCPPF) « Les préliminaires du porno : petit manuel de la réduction des risques liés à l'usage de la pornographies chez les jeunes », guide pédagogique, 2018.

« Le porno permet d'apprendre des choses sur la sexualité »

Sources

- France INFO, « Pornographie : les moins de 18 ans passent en moyenne 49 minutes par mois sur des sites classés X », Franceinfo, 25/05/2023, <https://tinyurl.com/34553xcx> (consulté le 14/02/2024)
- Brunot, N. (2020). 16. La pornographie : Cours aux professionnels de l'Éducation nationale (séance 1). Dans : R. Tremblay, N. Brunot, S. Fernandez, A. Saus & F. Xavier (Dir), Guide d'éducation à la sexualité humaine, à l'usage des professionnels: Accompagnement à la vie affective et sexuelle, un droit tout au long de la vie : enfants, adolescents, adultes, séniors, personnes en situation de handicap (pp. 229-246). Toulouse : Érès.
- SENAT FRANÇAIS, rapport d'information fait au nom de la délégation aux droits des femmes et à l'égalité des chances entre les hommes et les femmes sur l'industrie de la pornographie, 27 septembre 2022, [r21-900-11.pdf](#) (senat.fr). (consulté le 14/02/2024)

Ressources supplémentaires

- Le porno audio, futur éthique de l'érotisme ? - [RTBF Actus](#)
- Mon ado regarde du porno, que dois-je faire ? - [RTBF Actus](#)
- « J'ai pris conscience de la place que la pornographie occupait dans ma vie et des déviances de cette industrie » ([lemonde.fr](#))
- Femmes et pornographie : « Il m'est arrivé de jouir, et de me demander pourquoi je regarde ça » ([lemonde.fr](#))
- Pornhub, YouPorn, Xvideos... Comment les « tubes » ont bouleversé le porno ([lemonde.fr](#)).
- Quand les stars du porno débarquent sur Twitch ([lemonde.fr](#)).
- « Rêves de queer », le porno à l'épreuve de la respectabilité ([lemonde.fr](#)).
- Génération porno ? La sexualité à l'ère du numérique: Jeunes et media ([jeunesetmedias.ch](#)). (consulté le 20/06/2024)

relations sexualités identités

Décodons l'EVRAS
à l'heure du numérique



À cause des réseaux sociaux, il y a de plus en plus de personnes LGBTQIA+*



VRAI

FAUX

* L'acronyme LGBTQIA+ désigne les personnes Lesbien(ne)s, Gaies, Bisexuel(le)s, Transgenre(s), Queer, Intersexes, Asexuel(le)s et les autres identités de genre et orientations sexuelles en dehors des normes.

« A cause des réseaux sociaux, il y a de plus en plus de personnes LGBTQIA+ » **FAUX**

Il n'est pas rare d'entendre qu'il y aurait « trop » de personnes LGBTQIA+. Elles représentent environ 9% de la population [1]. Il n'y a pas plus de personnes LGBTQIA+ qu'avant, **elles ont toujours existé**. Elles peuvent cependant plus facilement assumer le fait d'appartenir à cette communauté.

On peut constater **une augmentation de la visibilité et de la présence de personnes LGBTQIA+** dans les médias et sur les réseaux sociaux. Ceux-ci sont devenus **un espace d'expression, de militantisme et de partage d'informations** pour ces communautés [2]. Dans les années 2010, de nombreuses personnes ont utilisé YouTube [3] pour faire leur coming out [4]. Instagram et TikTok sont également utilisés pour faire de la pédagogie : actualités, témoignages, expériences de transitions, etc.

L'utilisation des réseaux sociaux améliore la santé mentale et le bien-être des jeunes LGBTQIA+ parce qu'ils leur permettent de **faire communauté, d'avoir un soutien moral ou d'accéder à des informations en ligne qu'elles-ils n'auraient pas autrement** [5]. TikTok est d'ailleurs le réseau social où elles-ils se sentent le plus en sécurité [6].

Pourtant, la haine envers les personnes LGBTQIA+ en ligne est actuellement un véritable problème de santé publique [7] puisque presque 3 personnes LGBTQIA+ sur 4 déclarent avoir déjà personnellement été harcelées en ligne [8].

Les réseaux sociaux leur garantissent peu de protection [9]. Ces plateformes participent, par leur fonctionnement, aux discriminations à l'égard des personnes LGBTQIA+. Et puisque ces violences sont peu réprimandées en ligne, cela favorise ainsi la haine dans l'espace public, médiatique, politique, etc.

