

FEMMES POUR LE DIRE
FEMMES POUR AGIR

NEWSLETTER

MAI 2026



Ce mois-ci :

ACTUALITÉS :

FDFA récompensée

Retour sur la remise du prix Espoir DAPAT

Le 7 avril, FDFA a eu l'honneur de recevoir le Prix Espoir décerné par la Fondation DAPAT.

Femmes handicapées, mais pas invisibles !

PORTRAIT :

Une artiste de légende Edith Piaf

Retour sur le parcours de la chanteuse mythique, entre concerts et handicap

RECETTES GOURMANDES : Pour des déjeuners printaniers

Wraps poulet-crudités

Gâteau à la banane

Chères lectrices, chers lecteurs,

Chères lectrices, Chers lecteurs,

En ce mois de mai, FDFA poursuit son engagement pour rendre visibles les femmes en situation de handicap, leurs droits, leurs parcours et les violences spécifiques qu'elles peuvent subir.

Dans ce numéro, nous revenons sur une actualité importante pour l'association : la remise du prix Espoir par la Fondation DAPAT, qui vient reconnaître le travail mené par FDFA auprès des femmes en situation de handicap victimes de violences.

Nous mettons également en lumière les enjeux d'invisibilisation, d'accès aux droits, de protection et de reconnaissance, qui restent au cœur de notre action quotidienne.

Ce numéro propose enfin un portrait d'Edith Piaf, artiste de légende, ainsi que des recettes printanières, pour continuer à faire vivre une newsletter à la fois engagée, accessible et ouverte sur la culture.

Bonne lecture à toutes et tous.



ÉDITO DE LA PRÉSIDENTE
ÉDITO DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE
BILLET D'HUMEUR – OLIVIER MANCERON

LES ARTICLES DE MAI	1
FORUM: VOS QUESTIONS, NOS RÉPONSES	2
CINQ RÉFLEXES NUMÉRIQUES À ADOPTER	3
ACTUALITÉS ET INFORMATIONS	4
LA ROUE DU CONSENTEMENT	5
PORTRAIT – EDITH PIAF	6
RECOMMANDATIONS CULTURELLES	7
RECETTES SALÉES ET SUCRÉES	8

ÉDITO DE LA PRÉSIDENTE

Ce mois-ci marque une étape particulièrement forte pour notre association.

La remise du Prix Espoir de la fondation DAPAT constitue une reconnaissance majeure du travail porté par FDFA. Cette distinction est, pour nous, une immense fierté. Elle vient saluer un engagement de terrain constant, au service des femmes en situation de handicap, trop souvent invisibilisées dans les politiques publiques comme dans les dispositifs de lutte contre les violences.



Je tiens à adresser mes remerciements sincères à Danielle et Patrick de Giovanni pour leur soutien et leur confiance. Ce prix nous offre une visibilité précieuse et renforce notre légitimité à agir, à alerter et à proposer des solutions concrètes.

Nous avons également eu l'honneur d'être conviées aux 125 ans du Conseil National des Femmes Françaises (CNFF), à l'invitation de sa présidente, Marie-Claude Bertrand. Cet événement symbolique rappelle la force des mobilisations féministes dans le temps long, mais aussi la nécessité de poursuivre le combat pour une égalité réelle, inclusive et attentive à toutes les réalités.

Chez FDFA, nous continuons de porter une conviction claire : les femmes en situation de handicap sont à la croisée de multiples discriminations. Leur parole reste encore insuffisamment entendue, leurs droits insuffisamment garantis. Notre action vise précisément à combler ces angles morts, en articulant plaidoyer, accompagnement et sensibilisation.

Ces avancées, ces reconnaissances, nous obligent. Elles renforcent notre détermination à agir avec exigence, rigueur et responsabilité.

Le chemin est encore long. Mais il est désormais plus visible.



Chantal Rialin

ÉDITO DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Les dernières semaines ont été marquées par une visibilité accrue pour FDFA, que j'accueille avec une réelle satisfaction.

La reconnaissance dont bénéficie aujourd'hui notre association, notamment à travers le Prix Espoir de la fondation DAPAT, vient consacrer un travail collectif exigeant, construit au plus près des réalités vécues par les femmes en situation de handicap. Au-delà de l'organisation, c'est bien leur parole, leurs parcours et leurs combats qui sont ainsi mis en lumière.



