

همزة وصل

Rapport mensuel



نشرة إخبارية

شهر ي كانون الثاني وشباط ٢٠٢٢



في هذا العدد

- 02 الإفتتاحية
- 04 أخبار ونشاطات وولادنا - البرامج التربوية
- 08 شبيبتنا بمركز المساعدة بالعمل - CAT
- 08 شبيبتنا بمركز المرافقة - CAE
- 09 متلي متلك - برنامج الحمج المدرسي
- 09 لحياة افضل - Plateau Technique
- 10 بحضن عيلتنا - المرافقة الإجتماعية
- 12 قيمة العطاء - PRODUCTION & MARKETING
- 13 FLASH INFO
- 14 جو عيلتنا - Ambiance de Vie

للاتصال بنا

+961 9 235 435

عينطورة - عين الريحانة ، شارع 11 - كسروان

ص.ب. : 551 ذوق مكاييل - لبنان





البابا فرنسيس في هذا الصوم: لنصنع الخير إلى جميع الناس ولا نقلّ

«فَلْنَعْمَلِ الْخَيْرَ وَلَا نَمَلَّ، فَتَحَصَدَ فِي الْأَوَانِ إِنْ لَمْ نَكَلَّ. فَمَا دَامَتْ لَنَا الْفُرْصَةُ إِذَا، فَلْنَصْنَعِ الْخَيْرَ إِلَى جَمِيعِ النَّاسِ»؛ بهذه الآية من رسالة القديس بولس إلى أهل غلاطية (٦، ٩-١١)، وجّه قداسة البابا فرنسيس رسالته في مناسبة زمن الصوم الأربعيني لعام ٢٠٢٢، الذي «هو وقتٌ مناسبٌ للتجدد الشخصي والجماعي الذي يقودنا إلى فصح يسوع المسيح الذي مات وقام من بين الأموات»، كما أشار في بدايتها.

وقال قداسة البابا: «ثُحبي قيامة المسيح من بين الأموات رجاءنا الأرضي بواسطة «الرجاء الكبير» للحياة الأبدية، وتدخل بالفعل بذرة الخلاص في الوقت الحاضر. أمام خيبة الأمل المريرة للعديد من الأحمال المحطمة، وأمام القلق الناجم عن التحدّيات الكثيرة الطارئة، وأمام الإحباط بسبب النقص في وسائلنا، فإنّ التجربة هي انغلاقنا على أنانيتنا الفردية ولجوؤنا إلى اللامبالاة لآلام الآخرين.

في الواقع، أفضل الموارد هي أيضًا محدودة: «الفتيان يتعبون ويُعيون. والشبان يعثرون عثارا» (أشعيا ٤٠، ٣٠). ولكن الله «يؤتي النعب قوةً، ولفاقد القدرة يكثر الحول. [...] الرّاجون للرّب، فيتجددون قوّةً، يرتفعون

لنعمل الخير في المحبة العاملة تجاه القريب ولا نَمَلَّ. لنمارس خلال هذا الزمان الأربعيني، الصدقة ولنُعْطِ بتهلل (٢ قورنثس ٩، ٧). الله «الذي يَرْزُقُ الزَّارِعَ رِزْقًا وَخُبْرًا بِقُوَّتِهِ» (٢ قورنثس ٩، ١٠) يرزق كل واحد منا، ليس فقط حتى نحصل على ما يَغْدِينا، ولكن حتى نكون كرماء في عمل الخير تجاه الآخرين. إذا كان صحيحاً أنّ حياتنا كلها هي وقت لزرع الخير، لنستغلّ بشكل خاص هذا الزمان الأربعيني من أجل رعاية المقرّبين منا، ولننقرب من الإخوة والأخوات الذين جرحوا على طريق الحياة (مرقس ١٠، ٢٥-٣٧). الزمان الأربعيني هو الوقت المناسب للبحث عن المحتاجين وليس لتجنّبهم، ولدنعدو، ولا نتجاهل، الذين يرغبون في أن يُسمع لهم وأن يُقال لهم كلمة جيّدة. هذا زمن للزيارة، ليس للتخلّي عن الذين يعانون من الوحدة. لنستمع إلى النداء لعمل الخير نحو الجميع، ولنُعْطِ من وقتنا لمحبة الصغار وأقل الناس حماية، والمنبوذين والمُحتقرين، والذين يتعرضون للتمييز والتهُميش».