Les réseaux sociaux peuvent donc à la fois être **libérateurs et indispensables** pour les personnes LGBTQIA+. **Ils peuvent néanmoins constituer des lieux de haine et de violences**.

C'est pourquoi il est important de pouvoir être à l'écoute des personnes LGBTQIA+, sans jugement, et leur offrir un espace afin qu'elles puissent être elles-mêmes.

[1] IPSOS, LGBT+ pride 2023, 2023, <https://tinyurl.com/4v7nyr9k>.

[2] INTÉRIEUR QUEER, « Militantisme LGBTQI+, comment on existe sur Internet et les réseaux sociaux ? », France Inter, 20/10/2019, <https://tinyurl.com/3tse67sv>.

[3] Voir à ce propos le documentaire Coming Out (2018) de Denis Parrot, Dryades Films.

[4] « Révélation volontaire de son orientation sexuelle ou de son identité de genre. ». Définition de SOS Homophobie.

[5] GARGINI Hannah, « Queer visibility & virtual vulnerability: pros & cons of social media », helisa, <https://tinyurl.com/ms7b5p2d>.

[6] Ibid.

[7] GLAAD, Social media safety index, 2023, <https://tinyurl.com/yn6j3zjb>.

[8] FONDATION ÉMERGENCE, « Violence en ligne », <https://tinyurl.com/93bmztyy>.

[9] GARGINI Hannah, « Queer visibility & virtual vulnerability », op. cit.

« A cause des réseaux sociaux, il y a de plus en plus de personnes LGBTQIA+ »

Sources

- IPSOS, LGBT+ pride 2023, 2023, <https://tinyurl.com/4v7nyr9k>
- INTÉRIEUR QUEER, « Militantisme LGBTQI+, comment on existe sur Internet et les réseaux sociaux ? », France Inter, 20/10/2019, <https://tinyurl.com/3tse67sv>
- Denis Parrot (réalisateur), Coming Out, 2018, Dryades Films
- GARGINI Hannah, « Queer visibility & virtual vulnerability: pros & cons of social media », helsa, <https://tinyurl.com/ms7b5p2d>
- GLAAD, Social media safety index, 2023, <https://tinyurl.com/yn6j3zjb>
- FONDATION ÉMERGENCE, « Violence en ligne », <https://tinyurl.com/93bmztyy>

Ressources supplémentaires

- GLAAD, Where we are on TV 2022-2023, <https://tinyurl.com/y5cb9d3v>

relations
sexualités
identités

Décodons l'EVRAS
à l'heure du numérique



Les intelligences artificielles génératives :
une nouvelle forme de violence sexiste en ligne



VRAI

FAUX

SOFÉLIA

La Fédé militante des Centres
de Plannina familial solidaires



« Les intelligences artificielles génératives : une nouvelle forme de violence sexiste en ligne »

VRAI

L'intelligence artificielle (IA) désigne « la possibilité pour une machine de reproduire des comportements liés aux humains, tels que le raisonnement, la planification et la créativité » [1]. **On retrouve de l'IA partout** : recherches en ligne, jeux vidéo, etc.

Les IA génératives permettent à n'importe qui de créer des contenus de façon autonome [2]. **Elles sont très accessibles, parfois même gratuites**. Pas besoin d'être calée en informatique pour créer des visuels en ligne.

Cependant, **ces outils peuvent être utilisés de manière malveillante** en répandant des fausses informations et de fausses images.

L'exemple des deepfakes est très parlant. Il s'agit de « la création d'images ou de vidéos réalistes, mais complètement truquées, d'une personne » grâce à l'IA [3]. Des photos pornographiques de la journaliste Salomé Saqué [4], Barack Obama insultant Donald Trump [5] ou encore la fausse influenceuse Amandine Le Pen [6], tous ces contenus ont été créés avec une IA.

1 jeune sur 5 a déjà vu un deepfake, principalement sur les réseaux sociaux [7]. **98% des deepfakes sont utilisés dans le cadre d'image à caractère sexuel** et 99% des personnes représentées sont des femmes [8]. Le sexisme de notre société patriarcale se reflète donc aussi dans l'usage de ces technologies.

Et ce n'est pas la seule forme que prennent les violences sexistes en ligne [9] ! Celles-ci peuvent toucher tout le monde, tant des personnalités publiques que des citoyen-ne-s lambdas.

