

FEMMES POUR LE DIRE
FEMMES POUR AGIR

NEWSLETTER

JUIN 2026

Ce mois-ci :

ACTUALITÉS :

Du nouveau dans l'équipe

FDFA présente ses nouveaux membres, Maylis Kokanzo, Amélie Pélissier et Eloi Chopin.

**Femmes handicapées,
mais pas invisibles !**

PORTRAIT :

Une voix contre le validisme **Selena Gomez**

Retour sur le parcours de la pop star et femme d'affaires américaine

RECETTES GOURMANDES : Pour des repas sous le soleil

Wraps poulet-crudités

Gâteau à la banane



Chères lectrices, chers lecteurs...

En ce mois de juin, FDFA poursuit son engagement pour lutter contre les violences et discriminations que subissent les femmes en situation de handicap, et promouvoir leur accès à la citoyenneté.

Dans ce numéro, nous revenons sur les membres qui ont récemment rejoint l'équipe FDFA. 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 de Selena Gomez, voix incontournable de la scène pop, ainsi que des recettes estivales et d'autres actualités culturelles.

Bonne lecture à toutes et tous.



ÉDITO DE LA PRÉSIDENTE

ÉDITO DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

BILLET D'HUMEUR – OLIVIER MANCERON

LES ARTICLES DE JUIN 1

FORUM: VOS QUESTIONS, NOS RÉPONSES 2

5 QUESTIONS À L'ÉQUIPE FDFA 3

ACTUALITÉS ET INFORMATIONS 4

LA ROUE DES AUTEUR.ICE.S DE VIOLENCES 5

PORTRAIT – SELENA GOMEZ 6

RECOMMANDATIONS CULTURELLES 7

RECETTES SALÉES ET SUCRÉES 8

ÉDITO DE LA PRÉSIDENTE

À l'approche de l'été, les besoins d'écoute, d'accompagnement et de sensibilisation demeurent particulièrement importants. Les sollicitations adressées à FDFA continuent d'augmenter, témoignant à la fois d'une meilleure identification de notre association, mais aussi d'une réalité persistante des violences vécues par les femmes, notamment celles en situation de handicap.



La sensibilisation reste un levier essentiel. Informer, former et rendre visibles les mécanismes des violences permettent non seulement d'accompagner les victimes, mais aussi d'anticiper certaines situations avant qu'elles ne s'aggravent. Cette mission de prévention constitue plus que jamais une priorité pour notre association.

Le mois de juin marque également la préparation de notre prochaine Assemblée Générale, temps fort de la vie associative, qui permettra de revenir sur les actions menées, les projets engagés et les perspectives à venir pour FDFA.

Par ailleurs, nos locaux vont prochainement faire l'objet de travaux de remise en état. Ces améliorations permettront, dès que possible, la reprise des ateliers de care et d'empowerment, particulièrement attendus par les participantes et essentiels dans les parcours de reconstruction et de soutien.

Enfin, nous vous invitons à consulter régulièrement le site internet de FDFA, mis à jour de manière continue afin de vous informer sur nos actualités, nos actions et nos ressources.

Nous vous remercions pour votre confiance et votre soutien constants.

Chantal Rialin



ÉDITO DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Malgré le sinistre ayant impacté nos locaux, les activités de FDFA se poursuivent concrètement et sans interruption. La continuité de nos missions est restée une priorité absolue, notamment grâce au transfert rapide de notre ligne d'écoute et à la mobilisation de toute l'équipe. La seule interruption concerne actuellement nos ateliers de care et d'empowerment.



Nous espérons pouvoir les reprendre dès la rentrée prochaine dans de meilleures conditions d'accueil. Nous recevons toujours autant d'appels, mais également un nombre croissant de mails. Ce recours plus fréquent à l'écrit semble révéler une réalité préoccupante : de nombreuses femmes ne disposent pas toujours d'un espace sécurisé leur permettant de parler librement au téléphone lorsqu'elles sont à leur domicile.

Ces derniers mois ont également été marqués par l'arrivée de nouvelles personnes au sein de l'association. Nous avons ainsi accueilli Maylis Kokanzo, stagiaire en Master 1 de psychologie sociale, qui a notamment conçu la nouvelle affiche FDFA inspirée des couleurs de notre moodboard. Nous accueillerons également, à compter du 1er juin, Eloi Chopin, en renfort estival sur un poste d'assistant polyvalent. Amélie Pelissier, étudiante en première année à Sciences Po, nous a rejoint dans le cadre de son parcours civique. Elle démontre déjà de réelles qualités rédactionnelles. Aux côtés de Maylis, elle contribue activement à l'enrichissement de notre base de données à travers les recherches et travaux documentaires menés pour l'association.

Par ailleurs, Léonie Humbert, brillante collaboratrice, s'apprête à voguer vers de nouvelles aventures, au Chili. Nous lui devons la conception d'une grande partie de nos outils de communication et de sensibilisation. Je tiens ici à saluer son sérieux, sa créativité et son implication tout au long de son engagement à nos côtés et la remercie très chaleureusement pour la qualité de son travail et son appui à la direction. Dans cette newsletter, nous avons souhaité mettre en lumière le travail de l'équipe à travers un format de cinq questions posées individuellement aux collaboratrices et collaborateurs de FDFA. Ce format a vocation à vous faire mieux connaître l'équipe.



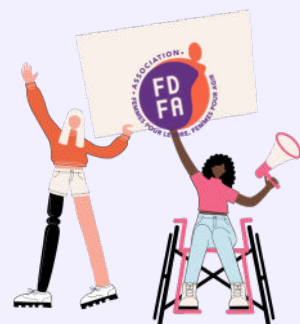
FDFA était également présente aux Assises de la Santé à l'invitation de Madame Valérie Pécresse. Nous nous réjouissons de faire partie des associations dont la voix compte dans les réflexions publiques autour de la santé, du handicap et de la lutte contre les violences. Vous pourrez également nous retrouver le 10 juin prochain sur le parvis de la mairie du 15^e arrondissement de Paris dans le cadre du Forum Handicap.

Nos actions de sensibilisation se poursuivent partout en France. À ce titre, je tiens à souligner le travail remarquable mené par notre présidente, Chantal Rialin, qui parcourt sans relâche les territoires afin de porter la parole des femmes en situation de handicap victimes de violences et de sensibiliser les professionnels comme le grand public. Ce travail de sensibilisation est important et permet d'anticiper les violences sexistes et sexuelles faites aux femmes en situation de handicap.

Cette période est également marquée par la préparation de notre Assemblée Générale, la rédaction du rapport d'activité ainsi que par les nombreux projets à venir que nous aurons l'occasion de partager prochainement avec vous. Enfin, nous vous invitons à consulter régulièrement l'actualité de FDFA sur notre site internet, mis à jour régulièrement afin de vous informer de nos actions, événements et ressources.

Avec toute ma détermination.

Soraya Almansa



BILLET DE JUIN



Du pain et des roses !

Puisque de telles fleurs ne durent que du matin jusques au soir, les roses de notre mois de Mai croissent et fleurissent mais auront vécu l'espace d'un printemps. Nos jardins débordent d'explosions de bonheur où domine la couleur rouge, le rouge passionné, le rouge de la ferveur de vivre. Que de velours, si infinis qu'on en voudrait des baisers ! Que de pétales à l'incarnat sanglant, nourris du sang accroché aux épines ! Depuis le temps que les griffes des rosiers lacèrent les mains assassines, accrochent les doigts goulus de ceux qui préfèrent arracher la vie, quitte à se déchirer, plutôt que de la goûter, plutôt que de se nourrir de ce long moment délicat, accord parfait entre le galbe velouté du pétale et la senteur pulpeuse du cœur.

Nombreuses sont les fleurs prêtes à égaler et même à dépasser la splendeur de la rose. Chaque pays, chaque continent s'évertue à inventer sa fleur la plus belle, sa plus fabuleuse, au parfum le plus entêtant et aux essences les plus envoûtantes, parées des tentations les plus luxuriantes. Venue d'un Ispahan de légende pour s'emparer des douceurs de la Loire, conquérir l'Angleterre et notre Picardie, les roses ont construit notre Europe. Quand les guerres ont fini d'ensanglanter les sillons, de rougir les fossés et d'enflammer les horizons, les roses sont restées. Elles sont devenues le symbole de la vie, de la justice et de l'égalité entre les êtres humains. Celui qui honore la rose sans la cueillir, honore l'amour et donne la vie. Les manifestations de femmes ouvrières aux États-Unis en 1909 ont consacré l'indispensable accord du besoin biologique de vivre de pain avec l'exigence de respect, d'amour et de poésie qui donne du sens à la vie. Les mignonnes du monde entier n'ont pas à attendre la main vorace et velue d'un quelconque vieux poète pour aller voir à la vesprée si leurs roses ont gardé les plis de leurs robes pourprées.

