

# La newsletter

## du mois de Janvier 2026



**Cher.e.s adhérentes ...**

Janvier marque un nouveau temps pour FDFA et l'occasion de faire plus fort, ainsi que de vous présenter les actions en cours, les projets à venir et les moments clés qui rythmeront notre actualité.

Bonne lecture.

## SOMMAIRE

### Édito de la Présidente



#### Article du mois: Les preuves à conserver en cas de violences

Un point pour comprendre quelles preuves conserver en cas de violences conjugales



#### La biographie: Greta Thunberg

Portrait d'une personnalité engagée qui utilise sa voix pour sensibiliser et faire évoluer les regards: Greta Thunberg



#### Ligne d'écoute EVFH: retour sur un témoignage

Un témoignage de notre ligne d'écoute pour comprendre l'importance de la ligne d'écoute EVFH.



#### Recommandations culturelles: nos suggestions du mois

Nos suggestions de lectures, films et contenus inspirants à découvrir ce mois-ci.



#### Informations et actualités

Les actualités de FDFA, nos actions et informations **récentes et à venir.**



#### Les recettes sucrées salées

Une pause gourmande pour bien commencer l'année, avec une recette simple et conviviale.

# 2020

FDFA VOUS SOUHAITE

SES MEILLEURS VOEUX



FEMMES



AGIR

RESPECT

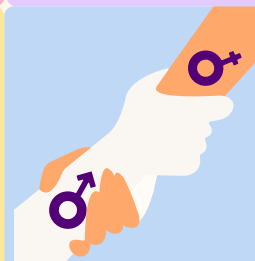


ELLES



HANDICAP

EGALITE



DIRE

LIBERTE



JUSTICE

ACTION



DIGNITE

DROITS

INCLUSION



FORCE

ENSEMBLE



LUTTE

# Édito de la Présidente

## LE MOT DE LA PRESIDENTE

Chères adhérentes, chers adhérents,

Chères amies de FDFA,

En ce début d'année, je souhaite vous adresser, au nom du conseil d'administration et en mon nom personnel, nos vœux les plus sincères. Que cette nouvelle année soit placée sous le signe de la solidarité, de l'entraide et de l'espoir partagé.

Ces valeurs fondatrices sont au cœur de l'engagement de FDFA depuis sa création. Elles guident chacune de nos actions auprès des femmes en situation de handicap, trop souvent confrontées à l'isolement, aux violences et aux discriminations. Face à ces réalités, notre force réside dans le collectif, dans le soutien mutuel et dans la conviction profonde que l'on avance toujours mieux ensemble.

FDFA est avant tout une aventure humaine, portée par des femmes et des hommes engagé.e.s, des bénévoles, des professionnel.le.s et des partenaires qui croient en la puissance de l'entraide et du lien. Chaque adhésion, chaque soutien, chaque action contribue à renforcer notre capacité à agir et à faire entendre une parole indispensable.

Je tiens à vous remercier chaleureusement pour votre engagement fidèle et votre confiance. Pour l'année à venir, je formule le vœu que nous continuions, ensemble, à faire vivre cette chaîne de solidarité et à construire une société plus juste, plus inclusive et respectueuse des droits de toutes les femmes.

Avec toute ma gratitude et mes meilleurs vœux,

**CHANTAL RIALIN**



# Édito de la Directrice générale

## LE MOT DE LA DIRECTRICE GENERALE

En ce début d'année, je tiens à vous adresser, au nom de toute l'équipe de FDFA, mes vœux les plus sincères. Que cette nouvelle année soit porteuse d'espoir, de solidarité et de progrès pour toutes les femmes, et en particulier pour celles en situation de handicap, trop souvent invisibilisées.

Votre engagement, votre fidélité et votre soutien constituent une force essentielle pour notre association. C'est grâce à vous, adhérent.e.s, bénévoles, partenaires institutionnels et privés, que nous pouvons poursuivre notre mission, faire entendre les voix des femmes concernées et agir concrètement contre toutes les formes de violences et de discriminations.

L'année qui s'ouvre sera marquée par de nouveaux projets ambitieux : le renforcement de nos actions d'écoute et d'accompagnement, le développement d'outils de sensibilisation, ainsi que la structuration de projets innovants au service des droits et de la protection des femmes en situation de handicap. Ces perspectives n'ont de sens qu'avec votre soutien et votre confiance renouvelée.