Cela peut amener à changer ses pratiques sur Internet : changer de pseudo, fermer ses comptes, s'autocensurer, etc. **Avoir accès à l'espace public numérique est pourtant un droit fondamental, parce que l'espace public numérique doit rester un lieu d'expression et d'émancipation.**

Il est primordial de prendre conscience que ces violences en ligne, dont font partie les deepfakes, existent et d'accompagner les jeunes à lutter contre celles-ci.

[1] PARLEMENT EUROPÉEN, « Intelligence artificielle : définition et utilisation », 07/09/2020, <https://tinyurl.com/ysf24a9m>.

[2] GRANDE ÉCOLE DU NUMÉRIQUE, « Qu'est-ce que l'IA (Intelligence Artificielle) générative ? », <https://tinyurl.com/2w6cu6ew>.

[3] GIACOMETTI Mona et al., Les deepnudes parmi les jeunes belges : les chiffres, le marché, l'impact, IEFH, Bruxelles, 2024, p.11, <https://tinyurl.com/bddy8j9y>.

[4] FRAICHES, « À Voix Haute - Salomé Saqué, victime d'un deepfake porno. », YouTube, 12/12/2023, <https://tinyurl.com/yc595umy>.

[5] LUCINA Anaëlle, « 5 deepfakes qui ont marqué l'histoire », Geeko Le Soir, 11/04/2022, <https://tinyurl.com/49x4d7wz>.

« Les intelligences artificielles génératives : une nouvelle forme de violence sexiste en ligne »

Sources

- PARLEMENT EUROPÉEN, « Intelligence artificielle : définition et utilisation », 07/09/2020, <https://tinyurl.com/ysf24a9m>
- GRANDE ÉCOLE DU NUMÉRIQUE, « Qu'est-ce que l'IA (Intelligence Artificielle) générative ? », <https://tinyurl.com/2w6cu6ew>
- GIACOMETTI Mona et al., Les deepnudes parmi les jeunes belges : les chiffres, le marché, l'impact, IEFH, Bruxelles, 2024, p.11, <https://tinyurl.com/bddy8j9y>
- FRAICHES, « À Voix Haute - Salomé Saqué, victime d'un deepfake porno. », YouTube, 12/12/2023, <https://tinyurl.com/yc595umy>
- LUCINA Anaëlle, « 5 deepfakes qui ont marqué l'histoire », Geeko Le Soir, 11/04/2022, <https://tinyurl.com/49x4d7wz>
- KRÄHENBÜHL Hélène, « Qui est Amandine Le Pen, ce deepfake au service de l'extrême droite ? », RTS, 11/04/2024, <https://tinyurl.com/3wv695k6>
- SOFÉLIA, Le harcèlement sexiste virtuel, c'est RÉEL !, Campagne de sensibilisation, 2020, <https://tinyurl.com/yfenk6wm>

Ressources supplémentaires

- TRAN PHU Chloé et al., « Les IA rêvent-elles de patriarcat blanc ? » Agir par la culture, 26/03/2024, <https://tinyurl.com/4c2r2kzx>
- Le collectif WitchGamez : <https://witchgamez.com/>
- RADIO-CANADA INFO, « Enquête | Deepfake : le vrai du faux », YouTube, 24/01/2018, <https://tinyurl.com/ynre5acr>
- THE ECONOMIST, « Measuring the prevalence of online violence against women », 01/03/2021, <https://tinyurl.com/4t69529y>

[6] KRÄHENBÜHL Hélène, « Qui est Amandine Le Pen, ce deepfake au service de l'extrême droite ? », RTS, 11/04/2024, <https://tinyurl.com/3wv695k6>.

[7] GIACOMETTI Mona et al., Les deepnudes parmi les jeunes belges, op. cit.

[8] Ibid.

[9] Voir notre campagne de 2020, « Le harcèlement sexiste virtuel, c'est RÉEL ! », <https://tinyurl.com/yfenk6wm>.

relations sexualités identités

Décodons l'EVRAS
à l'heure du numérique



Les jeunes s'informent sur les réseaux sociaux à propos de leur vie relationnelle, affective et sexuelle



VRAI

FAUX

SOFÉLIA

La Fédé militante des Centres de Plannina familial solidaires



« Les jeunes s'informent sur les réseaux sociaux à propos de leur vie relationnelle, affective et sexuelle »

VRAI

Près de 60% des 12-19 ans utilisent Instagram et TikTok pour s'informer [1]. Les nouvelles technologies de la communication donnent **accès à tout moment à une infinité d'informations** pour partir à la connaissance de soi : relations, valeurs, consentement, orientation sexuelle, corps, santé sexuelle, etc.