Cette dynamique s'inscrit dans un mouvement plus large, comme en témoigne notre présence aux 125 ans du Conseil National des Femmes Françaises, à l'invitation de sa présidente Marie-Claude Bertrand. Ces espaces sont essentiels pour affirmer une approche pleinement inclusive de l'égalité femmes-hommes.

Je me réjouis de cette reconnaissance croissante. Elle confirme la pertinence de notre positionnement et renforce notre capacité à porter, avec rigueur, des actions de plaidoyer, de sensibilisation et d'accompagnement.

Mais cette visibilité n'est pas une finalité. Elle constitue un levier. Un levier pour continuer à structurer nos actions, à développer des outils adaptés, et à faire entendre, avec constance, la voix des femmes en situation de handicap.

C'est dans cette exigence que nous poursuivons notre engagement.



Soraya Almansa

“Les associations”



Les associations, c'est politique. Aux temps des rois, les associations agissent clandestinement. La Révolution dissout toutes les communautés religieuses et autres confréries charitables et interdit les associations d'ouvriers ou d'habitants qui veulent défendre leurs intérêts. Sous Napoléon, puis pendant le siècle qui suit, les associations populaires restent interdites et durement réprimées. Votée le 1er juillet 1901, par Pierre Waldeck-Rousseau, alors Président du Conseil, la loi consacre le droit à toute personne de créer une association sans autorisation préalable, tributaire uniquement du consentement de chacun.

La liberté d'association devient un droit constitutionnel reconnu par les traités internationaux¹. Donc c'est politique. Les associations sont les briques des murailles de notre démocratie. Plus que l'entreprise qui orchestre l'organisation des tâches, la productivité du travail et consacre la hiérarchie sociale, l'association pense le partage des confiances et la mise en commun des espérances. L'histoire des sociétés, des firmes et des compagnies s'est déroulée dans l'ombre, sur l'autel du rendement et du bénéfice jusqu'à créer des empires, des pieuvres internationales au fond d'abîmes défiscalisés.

L'association est moulée sur le modèle du bénévolat et de la collaboration désintéressée. Bien sûr l'humain reste l'humain. Les associations sont les champs clos des ambitions et des petits pouvoirs internes. En en sortant à temps, on peut débouler dans les jeux de quilles des compétitions électorales et des luttes partisans. La vie sociale pourrait-elle se construire sur des structures uniquement associatives ? Fondées sur l'envie de communier sur ce qui dépasse l'intérêt individuel, elles solidarisent les efforts, construisent le collectif.

Il y a une recherche de dépassement dans la vie associative peut-être même de transcendance. La vie entrepreneuriale cultive plus le pragmatisme et l'efficacité. Toutefois le moteur de l'entreprise, c'est l'accroissement, mesuré à l'aune du maître profit, en platine iridiée, conservé dans les greniers des chambres de commerce et les sous-sols des établissements boursiers. Ô, Profit ! Quelles horreurs ont été commises en ton nom ! Alors oui, les associations, c'est politique.

¹ Les derniers chiffres publiés en 2019 par l'INJEP font état de 1,5 million d'associations et de 22 millions de bénévoles (dont 20,5 millions en associations). Les budgets des associations s'élèvent à 113,2 milliards d'euros.

POURQUOI LES VICTIMES NE PARTENT PAS ?

Face aux violences, la question « Pourquoi ne part-elle pas ? » revient fréquemment. Pourtant, quitter un agresseur ne relève pas d'une simple décision : il s'agit souvent d'un processus complexe, marqué par de nombreux freins psychologiques, matériels, familiaux et sociaux.

La première raison tient à la peur. L'auteur des violences exerce fréquemment des menaces directes contre la victime, ses enfants ou son entourage afin de maintenir son emprise. La séparation constitue d'ailleurs statistiquement l'une des périodes les plus dangereuses. Beaucoup de femmes se retrouvent également privées d'autonomie financière, sans accès à leurs ressources ou dépendantes économiquement de leur agresseur.

Pour les femmes en situation de handicap, ces obstacles peuvent être encore renforcés par une dépendance à l'aide humaine, aux soins ou à l'accompagnement du quotidien. L'auteur des violences est parfois aussi celui qui assure une assistance indispensable, rendant toute perspective de départ particulièrement difficile.

L'emprise psychologique joue également un rôle majeur. À force d'être dévalorisée, culpabilisée ou isolée, la victime peut finir par douter d'elle-même, de sa perception des faits et de sa capacité à agir. Certaines développent des mécanismes de survie proches de ce qui est parfois décrit comme un syndrome de Stockholm, mêlant peur, attachement et espoir de changement.