وأُنهى قداسة البابا فرنسيس رسالته قائلاً: «الزمن الأربعيني يذكّرنا كلّ سنة أنّ «الخبر، وكذلك الحبّ والعدالة والتضامن، لا يمكن تحقيقها مرّة واحدة بصورة نهائية، بل يجب أن نحققها كلّ يوم». لنسأل الله إذاً أن يمنحنا صبر المزارع المثابر (يعقوب ٥، ٧) حتى لا نكفّ عن فعل الخير، خطوة واحدة في كلّ مرة. ومن وقّع قلبه يده للأب وهو يقيمنا دائماً. [...] من خلال عيش المحبة الأخويّة نحو الجميع، سننجد بالمسيح، الذي بذل حياته من أجلنا (٢ قورنثس ٥، ١٤-١٥) وسنتذوق فرح ملكوت السموات، عندما يكون الله «كلّ شيءٍ في كلّ شيء» (١ قورنثس ١٥، ٢٨).

من رسالة قداسة البابا فرنسيس في مناسبة الزمان الأربعيني، روما، ١١ تشرين الثاني ٢٠٢٢

بأجنحة كالعُقبان، يَعدون ولا يُعيون، يسيرون ولا يتعبون» (أشعيا ٤٠، ٢٩، ٣١). الزمان الأربعيني يدعونا إلى أن نضع إيماننا ورجاءنا في الربّ يسوع (بطرس الأولى ١، ٢١)، لأنه فقط إن ثبتنا نظرنا في يسوع المسيح القائم من بين الأموات (عبرانيين ١٢، ٢) أمكننا أن نعمل بوصية الرّسول: «فلنعملِ الخيرَ ولا نَمَلَّ» (غلاطية ٦، ٩).

فلنصلّ ولا نَمَلَّ. علّمنا يسوع أنّه من الضروري «المداومة على الصلاة من غير ملل» (لوقا ١٨، ١). نحن بحاجة لأن نصلي لأننا بحاجة إلى الله. الاكتفاء الذاتي هو وهمٌ خطير. إذا جعلتنا الجائحة نلمس بيدنا ضعفنا الشّخصي والاجتماعي، سيسمح لنا الزمان الأربعيني هذا بتجربة تعزية الإيمان بالله، والتي من دونها لا يمكننا أن نجد الاستقرار (أشعيا ٧، ٩). لا أحد يخلص بمفرده، لأننا جميعاً على متن القارب نفسه بين عواصف التاريخ، ولكن قبل كلّ شيء، لا أحد يخلص من دون الله، لأنّ سرّ يسوع المسيح الفصحى وحده هو الذي يمنح الانتصار على مياه الموت المظلمة. لا يعفينا الإيمان من ضيقات الحياة، بل يسمح لنا باجتيازها، متحدّين مع الله في المسيح، ومع الرّجاء الكبير الذي لا يخيب صاحبه، والذي ضمانه هو محبة الله التي أفيضت في قلوبنا بالروح القدس (روما ٥، ١-٥).

