

FEMMES POUR LE DIRE
FEMMES POUR AGIR

NEWSLETTER

FÉVRIER 2026

Ce mois-ci :

ACTUALITÉ:
Évènement & solidarité :

Retour sur la soirée « Maison des Femmes » de la Fondation Kering

Soraya Almansa, Directrice générale de FDFA, à ce dîner, un temps fort placé sous le signe de l'engagement et du partenariat, marquant le début d'un accompagnement pour la mise en œuvre de projets structurants.

PORTRAIT :
Un engagement au féminin

MAYANE-SARAH EL BAZE

Jeune actrice française de 21 ans, originaire de Villeurbanne, connue pour son engagement en faveur de l'inclusion.

IDÉES GOURMANDES :
À savourer chaud et à partager

**Gratin d'aubergine &
Crêpes sucrées**



Chères lectrices, chers lecteurs,

Février s'ouvre comme une invitation à prendre soin de soi. Un mois placé sous le signe de l'amour de soi et du bien-être, pour ralentir, se recentrer et nourrir ce qui compte vraiment.

C'est aussi l'occasion pour FDFA de poursuivre son engagement, de partager avec vous les actions en cours, et de mettre en lumière les temps forts qui feront notre actualité.

BONNE LECTURE !

ÉDITO DE LA PRÉSIDENTE

ÉDITO DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

LES VALEURS BLEU-BLANC-ROUGE, PAR OLIVIER MANCERON

L'article de février

1

Foire aux Questions

2

La ligne d'écoute

3

Informations & actualités

4

Le rôle des outils de
sensibilisation

5

Portrait de Mayane-Sarah El Baze:
un engagement au féminin

6

Les recommandations culturelles

7

Les recettes salées & sucrées

8

ÉDITO DE LA PRÉSIDENTE

Chères amies, Chers amis,

Chères partenaires, Chers partenaires,

Dans un contexte exigeant pour notre association, je souhaite avant tout vous adresser un message de continuité, de confiance et de détermination.

FDFA poursuit pleinement ses missions. Le transfert de la ligne d'écoute assuré par notre écoutante professionnelle, Charlotte Bacon, a permis d'en garantir la continuité, dans le respect du cadre éthique et professionnel qui fonde notre action. Les femmes en situation de handicap peuvent ainsi continuer à être écoutées et accompagnées avec la même attention et le même engagement.

Par ailleurs, FDFA maintient sa participation aux actions de sensibilisation, aux interventions et aux temps d'échange auxquels elle est sollicitée. Notre parole, issue du terrain et de l'expérience, demeure essentielle pour faire progresser la compréhension et la reconnaissance des violences subies par les femmes en situation de handicap.

La recherche de nouveaux locaux se poursuit activement. Des réponses sont attendues prochainement et nous permettront, nous l'espérons, d'envisager la reprise de nos ateliers Care et Empowerment, espaces essentiels de reconstruction, de partage et de renforcement du pouvoir d'agir des femmes que nous accompagnons.

Dans cette période de transition, l'adhésion à FDFA est plus que jamais un soutien précieux. Elle constitue un acte fort de solidarité et un levier indispensable pour faire vivre nos actions, défendre notre indépendance et porter collectivement notre plaidoyer.

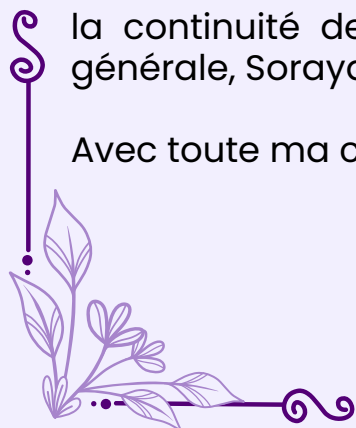
Enfin, je tiens à souligner l'importance du soutien apporté par la Fondation Kering, qui accompagne FDFA dans sa mission de visibilisation des violences faites aux femmes en situation de handicap. Ce soutien renforce notre capacité à agir et à faire entendre ces réalités encore trop souvent invisibilisées.

Au nom du conseil d'administration, je remercie l'ensemble des partenaires et des adhérentes et adhérents pour leur engagement fidèle aux côtés de FDFA.

Je tiens à remercier également toute l'équipe de FDFA pour son engagement et la continuité de notre activité grâce à la détermination de notre directrice générale, Soraya Almansa.