L'isolement social constitue un autre frein important. Beaucoup de victimes sont progressivement éloignées de leurs proches, de leurs amis ou de leurs soutiens habituels. Le poids de l'histoire familiale, la peur de briser un équilibre apparent ou la volonté de préserver les enfants peuvent également maintenir la victime dans une situation de violence.

Enfin, le manque d'information ou la défiance envers les institutions peuvent empêcher les démarches. Certaines victimes ignorent les dispositifs existants ou craignent de ne pas être entendues, comprises ou protégées.

Comprendre ces mécanismes est essentiel : rester ne signifie pas consentir. Les violences reposent souvent sur une emprise progressive qui enferme les victimes dans une véritable prison invisible.

L'EMPRISE PSYCHOLOGIQUE : COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

Environ 4 femmes en situation de handicap sur 5 déclarent avoir subi des violences au cours de leur vie. Pourtant, celles-ci ne commencent pas toujours par des coups. Elles s'installent souvent progressivement, à travers un phénomène d'emprise psychologique.

L'emprise ne survient pas brutalement : il s'agit d'un processus progressif par lequel une personne exerce une domination psychologique sur une autre, jusqu'à fragiliser son autonomie, son estime d'elle-même et sa capacité à agir. Cette emprise peut apparaître dans différents contextes — familial, amical, professionnel ou conjugal — mais elle constitue un mécanisme fréquent dans les situations de violences au sein du couple.

Au début de la relation, l'auteur peut adopter un comportement très valorisant et rassurant. Cette phase de séduction intense, parfois appelée « love bombing », vise à créer un lien affectif fort et une dépendance émotionnelle. Progressivement, des mécanismes de contrôle s'installent : isolement de la victime, dévalorisation, culpabilisation, surveillance ou remise en question permanente de sa parole et de ses perceptions.

La victime finit souvent par vivre dans un état de vigilance constant, adaptant ses comportements pour éviter les conflits ou les violences. Cette stratégie de survie peut conduire à une perte de confiance en soi, à un sentiment de confusion et à une dépendance psychologique de plus en plus importante.

Pour les femmes en situation de handicap, l'emprise peut prendre des formes spécifiques. Elle peut être psychologique, mais également économique ou liée à la dépendance physique. L'auteur peut contrôler les ressources financières, détourner certaines allocations, confisquer des équipements essentiels ou utiliser l'aide humaine comme moyen de pression. Dans certains cas, le handicap devient lui-même un outil de domination.

Ces mécanismes ne doivent jamais conduire à culpabiliser les victimes. Sortir de l'emprise demande du temps, un accompagnement adapté et un environnement sécurisant. Comprendre ces violences invisibles constitue une étape essentielle pour mieux repérer les situations de danger, libérer la parole et permettre aux victimes de retrouver leur pouvoir d'agir.

TÉLÉPHONE ET SÉCURITÉ : UN OUTIL CLÉ EN CAS DE VIOLENCE

Le smartphone occupe aujourd'hui une place centrale dans notre quotidien. En situation de violence, il peut devenir un outil essentiel pour alerter, demander de l'aide, conserver des preuves ou accéder rapidement à des dispositifs de protection.

Un outil pour alerter et se protéger :

En cas de danger, le téléphone permet de contacter rapidement les services d'urgence ou des structures spécialisées :

- 17 : Police
- 15 : SAMU
- 3919 : numéro national d'écoute pour les femmes victimes de violences
- **01 40 47 06 06 : ligne Écoute Violences Femmes Handicapées – FDFA**

Ces dispositifs sont accessibles gratuitement, 24h/24 et 7j/7. Dans certaines situations, quelques secondes peuvent faire la différence. Le téléphone peut également permettre de conserver des éléments de preuve : messages, courriels, photographies, notes vocales ou captures d'écran. Ces éléments peuvent être utiles dans le cadre d'un dépôt de plainte ou de démarches judiciaires.

Des applications utiles

Certaines applications ont été développées pour renforcer la sécurité des victimes. L'application App-Elles, par exemple, permet d'envoyer rapidement une alerte à des proches ou contacts de confiance en cas de danger. Ce type d'outil peut également faciliter l'accès à l'aide pour certaines femmes en situation de handicap, notamment lorsqu'il existe des difficultés de déplacement ou d'isolement.