لنستأصل الشّر من حياتنا ولا نَمَلَّ. بقوّة الصّوم الجسدي الذي يدعونا إليه الزمان الأربعيني روحنا، لمحاربة الخطيئة. لنطلب المغفرة في سرّ التوبة والمصالحة ولا نَمَلَّ، عالمين أنّ الله لا يَمَلُّ أبداً من أن يغفر. لنحارب الشهوة الملحة ولا نَمَلَّ، هذا الضّعف الذي يدفع إلى الأنانية وإلى كلّ الشرور، ونجد عبر العصور طرقاً مختلفة يمكن من خلالها إيقاع الإنسان في الخطيئة. إحدى هذه الطرق هي خطر الإدمان على وسائل الإعلام الرقمية، والذي يُفقر العلاقات الإنسانية. الزمان الأربعيني هو الوقت المناسب لمواجهة هذه الأخطار، وتنمية تواصل إنساني أكثر تكاملاً يتكوّن من «لقاءات حقيقية»، وجها لوجه.

شو قالوا الأهل عن التّعلّم عن بُعد؟

شو في أجمل من إنو توصلنا أصداء إيجابية عن العمل اللّي عم نقدموا لولادنا وشبيبتنا؟ وكيف إذا كانت هالأصداء صادرة من قبل الأهل؟

وجود الأهل مع ولادن بأنشطة التعلّم عن بُعد سمحلن يتعرّفوا على أهمية وأهداف كلّ مشغل، ويلمسوا تفاعل وتجاوب ولادن بكلّ حصّة. هالشّي زادن حماس وخالهن هنيّ كمان يشاركوا بالأنشطة.

حبّت إمّو لكريم جبرائيل ومّو لشريل طبشراني يخبرونا عن هالتجربة من وجهة نظرن.
عائلة شريل طبشراني: "خبرتي مع شريل بالتعلّم عن بُعد كثير حلوة لأنّو لاحظت فرح شريل بسّ يعرف إنو عندو حصّة، بحضّر غراضو من قبل بوقت وبينظر النشاط".

عائلة كريم جبرائيل: "كريم بحبّ كثير حصص التعلّم عن بُعد خاصّةً نهار الجمعة بحصّة المشغل التجميليّ. بيكون مبسوط وأنا كأّم حبيبت التجربة لأنّو منكون عمّ نعيّلو وقتو بمشاغل هادفة وبطرق صحيحة".

وحدة الشّوشو



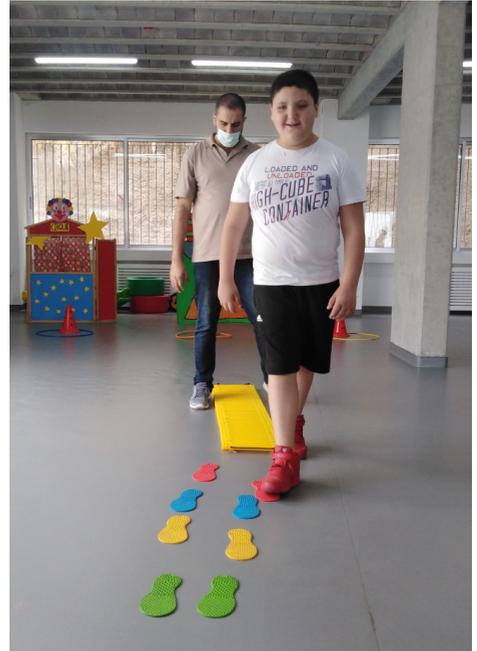
للزلع في مفتاح

نهار الأربعاء وصل إيلي روكز على سيزوبيل وكان شووي مزعوج. ما بدّو يشتغل بالصّف ولا يتبع البرنامج المحدّد لهالنهار.

وتا نفهم شو بدّو عرضنا مجموعة من picto ودلّنا على نشاط الحركة الكبرى.

غيرنا برنامجنا وحضّرنا النشاط وركبنا المسار بالملاعب. توجّه إيلي بسرعة وحماس تبيّلش الشغل وبسّ خلّص، من كتر فرحتو، صار بدّو يعيد النشاط من جديد.