Avec toute ma confiance et ma mobilisation,

Chantal Rialin



ÉDITO DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Chères Toutes, Chers Tous,

Le début de cette année marque une étape très importante pour FDFA.

Nous sommes particulièrement honorées de pouvoir compter sur le soutien de la Fondation Kering, qui s'engage aux côtés de notre association dans le cadre d'un partenariat pluriannuel sur trois ans.

Cet accompagnement constitue une reconnaissance forte du travail mené par FDFA depuis de nombreuses années auprès des femmes en situation de handicap victimes de violences, et un levier déterminant pour structurer et renforcer durablement nos actions.

Je tiens à adresser des remerciements tout particuliers à Céline Bonnaire, Marie-Claire Daveu et Sorel Lucas pour leur engagement, leur confiance et la qualité des échanges engagés avec FDFA.

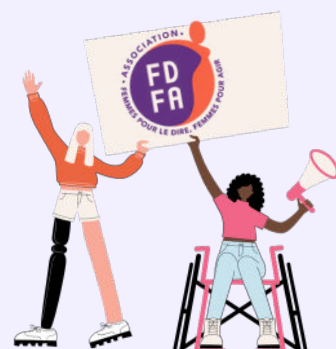
À ce titre, j'ai eu l'honneur d'être conviée, le 20 janvier dernier, au dîner de la Maison des Femmes, à l'invitation de la Fondation Kering. Ce temps de rencontre, à la fois institutionnel et engagé, a marqué le début d'une collaboration que nous avons hâte de poursuivre et de faire vivre concrètement dans les mois à venir.

L'année sera ainsi rythmée par le déploiement progressif de plusieurs projets structurants, actuellement en cours de construction, qui seront dévoilés au fil de l'année. Ces initiatives visent à renforcer l'impact de FDFA, à consolider nos dispositifs existants et à ouvrir de nouvelles perspectives d'action au service des femmes que nous accompagnons.

Je remercie très chaleureusement l'ensemble de nos partenaires, de nos équipes et de nos bénévoles pour leur engagement constant aux côtés de FDFA.

Avec toute ma détermination,

Soraya Almansa



Nos valeurs ? De quoi parle-t-on ?

Ne vient-on pas de loin pour y trouver refuge ? Essayons de débobiner le concept. Les trouve-t-on dans notre histoire de France ?

Nos richesses provinciales, nos églises et nos châteaux, nos riches vallées et nos verts coteaux ont été les berceaux de nos glorieuses traditions. Mais chaque personne qui est née quelque part a probablement le même bonheur de son enfance, sa douce France qui lui chante au cœur.

C'est humain, c'est tout.

Nos valeurs sont-elles celles de notre République ?

Nous les avons conquises une à une, de la Bastille aux Droits de l'Homme, de l'abolition des privilèges à l'affaire Dreyfus, de la Marseillaise au suffrage universel, des congés payés à la Sécurité Sociale.

Mais ces valeurs républicaines sont entachées de duplicité pour avoir soutenu en même temps l'esclavage, les bains de sang de la guillotine et de tous les massacres des saints innocents que furent les émeutes des sans-culottes, les batailles napoléoniennes, les conquêtes coloniales, la boucherie de la Grande Guerre, jusqu'aux exterminations de la dernière guerre mondiale.

Pouvons-nous être honoré.es de ces valeurs-là ?

Seuls les combats des Françaises pour leur liberté de femme, pour leur égalité avec les Français portent assez de valeurs intrinsèques pour faire de la France notre « chez nous », un réel sujet d'orgueil. Elles n'ont tué personne. Elles ont montré à deux reprises qu'elles pouvaient réparer le pays.

A chaque guerre, pendant que leurs hommes mouraient dans la boue et leur revenaient totalement fous d'avoir tant souffert, elles ont été là. Elles se sont coupé les cheveux. Elles ont enlevé voiles et foulards en sortant des églises. Elles ont fait des études, sont devenues des professionnelles compétentes et des spécialistes qualifiées. Elles ont exigé le contrôle de la fertilité au prix de l'avortement, au prix de la contraception qu'elles font presque seules, pour avoir moins d'enfants forcés et plus d'enfants choisis.

Ivres de rage et d'impuissance, les hommes brisent ce qu'ils construisent. Elles réparent patiemment. Elles les soignent et les aiment, bien qu'elles les craignent toujours.