Les influenceuses·eurs traitant de ces thématiques sur TikTok, Instagram ou encore YouTube possèdent **une place non négligeable dans l'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle**. Certain·e·s sont sexologues, gynécologues ou encore psychothérapeutes, tandis que d'autres parlent depuis leur expérience personnelle sans formation spécifique.

Les réseaux sociaux donnent accès à une **multiplicité de voix, d'expériences et de vécus** comme rarement auparavant. C'est à la fois une force pour permettre à chacun·e de se reconnaître et appartenir à un groupe, mais aussi une faiblesse car il n'y a pas un travail systématique de vérification des informations. Ce qui permet difficilement de différencier le vrai du faux.

L'éducation sexuelle à travers les réseaux sociaux présente des avantages notables, notamment en termes **d'accessibilité, de diversité et d'engagement**. Cependant, elle comporte aussi des risques liés à la véracité des informations, l'absence de régulation, l'influence commerciale (ex : partenariats rémunérés) et la pression sociale.

Il est crucial de développer des **compétences en pensée critique** chez les jeunes pour qu'elles·ils puissent **discerner les sources fiables et naviguer prudemment dans ces espaces en ligne**. Il est important que les personnes ressources des jeunes puissent les accompagner au mieux et ouvrir un espace de discussion pour répondre à leurs questions et leurs inquiétudes sur ces sujets.

[1] Chiffres issus de l'enquête belge #Génération2024 : <https://generation2024.be/participez-3/>.

« Les jeunes s'informent sur les réseaux sociaux à propos de leur vie relationnelle, affective et sexuelle »

Sources

- Sur Instagram, la nouvelle génération de l'éducation sexuelle (lemonde.fr).
- Éducation sexuelle | S'éduquer à la sexualité sur TikTok ? | La Presse
- Comment TikTok est devenu la « boîte à questions » de l'éducation sexuelle (lemonde.fr).
- Repenser l'éducation sexuelle | UQAM
- Jeunesse, sentiments et sexualités : comment certaines séries Netflix parlent de santé sexuelle (theconversation.com).
- Comment les médias sociaux transforment la sexualité... | Univadis
- Les "réseaux sexiaux" ou l'éducation sexuelle sur les réseaux | Mouv' (radiofrance.fr).
- Les jeunes s'informent désormais avec... TikTok - Geeko (lesoir.be).
- Les réseaux sociaux, nouveaux profs d'éducation sexuelle des adolescents (francetvinfo.fr).
- Penser la place du numérique dans l'éducation à la sexualité | CNNum | Traducteur et éclairer des transformations numériques (cnnumerique.fr).
- Les réseaux sociaux, nouveaux profs d'éducation sexuelle des adolescents (francetvinfo.fr).

relations sexualités identités

Décodons l'ÉVRAS
à l'heure du numérique



🔍 Internet est un lieu moins sexiste que la vraie vie



VRAI

FAUX

SOFÉLIA

La Fédé militante des Centres
de Plannina familial solidaires



« Internet est un lieu moins sexiste que la vraie vie »

FAUX

Internet, en tant qu'extension de l'espace public, reste un lieu propice aux violences sexistes et sexuelles.

37% des hommes considèrent que le féminisme menace la place et le rôle des hommes dans la société [1]. Cette hostilité masculiniste s'exprime à travers de nombreux contenus rétrogrades diffusés sur les réseaux sociaux.

Le masculinisme est une mouvance conservatrice qui prétend que les hommes souffrent d'une crise identitaire parce que les femmes en général, et les féministes en particulier, dominent la société et ses institutions [2].

Favorisés par les algorithmes et peu modérés par les plateformes, ces **discours misogynes, LGBTphobes et réactionnaires** ne se cantonnent pas uniquement à des communautés privées en ligne. Ils **se répandent auprès du grand public** dans les contenus les plus populaires et les plus regardés.

Coachs en séduction, youtubeurs à succès, personnalités publiques « lambda »,... **Les garçons sont nombreux à suivre leurs conseils** pour devenir plus musclés, plus intelligents, plus aventureux, et surtout plus virils. Des caractéristiques dites masculines forgées par des idées reçues véhiculées dès le plus jeune âge.