Plus que jamais, nous comptons sur vous pour continuer à faire vivre FDFA, porter nos valeurs et construire ensemble une société plus juste, inclusive et respectueuse des droits fondamentaux.

Avec toute ma reconnaissance et mon engagement,

**SORAYA ALMANSA**

## Violences conjugales: quelles preuves conserver ?

Les violences conjugales désignent les actes de violences perpétrés au sein d'un couple ou par un ancien conjoint, partenaire de PACS ou concubin. Les femmes en situation de handicap étant exposées à des discriminations multiples, il est crucial de collecter et de préserver les preuves de violences conjugales et d'abus de vulnérabilité.

### 1) Quels éléments de preuve peuvent être apportés ?

Tout type de preuve est recevable dès lors qu'il permet d'établir l'infraction.

- Les **photos** peuvent documenter des violences physiques, des dégradations matérielles ou des atteintes à l'autonomie (équipement d'assistance détérioré, accès volontairement rendu impossible).
- Les **témoignages**, directs ou indirects, sont recevables. La victime peut également tenir un journal écrit ou numérique (ex. Mémo de Vie), facilitant la restitution des faits et de leurs conséquences sur le handicap et l'autonomie.
- Les **messages** (SMS, emails, lettres, réseaux sociaux) constituent des preuves importantes, y compris lorsqu'ils relèvent de menaces, de culpabilisation ou d'infantilisation.
- Les **documents professionnels** (certificats médicaux, comptes rendus d'urgences, attestations de tuteurs, curateurs ou rapports d'intervention des pompiers) peuvent également être produits.
- Enfin, les **téléphones** de la victime ou des enfants peuvent constituer des pièces à conviction, notamment en cas de surveillance ou de logiciels espions.



## UN PONT VERS LA SORTIE DES VIOLENCES

La ligne EVFH se veut être un pont, un passage : un espace permettant une sortie des violences et créée pour permettre aux femmes en situation de handicap victimes de violences de sortir de l'isolement et de reprendre le pouvoir sur leur vie.

### POURQUOI APPELER LA LIGNE ?

#### **D'abord, pour parler et être écoutée.**

Appeler la ligne, c'est pouvoir déposer son récit dans un cadre confidentiel, bienveillant et sans jugement. Pour beaucoup de femmes, c'est la première fois que leur parole est pleinement accueillie et reconnue. Être crue et voir ses ressentis validés constitue souvent un premier soulagement, face à des vécus trop souvent minimisés ou remis en doute.

#### **Ensuite, pour comprendre ce qui a été vécu.**

Les violences génèrent de nombreuses questions et une grande confusion. La ligne n'apporte pas de réponses toutes faites, mais permet d'ouvrir une réflexion. Grâce à une analyse fine des contextes psychosociaux, l'écoutante aide à comprendre les mécanismes d'emprise et les stratégies de l'agresseur, afin de redonner du sens et de sortir de la culpabilité.

#### **Pour être conseillée et orientée.**

La ligne permet également de réfléchir aux démarches à engager, de penser l'urgence et la sécurité, et d'identifier les priorités. Les conseils proposés sont toujours adaptés à la situation, au rythme et aux besoins de la personne.

#### **Enfin, pour trouver des ressources près de chez soi.**

Selon les besoins, la ligne peut orienter vers des structures locales : hébergement, associations de soutien aux femmes, accompagnement vers l'emploi, aides juridiques ou sociales.

Grâce à une base de données régulièrement mise à jour, la ligne EVFH permet de faire connaître des ressources parfois méconnues et d'orienter vers des structures capables d'accompagner concrètement chaque situation.

## Retour sur un témoignage

### LE RÉCIT

Madame appelle la ligne dans un état de grande détresse. Elle a subi des violences conjugales pendant de nombreuses années, exercées par son ex-conjoint, violences qui se sont aggravées depuis leur séparation. Au cours de la relation, elle rapporte d'importants troubles de la mémoire et un sentiment fréquent de confusion. L'écho médiatique de l'affaire Gisèle Pélicot a fait sens pour elle : elle pense aujourd'hui que son ex-conjoint la droguait afin d'abuser sexuellement d'elle. Après la séparation, il l'a menacée de diffuser des photos intimes sur internet et auprès de son entourage. Il lui a montré ces images, dont elle est certaine de n'avoir jamais eu conscience au moment où elles ont été prises. Elle est convaincue qu'elles ont été obtenues alors qu'elle était sous l'emprise de substances.