L'amour n'appartient qu'à celle et à celui qui sait s'émerveiller de ce qu'il puisse encore éclore au soleil. « Cueillez, cueillez, » disent les prédateurs, quand ils cueillent la jeunesse des femmes et des enfants. Ils sont persuadés qu'en dévorant leurs beautés, ils ne se verront pas ternir de vieillesse dans le miroir de la vérité. Éternel fantasme des conquérants, ivres de leur propre puissance, qui détruisent le monde et les gens sur l'autel de l'imposture dans leurs délires de vie éternelle. Les roses explosent de vie dans nos jardins fleuris, malgré le retour incohérent des canicules incandescentes que génère la folie guerrière pour la conquête de l'éternité.

Olivier Manceron

SANTÉ DES FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP : DES INÉGALITÉS PERSISTANTES DANS L'ACCÈS AUX SOINS

L'accès à la santé est un droit fondamental. Pourtant, de nombreuses femmes en situation de handicap rencontrent encore aujourd'hui des difficultés importantes pour accéder à la prévention, aux dépistages et aux soins gynécologiques. Ces obstacles concernent tous les types de handicap et peuvent avoir des conséquences directes sur la santé, l'autonomie et la qualité de vie des femmes concernées.

Un suivi gynécologique insuffisant

Les femmes en situation de handicap bénéficient moins souvent d'un suivi gynécologique régulier que le reste de la population. En Île-de-France, seules 58 % des femmes en situation de handicap déclarent bénéficier d'un suivi gynécologique, contre 77 % des femmes dans la population générale. Ces écarts s'expliquent notamment par des difficultés de déplacement, un manque d'accessibilité des cabinets médicaux, l'absence de matériel adapté ou encore une méconnaissance des besoins spécifiques des femmes en situation de handicap par certains professionnels de santé.

Femmes de petite taille : des besoins souvent invisibilisés

Les femmes de petite taille rencontrent fréquemment des difficultés lors des consultations médicales et gynécologiques. Les tables d'examen, mammographes ou équipements de radiologie sont généralement conçus pour des femmes de taille standard. Monter sur une table d'examen ou réaliser certains examens peut alors devenir compliqué sans aménagement spécifique. Ces obstacles, parfois perçus comme mineurs, peuvent décourager certaines femmes et conduire à un renoncement aux soins.

Des dépistages encore trop peu réalisés

Les femmes en situation de handicap participent moins souvent aux programmes de dépistage des cancers féminins. Une étude menée auprès des bénéficiaires de l'Allocation aux Adultes Handicapés (AAH) montre que seulement 42 % des femmes concernées avaient réalisé une mammographie de dépistage, contre près de 68 % dans la population générale. Les écarts sont également importants concernant le dépistage du cancer du col de l'utérus : environ 28 % des femmes bénéficiaires de l'AAH avaient réalisé un frottis, contre 50 % dans la population générale. Ces retards de dépistage augmentent le risque de diagnostics tardifs et réduisent les chances d'une prise en charge précoce.

Femmes aveugles ou malvoyantes : accéder à l'information

Les campagnes de prévention, les convocations aux dépistages et les documents médicaux sont encore majoritairement diffusés sous forme écrite ou visuelle. Lorsqu'ils ne sont pas disponibles en braille, en version audio ou dans des formats numériques accessibles, les femmes aveugles ou malvoyantes peuvent rencontrer des difficultés pour accéder à des informations essentielles concernant leur santé. L'accès à l'information constitue pourtant une condition indispensable à l'autonomie et à l'exercice du libre choix.

Une méconnaissance fréquente du corps et de la santé sexuelle

De nombreuses femmes en situation de handicap n'ont pas bénéficié d'une éducation complète à la vie affective, relationnelle et sexuelle. Le programme Handigynéco a mis en évidence des lacunes préoccupantes en matière de connaissances sur le corps et la santé sexuelle. Parmi les femmes interrogées :

- 48 % déclarent ne pas connaître les différentes parties de leur corps ;
- 56 % ne savent pas à quoi sert une contraception ;
- 57 % ne savent pas à quoi sert un préservatif.

Ces chiffres témoignent des conséquences de décennies de stéréotypes considérant encore trop souvent les femmes en situation de handicap comme asexuées ou ne nécessitant pas d'information spécifique sur leur santé sexuelle et reproductive. Cette méconnaissance peut compliquer l'identification de symptômes inhabituels, retarder les consultations médicales et accroître la vulnérabilité face aux violences.

Une surexposition aux violences

Les femmes en situation de handicap sont particulièrement exposées aux violences. Selon les données reprises par HandiConnect, quatre femmes en situation de handicap sur cinq déclarent avoir subi des violences ou des maltraitances au cours de leur vie. Les professionnels de santé jouent donc un rôle essentiel dans le repérage, l'écoute et l'orientation des victimes. Un accès effectif aux soins constitue également un levier de protection contre les violences.

Construire une santé réellement inclusive

Garantir l'accès à la santé des femmes en situation de handicap nécessite une mobilisation collective. Cela implique notamment :

- des équipements médicaux accessibles ;
- des cabinets adaptés à tous les handicaps ;
- une meilleure formation des professionnels de santé ;
- le recours aux interprètes en langue des signes française lorsque nécessaire ;
- des informations disponibles dans des formats accessibles ;
- le développement de l'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle ;
- une meilleure prise en compte des besoins des femmes handicapées dans les politiques publiques.

Pour FDFA, l'accès à la santé sexuelle et reproductive des femmes en situation de handicap constitue un enjeu majeur d'égalité. L'accessibilité des soins, la lutte contre les stéréotypes, le repérage des violences et l'accès à une information adaptée doivent devenir des priorités afin que chaque femme puisse exercer pleinement ses droits et accéder aux soins dans des conditions dignes et respectueuses.

Par Chantal Rialin et Soraya Almansa

LE RÔLE DES PROCHES : PROTECTION OU CONTRÔLE

Lorsqu'un individu majeur présente une altération de ses facultés mentales due à l'âge ou à la maladie, l'empêchant de pourvoir seul à ses intérêts, une mesure de protection peut être mise en place, notamment à la demande de ses proches. Loin d'être des outils de contrôle ou de privation de liberté, ces mesures de protection visent avant tout à protéger la personne et à préserver son autonomie. Ces mesures peuvent être de nature administrative, judiciaire ou encore contractuelle.

Pour les familles, les mesures judiciaires offrent un cadre sur mesure. C'est le cas de l'habilitation familiale qui est une mesure moins formaliste que la tutelle ou la curatelle, où le juge des contentieux de la protection confie le pouvoir à un ou plusieurs proches. Cette mesure nécessite peu, voire aucun contrôle du juge selon son étendue. Elle exige toutefois en théorie une entente familiale totale pour écarter tout risque d'abus. S'il s'agit d'une tutelle ou d'une curatelle, le juge des contentieux de la protection nomme un tuteur ou un curateur en accordant une priorité absolue à la famille. Pour ne pas laisser les proches démunis face à ces responsabilités, des dispositifs d'accompagnement comme l'ALTF (Accompagner Les Tuteurs Familiaux) sont cruciaux. Ils offrent une information juridique précieuse, soutiennent les tuteurs familiaux et les guident dans la mise en place et le suivi de la mesure.

Si ces mesures sont conçues pour compenser une vulnérabilité, l'implication des proches peut inconsciemment glisser de la protection vers un contrôle excessif souvent par peur ou par habitude. Ce risque de dérive est d'autant plus alarmant lorsqu'il touche les personnes en situation de handicap, et tout particulièrement les femmes, qui subissent de plein fouet une double vulnérabilité liée au genre et à la dépendance. L'absence ou l'allègement du contrôle du juge, notamment dans le cadre de l'habilitation familiale, renforce ce risque. En attribuant de larges pouvoirs de représentation à la famille, la mesure peut infantiliser le majeur protégé ou restreindre sa liberté de choix, plutôt que de restaurer son autonomie. Dans les cas les plus graves, ce huis clos familial peut dévier vers de la maltraitance ou des violences invisibilisées. Le protecteur se donne parfois le droit de décider à sa place de ses fréquentations, de ses dépenses ou de son mode de vie.