Les limites et précautions nécessaires

Dans certaines situations, le téléphone peut aussi représenter un risque. Un auteur de violences peut surveiller les appels, les messages, la géolocalisation ou l'utilisation de certaines applications. Il est donc important d'adopter certaines précautions :

- effacer l'historique des recherches ou des échanges sensibles ;
- sécuriser les preuves recueillies ;
- privilégier un contact de confiance ;
- éviter d'enregistrer certains numéros sous des intitulés identifiables.

Quelques bonnes pratiques numériques:

Pour renforcer la sécurité de son appareil, il est conseillé :

- d'utiliser un code PIN sécurisé plutôt qu'un schéma simple ;
- de désactiver les notifications visibles sur l'écran verrouillé ;
- de vérifier régulièrement les applications installées ;
- d'activer le verrouillage automatique du téléphone ;
- de limiter le partage de localisation lorsque cela est possible.

Le téléphone ne remplace pas un accompagnement humain ou spécialisé, mais il peut constituer un outil précieux pour rompre l'isolement, accéder à l'aide et sécuriser certaines démarches.

QUE FAIRE SI JE PENSE ÊTRE VICTIME DE VIOLENCES ?

En cas de danger immédiat, contactez les numéros d'appels d'urgence : le 18 (pompiers), 15 (SAMU), 17 (police). Si vous avez des difficultés pour parler, voir ou entendre, utilisez le 114 (visio, tchat, images et SMS). Si vous n'êtes pas en danger immédiat, rendez-vous à la gendarmerie ou au commissariat le plus proche pour parler de votre situation, ou utilisez la plateforme numérique d'accompagnement des victimes (PNAV), qui vous permettra d'échanger par chat avec des personnes formées aux violences sexistes et sexuelles. Prenez contact avec des intervenants sociaux en mairie qui pourront vous aider dans vos démarches.

QUE FAIRE SI JE DÉPENDS DE MON AGRESSEUR (AIDE, LOGEMENT...) ?

Cette dépendance est souvent utilisée pour vous faire peur. Rapprochez-vous d'associations spécialisées ou d'une assistante sociale. Si l'agresseur détourne vos aides (exemple : l'AAH), vous pouvez contacter la Banque de France pour protéger vos comptes ou signaler un abus de confiance.

MON TÉLÉPHONE PEUT-IL ÊTRE SURVEILLÉ ?

Non. La loi interdit à un proche de surveiller vos communications, d'installer un logiciel espion ou d'exiger vos mots de passe. C'est une atteinte à la vie privée. Seule la justice peut autoriser la police à consulter vos données dans le cadre d'une enquête.

PUIS-JE ÊTRE ACCOMPAGNÉE MÊME SI JE NE VEUX PAS PORTER PLAINE ?

Bien sûr. Le dépôt de plainte n'est pas une condition pour être aidée. Vous pouvez participer à des ateliers, consulter des juristes ou assistantes sociales de l'association pour connaître vos droits ou simplement parler pour comprendre votre situation et les démarches possibles à votre rythme.

COMMENT AIDER UNE PERSONNE DE MON ENTOURAGE ?

Pour aider une personne de votre entourage, soyez à l'écoute, ouvert, présent, soutenez-la et montrez-lui qu'elle n'est pas seule. Informez-vous sur les mécanismes de violences et orientez-la doucement vers des professionnels.

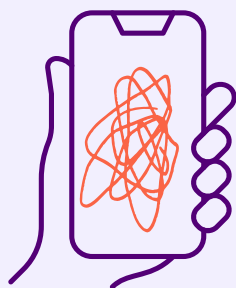
En cas de danger immédiat, contactez les services d'urgence:

- **17 : Police**
- **15 : SAMU**
- **3919 : numéro national d'écoute pour les femmes victimes de violences**
- **01 40 47 06 06 : ligne Écoute Violences Femmes Handicapées – FDFA**



Ne cliquez pas sur
des **pièces jointes**
ou **liens** suspects

1

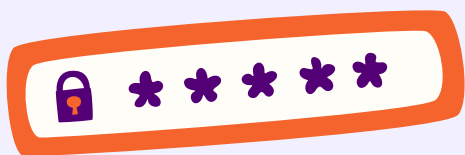
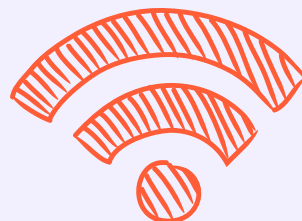