### L'ANALYSE

**Ce récit met en évidence une emprise conjugale durable, qui ne s'est pas arrêtée avec la séparation mais s'est poursuivie à travers des menaces de diffusion d'images intimes, utilisées comme outil de contrôle et de domination.**

**Les faits rapportés relèvent de violences sexuelles et psychologiques, visant à maintenir la peur, la honte et le silence. Les éléments évoqués suggèrent également des violences sexuelles sous contrainte chimique, une forme de violence extrême renforçant l'emprise et portant une atteinte profonde à l'intégrité psychique de la victime, en instaurant un doute durable sur sa propre perception et son vécu.**

# Informations et actualités

## FERMETURE DES LOCAUX



Un sinistre est actuellement en cours dans nos locaux depuis le 18 Novembre. Par mesure de précaution, l'ensemble des salariées de l'association travaille temporairement en télétravail.

Par conséquent, les ateliers sont momentanément suspendus. Nous mettons tout en œuvre pour rétablir la situation dans les meilleurs délais. Nous tenons toutefois à vous rassurer : la ligne d'écoute reste pleinement opérationnelle et continue d'assurer l'accompagnement des personnes qui en ont besoin.

Nous vous tiendrons informé.e.s dès que nous disposerons de nouvelles informations.

Merci pour votre compréhension et votre confiance.



## L'ÉQUIPE S'AGRANDIT

### CHARLOTTE

ÉCOUTANTE PROFESSIONNELLE

Master en psychologie sociale du travail et des organisations, spécialisé changement sociale, régulation et intervention.

### PRUNE

CHARGÉE DE MISSION LUTTE  
CONTRE LES VIOLENCES

Master en droit des libertés pratiques du droit international et régional des droits de l'Homme.

### AURELIE

COORDINATRICE DE PROJET  
& CHARGÉE DE COMMUNICATION, EN  
ALTERNANCE

Master Manager de projets nationaux et internationaux des organisations

### CLEMENCE

STAGIAIRE

M1 psychologie sociale du travail et de la santé, ses missions sont en lien avec la prévention des violences et les partenariats avec les universités.

*Femmes handicapées, mais pas invisibles !*



# Informations et actualités

## REFONTE DU SITE INTERNET



Le site internet de FDFA fait peau neuve !

Une refonte est actuellement en cours afin de vous proposer une navigation plus claire, des contenus actualisés et une meilleure expérience utilisateur.

Le nouveau site sera disponible prochainement.



## ILS PARLENT DE FDFA

### YANOUS

METTRE FIN AU SILENCE

[Cliquer ici pour  
consulter l'article](#)

### POLE CAP NEURO

LE HANDI'MÈTRE

[Cliquer ici pour  
consulter l'article](#)

### ACO

JOURNÉE INTERNATIONALE DE LUTTE  
CONTRE LES VIOLENCES  
FAITES AUX FEMMES

[Cliquer ici pour  
consulter l'article](#)

### HANDICAP.FR

DES OUTILS POUR LES FEMMES EN  
SITUATION DE HANDICAP

[Cliquer ici pour  
consulter l'article](#)

### VIVRE FM

CHANTAL RIALIN, PRÉSIDENTE FDFA

[Cliquer ici pour  
consulter l'article](#)

## RENOUVELLEMENT DES ADHÉSIONS



N'oubliez pas de renouveler votre adhésion 2026 via HelloAsso !

Le renouvellement de votre adhésion est essentiel pour continuer à soutenir les actions de l'association, et lutter contre les violences faites aux femmes en situation de handicap.

[Renouvelez votre adhésion ou faites un don dès maintenant en  
cliquant ici.](#)

*Femmes handicapées, mais pas invisibles !*



## GRETA THUNBERG

Greta Thunberg est une militante écologiste suédoise, née en 2003 et connue mondialement pour son engagement en faveur du climat. Diagnostiquée autiste, elle parle ouvertement de sa situation de handicap, qu'elle décrit comme une « différence » lui donnant une grande capacité de concentration, de clarté morale et de détermination.