C'est là tout l'enjeu et le paradoxe de ces dispositifs : veiller à ce que l'aide familiale reste un filet de sécurité pour l'individu, et non une contrainte qui étouffe sa propre volonté.

LES DÉMARCHES APRÈS UNE SÉPARATION VIOLENTE

La rupture ou le divorce n'est pas gage de sécurité pour les femmes en situation de handicap victimes de violences. De nouvelles formes de violences post-séparation sont susceptibles d'être commises, dans une volonté de vengeance perverse de l'agresseur. Ces violences post-séparation peuvent prendre diverses formes : tenter de renouveler le cycle de l'emprise, chantage émotionnel, harcèlement et surveillance, violence via les procédures judiciaires, stratégie d'appauvrissement volontaire, escalade de la violence physique, chantage sur les enfants du couple...

C'est pourquoi préparer son départ d'une relation violente est un processus délicat, pouvant être facilité par diverses démarches. Votre sécurité immédiate et celle de vos enfants est primordiale et le moment de la rupture requiert malheureusement de redoubler de vigilance. Si vous en avez l'opportunité, il peut être utile de se tourner vers une intervenante spécialisée en violences conjugales (disponible au 3919) pour vous aider à planifier votre départ : ensemble vous pourrez estimer quel est le moment, le rythme de rupture le plus optimal au regard de votre sécurité. Vous pouvez également vous tourner vers des proches de confiance. Quel que soit votre choix, il est important de se souvenir que la décision du départ ne revient qu'à vous, bien qu'elle puisse être éclairée par les conseils de votre entourage.

Il peut être intéressant de se renseigner sur les maisons d'hébergement et centres d'accueil de victimes autour de chez vous. Pour la région Île-de-France, le Centre Hubertine Auclert a répertorié dans une carte en ligne l'ensemble de ces lieux : <https://orientationviolences.hubertine.fr/>

En outre, voici quelques recommandations de protection physique et psychologique qui peuvent être considérées :

- Privilégier l'annonce du départ via un courrier ou un message plutôt qu'en face à face
- Conserver des preuves des violences : captures d'écran, photos, constats des blessures potentielles par un médecin...
- Etablir une distance numérique, notamment en bloquant son agresseur sur tout type de messagerie

- Avertir ses proches de son départ
- Se mettre en contact avec des membres du personnel médical, judiciaire, associatif et éventuellement policier
- Eviter de fréquenter les endroits connus de l'agresseur
- Surveiller que l'agresseur n'entre pas en contact avec les enfants

Ces premières démarches d'urgence peuvent être suivies de poursuites judiciaires. En effet, certaines violences conjugales peuvent être considérées par la loi comme constituant des crimes. Porter plainte contre l'agresseur peut alors être un étape supplémentaire vers la sécurité et la reconstruction. Pour cela, nous vous conseillons de vous mettre en contact avec un.e avocat.e, qui saura vous suivre et vous assister dans vos démarches. Le cas échéant, vous pouvez également vous rendre dans la Maison de la Justice et du Droit de votre ville, proposant généralement des permanences tenues par des experts du droit. Certaines proposent également des permanences notariales pouvant vous venir en aide sur les complications économiques et matérielles que peuvent entraîner une séparation.

VIOLENCES INSTITUTIONNELLES: DE QUOI PARLE-T-ON ?

Les violences que subissent les femmes en situation de handicap se résument souvent, dans l’imaginaire collectif, aux violences physiques ou psychologiques. Néanmoins, les violences institutionnelles en sont une forme tout aussi répandue, et tout aussi grave.

Une femme sourde qui ne peut pas déposer plainte faute d’interprète, une résidente d’établissement médicosocial à qui l’on interdit de sortir seule, une femme atteinte d’un handicap psychique dont la parole est jugée “peu fiable” face à des violences conjugales, en sont autant d’exemples qui ne s’expliquent pas par des dysfonctionnements marginaux mais par des causes systémiques qui doivent être repensées en profondeur. Les femmes en situation de handicap subissent davantage de violences que le reste de la population, mais elles rencontrent aussi plus d’obstacles pour être aidées, écoutées ou protégées. Beaucoup de témoignages décrivent des situations où les institutions (sociales, médicales, judiciaires, policières, culturelles...) aggravent elles-mêmes cette vulnérabilité.

La violence institutionnelle se manifeste dans le champ du handicap par le manque d’accessibilité, par les comportements discriminants des professionnels, par l’absence de lois ou de réglementations visant à protéger les victimes, par le manque de formation et de sensibilisation... L’ensemble de ces situations a des conséquences concrètes telles que l’isolement, la perte d’autonomie, ou encore la peur des institutions et in fine le renoncement aux soins ou aux droits.

Toutefois, des solutions sont possibles, notamment en formant obligatoirement le corps médico-social aux spécificités du genre et du handicap, le financement de dispositifs réellement accessibles, l’intégration systématique du handicap dans les dispositifs de lutte contre les violences... Nommer les violences institutionnelles n’est pas attaquer les institutions mais refuser que les victimes restent invisibles en raison de leur genre et/ou de leur handicap.

SEXUALITÉ, CONSENTEMENT ET DROIT À L'INTIMITÉ

La sexualité des personnes en situation de handicap, un tabou

« Avoir une vie comme tout le monde, c'est aussi avoir une vie affective, amoureuse, intime et sexuelle. Ce n'est pas un tabou, c'est un enjeu de bien-être, de santé. » affirmait Emmanuel Macron lors de la Conférence nationale du handicap d'avril 2023. Pourtant, la question du droit à l'intimité et plus particulièrement de la sexualité des personnes en situation de handicap reste un sujet tabou. Gaëlle Reynaud, jeune femme avec un handicap moteur, en témoigne : « Pour moi, je n'avais aucune chance, j'étais complètement dans le discours ambiant : "une personne handicapée n'a pas de sexualité". » Cela illustre combien ces croyances peuvent peser sur l'intimité et la sexualité des personnes en situation de handicap.

Un plan gouvernemental attendu

La Haute Autorité de santé soulignait début 2025 l'existence d'importantes difficultés dans l'accompagnement dans la vie intime, affective et sexuelle (VIAS) des personnes en situation de handicap.

Face à ce constat, le 19 février 2026, le gouvernement a lancé un plan d'action 2026-2027 pour la vie intime, affective et sexuelle des personnes en situation de handicap et la lutte contre les violences. Ce plan se structure autour de quatre axes : l'accès à l'information, l'égalité d'accès aux soins, la prévention des violences, et l'évolution des pratiques institutionnelles.

Parmi les mesures concrètes : la généralisation du dispositif Handigynéco, qui amène les soins gynécologiques directement dans les établissements médico-sociaux ainsi que le renforcement des centres ressources INTIMAGIR.

La question des assistants sexuels : un débat qui reste ouvert

Interdite en France, l'assistance sexuelle est un sujet particulièrement clivant et houleux. Or, le plan gouvernemental de février 2026 ne prévoit pas de reconnaissance de statut pour les assistants sexuels estimant qu'il s'agit d'un sujet « extrêmement clivant ». D'un côté, des associations comme l'APPAS dénoncent une situation hypocrite et parlent de personnes handicapées « condamnées à une abstinence non choisie ». De l'autre, des mouvements féministes et abolitionnistes alertent sur les risques de marchandisation du corps et sur les conditions de travail des aides-soignantes.

Soulever la question du droit à l'intimité et de la sexualité est nécessaire car n'oublions pas que "la vie affective et sexuelle et la parentalité constituent des droits, censés être accessibles à tous".

LES FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP FACE AUX INÉGALITÉS D'ACCÈS AUX SOINS GYNÉCOLOGIQUES

L'accès aux soins gynécologiques est un droit fondamental pour toutes les femmes. Pourtant, seules 58% d'entre elles déclarent bénéficier d'un suivi régulier*, un chiffre inférieur à l'ensemble de la population féminine. L'accès à un suivi gynécologique de qualité par les femmes en situation de handicap reste donc indubitablement limité, ce qui s'explique par de multiples facteurs.