وحدة التوحّد



يا مية أهلا وسهلا فيكن

ببداية هالسنة الجديدة، وحدتنا استقبلت فاطمة وعلاء.
بتتميز فاطمة بطبعا الزايق وهداوتا بالصّف وإحتراما لأصحابا ومعلمتا.
أما علاء بلي الصّحكة ما بتفارق وجّو، بينظر نهار المدرسة بفارغ الصّبر وببملي الصّف ضحك وحياءة.
أهلا وسهلا بفاطمة وعلاء بعيلتنا الكبيرة.
وحدة الإعاقة الفكرية



شريل العلي صبي انضم لعيلتنا، عندو روح حلوة خلّتو يتقرب من رفاقو ومعلماتو. بسرعة اتفق مع برايدن وتشاركوا باللعب.
وحدة التّدخل المبكر



نظرة، بسمه وكلمة

لاحظنا في حديث مشترك: نظرة، بسمه وكلمة بين سولينيه وكاريل عم بتشع محبة وفرح ملّت قلوبن وقلوبنا.
وحدة التّدخل المبكر



PEEKABOO

كلّ يوم برايدن بيحبّ يلعب لعبة Peekaboo مع معلمتو. وكلّ مرّة ببلاقي مطرح جديد يتخبي فيه، تحت الطاولة، ورا الباب...
وهالمرّة محلوّ كان صعب، لو ما ظلّ راسو وقلّاد: «Peekaboo, Acy (Nancy)»، كان صعب تلاقي.

وحدة التّدخل المبكر



حبّ بلا حدود

مقياس المحبة ليس بالكلام بل بالعباء. بكل وحدات القسم التّربوي عبّروا ولادنا وشبيبتنا عن معنى عيد الحبّ اللّي بيبرمز للمحبة والعباء والإهتمام بالأخر بلا حدود.

عيونن حكيّت، الضّحكة انرسمت على وجوهن، والفرحة غمرتن بعيد الحبّ اللّي إحتقلنا في بسيزوبيل من خلال نشاطات متنوّعة، منتركّن مع الصّور اللّي وحدا كافية تحكي وتعبّر عن الأوقات الحلوة اللّي عشناها سوا.

القسم التّربوي

قلب وبسمة

بمناسبة عيد الحبّ، حضّرت ربنا قاصوف مع أهلا بالبيت قلوب وقدمتن لأصحابا ولفريق العمل عربون محبة وأخوة.

وبدوروا حبّ إيليا متّى، بحصّة تقويم النطق، يرسم وجه مبسوط ويقدمو لربنا ليعبّر عن محبّته وعن الصداقة اللّي بتجمعن.

أوقات المبادرات الزغيرة بتكون هيّي الأهمّ ويتعبّر عن حبّ كبير.

وحدة الإعاقة الجسديّة



أهلا وسهلا فيكن بيناتنا



AVEC BEAUCOUP D'ENTHOUSIASME

«Il est beau de connaître le sens du don
et le plus beau est de donner.»

(Mahatma Gandhi)

«Thomas» et «Richard», volontaires français, sont parmi nous cette année pour accompagner les enfants et jeunes au PHP et nous soutenir au quotidien. Merci du fond du cœur de toute l'équipe du PHP pour votre disponibilité et votre présence si spéciales parmi nous. Bienvenue dans la famille SESOBEL et que Seit El Beit vous accompagne dans votre cheminement de volontariat.

Unité PHP



بلشنا سنة جديدة، واستقبلنا بفريقنا شخصين مميزين.
”جنى عيسى“ يلي أضافت بحضورها وحماسا للشغل
روح حلوة.
”ريتا طنوس“ رقيقة وقريبة من القلب، زينيت بلطف
وحدتنا.
أهلا وسهلا فيكن بيناتنا!

وحدة التوحد



BIENVENUE A «CORENTIN»

Il n'y a de meilleur que de donner
sans compter...

Nous avons accueilli au TED,
«Corentin», jeune volontaire français
qui a pu par son calme, établir une
bonne relation avec les jeunes. Il leur
offre affection et disponibilité.

Dès son premier jour, il a contribué
à mettre le sourire sur le visage des
enfants et des jeunes.