Elle s'est fait connaître en 2018 en lançant le mouvement « Fridays for Future », appelant les jeunes à se mobiliser pour exiger des actions politiques face à l'urgence climatique. En assumant publiquement son autisme, Greta Thunberg contribue également à une meilleure visibilité des personnes handicapées, en particulier des jeunes femmes, et montre que le handicap n'est pas un frein à l'engagement, au leadership et à l'influence.



### UNE JEUNE FEMME REMARQUABLE

Greta Thunberg contribue au féminisme et à la cause du handicap en affirmant la place des femmes et des personnes en situation de handicap dans le débat public. En tant que jeune femme autiste, elle défend des valeurs d'égalité, de dignité, d'inclusion et de justice, et démontre que la différence peut devenir une force d'engagement et de transformation sociale.

# Les recommandations culturelles

## L'Âme Idéale, Alice Vial



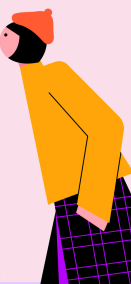
Elsa, 40 ans, a renoncé aux histoires d'amour. Un don un peu spécial la garde à distance des autres : elle peut voir et parler aux morts. Pourtant un soir elle rencontre Oscar, qui lui fait espérer à nouveau que tout est possible. Mais au moment où elle commence enfin à tomber amoureuse, Elsa réalise que leur histoire n'est pas aussi réelle que ce qu'elle pensait...

# CINEMA

## EXPOSITION

## Mickalene Thomas, All About Love

L'exposition All About Love de Mickalene Thomas, actuellement présentée au Grand Palais, offre une rétrospective complète de l'œuvre de l'artiste afro-américaine. Peintre, photographe et vidéaste, Thomas réinvente le portrait classique à travers une perspective féministe et queer, mettant en lumière la beauté, la force et la dignité des femmes noires.



## L'Insouciance, Karine Tuil

# LECTURE

Marqué par la guerre d'Afghanistan, un lieutenant français tente de se reconstruire à Chypre, où une rencontre amoureuse fragile vient fissurer ses certitudes. Entre retrouvailles avec un ami d'enfance devenu figure politique et proximité avec les sphères du pouvoir, le récit explore les illusions perdues et la violence sourde du monde contemporain.



# LA GALETTE DES ROIS

- 2 pâtes feuilletées
- 100 g de poudre d'amandes
- 100 g de beurre mou
- 100 g de sucre
- 2 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 fève
- 1 jaune d'œuf (pour la dorure)

1. **Préchauffez le four à 180 °C (chaleur statique).**
2. **Dans un saladier, mélangez le beurre mou et le sucre jusqu'à obtenir une texture crémeuse.**
3. **Ajoutez la poudre d'amandes, le sucre vanillé et un œuf. Mélangez soigneusement.**
4. **Déroulez une pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier cuisson.**
5. **Étalez la frangipane en laissant environ 2 cm de bord libre. Glissez la fève.**
6. **Recouvrez avec la seconde pâte, soudez bien les bords et dessinez délicatement des motifs à la pointe d'un couteau.**
7. **Badigeonnez la galette avec le jaune d'œuf.**
8. **Enfournez pour 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.**
9. **Laissez reposer la galette quelques minutes avant de servir pour une dégustation optimale.**



## LE CAKE AUX LEGUMES

### Ingrédients

- 3 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 10 cl d'huile d'olive
- 10 cl de lait
- 1 courgette
- 1 carotte
- 100 g de fromage râpé (emmental ou comté)
- Sel, poivre
- Herbes au choix (thym, basilic ou herbes de Provence)

1. **Préchauffez le four à 180 °C.**
2. **Lavez et râpez la courgette et la carotte. Égouttez-les légèrement.**
3. **Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait et l'huile d'olive.**
4. **Incorporez la farine et la levure jusqu'à obtenir une pâte homogène.**
5. **Ajoutez les légumes râpés, le fromage, les herbes, le sel et le poivre. Mélangez.**
6. **Versez la préparation dans un moule à cake préalablement huilé.**
7. **Enfournez pour 40 à 45 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.**

### Conseil :

Ce cake se déguste aussi bien chaud que froid, idéal pour un repas léger ou un pique-nique.