L'accès à la santé est avant tout une question d'accessibilité des infrastructures : les déserts médicaux en augmentation, le manque de matériel médical adapté, le manque d'information ou encore la difficulté à obtenir des rendez-vous gynécologiques en sont autant d'exemples, qui découragent les femmes en situation de handicap. Un second problème est celui du manque de formation de certains professionnels de santé aux réalités qu'entraînent le fait d'être une femme en situation de handicap. De la simple ignorance, jusqu'aux violences obstétricales en passant par les propos humiliants, infantilisants ou accusateurs, beaucoup de patientes potentielles renoncent aux soins. En réalité, ce déni de l'accès au soin s'étend aussi aux questions de santé reproductive (accès à la contraception, droit à l'IVG, à la PMA...) et s'inscrit dans un cadre de doubles violences sexuelles et médicales. Pour y remédier, la transparence de l'information et la communication sur l'ensemble des soins existants constituent des leviers fondamentaux.

Face à cela, des initiatives comme le programme Handigynéco initié en 2016, proposant des consultations spécialisées en établissements médico-sociaux, ou encore les centres de ressources Intimagir œuvrant pour une meilleure vie affective, sexuelle et parentale des personnes les plus vulnérables, peuvent constituer des solutions. Les établissements médicaux doivent aussi se rendre plus inclusifs, notamment en investissant dans des tables d'examens réglables, et des formations du personnel médical. Plus largement, c'est le regard de tout le corps médical sur les femmes en situation de handicap qui doit évoluer : elles ne constituent pas une exception marginale mais bien des patientes, au même titre que les personnes non-porteuses de handicap.

**L'accès aux soins gynécologiques est un droit fondamental pour toutes, et doit se constituer comme priorité de l'action de santé publique :
Femmes handicapées, citoyennes avant tout !**

**Selon HandiGynéco en 2017, « seules 58% d'entre elles déclarent avoir un suivi gynécologique régulier (dont 88% sont satisfaites) ; L'accès à la contraception est accessible pour 85% d'entre elles (en majorité celles qui vivent en ville); 85.7% déclarent ne jamais avoir eu de mammographie, et 26% de jamais avoir eu de frottis » ARS Île-de-France.*

EMPOWERMENT ET AUTODÉTERMINATION

L'autodétermination est définie par la Haute Autorité de Santé, comme telle: « la compétence qui permet de faire des choix, et de prendre des décisions relatives à sa propre qualité de vie ». Elle repose sur quatre piliers :

- L'autonomie
- L'autorégulation
- L'autoréalisation
- L'empowerment (empouvoirement *trad. ad.*)

C'est sur ce dernier pilier que cet article se propose de revenir. Il prend tout son sens dans le cas des femmes en situation de handicap, davantage soumises à la discrimination, aux violences et à l'infantilisation que les hommes ou personnes non porteuses de handicap par exemple. L'empowerment (ou empowerment psychologique) consiste en le développement du pouvoir d'agir d'un individu. Il se base sur le principe selon lequel chacun a le droit de décider, de dire et d'agir pour lui-même.

Or, on constate qu'un grand nombre de femmes en situation de handicap voient ce droit bafoué, notamment dans des cas de pair-aidance ou d'accompagnement professionnel se faisant sur un mode autoritaire et/ou paternaliste : le libre-arbitre de la personne concernée, ses intentions, ses désirs, ses limites et ses besoins ne sont pas écoutés ni pris en compte; la victime n'est alors plus maîtresse de sa propre vie. C'est par exemple le cas des médications et hospitalisations forcées, des violences vestimentaires, ou encore du contrôle des comptes en banques et réseaux sociaux d'une femme en situation de handicap.

Pourtant, moins on laisse une personne décider de ce qu'elle estime bon pour elle, plus on anesthésie ses capacités d'indépendance et d'autonomie, entamant ainsi un cercle vicieux et une pente glissante vers la dépendance, et ouvrant *in fine* la porte à l'arrivée des violences. Pour y remédier, il faut alors augmenter les opportunités de décision des femmes en situation de handicap :

- En étant attentifs et en accueillant leurs ressentis avec bienveillance,
- En les laissant s'exprimer et en valorisant leur parole au même titre qu'un individu non-discriminé,
- En les considérant comme des citoyennes et des femmes avant d'être des personnes en situation de handicap,
- En leur garantissant un accès clair et complet à l'information,
- En demandant et respectant leur avis, peu importe l'importance du sujet abordé.

Plus largement, l'empowerment et l'autodétermination ne sauraient se passer d'actions à grande échelle, structurelles et systémiques. L'accès à l'emploi, à la santé, à la culture et l'éducation, au numérique... En somme l'accès à une citoyenneté épanouie est indispensable pour se gouverner soi-même. L'autodétermination, c'est donc aussi le droit d'essayer, de se tromper et d'apprendre de ses expériences, plutôt que de voir sa vie dictée à l'avance.

MON HANDICAP NE SE VOIT PAS.**EST-CE QUE J'AI LE DROIT DE VOUS APPELER ?**

Oui ! On pense souvent au fauteuil roulant, mais la majorité des handicaps sont invisibles : une maladie chronique, des douleurs chroniques, une dépression sévère, une fatigue extrême... Le validisme, le sexisme et les violences n'attendent pas que le handicap se voie pour frapper. Nos écoutantes et professionnelles sont formées à toutes les réalités.

JE VEUX VOUS AIDER ! QUI PEUT ÊTRE BÉNÉVOLE CHEZ FDFA ?

Tout le monde peut s'engager à nos côtés ! Que vous soyez valide ou en situation de handicap, femme ou homme allié, vos compétences et votre bienveillance nous sont précieuses. Nous formons nos bénévoles pour que chacun et chacune trouve sa place dans nos projets.

JE SUIS SOUS TUTELLE (OU CURATELLE). EST-CE QUE JE PEUX VOUS DEMANDER DE L'AIDE TOUTE SEULE ?

Oui ! Une mesure de protection n'enlève en rien votre droit d'être écoutée, conseillée et accompagnée face à des difficultés ou des violences. Vous pouvez appeler notre ligne d'écoute en toute confidentialité. Vos démarches restent secrètes si vous le souhaitez.

L'AUTEUR DES VIOLENCES QUE JE SUBIS EST LUI-MÊME EN SITUATION DE HANDICAP. EST-CE QUE FDFA VA QUAND MÊME ME SOUTENIR ?

Oui, sans aucune hésitation. Le handicap de l'auteur n'excuse, ne justifie, ni n'atténue jamais les violences. Nous savons que ces situations sont particulièrement complexes (culpabilité, isolement, dépendance mutuelle), et notre priorité absolue reste votre sécurité et d'être à votre écoute, sans jugement.



EN TANT QUE STAGIAIRE EN PSYCHOLOGIE SOCIALE, QUEL REGARD PORTEZ-VOUS SUR LES MÉCANISMES D'EMPRISE OU D'ISOLEMENT QUE PEUVENT VIVRE CERTAINES FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP ?

L'emprise et l'isolement s'analysent ici comme des dynamiques systémiques. L'agresseur instrumentalise la situation de handicap pour asseoir une asymétrie de pouvoir. L'isolement ne résulte pas seulement d'actes de violence directe, mais d'une confiscation progressive de l'autonomie, où la dépendance (qu'elle soit matérielle, physique ou affective) est utilisée pour refermer le huis clos et couper la personne de tout réseau de soutien extérieur.

QUELS IMPACTS PSYCHOLOGIQUES PEUVENT AVOIR LES VIOLENCES, LES DISCRIMINATIONS OU LE MANQUE DE RECONNAISSANCE SUR LA CONSTRUCTION DE SOI ET L'ESTIME PERSONNELLE ?

Ces violences entraînent une dégradation profonde et durable de l'estime personnelle. La construction de soi s'en trouve déformée : à force d'évoluer dans un environnement invalidant ou hostile, la personne risque d'intérioriser les stigmates, le sexisme et le validisme qu'elle subit. Ce manque de reconnaissance altère la perception de sa propre valeur, générant un sentiment d'illégitimité et une vision altérée de sa propre identité.

POURQUOI LES FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP SONT-ELLES PARFOIS DAVANTAGE EXPOSÉES AUX VIOLENCES OU AUX RELATIONS DÉSÉQUILIBRÉES ?