2

Vérifiez toujours
l'expéditeur des
messages et mails

Si possible, ne vous
connectez pas au
Wi-Fi public

3



4

Utilisez des **mots de**
passe différents
pour chaque
compte

Méfiez-vous des
appels et **messages**
insistants

5



**LA LIGNE D'ÉCOUTE RESTE ACTIVE ET ACCESSIBLE À DISTANCE,
POUR VOUS ACCOMPAGNER**

Le CNFF fête ses 125 ans



Le 18 avril 2026, le Conseil National des Femmes Françaises a organisé au Palais du Luxembourg une journée de réflexion consacrée au thème : « L'intelligence artificielle : nouvel enjeu pour l'égalité entre les femmes et les hommes ? ».

Invitées par Marie-Claude Bertrand, présidente du CNFF, Chantal Rialin, présidente de FDFA, et Soraya Almansa, directrice générale, ont participé à cet événement réunissant de nombreuses personnalités engagées sur les questions d'égalité. FDFA était également représentée par Claire Desaint, vice-présidente. Les échanges ont notamment porté sur les enjeux liés à l'intelligence artificielle, aux biais technologiques, à l'accès aux outils numériques et aux questions d'inclusion.

Par sa participation à cette journée, FDFA poursuit son engagement dans les espaces de réflexion nationaux autour des droits des femmes et de la place des femmes en situation de handicap dans les évolutions sociétales et technologiques.

Zoom sur Léonie Humbert



Étudiante à Sciences Po Paris et à La Sorbonne, Léonie a conçu, dans le cadre de son stage et sous la supervision de la direction générale, la majorité des outils pédagogiques de l'association, initiés par Soraya Almansa : La roue des violences, La roue des auteurs de violences, La boussole des femmes en situation de handicap, etc. Ces outils constituent des supports de repérage et d'analyse, facilitant la compréhension des violences et leur prise en compte dans les actions de sensibilisation et d'accompagnement de FDFA.

Remise du Prix Espoir à FDFA par la Fondation DAPAT

Le 7 avril, FDFA a eu l'honneur de recevoir le Prix Espoir décerné par la Fondation DAPAT.

Ce prix a été remis à Chantal Rialin, présidente, et à Soraya Almansa, directrice générale, des mains de la chanteuse Julie Pietri.

Cette distinction vient saluer l'engagement de FDFA en faveur de la reconnaissance des droits des femmes en situation de handicap, et plus particulièrement la lutte contre les violences qu'elles subissent.

Nous adressons nos sincères remerciements à la Fondation DAPAT pour ce soutien précieux, ainsi qu'à Danielle et Patrick de Giovanni, dont l'engagement constant en faveur des femmes en détresse est essentiel.

Cette reconnaissance nous encourage à poursuivre et à renforcer nos actions.

Femmes handicapées, mais pas invisibles !



1. De gauche à droite, Gaël Gosse, assistant de direction, Chantal Rialin, présidente, et Soraya Almansa, directrice générale.

2. Chantal Rialin avec le prix Espoir de La Fondation Dapat



Initiée par Soraya Almansa, directrice générale de FDFA, et conçue par Léonie Humbert, stagiaire et étudiante à Sciences Po Paris, la « Roue du consentement » est un outil pédagogique qui vise à clarifier de manière simple et accessible les conditions indispensables à un consentement valide : libre, éclairé et réversible.

Pensée comme un support de compréhension et de sensibilisation, elle permet d'identifier les différents éléments qui composent un consentement réel : la possibilité de dire oui ou non sans pression, la compréhension claire de ce à quoi l'on consent, l'absence de contrainte ou de rapport de domination, ainsi que la capacité de revenir sur sa décision à tout moment.

Ainsi, la roue du consentement aide à distinguer ce qui relève d'une relation pleinement consentie de ce qui peut s'apparenter à une situation d'influence, de pression ou d'emprise. Elle constitue ainsi un outil de lecture essentiel pour mieux comprendre les dynamiques relationnelles et prévenir les violences sexuelles et sexistes.



EDITH PIAF

Édith Piaf incarne une voix puissante née dans un corps fragile, mais surtout l'une des voix les plus mythiques de la variété française. Née en 1915 à Paris, elle devient l'une des figures majeures de la scène musicale avec des titres encore cultes comme *La Vie en Rose*, *Hymne à l'Amour* ou *Non, Je Ne Regrette Rien*.