Contre la remontée des féminicides, des viols et des violences conjugales, elles ont construit la sororité des #MeToo et des féminismes. Elles réclament le droit à l'égalité, à la paix, à la joie de vivre.

Voilà les vraies valeurs de la France.

Le non-recours aux droits : une violence silencieuse pour les femmes en situation de handicap

Chez FDFA, une majorité des femmes accompagnées par la ligne d'écoute font état de difficultés importantes dans leurs démarches d'accès aux droits et aux services. Nombre d'entre elles relatent des tentatives infructueuses de dépôt de plainte ou de reconnaissance de leurs droits, révélant une réalité préoccupante : le non-recours aux droits constitue un prolongement des violences subies.

Le non-recours aux droits désigne le fait qu'une personne ne bénéficie pas d'une aide, d'une prestation ou d'un service auquel elle pourrait prétendre. Les femmes en situation de handicap sont particulièrement concernées par ce phénomène, alors même qu'elles peuvent relever de plusieurs dispositifs de protection et de compensation. Pourtant, ces droits restent fréquemment non mobilisés, contribuant à leur invisibilisation et à leur vulnérabilisation.

Les travaux de l'Observatoire des non-recours aux droits et aux services identifient quatre formes principales de non-recours : la non-connaissance, la non-demande, la non-réception et la non-proposition. Dans les situations rencontrées par FDFA, ces formes se cumulent souvent. Elles s'expliquent notamment par la complexité administrative (démarches longues, renouvellements fréquents des dossiers MDPH, multiplicité des interlocuteurs), une dégradation de la confiance dans les institutions, mais aussi par des discriminations liées au genre et au handicap.

Les appelantes de la ligne d'écoute FDFA expriment régulièrement une fatigue cognitive importante, liée à la répétition des démarches et à l'absence de réponses claires. Cette lassitude peut conduire à renoncer à des droits essentiels, notamment financiers, augmentant ainsi les risques de dépendance économique. Dans certains contextes conjugaux ou familiaux, cette dépendance peut renforcer des situations d'emprise et entraver toute possibilité de sortie des violences.

Femmes pour le Dire, Femmes pour Agir (FDFA) lutte contre ces violences silencieuses qui touchent spécifiquement les femmes en situation de handicap. La ligne d'écoute nationale Écoute Violences Femmes Handicapées (01 40 47 06 06) est à leur disposition pour les informer, les soutenir et les orienter vers les dispositifs adaptés.

UNE VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE PEUT-ELLE ÊTRE RECONNUE SANS COUPS ?

Les violences psychologiques correspondent à des comportements répétés, tels que des paroles, des attitudes ou des agissements qui portent atteinte à la santé mentale ou physique d'une personne. Il peut s'agir par exemple d'insultes, de menaces, de dénigrement ou de contrôle. Ces violences sont reconnues par la loi, y compris en l'absence de violences physiques. Leur reconnaissance peut toutefois être complexe sur le plan judiciaire et nécessite souvent des éléments permettant d'en établir la réalité. Les femmes accompagnées par FDFA sont majoritairement concernées par ce type de violences, qui peuvent toucher des femmes de tous âges.

PEUT-ON PORTER PLAINTÉ SANS CERTIFICAT MÉDICAL ?

Oui. Le dépôt de plainte ne nécessite pas obligatoirement la présentation d'un certificat médical. Celui-ci constitue un élément de preuve important, mais il n'est ni obligatoire ni systématiquement exigé pour déposer plainte.

D'autres éléments peuvent également être pris en compte (témoignages, messages, courriels, attestations, constats). Même en l'absence de certificat médical, la parole de la victime doit être accueillie et entendue. Un accompagnement peut être proposé pour évaluer les démarches les plus adaptées à la situation.

UNE FEMME SOUS TUTELLE A-T-ELLE LE DROIT DE PORTER PLAINTÉ SEULE ?

Oui. Une femme placée sous tutelle peut déposer plainte seule. Le dépôt de plainte est considéré comme un acte strictement personnel. La mesure de protection juridique n'a pas pour objet de priver la personne de l'exercice de ses droits fondamentaux, mais de la protéger et de l'accompagner. La femme peut toutefois choisir d'être accompagnée dans ses démarches si elle le souhaite.