C'est intimement lié à une vulnérabilité que je qualifierais de "structurelle" plutôt qu'individuelle. Le handicap implique très souvent de devoir s'en remettre à son entourage, à des aidants ou à son conjoint pour accomplir les gestes du quotidien ou assurer sa sécurité financière. Cette dépendance crée un déséquilibre de pouvoir dans la relation. C'est une faille dans laquelle un agresseur peut très facilement s'engouffrer pour asseoir sa domination. De plus, comme la société invisibilise énormément les femmes en situation de handicap, les agresseurs bénéficient d'un sentiment d'impunité, sachant que la parole de ces femmes sera souvent remise en doute ou moins écoutée.

SELON VOUS, QUELS SONT LES PRINCIPAUX OBSTACLES RENCONTRÉS PAR LES FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP LORSQU'ELLES CHERCHENT DE L'AIDE OU SOUHAITENT FAIRE VALOIR LEURS DROITS ?

Sur le terrain, j'identifie surtout deux barrières majeures. Le premier obstacle, c'est la méconnaissance : beaucoup de femmes, parce qu'elles sont maintenues dans l'isolement, ne savent tout simplement pas qu'il existe des structures capables de les accompagner spécifiquement. Le second obstacle, souvent le plus décourageant, c'est le manque d'accessibilité de ces mêmes structures lorsqu'elles parviennent enfin à demander de l'aide. Qu'il s'agisse de commissariats inaccessibles en fauteuil, de numéros d'urgence inadaptés, ou de professionnels non formés au handicap, se heurter à ces murs est d'une grande violence institutionnelle et ne fait que renforcer leur isolement initial.

QUEL RÔLE LES ASSOCIATIONS COMME FDFA PEUVENT-ELLES JOUER DANS LE PROCESSUS DE RECONSTRUCTION, D'ÉCOUTE ET DE REPRISE DE POUVOIR SUR SA VIE ?

Elles jouent un rôle de levier indispensable en constituant un espace sécurisant d'écoute, de rencontre et d'échange entre paires où le jugement n'a pas sa place. C'est en sortant du silence et en partageant leur vécu avec d'autres femmes concernées que les bénéficiaires peuvent briser l'emprise et commencer à envisager des alternatives réelles à leur situation. Par la suite, grâce à des dispositifs concrets comme les ateliers collectifs proposés par FDFA, ces femmes acquièrent des outils pratiques et psychologiques. Elles apprennent à se réapproprier leur corps, leur confiance et, finalement, à reprendre pleinement le pouvoir sur leurs décisions et leur vie.

EN TANT QU'INFORMATICIEN DE FORMATION, QUEL REGARD PORTEZ-VOUS SUR L'ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP AUJOURD'HUI ?



En tant qu'informaticien, je pense qu'il y a déjà beaucoup de progrès faits en la matière : sous-titrage, synthèse vocale, lecteurs d'écran, navigation au clavier, interfaces adaptées, etc. Pourtant, je trouve que ces dispositifs sont trop souvent ajoutés après coup et non pensés dès

le départ. Je pense que cela rendrait service à plus de personnes qu'on ne le pense, des handicaps les plus lourds à porter jusqu'à une simple fatigue visuelle. Concevoir entièrement les outils avec cette dimension dès le départ aiderait beaucoup de monde, je pense.

QUELS SONT, SELON VOUS, LES ERREURS OU OBSTACLES LES PLUS FRÉQUENTS RENCONTRÉS SUR LES SITES INTERNET OU OUTILS NUMÉRIQUES UTILISÉS PAR LES ASSOCIATIONS ET ADMINISTRATIONS ?

Beaucoup de sites sont conçus selon la logique de leur institution et non de l'utilisateur. Il peut y avoir trop de menus ou de pages, un jargon hermétique pour les non-initiés, des formulaires ou un fonctionnement peu clairs...

Pour moi, un bon site est simple, clair et accessible à tout le monde, sans que l'on soit stressé ou fatigué pour obtenir ce que l'on cherche.

COMMENT LE NUMÉRIQUE PEUT-IL DEVENIR UN VÉRITABLE OUTIL D'AUTONOMIE ET D'ACCÈS AUX DROITS POUR LES FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP ?

Aujourd'hui, beaucoup de démarches administratives peuvent être faites en ligne, ce qui, dans des situations de violences, de vulnérabilité ou d'isolement, peut être un puissant allié. Non seulement les femmes peuvent garder leur indépendance dans leurs démarches, mais elles peuvent aussi accéder à des informations, communiquer et parfois rester discrètes grâce au format compact du téléphone.

LES CYBERVIOLENCES ET LE HARCÈLEMENT EN LIGNE TOUCHENT DE NOMBREUSES FEMMES. PENSEZ-VOUS QUE LES FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP SOIENT CONFRONTÉES À DES VULNÉRABILITÉS SPÉCIFIQUES DANS L'ESPACE NUMÉRIQUE ?

Oui, probablement. J'imagine que pour les personnes isolées, il existe une dépendance certainement plus forte au numérique, ce qui peut constituer une vulnérabilité dans certains cas. Il ne s'agit pas d'avoir une vision infantilisante en considérant les femmes en situation de handicap comme diminuées, mais de reconnaître que certains contextes augmentent les risques.

SELON VOUS, QUELLES AMÉLIORATIONS CONCRÈTES DEVRAIENT ÊTRE DÉVELOPPÉES POUR RENDRE LES OUTILS NUMÉRIQUES PLUS INCLUSIFS, ACCESSIBLES ET SÉCURISANTS ?

Je reviens sur l'idée de développer dès le départ des applications web, mobiles ou bureautiques en prenant en compte l'accessibilité et, dans le meilleur des cas, en réalisant des tests avec des personnes en situation de handicap. Mais aussi de concevoir des interfaces plus claires, moins complexes. On pense souvent en informatique qu'une fonctionnalité équivaut à une solution, alors que si certains systèmes étaient pensés dès le début selon l'utilisateur et non selon l'institution, tout le monde aurait beaucoup à y gagner.

QUEL REGARD PORTEZ-VOUS SUR L'IMPORTANCE DES OUTILS DE SENSIBILISATION DANS LA LUTTE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP ?

Je considère que les outils de sensibilisation sont essentiels dans la lutte contre les violences faites aux femmes en situation de handicap, dans la mesure où ils permettent de visibiliser des réalités insuffisamment identifiées. Ils traduisent des problématiques sociales et politiques complexes en ressources concrètes, accessibles et directement mobilisables par les usagers. À mes yeux, ils jouent un rôle central tant dans la prévention et le parcours de sortie des violences, que dans l'accès à l'information et l'évolution des représentations autour du handicap et des violences.

SELON VOUS, POURQUOI EST-IL ESSENTIEL DE CRÉER DES OUTILS ACCESSIBLES, VISUELS ET ADAPTÉS AUX RÉALITÉS VÉCUES PAR LES FEMMES CONCERNÉES ?

J'estime qu'un outil ne peut être efficace que s'il est réellement accessible au public auquel il s'adresse. Les femmes en situation de handicap peuvent déjà être confrontées à de nombreux obstacles dans l'accès à la citoyenneté et à leurs droits ; il est donc indispensable de proposer des supports clairs, visuels et adaptés à leurs réalités concrètes, notamment en situation de vulnérabilité ou d'urgence. De tels outils permettent de remédier à l'invisibilisation intersectionnelle entre sexisme et validisme.

QUELS CONSTATS OU BESOINS DU TERRAIN VOUS ONT LE PLUS MARQUÉE DANS LA CONCEPTION DES OUTILS DÉVELOPPÉS PAR FDFA ?

J'ai été particulièrement saisie par les nombreux manquements en termes d'informations relatives aux femmes en situation de handicap. D'une part sur le fond, puisque de nombreuses de victimes ignorent leurs droits et les solutions existantes ; et d'autre part sur la forme des supports proposés, les dispositifs étant souvent longs, complexes et fastidieux. Le ministère des Solidarités et de la Santé estimait par exemple en 2024 que moins de 10% des sites web étaient pleinement accessibles : les supports informationnels adaptés aux femmes en situation de handicap sont encore trop sous-existants. On pourrait alors estimer que des problèmes de représentation et des violences administratives naît une forme de « violence informationnelle » : c'est précisément cette dernière qui a motivé la conception des outils FDFA.