Merci d'être là, merci de partager
avec nous ce «vivre ensemble», être
différents mais complémentaires.

Unité TED

المحبة الحقيقية إنتو

هيك عشنا عيد المحبة شبيبة وملترمين وما بنكتمل الفرحة إلا معكن إنتو علمتونا الحب الحقيقي بنظرة، بلهفة، بضحكة من القلب ورح نترك هالصور الحلوة تعبر عن يلي عم نعيشو كل يوم معكن وحدكن. فريق عمل مركز المرافقة - CAE



حبّ العالم مثل ما بحبك الربّ

بكل عمل منقوم فيه من قلبنا وبحبّ هوي «عيد الحبّ». «حبّ» هوي فعل بينطلب منا جهد وتنازل.

بـ ١٤ شباط كان إلنا وقفة مع شبيبة CAT بسيزوبيل وعن بُعد. باللون الأحمر ورسمه القلب عبروا الشبيبة عن عيد الحبّ.

- ميريام وكنزتا حمرا من لون خودودا قالت إنو الحبّ هوي محبة أهلنا وإخوتنا.
- أنطوني قال إنو الحبّ بيطلع من القلب.
- جاد قال إنو عيد شاب وينت بحبوا بعضن ويتكون الدني فرحاني.

عن بُعد، مارينا، لورد وشنثال عبروا عن حبّنا لسيزوبيل ولأصحابين وعن اشتياقن للجمعة الحلوة. ونحننا منقول: ما أعظم حبك يا الله... من أجل سعادتنا بذلت نفسك بمجانبة عطيتنا. ما طلبت شي بالمقابل لا هدية، لا مال، لا كلمة ولا شي ... عطينا متلك قلب كبير يضلّ ينبض ويحب.

ليلي زغيب



LA THERAPIE INTENSIVE

L'unité de physiothérapie a lancé le programme de thérapie intensive le 19 octobre 2021.

Ce programme consiste en une rééducation en physiothérapie intensive pour une période limitée de 3 à 4 semaines à raison de 3 fois par semaine (mardi, mercredi et jeudi). Chaque séance dure 2 heures de temps, avec un «home program» préparé par les physiothérapeutes et appliqué à domicile par les parents les lundis et les vendredis.

15 enfants ont bénéficié de cette thérapie jusqu'à présent et d'après les bilans effectués en pré et post thérapie, les résultats sont impressionnants. Les enfants et les parents ont montré une motivation durant la période de thérapie intensive et ils sont tous satisfaits et contents des résultats, surtout que les enfants arrivent nouvellement à exécuter des tâches qu'ils ne faisaient pas avant.

Unité de Physiothérapie



رسالة سيزوبيل وين ما كان

شو حلو لما الاستراتيجيات اللي مفكرين نشتغلن، يتحققوا شوي شوي. سيزوبيل جزين عم تنقل إختباراتا ورسالتا لمنطقة صيدا والشوف بالتعاون مع الصندوق الدولي للتأهيل WRF. قدرت مؤسسة سيزوبيل جزين تدخل ع منطقة جزين، شرق صيدا وقسم من منطقة الشوف: توصلنا مع رؤساء البلديات، المخاتير، المستوصفات، المدارس... بحثاً عن مستفيدين من علاجات فيزيائية، مُعانينات حركية، لوازم عناية خاصة وتعديلات هندسية داخل البيوت والسيارات.

هيدا المشروع سمحلنا نتعرف على مؤسسات وجمعيات كثيرة ونعرف ونوصل رسالة سيزوبيل لبيوت وقلوب أشخاص كتار. ولما المُستفيد ينقبل ملفو ويحصل ع مطلوبو، عم نترك بين أيدي أمانة - صلاة ست البيت - لبيقي يذكر سيزوبيل بصلاتو. برنامج الدمج المدرسي - سيزوبيل جزين



CAFE PSYCHOSOCIAL POUR LES MAMANS

بحضن عيلتنا
المرافقة الاجتماعية

Organisé par le département social et l'unité psychologique, le 16 février 2022, le 3ème café psychosocial a eu lieu à SESOBEL.