Ecouter sans juger, une posture essentielle dans l'accompagnement

Sur une ligne d'écoute comme **Écoute Violences Femmes Handicapées (EVFH)**, la posture de l'écoutante est un élément central de l'accompagnement. Elle conditionne **la qualité de l'écoute, la sécurité de la personne appelante et la possibilité pour celle-ci de parler librement de son vécu**. Cette posture guide le travail quotidien des écoutantes de la ligne EVFH.

La posture désigne la manière d'être, d'écouter et de se positionner dans la relation avec la personne qui appelle. Elle ne se limite pas à des techniques d'entretien, mais renvoie à **une attitude globale, faite de présence, d'attention et de respect**.

Sur une ligne comme EVFH, cette posture repose notamment sur la confidentialité et sur une écoute sans jugement.

L'écoute sans jugement est fondamentale dans les situations de violences. Les femmes victimes peuvent éprouver de l'ambivalence, rester en lien avec l'agresseur, hésiter à porter plainte, minimiser ce qu'elles ont vécu ou se sentir coupables. Une posture jugeante risquerait de renforcer leur honte, leur silence et leur isolement.

À l'inverse, une écoute qui accueille la parole telle qu'elle est, sans moraliser ni critiquer, permet de **reconnaître la légitimité de leur vécu et de leur souffrance**.

Pour les femmes en situation de handicap, cette posture est d'autant plus essentielle qu'elles sont souvent confrontées au doute, à la minimisation de leur parole et à des obstacles multiples pour se faire entendre.

Ainsi, la posture de l'écoutante constitue **un levier essentiel** pour permettre **l'expression de la parole, accompagner les victimes dans leur réflexion et soutenir leur cheminement vers davantage d'autonomie**.



Retour sur un témoignage

LE RÉCIT



“

Je m'appelle Jacqueline, j'ai 60 ans et je suis en situation de handicap sensoriel. J'ai appelé la ligne d'écoute parce que je ressens beaucoup de malaise et de culpabilité dans ma relation avec un homme de mon entourage. Je suis très amie avec lui, mais il souhaiterait avoir une relation amoureuse avec moi. Il m'arrive de me sentir contrainte de faire certaines choses, y compris lorsque je lui dis non. Parfois, il adopte également des comportements violents. Il m'est arrivé qu'il me morde ou me serre très fort, au point que je ne pouvais plus respirer, tout en disant que c'était pour plaisanter. Lorsque je lui ai expliqué que ces gestes m'avaient mise mal à l'aise et que je ne les avais pas appréciés, il s'est vexé et a cessé de me parler. Aujourd'hui, je me sens très triste et coupable. Je suis très isolée, et cet homme est la seule personne réellement présente dans ma vie.

”

L'ANALYSE

Ce témoignage illustre deux phénomènes fréquemment observés dans les situations de violences. Le premier est celui de **l'isolement** de Jacqueline.

Les études montrent en effet que les personnes en situation de handicap sont davantage exposées à l'isolement social que les personnes sans handicap. Par ailleurs, l'isolement constitue une stratégie couramment utilisée par les auteurs de violences : il vise à couper progressivement la personne de ses relations et de ses soutiens, afin de renforcer le contrôle exercé sur elle. Dans ce contexte, cet homme dispose d'un pouvoir d'emprise accru sur Jacqueline, notamment parce qu'il sait qu'elle manque de ressources relationnelles pour l'aider ou la protéger. Ce fonctionnement est fréquemment observé dans les situations d'emprise.

Le second phénomène est celui de **l'inversion de la culpabilité**. Lorsque Jacqueline exprime son malaise et évoque les comportements de cet homme, celui-ci réagit en se posant comme incompris ou blessé, en s'énervant et en cessant de lui parler. Ce renversement des rôles conduit Jacqueline à se sentir coupable, alors même qu'elle est la victime. Cette stratégie est d'autant plus efficace qu'elle s'appuie sur les émotions et sur le lien affectif existant, renforçant la confusion et la dépendance.

La ligne d'écoute reste active et accessible à distance, pour vous accompagner

Actualités



SOIRÉE « MAISON DES FEMMES » DE LA FONDATION KERING

Le 20 janvier, Soraya Almansa, Directrice générale de FDFA – Femmes pour le Dire, Femmes pour Agir, a été conviée par Céline Bonnaire, Déléguée générale de la Fondation Kering, à la soirée « Maison des Femmes », organisée au Pavillon Vendôme. Cette invitation marque une reconnaissance forte du travail mené par FDFA dans la lutte contre les violences faites aux femmes en situation de handicap et de la place singulière de l'association dans le paysage féministe et associatif.