COMMENT UN OUTIL COMME LE HANDI'MÈTRE, LES FICHES RESSOURCES OU LA ROUE DES VIOLENCES PEUT-IL FACILITER LA PRISE DE CONSCIENCE OU LA LIBÉRATION DE LA PAROLE ?

Je pense que ces outils facilitent la prise de conscience et la prise de parole en permettant d'identifier plus clairement certaines situations de violences parfois banalisées ou difficiles à nommer. Le fait de proposer des exemples concrets issus du quotidien et des repères visuels aide les personnes concernées à mieux reconnaître leur vécu dans un premier temps, et d'y apporter des solutions dans un second temps. Ces supports peuvent également constituer un point d'appui pour engager le dialogue avec des proches ou des professionnel.les, et ainsi favoriser une première démarche de demande d'aide, et la sensibilisation du grand public.

QUELLES ÉVOLUTIONS OU NOUVEAUX OUTILS VOUS SEMBLERAIENT IMPORTANTS À DÉVELOPPER À L'AVENIR POUR MIEUX ACCOMPAGNER ET SENSIBILISER AUTOUR DES VIOLENCES ET DU HANDICAP ?

À l'avenir, il me semblerait important de développer davantage de formats numériques accessibles, en intégrant aussi les nouvelles technologies l'accessibilité des contenus : l'intelligence artificielle a par exemple déjà commencé à révolutionner la qualité de l'audiodescription. Je pense également qu'il serait pertinent de créer des outils plus spécifiques selon les types de handicap, afin de mieux répondre à des besoins qui peuvent être très différents d'une femme à l'autre, tandis que les ressources actuelles s'adressent à tous les types de handicap. Enfin, élargir la palette d'outils avec des formats plus interactifs et innovants permettrait de continuer à incarner l'ambition de FDFA dans sa lutte contre les violences, en renforçant à la fois la sensibilisation et l'appropriation des ressources.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX FREINS RENCONTRÉS PAR LES FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP DANS L'ACCÈS À UNE PRATIQUE SPORTIVE RÉGULIÈRE ?

Les femmes en situation de handicap font face à une “triple discrimination” : être femme, être en situation de handicap, et être confrontées aux conséquences croisées du genre, du handicap et de la précarité. Cette “triple discrimination” conduit à un cumul de freins et d'inégalités. Parmi ces freins, nous retrouvons notamment l'inaccessibilité des équipements, le coût élevé de cette pratique, les difficultés liées au handicap, le manque d'offres adaptées, mais aussi les contraintes familiales que peuvent connaître ces femmes. A cela, s'ajoutent des freins plus invisibles comme l'autocensure ou le regard des autres.

EN QUOI LES VIOLENCES SEXISTES, LE VALIDISME OU LES DISCRIMINATIONS PEUVENT-ILS IMPACTER LA PLACE DES FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP DANS LES ESPACES SPORTIFS ?

La peur d'être confrontée à des violences sexuelles et sexistes, aux moqueries ou à des comportements validistes dissuade de nombreuses femmes de pratiquer du sport. Ces femmes sont surexposées aux comportements validistes et sexistes ce qui génère une forme d'autocensure notamment dans la pratique sportive. En outre, le manque de modèles féminins en situation de handicap dans l'encadrement et en tant que modèle, renforce ce sentiment d'illégitimité.

COMMENT LES CLUBS, ASSOCIATIONS ET ÉQUIPEMENTS SPORTIFS PEUVENT-ILS DEVENIR RÉELLEMENT INCLUSIFS ET ACCESSIBLES ?

L'inclusion et l'accessibilité passent d'abord par des aménagements concrets : des vestiaires accessibles, des équipements adaptés, des pratiques en groupe mixtes entre des personnes dites « valides » et des personnes en situation de handicap ainsi qu'une offre parasportive complète. La féminisation de l'encadrement et la valorisation de modèles féminins en situation de handicap sont également essentielles pour que les femmes en situation de handicap se sentent incluses.

LE SPORT PEUT-IL ÊTRE UN LEVIER D'AUTONOMIE ET D'EMPOWERMENT POUR LES FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP ? À QUELLES CONDITIONS ?

Oui, car le sport peut permettre de se réapproprier son corps, en se fixant des objectifs progressifs et valorisants. Le fait d'atteindre ces objectifs permet de prendre conscience de ses capacités. Cela est donc un levier clé pour favoriser la confiance en soi des femmes en situation de handicap. Néanmoins, cela est possible à condition que la pratique sportive se déroule dans un cadre adapté, inclusif, bienveillant et pas forcément compétitif.

QUELLES ACTIONS CONCRÈTES DEVRAIENT ÊTRE DÉVELOPPÉES EN ÎLE-DE-FRANCE POUR FAVORISER LA PARTICIPATION, LA VISIBILITÉ ET LA SÉCURITÉ DES FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP DANS LE SPORT ?

Premièrement, il est nécessaire que les équipements soient adaptés (mise en place de rampes, ascenseurs, vestiaires accessibles,...) tout en assurant la formation du personnel vis-à-vis des violences et discriminations que peuvent subir ces femmes. En outre, développer des campagnes de communication valorisant des femmes sportives en situation de handicap est également primordial pour que ces dernières se sentent représentées. Enfin, il me semble que des créneaux dédiés aux femmes en situation de handicap pourraient les encourager à pratiquer dans un cadre plus sécurisant et bienveillant.

POUVEZ-VOUS VOUS PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ET NOUS PARLER DE VOTRE PARCOURS ?

Je m'appelle Eloi Chopin, je suis étudiant en classe préparatoire littéraire depuis deux ans au lycée Victor Duruy, dans le 7^e arrondissement. J'ai rejoint cette formation à l'issue de trois ans de lycée effectués à Reims lors desquels j'ai suivi une filière internationale britannique. Ce parcours m'a permis d'approfondir grandement mon intérêt pour la littérature, tant du côté des grands ouvrages français qu'anglais.

QU'EST-CE QUI VOUS A DONNÉ ENVIE DE REJOINDRE FDFA CET ÉTÉ ?

Ayant déjà occupé une place dans l'association ASERCA de Reims qui vise à venir en aide aux étudiants en situation de précarité, il me tenait à cœur de prolonger mon engagement associatif. FDFA m'offre un cadre pour le faire au nom d'un engagement plus qu'important, et qui me donne envie de travailler pour contribuer à une amélioration de la condition des femmes en situation de handicap.

EN TANT QU'ÉTUDIANT EN CLASSES PRÉPARATOIRES, QUELLES COMPÉTENCES OU QUALITÉS SOUHAITEZ-VOUS METTRE AU SERVICE DE L'ASSOCIATION ?

Au cours de mes années de classes préparatoires, j'ai dû acquérir une grande rigueur pour réussir le mieux possible. Cette rigueur m'a permis de développer une capacité de travail autonome que je souhaite mettre au service de FDFA. J'ai également renforcé ma capacité de rédaction, ce qui me semble essentiel dans les tâches qui me sont confiées au sein de l'association (comme la rédaction d'articles, de newsletter ou d'alimentation des réseaux sociaux). Enfin, dans le contenu propre de mes études, j'aimerais apporter mes connaissances en sciences économiques et sociales et en sciences humaines.

QU'AVEZ-VOUS LE PLUS ENVIE DE DÉCOUVRIR OU D'APPRENDRE DURANT CETTE EXPÉRIENCE AU SEIN DE FDFA ?

Après une première expérience associative chez ASERCA Reims où je distribuais des colis alimentaires à des étudiants en situation de précarité, j'ai grand intérêt à apprendre une autre forme d'engagement plus axée sur la communication et le développement de projet. Ce sont des missions avec lesquelles je suis peu familier, et les découvrir est très enrichissant pour moi. Cette expérience en tant qu'assistant à FDFA m'apporte aussi une expérience professionnelle qui me permet d'apprendre à gérer un poste avec des responsabilités. Avant tout, il me tient à cœur d'en apprendre davantage sur la situation des femmes handicapées victimes de violence et de m'engager pour lutter contre ce problème.

QUEL MESSAGE SOUHAITERIEZ-VOUS ADRESSER AUX PERSONNES QUI SUIVENT LES ACTIONS DE FDFA ET S'ENGAGENT POUR LES DROITS DES FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP ?