Atteinte de polyarthrite rhumatoïde dès son jeune âge, une maladie qui déforme les articulations et provoque des douleurs chroniques, elle voit son corps progressivement affaibli, limitant ses mouvements et impactant son quotidien.

Malgré ce handicap physique, elle poursuit sa carrière avec une intensité rare, faisant de la scène un espace d'expression où la voix dépasse les limites du corps. Son parcours illustre une lutte à la fois contre la maladie et contre les inégalités liées à son statut de femme dans un milieu exigeant, faisant d'elle une figure forte de la résistance à la double discrimination, entre handicap et genre. Chaque performance porte la trace de ce combat physique constant.

UNE VOIX INTEMPORELLE

Aujourd'hui, Edith Piaf reste une figure emblématique dont le parcours met en lumière une forme de résilience face au handicap, et la capacité à faire de la contrainte une force artistique, à l'image de la prestation de Céline Dion lors des Jeux Olympiques au sommet de la Tour Eiffel

Juste une Illusion, Nakache et Toledano

CINEMA



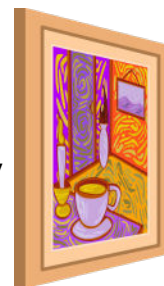
Juste une illusion est une comédie dramatique qui plonge le spectateur en 1985, au cœur d'une famille de la classe moyenne en banlieue parisienne. À travers le regard de Vincent, 13 ans, le film explore les questions de l'adolescence, de l'identité et des relations familiales dans une époque en pleine mutation. Entre humour et émotion, le récit dresse le portrait sensible d'un âge charnière où tout semble encore possible, mais déjà incertain. Une œuvre nostalgique et touchante qui interroge le passage à l'âge adulte et la construction de soi.

EXPOSITION

Lee Miller, Musée d'Art Moderne

L'exposition **Lee Miller** retrace le parcours exceptionnel de cette figure majeure de la photographie du XXe siècle. Mannequin, artiste surréaliste, photographe de mode puis correspondante de guerre, elle n'a cessé de transformer son regard et sa pratique. À travers près de 250 tirages, l'exposition met en lumière la richesse de son œuvre, entre expérimentations visuelles et témoignage historique. Une plongée essentielle dans le travail d'une artiste libre et visionnaire, dont les images continuent de marquer durablement l'histoire de la photographie.

L'exposition est visible jusqu'au 2 Août 2026. Accessible PMR.



Les Gratitudes, Delphine de Vigan

LECTURE

Les gratitudes raconte l'histoire de Michka, une femme âgée qui perd progressivement l'usage de la parole et entre en établissement médical. Entourée de Marie, une jeune femme très proche d'elle, et de Jérôme, son orthophoniste, elle tente de retrouver les mots pour exprimer une gratitude restée inachevée. À travers ce récit sensible et intime, le livre explore la mémoire, la transmission et la nécessité de dire « merci » avant qu'il ne soit trop tard. Une histoire profondément humaine qui interroge nos liens et la valeur des mots essentiels.



WRAPS POULET-CRUDITÉS



Ingrédients (4 personnes):

- 4 wraps
- 2 tomates
- 4 filets de poulet
- Quelques feuilles de laitue
- Ciboulette
- Oignons frits
- Fromage blanc
- 1 cuillère à café de curry
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Étape 1

Couper les filets de poulet en lamelles et les faire revenir dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Étape 2

Ajouter le curry, saler et poivrer en fin de cuisson.

Étape 3

Mélanger le fromage blanc avec la ciboulette hachée.

Étape 4

Réchauffer légèrement les wraps.

Étape 5

Garnir les wraps avec la salade, les tomates, le poulet, le mélange fromage blanc-ciboulette et les oignons frits.

Étape 6

Rouler les wraps et servir aussitôt.

GÂTEAU À LA BANANE



Ingrédients :

- 150 g de farine
- 90 g de sucre
- 1/2 sachet de levure
- 125 g de beurre fondu
- 3 bananes
- 3 œufs
- 1 cuillère à café d'arôme vanille

Étape 1

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger les œufs et le sucre jusqu'à obtenir une préparation homogène.

Étape 2

Ajouter le beurre fondu, la farine et la levure.

Étape 3

Couper ou écraser les bananes puis les incorporer au mélange.

Étape 4

Ajouter l'arôme vanille.

Étape 5

Verser la préparation dans un moule beurré et fariné.

Étape 6

Faire cuire environ 30 minutes au four à 180°C.

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 reçus 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 90 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 !