FDFA remercie chaleureusement la Fondation Kering et Céline Bonnaire pour cette invitation, qui marque le début d'un partenariat fondé sur la confiance, l'exigence et un engagement commun en faveur des femmes les plus invisibilisées.

DES ACTIONS DE SENSIBILISATION

Le 15 Décembre 2025, Charlotte Bacon, écoutante professionnelle de FDFA, et Prune Gorget, chargée de mission lutte contre les violences, sont intervenues en Essonne devant des professionnel.le.s du droit afin de mener une sensibilisation sur les violences et situations de vulnérabilité.

Le 15 Janvier 2026, Prune est également intervenue à la mairie des Lilas afin d'y conduire une formation interactive sur le thème du validisme auprès du personnel de la ville.



Sous l'impulsion de la direction de Soraya Almansa, FDFA a engagé le développement de ses propres outils de sensibilisation. Ces outils constituent des leviers essentiels dans la lutte contre les violences faites aux femmes en situation de handicap, en répondant à un besoin fondamental : rendre visibles des violences spécifiques encore trop souvent invisibilisées.

En développant des outils tels que **le Handi'mètre, la roue des violences, la frise chronologique ou encore la fleur de l'écoute**, FDFA met son expertise associative au service d'une société plus accessible. Ces outils intègrent la spécificité du handicap dans l'analyse des violences, notamment dans leurs dimensions économiques, psychologiques, sexuelles, médicales et institutionnelles.

L'objectif est de permettre à la fois l'identification des situations de violences, la compréhension de l'imbrication des mécanismes à l'œuvre, ainsi que le renforcement des capacités d'orientation et d'accompagnement. Ces outils s'adressent aux femmes en situation de handicap, mais également aux professionnel·les et au grand public, dans une logique de sensibilisation et de prévention.

En développant ces outils, FDFA entend contribuer pleinement à la promotion de la citoyenneté des femmes concernées et à l'amélioration des réponses apportées aux violences qu'elles subissent, en articulation étroite avec **la ligne d'écoute nationale Écoute Violences Femmes Handicapées (01 40 47 06 06)**.

Le Handi'Mètre

Lutter contre les violences faites aux femmes en situation de handicap

80% des femmes en situation de handicap sont victimes de violences psychologiques et physiques et courent un risque plus élevé que les autres de subir des violences sexuelles.*

Les violences faites aux femmes en situation de handicap, c'est quoi ?

Ce sont des violences spécifiques comme les violences matérielles, administratives, psychologiques, économiques, institutionnelles, médicales, physiques, sexuelles, etc.

Les femmes en situation de handicap sont des personnes et des citoyennes à part entière.

Les violences dont elles sont victimes doivent impérativement cesser.



Femmes handicapées, mais pas invisibles !

Femmes pour le Dire, Femmes pour Agir :

01 40 47 06 06 : EVFH - appel anonyme non surtaxé du lundi au vendredi de 10h à 17h ;

ecoute@fdfa.fr - pour les femmes déficientes auditives ;

3919 - appel anonyme et gratuit ;

114 - SMS ou visio pour les personnes sourdes ou malentendantes ;

17 - police / gendarmerie.

BESOIN D'AIDE ?

Source : Résolution du Parlement européen du 26 avril 2007 sur la situation des femmes handicapées dans l'Union européenne (2006/2277(INI)).