Chez FDFA, nous menons une action essentielle contre des violences intersectionnelles trop souvent invisibilisées. Elle ne peut exister que par votre adhésion et par vos dons. Si j'ai décidé de m'engager pour les femmes en situation de handicap victimes de violences par mon travail, c'est avant tout vos gestes qui comptent, qui permettent au message de l'association de résonner dans la société. C'est un engagement plus que nécessaire : aucun citoyen ne devrait subir une inégalité, et encore moins une invisibilisation, devant la loi. Chaque geste compte. À tous ceux qui s'engagent et soutiennent l'action de FDFA, merci à vous. Cet engagement est capital, et la lutte loin d'être achevée.

QUEL REGARD PORTEZ-VOUS SUR LA PLACE ACCORDÉE AUJOURD'HUI AUX FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP DANS LES MÉDIAS ET LA COMMUNICATION INSTITUTIONNELLE ?

Aujourd'hui, la place des femmes en situation de handicap dans les médias reste limitée. Lorsqu'elles sont visibles, c'est souvent à travers des récits centrés sur la "résilience" ou la "vulnérabilité", ce qui réduit leur identité à leur handicap et ne reflète pas pleinement la diversité de leurs parcours. Toutefois, certains parcours sont de plus en plus mis en valeur, ce qui constitue une évolution positive qu'il est pertinent de poursuivre et de renforcer.



Dans la communication institutionnelle, des progrès existent même si les femmes en situation de handicap demeurent encore peu présentes notamment dans les campagnes grand public. Lorsqu'elles apparaissent, cela relève souvent davantage d'une représentation symbolique que d'une véritable inclusion dans les messages. Par ailleurs, cette sous-représentation ou représentation partielle limite la portée des messages et leur impact auprès du public. Par conséquent, cela souligne l'importance de considérer les femmes en situation de handicap comme des êtres humains avant tout. Il est essentiel de les reconnaître pleinement et de favoriser une communication plus inclusive.

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION PLUS INCLUSIVE ET ACCESSIBLE AUTOUR DES QUESTIONS DE HANDICAP ET DE VIOLENCES ?

Développer une communication plus inclusive et accessible sur le handicap et les violences est essentiel car cela permet de rendre visibles des réalités encore trop souvent ignorées. Selon l'ONU, les femmes et les filles en situation de handicap ont trois fois plus de risques de subir des violences que les femmes valides. Dans un contexte où, selon FDFA, près de 4 femmes en situation de handicap sur 5 sont déjà concernées par des violences au cours de leur vie, rendre ces situations visibles c'est permettre qu'elles soient mieux comprises, reconnues et prises en charge. Cela contribue aussi à déconstruire les stéréotypes et à rappeler que les femmes en situation de handicap sont avant tout des citoyennes à part entière, avec des droits, une autonomie et des parcours divers. Une communication accessible facilite également l'accès à l'information, aux dispositifs de protection et aux ressources existantes. Enfin, cette dernière participe à créer un environnement réellement inclusif, en allégeant la charge supplémentaire que ces femmes subissent déjà face aux violences et aux obstacles du quotidien.

SELON VOUS, QUELS SONT LES PRINCIPAUX CLICHÉS OU IDÉES REÇUES QUI PERSISTENT ENCORE CONCERNANT LES FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP ?

Les stéréotypes sur le handicap alimentent encore de nombreuses discriminations, dans la vie quotidienne comme dans le monde professionnel. Trop souvent, les femmes en situation de handicap sont jugées à travers leur handicap plutôt qu'à travers leurs compétences, ce qui conduit à une sous-estimation de leurs capacités et à des inégalités d'accès à l'emploi ou à l'évolution professionnelle.

Ce constat est lié au terme "capacitisme", issu de l'anglais "ableism", utilisé dans les Disability Studies pour désigner la discrimination fondée sur la hiérarchie des capacités, notamment dans les travaux sur le handicap et les droits humains (ONU).

À l'inverse, elles peuvent aussi être confrontées à l' "inspiration porn" ce qui signifie "inspiration instrumentalisée". Ce terme, créé par la militante des droits des personnes en situation de handicap Stella Young, désigne un phénomène qui consiste à présenter une personne en situation de handicap comme « inspirante » simplement parce qu'elle accomplit des actes ordinaires. Dans les deux cas, le regard porté sur la femme reste biaisé: elle n'est plus reconnue pour ce qu'elle sait faire, mais définie par son handicap. À cela s'ajoute la réalité du handicap invisible, qui peut être davantage remis en cause ou minimisé, car ils ne se voient pas toujours, ce qui conduit parfois à une mise en doute de la légitimité du handicap et des difficultés vécues par la personne.

COMMENT LES RÉSEAUX SOCIAUX PEUVENT-ILS CONTRIBUER À SENSIBILISER DAVANTAGE LE PUBLIC AUX RÉALITÉS VÉCUES PAR LES FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP ?

À l'ère du numérique, les réseaux sociaux jouent un rôle important dans la diffusion de l'information, avec une visibilité de masse qui permet de toucher un large public. Grâce au format visuel et aux témoignages, l'impact est souvent plus fort et plus direct. Cela peut encourager la prise de parole des femmes en situation de handicap, créer des espaces de soutien et favoriser l'émergence de communautés bienveillantes. Ils participent aussi à déconstruire certains stéréotypes encore présents dans l'imaginaire collectif. Bien que ceux-ci aient leurs limites, les réseaux sociaux permettent de sensibiliser largement, mais leur impact reste limité par la désinformation et le cyberharcèlement, ce qui appelle à une certaine vigilance.

QUELLES ACTIONS DE COMMUNICATION VOUS SEMBLENT AUJOURD'HUI LES PLUS EFFICACES POUR FAIRE ÉVOLUER LES REGARDS ET RENFORCER LA VISIBILITÉ DES FEMMES CONCERNÉES ?

L'association FDFA a déjà mis en place une newsletter régulière. Cet outil permet de créer un lien permanent avec les publics concernés et les lecteurs, de diffuser des contenus accessibles, de valoriser les actions menées et de partager des ressources utiles. Une communication efficace passe aussi par une utilisation prudente des réseaux sociaux, afin de profiter de leur portée tout en limitant leurs dérives. Mettre en place une stratégie de communication à la fois large et utilisée avec parcimonie permettrait d'atteindre les objectifs tout en gardant une maîtrise des messages et de leur impact.

De manière générale, les actions de communication les plus efficaces sont celles qui sont co-construites avec les femmes concernées, afin de garantir une représentation juste et fidèle de leurs réalités. Il est également essentiel de continuer à valoriser les associations et structures engagées, notamment lors d'événements thématiques comme les journées de sensibilisation ou à travers des campagnes grand public.

La sensibilisation doit également commencer dès le plus jeune âge de manière pédagogique et se diffuser sur différents canaux : numérique, institutionnel, médias et outils ressources. Les rencontres avec des femmes en situation de handicap sont aussi essentielles car elles permettent de changer les regards de manière concrète, de mieux comprendre les réalités vécues et de déconstruire les stéréotypes. Enfin, la participation à des projets audiovisuels, comme le film "La Maison des Femmes" que nous avons eu l'opportunité de découvrir en avant première, permet de mieux saisir la réalité du terrain tout en valorisant les équipes engagées et les actions concrètes menées auprès des femmes concernées. L'accessibilité des formats reste indispensable avec par exemple le sous-titrage ou des contenus adaptés pour garantir une communication réellement inclusive.

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

Du nouveau dans l'équipe FDFA



Depuis début avril, l'association FDFA a le plaisir d'accueillir Maylis Kokanzo en tant que stagiaire jusqu'à fin juin. Actuellement en Master 1 de Psychologie Sociale, du Travail et des Organisations à l'Université Paris Cité, elle apporte à notre équipe son regard universitaire sur les représentations sociales et l'inclusion. Au sein de la structure, Maylis s'investit pleinement sur deux missions clés : l'écoute et la sensibilisation. Sa formation lui permet de comprendre les besoins du terrain et de soutenir au mieux nos bénéficiaires tout en mettant ses compétences en psychologie sociale au service de notre combat. Nous lui souhaitons la bienvenue dans l'équipe !

En mai, nous avons également accueilli Amélie Pélissier. Amélie est étudiante en première année à Sciences Po Paris. Elle nous rejoint dans le cadre d'un stage intégré au parcours civique proposé par Sciences Po Paris, pour une période d'un mois. Au sein de l'association, Amélie va contribuer à la rédaction de la newsletter, à développer de nouveaux outils et participer à des actions de sensibilisation. Ce stage lui permettra d'analyser et comprendre nos actions de lutte contre les discriminations des femmes en situation de handicap. Nous lui souhaitons la bienvenue dans l'équipe !