Parfois ce sont même les abonnés qui prennent le relais **en menant des campagnes de cyberharcèlement** contre les personnes, en particulier les femmes, qui critiquent leurs influenceurs préférés.

Il est donc urgent de **désamorcer ces idéologies clivantes et réactionnaires** en accompagnant les jeunes dans leur vie relationnelle, affective et sexuelle de façon épanouissante et émancipatrice pour toutes et tous. L'éducation aux médias fait partie des pistes à privilégier pour **repérer et déconstruire les discours sexistes et antiféministes omniprésents sur les réseaux sociaux.**

[1] Selon le rapport annuel 2024 du Haut Conseil à l'égalité (HCE) en France. URL : [hce_-rapport-annuel-2024-sur-l-etat-du-sexisme-en-france.pdf](https://haut-conseil-egalite.gouv.fr/rapport-annuel-2024-sur-l-etat-du-sexisme-en-france.pdf) (haut-conseil-egalite.gouv.fr).

[1] Dupuis-Déri, F. (2009). Le « masculinisme » : une histoire politique du mot (en anglais et en français). Recherches féministes, 22(2), 97-123 : <https://www.erudit.org/fr/revues/rf/2009-v22-n2-rf3635/039213ar/>.

« Internet est un lieu moins sexiste que la vraie vie »

Sources

- Haut Conseil à l'Égalité entre les femmes et homme (HCE), Rapport annuel 2024 sur l'état des lieux du sexisme en France, publié le 22 janvier 2024. URL : https://haut-conseil-egalite.gouv.fr/IMG/pdf/hce_-_rapport_annuel_2024_sur_l_etat_du_sexisme_en_france.pdf
- Dupuis-Déri, F. (2009). Le « masculinisme » : une histoire politique du mot (en anglais et en français). *Recherches féministes*, 22(2), 97–123 : <https://www.erudit.org/fr/revues/rf/2009-v22-n2-rf3635/039213ar/>
- Rapport Equipop et IGG, « Contrer les discours masculinistes en ligne ». URL : <https://equipop.org/wp-content/uploads/2023/09/Rapport-Contrer-les-discours-masculinistes-en-ligne-EquipopIGG.pdf>
- France Inter, « Sur les réseaux sociaux, les masculinistes en plein essor », publié le 30/04/24. URL : <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/le-zoom-de-la-redaction/le-zoom-de-la-redaction-du-mardi-30-avril-2024-7117416>
- RTBF, « Les algorithmes des réseaux sociaux favoriseraient les contenus misogynes chez les adolescents », publié le 14/02/24. URL : [Les algorithmes des réseaux sociaux favoriseraient les contenus misogynes chez les adolescents - RTBF Actus](https://www.rtbf.be/actu/france/les-algorithmes-des-reseaux-sociaux-favoriseraient-les-contenus-misogynes-chez-les-adolescents)
- Le Soir, « 'Ligue du LOL' : plusieurs journalistes français écartés après des soupçons de cyberharcèlement », Publié le 11/02/2019. URL : <https://www.lesoir.be/206139/article/2019-02-11/ligue-du-lol-plusieurs-journalistes-francais-ecartes-apres-des-soupcons-de>
- France TV, « 'Mascus, les hommes qui détestent les femmes' : enquête dans la manosphère », documentaire. URL : <https://www.francetelevisions.fr/et-vous/notre-tele/a-ne-pas-manquer/mascus-les-hommes-qui-detestent-les-femmes-28218>

Ressources supplémentaires

- Elise Voillot, « Wokisme : personnae non gratae», analyse Soralia 2023, URL : <https://www.soralia.be/wp-content/uploads/2023/12/Analyse2023-Wokisme.pdf>
- Mélanie Gourarier, Alpha mâle. Séduire les femmes pour s'apprécier entre hommes, coll. La Couleur des idées, Seuil, 2017
- Pauline Ferrari, Formés à la haine des femmes. Comment les masculinistes infiltrent les réseaux sociaux, JC Lattès, 2023

Ces fiches informatives sont une initiative de Sofélia - la Fédé militante des Centres de Planning familial solidaires dans le cadre de la campagne 2024 “Relations, Sexualités, Identités - Décodons l'EVRAS à l'heure du numérique”.

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles, de la Région Wallonne, de la COCOF et de P&V.

Graphisme : Knock Knock et Steppers.

Illustrations : Eugénie Mesquita

Sofélia
Place Saint-Jean, 1-2 1000 Bruxelles
Tél. 02/515.17.68
sofelia@solidaris.be