Nous avons traité le sujet du panier des émotions. Un nouvel espace de rencontre qui permet de s'informer et de partager les sentiments.

Pendant deux heures de temps, la travailleuse sociale et la psychologue répondaient à toutes les sollicitations des participantes. Il ne s'agit pas d'une thérapie, ni d'une conférence mais d'une instance libre pour se défouler.



GRUPE D'ENGAGEMENT PARENTAL DANS LE PROJET DE VIE DES ENFANTS DE L'UNITE DE STIMULATION PRECOCE

8 sujets ont été discutés jusqu'à date avec les mères de l'unité de stimulation précoce.

Nous constatons une grande motivation de la part des participantes qui attendent chaque semaine cette rencontre avec enthousiasme.

RENCONTRES MENSUELLES DE LA FRATRIE « FRATRIE PAS COMME LES AUTRES »

Pour cette année, le groupe de la fratrie pour la catégorie d'âge 6-10 ans va traiter le sujet de l'estime de soi par le biais des activités préparées à l'avance: De quoi je suis fier ? l'arbre de l'estime de soi, image de soi (passions et qualités).

Pour le groupe entre 11 et 15 ans, un accompagnement et un cheminement en période d'adolescence est offert. Divers sujets traitant la relation de l'adolescent avec sa famille et son entourage sont mis en place : Communication bienveillante, mes émotions, mes difficultés et mes défis... Pour le groupe entre 16 et 22 ans, un renforcement des capacités, un développement personnel et une orientation professionnelle sont ajoutés au programme d'intervention. Plusieurs thématiques sont abordées : Banque de support, Stress management, Communication et image de soi ...

Sans oublier que les fêtes seront prises en considération dans nos rencontres. Ci-joint le bricolage fait à l'occasion de la fête de saint Valentin.



شكر من عيلة كريستوفر لسيزوبيل على المازوت

إنتو بليّ حصنتونا

والحنية عطيتونا

شكراً يا سيزوبيل

ما في مرة تركتونا

بعزّ الشتوية بالذات

بيتي محاوط بالتلجات

أحلا هدية بهالسقعات

قدّموا هالمازونات

وبطون محبة غمرتونا

شكراً يا سيزوبيل

ما في مرة تركتونا

شكر لسيزوبيل من عيلة كريس وجيوفاني شيخاني على المازوت

أنا ميشال شيخاني بيّ كريس وجيوفاني، بإسمي
وبإسم زوجتي راشيل حابب إتشكرن كثير وإتشكر
الإدارة وكلّ فريق العمل على مساعدتكم القيمة
لظون من المازوت.

يعني أنا بالفعل ما كانت قدرتي أبدا إنتو آمن هيدا
المبلغ الكبير. شكر كبير على إهتمامكم بكلّ
تفاصيل حياتنا.

لكن ذوق على كلّ المساعدات. الله يديمكن
بهيدي الهمة ويعطيكن ألف عافية.



du public pour une période de temps déterminée (1 mois) puis l'œuvre retournera à la banque pour participer à un nouveau tirage au sort.

Comme la banque BEMO possède quelques chefs-d'œuvre pour différents artistes tel : Basbous, Hady SY,.... et 5 peintures faites par les jeunes et enfants de SESOBEL, nous sommes la seule ONG partenaire de ce projet pionnier au Liban.

Le comité de ce projet :

De la banque BEMO : M. Riad Obegi – CEO, Mme Joumana Hobeika, M. Gabriel Rizkallah, Mme Claudine Feghali, Mme Jocelyne Chami, Mme Mirna Soufan (responsable de ce projet à la banque).

De l'extérieur : l'artiste et le sculpteur M. Hady SY, la collectionneuse d'œuvre d'arts Mme Roula Alami et SESOBEL, représentée par Mme Fadia Safi (CEO), Mme Frida Chammas (membre du CA) et Mme Jeannette Mattar.