A partir du mois de Juin, nous accueillons Eloi Chopin au sein de l'équipe. Actuellement étudiant en deuxième année de classe préparatoire au lycée Victor Duruy, en spécialité lettres modernes, Eloi sera parmi nous jusqu'au mois d'août, pour occuper le poste d'assistant polyvalent. Il appuiera la direction dans diverses missions, prendra part à la rédaction de contenus et participera la conception de différents supports. Nous lui souhaitons la bienvenue chez FDFA !



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

FDFA poursuit ses actions de sensibilisation

Depuis de nombreuses années, je suis convaincue d'une chose : sensibiliser, c'est déjà lutter contre les violences faites aux femmes en situation de handicap.

Ces violences demeurent encore trop souvent invisibles. Beaucoup de femmes n'osent pas parler, ne savent pas vers qui se tourner ou craignent de ne pas être crues. Trop souvent encore, leur parole est minimisée ou ignorée.

C'est pourquoi le travail de sensibilisation est essentiel.

À travers les actions menées par FDFA, nous allons à la rencontre du grand public, des professionnels de santé, des travailleurs sociaux, des associations et des institutions pour faire connaître les réalités vécues par les femmes en situation de handicap victimes de violences.

Sensibiliser, c'est permettre de mieux comprendre les mécanismes d'emprise, les situations de dépendance, l'isolement, les difficultés d'accès aux soins, à la justice ou encore les violences institutionnelles que certaines femmes subissent au quotidien.

J'accorde une attention particulière à la sensibilisation des professionnels de santé. Ils jouent un rôle essentiel dans le repérage des violences. Un regard attentif, une écoute adaptée ou une question posée avec bienveillance peuvent parfois permettre à une femme de trouver enfin un espace pour parler.

Au fil des années, j'ai pu constater combien ces temps d'échanges et de sensibilisation font évoluer les regards. Ils permettent de déconstruire les préjugés encore trop présents autour du handicap et des violences.

Sensibiliser, c'est aussi rappeler que les femmes en situation de handicap ont les mêmes droits, la même dignité et le même besoin de protection que toutes les autres femmes.

Chez FDFA, nous continuerons à porter cette parole avec détermination. Parce que rendre visibles ces violences, former les professionnels et informer la société sont des étapes indispensables pour mieux prévenir, repérer et combattre les violences faites aux femmes en situation de handicap.



La Roue des auteurs et autrices de violences, initiée par Soraya Almansa, directrice générale FDFA et conçue par Léonie Humbert étudiante à Sciences Po Paris, est un outil d'analyse et de sensibilisation visant à identifier les différents acteurs susceptibles d'exercer des violences sur les femmes en situation de handicap.

Contrairement à une lecture centrée uniquement sur les violences conjugales ou intrafamiliales, cet outil propose une approche élargie des rapports de pouvoir et de domination. Il met en évidence la diversité des contextes dans lesquels des violences peuvent être produites (cadre intime, professionnel, institutionnel, éducatif, administratif, etc.) ainsi que la pluralité des profils d'agresseurs, dépassant ainsi une certaine figure stéréotypée et rendant compte de la triste banalité de ces violences qui se produisent partout, tout le temps.

La roue des auteurs et autrices de violences constitue donc un support pédagogique utile pour la prévention, la formation et la déconstruction des représentations simplifiées des violences, utilisable en sensibilisation, en formation, ou bien dans le parcours de sortie de violences.



Auteur: Cosmopolitan UK

SELENA GOMEZ

Née le 22 juillet 1992, Selena Gomez est une chanteuse, actrice et entrepreneuse américaine mondialement reconnue. Si elle commence sa carrière très jeune sous les projecteurs, c'est dans les épreuves qu'elle révèle sa véritable force. Atteinte d'un lupus, une maladie auto-immune invalidante, elle subit une greffe de rein en 2017. En 2020, elle annonce publiquement être diagnostiquée avec un trouble bipolaire.

Plutôt que de cacher ses difficultés, Selena Gomez parle ouvertement de santé mentale et physique. Elle transforme son vécu en moteur d'action, refusant que les maladies chroniques ou les troubles psychiques restent tabous. En partageant ses doutes, ses douleurs et son parcours, notamment dans son documentaire de 2022, *My Mind & Me*, elle prouve que la vulnérabilité peut devenir une force de résilience et de lien avec les autres.

La même année où elle révèle sa bipolarité, Selena Gomez crée le Rare Impact Fund pour lever des fonds et faciliter l'accès aux soins psychologiques pour les jeunes. Défendant la reconnaissance des handicaps invisibles, elle affirme que la santé mentale est un droit fondamental. En assumant son parcours, elle montre que la maladie n'entrave pas le leadership et transforme ses épreuves personnelles en un combat universel pour l'inclusion, l'acceptation de soi et la déstigmatisation.

UNE REPRÉSENTATION FORTE

Aujourd'hui, Selena Gomez demeure une figure emblématique dont le parcours met en lumière les enjeux liés aux maladies chroniques invisibles et à la santé mentale, tout en incarnant une forme de résilience et d'engagement public en faveur d'une meilleure représentation des personnes concernées.

La Vénus Electrique, Pierre Salvadori

CINEMA



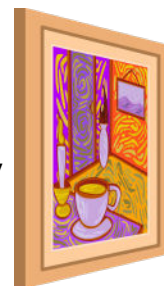
Cette comédie romantique mettant en scène Gilles Lellouche, Anaïs Demoustier et Pio Marmaï se déroule à Paris, en 1928. Antoine Balestro, jeune peintre en vogue, n'arrive plus à travailler depuis la mort de son épouse. Un soir d'ivresse, il tente d'entrer en contact avec sa femme par l'intermédiaire d'une voyante. Sans le savoir, il parle en réalité avec une modeste foraine...

EXPOSITION

Marilyn Monroe: 100 ans ! La Cinémathèque Française

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 26 Juillet 2026. Accessible PMR.



Jane Eyre, Charlotte Brontë

LECTURE

(Re)découvrez ce classique de la littérature anglophone, un roman avant-gardiste pour son temps en matière de féminisme.

Jane Eyre est l'histoire d'une orpheline, recueillie à contrecœur par une tante qui la traite durement et dont les enfants méprisent leur cousine. Placée dans un orphelinat, elle y reste jusqu'à l'âge de dix-huit ans. Elle devient alors institutrice dans une famille et tombe passionnément amoureuse du père de ses élèves. Un amour partagé, auquel elle résistera d'abord, découvrant avec horreur l'existence de la première femme de Rochester, enfermée pour folie par son mari.



SALADE GRECQUE



Ingrédients (5 personnes):

- 3 tomates
- 1 concombre
- 1 oignon rouge
- 1 poivron
- 1 bloc de feta
- Câpres
- Basilic
- Olives noires
- Sel & poivre
- Huile d'olive

Étape 1

Laver, éplucher et couper l'ensemble de vos légumes en petits dés et mélanger le tout dans un grand saladier

Étape 2

Ajouter au mélange les olives, les câpres et la feta que vous aurez effritée au préalable

Étape 3

Assaisonner avec l'huile, le sel, et le poivre

Étape 4

Réserver au frais avant de servir

PANNA COTTA



Ingrédients pour cinq personnes

- 500g de Mascarpone
- 100g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 25cl de lait
- 3 feuilles de gélatine

Coulis :

- 400g de fruits rouges
- 50g de sucre
- 1 jus de citron

Étape 1

Mettre la gélatine dans de l'eau froide pour la ramollir.

Étape 2

Mettre le lait dans une casserole. Racler la gousse de vanille et l'incorporer au lait. Faire chauffer le tout doucement.

Étape 3

Ajouter le mascarpone. Bien mélanger.

Étape 4

Ajouter le sucre, et l'extrait de vanille. Chauffer et couper le feu juste avant ébullition.

Étape 5

Ajouter la gélatine et mélanger.
Laisser le mélange infuser pendant cinq minutes.

Étape 6

Verser dans des verrines. Laisser figer au réfrigérateur.

Étape 7

Laver couper et mixer les fruits avec le sucre et du jus de citron afin d'obtenir un coulis. Verser le coulis au dessus des panna cottas.

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 !