Te considère comme son égal.e.	Te coupe la parole et parle à ta place sans te consulter.
Respecte tes valeurs et tes engagements (personnels, associatifs et sociaux, etc).	T'infantilise de manière systématique et instaure un rapport de domination.
Te soutient pour faire valoir tes droits.	Te coupe de ton entourage (ami.e.s, famille, collègues) et t'isole de tout soutien extérieur.
Te demande ton avis avant de t'aider et ne décide pas à ta place. Ex : te demande ton avis avant de toucher à ton fauteuil, ta canne, tes aides techniques, etc.	Te fait du chantage, te menace de ne plus t'aider ou te culpabilise pour t'empêcher de partir.
Prend en compte tes besoins spécifiques. Ex : parle avec toi selon la communication que tu as choisie (LSF, LPC, lecture labiale, Makaton, etc).	Te prive de nourriture ou ne respecte pas tes envies ou contraintes alimentaires.
	T'oblige à porter les vêtements qu'il ou elle a choisis, ou ne te laisse pas choisir ton maquillage ou ton apparence.
	Te prive de tes aides techniques (fauteuil, canne, prothèse, etc) ou d'accessibilité volontairement. Ex : t'oblige à monter des escaliers, déplace ton matériel...
	T'insulte, te dénigre, te dévalorise, t'humilie. Ex : te répète que tu es « une charge », « une bonne à rien », « une incapable », etc.
	Refuse de t'aider à lire ou à signer des documents, ou contrôle tes papiers d'identité, ta carte vitale, ton téléphone ou tes moyens de communication, etc.
	T'oblige à rester enfermée, t'empêche de quitter le domicile ou d'appeler à l'aide.
	Te fait passer pour une folle ou doute systématiquement de ce que tu dis. Exemple : « t'inventes toujours », « t'as rien compris ».
	Profite de ton handicap ou de ta dépendance pour abuser de toi (gestes déplacés, attouchements, viols, etc).
	Contrôle ou te prive de ton argent, de l'accès à ton compte, de tes aides (AAH, salaire, héritage, etc).
	Te force à prendre des traitements ou des médicaments sans ton accord ou t'en prive volontairement.
	Te place de force en institution (hôpital psychiatrique) et/ou te fait du chantage à l'internement.
	T'insulte, te harcèle ou diffuse des images de toi à caractère sexuel en ligne.
	Te bat / te frappe, t'attache, t'étrangle, te mutile, te viole, te brûle.
	Te menace de mort ou te pousse au suicide pour servir ses intérêts.

TOUT VA BIEN

Ton ou ta partenaire doit voir en toi une femme / un être humain avant tout, pas seulement une personne en situation de handicap.
Il / Elle...



TU ES EN DANGER, NE RESTE PAS SEULE !

Tu es victime de validisme, de discriminations, de sexisme et d'actes de violence qui sont punis par la loi quand ton ou ta partenaire...

MAYANE-SARAH EL BAZE



En 2024, elle se fait véritablement connaître du grand public grâce à son rôle dans la comédie “Un p’tit truc en plus” d’Artus qui fut un énorme succès au box-office français, avec plus de 10 millions d’entrée : elle y incarne Mayanne, une jeune femme vive et coquette. Mayane-Sarah El Baze est une jeune actrice française de 21 ans, originaire de Villeurbanne, engagée en faveur de l’inclusion et de la diversité. Porteuse de trisomie 21, elle revendique pleinement sa singularité et contribue, par son parcours, à faire évoluer les représentations dans le champ culturel.

Elle débute sa carrière à la télévision en 2021 dans le téléfilm J’irai au bout de mes rêves, avant d’apparaître notamment dans la série HPI et le film Jusqu’ici tout va bien. En 2024, elle se fait connaître du grand public grâce à son rôle dans la comédie Un p’tit truc en plus d’Artus, qui rencontre un large succès au box-office français. Elle y incarne Mayanne, un personnage lumineux et affirmé, qui marque les spectateurs par sa justesse et sa spontanéité. En 2025, elle franchit une nouvelle étape en rejoignant le casting de la saison 14 de Danse avec les stars sur TF1, devenant l’une des rares femmes en situation de handicap à participer à l’émission.

UNE JEUNE FEMME REMARQUABLE

Par sa visibilité et son parcours, Mayane-Sarah El Baze participe à faire évoluer les représentations des femmes en situation de handicap. Elle affirme une présence libre et engagée dans l’espace culturel et médiatique, rappelant que les femmes en situation de handicap ont toute leur place dans la culture, l’espace public et les combats féministes.

Gourou, Yann Gozlan

CINEMA

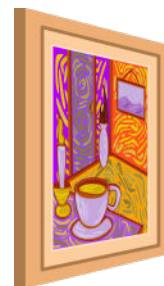


Pierre Niney incarne le personnage de Matt, le coach en développement personnel le plus suivi de France. Dans une société en quête de sens où la réussite individuelle est devenue sacrée, il propose à ses adeptes une thérapie qui électrise les foules autant qu'elle inquiète les autorités. Sous les critiques, Matt va s'engager dans une fuite en avant qui le mènera aux frontières de la folie et peut-être de la gloire...