Jeannette Mattar



BEMO BANK & SESOBEL ROTATING ART

Dans son soutien continu à l'art et à la culture, la Banque BEMO a lancé un projet pionnier au Liban le «Rotating Art» et ceci le vendredi 25 février 2022 à 12h30 dans la salle du Conseil de la banque à Achrafieh.

Le projet «The Rotating Art» est un pas en avant pour restaurer la position du Liban en tant que carrefour de l'art, accroître l'alphabétisation artistique libanaise, rendre l'art plus démocratique, promouvoir les artistes et créer, à travers l'art, un Liban plus convivial.

En fait, ce projet comme l'a détaillé M. Riad Obegi (CEO de la banque), a pour but de montrer l'importance des œuvres d'art et la possibilité de leur accès au grand public. Leur circulation aura lieu dans différents emplacements que ce soient des lieux privés comme les maisons des employés, des amis, des clients, des collectionneurs,... ou des lieux publics comme les écoles, les municipalités, ...

Ce projet se réalisera grâce à un tirage au sort qui aura lieu à la banque et qui décidera du nom des gagnants des œuvres pour une période d'un mois. Ainsi, cette œuvre sera à la portée

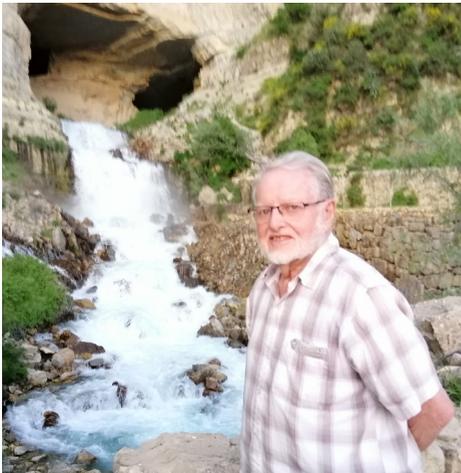
Avec des assistantes sociales au sein des familles. Ces assistantes sociales faisaient partie de la famille, elles étaient entre amies.

Je me répète peut être mais oui vous êtes un exemple. Ce genre d'établissement ne peut pas exister en France trop cadré, trop administratif.

Personne n'oubliera ces voyages si enrichissants. Nous ne vous oublierons pas, Yolande, Dania, Georgette. Avec vous, nous avons découvert le Liban. Pour ma part le Liban fait partie de ma vie depuis déjà longtemps.

Ma profonde amitié à toutes mes amies de SESOBEL.

Michel Chatellier
Organisateur du voyage social
Partage Nantes



MESSAGE D'UN AMI DE FRANCE

Rien ne change sans doute chez vous si ce n'est que le quotidien est de plus en plus difficile à vivre.

Arrivez-vous seulement à vous nourrir correctement ?

J'espère que les événements en Ukraine ne vont pas encore durcir la vie des Libanais.

Le temps d'un voyage tous les deux ans commence à s'éloigner. Nous ne connaissions pas notre bonheur.

Pour nous la rencontre avec SESOBEL. Je disais toujours aux gens du voyage: «Ne loupez pas l'arrivée des enfants le matin».

La joie de ces enfants de retrouver la grande famille, les copains, les copines, embrasser leurs éducatrices. Vous toutes, leur donnez beaucoup d'amour. Les enfants vous le rendent bien.

Nous avons découvert votre travail, pour chaque enfant à la recherche de ses compétences pour qu'il s'épanouisse pleinement.

La collaboration avec la fratrie.

Qu'est-ce
que la
prière ?

C'est un cri
d'amour.

Elle correspond au
besoin que nous
avons d'entrer en
relation avec qui
nous aimons.

Quand mes bras ne peuvent pas atteindre
les personnes qui sont proches de mon
cœur... Je les embrasse avec mes prières.
Prie, et laisse DIEU faire ce que TOI tu ne
peux pas faire.