EXPOSITION

Dis, quand reviendras-tu ? Barbara et son public

Du 27 janvier au 5 avril 2026, la Bibliothèque François Mitterrand consacre une exposition à Barbara, figure majeure de la chanson française. À travers des archives, manuscrits, photos et témoignages, l'exposition explore le lien intime qu'elle entretenait avec son public: l'occasion de plonger dans l'univers d'une artiste libre et engagée ! L'exposition est accessible aux PMR.



Lettre d'une Inconnue, Stefan Zweig

LECTURE

Dans cette nouvelle, un homme reçoit une lettre d'une femme qu'il ne reconnaît pas.

Elle lui révèle qu'elle l'a aimé en secret pendant toute sa vie, depuis son adolescence, sans jamais être remarquée ni aimée en retour.

À travers sa confession, elle raconte les moments qu'ils ont partagés, ses espoirs, ses blessures et la douleur d'un amour non réciproque.





GRATIN D'AUBERGINE

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 grosses aubergines
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 400 g de tomates concassées (ou sauce tomate)
- 100 g de fromage râpé (emmental, mozzarella ou parmesan)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Herbes de Provence ou basilic (facultatif)

1. Préparation

Préchauffer le four à 180 °C. Couper les aubergines en rondelles. Émincer l'oignon et l'ail.

2. Cuisson

Faire revenir les aubergines dans un peu d'huile (jusqu'à ce qu'elles soient tendres). Faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les tomates, sel, poivre, herbes. Laisser mijoter 10 min

3. Montage

Déposer une couche d'aubergines dans le plat, puis une couche de sauce tomate. Recommencer. Terminer par le fromage râpé

4. Four

Enfourner 25–30 min. Laisser reposer 5 min



CRÊPES

Ingrédients (Environs 15 crêpes) :

- 300 g de farine
- 3 œufs
- 60 cl de lait
- 50 g de beurre fondu
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille (facultatif)

1. Préparer les ingrédients :

Tamisez la farine dans un grand saladier pour éviter les grumeaux. Faites fondre le beurre et battez légèrement les œufs.

2. Faire un puits dans la farine :

Formez un trou au centre de la farine tamisée. Versez les œufs battus dans le puits. Avec un fouet ou une cuillère, mélangez doucement en ramenant la farine des bords vers le centre.

3. Ajouter le lait progressivement :

Versez le lait petit à petit tout en mélangeant pour obtenir une pâte lisse et homogène.

4. Ajouter le beurre fondu, l'huile et la vanille

5. Mélangez bien pour que la pâte soit souple et fluide

6. Laisser reposer la pâte 30 minutes au réfrigérateur

7. Cuisson des crêpes

Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen et graissez légèrement. Versez une louche de pâte et étalez la finement. Cuisez 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce que la crêpe soit dorée.

8. Servez simplement avec un peu de sucre ou vos garnitures préférées (chocolat, confiture, crème de marron, miel, etc.), pour un plaisir tout en simplicité.

VOTRE SOUTIEN COMPTE !

Chaque jour, **des femmes en situation de handicap subissent des violences multiples, souvent invisibilisées.** Qu'elles soient **physiques, sexuelles, psychologiques, économiques ou institutionnelles, ces violences ont des conséquences profondes sur leur vie.** C'est pour répondre à cette réalité que notre association existe.

Grâce à votre soutien, chaque année :

- **plus de 900** appels sont reçu chaque année par notre ligne d'écoute Écoute Violences Femmes Handicapées (EVFH)
- **plus de 200** femmes sont accompagnées et orientées tout au long de l'année
- **plus de 88** ateliers favorisent inclusion, créativité et solidarité
- **plus de 700** personnes sont sensibilisées aux violences spécifiques subies par les femmes en situation de handicap

Ces actions n'existent que grâce à l'engagement de nos adhérent·es et donateur·rices. Nous avons encore besoin de vous.

Votre adhésion ou votre don permet concrètement de :

- **Soutenir les femmes victimes,**
- **Créer des espaces d'échanges et de solidarité,**
- **Sensibiliser le public et les institutions**

Agir, c'est possible. Ensemble, nous pouvons briser le silence et faire entendre la voix des femmes.

Renouvelez votre adhésion ou faites un don sur Hello Asso !

Chaque geste compte pour accompagner, protéger et donner une voix aux femmes en situation de handicap.



<https://www.helloasso.com/associations/femmes-pour-le-dire-femmes-pour-agir-fdfa>

Femmes handicapées, mais pas invisibles !