

# Santé Naturelle

UNE ALIMENTATION  
ANTI-INFLAMMATOIRE

Des plantes  
pour se détoxifier

Focus  
sur la massothérapie

DÉCOUVREZ LA DERNIÈRE  
GÉNÉRATION DU  
SILICIUM ORGANIQUE

COMMENT AGISSENT  
les oméga-3  
sur notre organisme ?

Spécial  
maladie de Lyme

DOSSIER DU MOIS

## GEMMOTHÉRAPIE

### UNE MÉDECINE DOUCE POUR TOUTE LA FAMILLE

LES SECRETS  
DE LA VITALITÉ

Apprenez  
L'AUTOMAGNETISME

Cristaux  
et lithothérapie

LES CLÉS  
D'UNE BONNE  
SANTÉ CARDIAQUE

Quel  
collagène  
choisir ?

Des voix  
de femmes

BEL 5,80€ / LUX 5,80€ / ITALIE 5,80€ / SUISSE  
5,80CHF / MAROC 5,80MAD / DOM 5,80€

L 11981 - 07 - F - 5,80 € - RD



PHOTO: J. B. / G. / P. / S.



# DES VOIX DE FEMMES

Aline Jalliet est experte de la voix. Chanteuse lyrique soliste pendant trente ans, aujourd'hui coache de la voix, formatrice et consultante certifiée Tomatis®, elle est également membre du Laboratoire de l'Égalité et engagée dans la promotion d'une culture de l'égalité. Elle vient de sortir le livre UNE VOIX À SOI, Pourquoi n'entend-on pas la voix des femmes ? Aux éditions Guy Tredaniel. Rencontre.



**Ce livre s'interroge sur la place des femmes dans notre société, avec un angle inédit, celui de la voix. Pouvez-vous développer ?**

Dans le combat pour l'égalité entre les femmes et les hommes, de nombreux ouvrages traitent des discriminations que subissent les femmes dans le domaine professionnel ou économique, au niveau de la santé, des tâches ménagères ou de l'éducation des enfants... Quand je dis que la voix des femmes est un angle mort du sexisme persistant de notre société, cela signifie que nous n'avons pas conscience d'entretenir, par nos biais d'écoute, les préjugés à l'égard des femmes. Dans bien des situations,

on se permet des remarques sur leur voix et on en déduit leur manque de compétence ou de justesse ou d'adéquation. Les femmes de leur côté limitent souvent leurs interventions en public, s'interdisent certaines réactions émotionnelles, se taisent, pour ne pas risquer de représailles. Elles se culpabilisent de ne pas savoir se faire entendre ou de ne pas arriver à prendre leur place avec leur voix, sans voir que c'est aussi leur parole qui n'est pas respectée, leur voix qui n'est pas écoutée, et qu'à travers elles, ce sont les femmes qui sont souvent jugées comme "quantité négligeable". Mon livre a pour ambition de redonner leurs voix aux femmes en changeant notre écoute.

**Il y a dans le livre beaucoup de témoignages de femmes célèbres. Les quelles vous ont le plus marquée ?**

J'ai eu la chance de recueillir le témoignage de nombreuses femmes exceptionnelles. Parmi elles, je retiendrai d'abord Lara Fabian qui m'a confiée avec beaucoup de sincérité ce que la quête d'approbation pouvait faire à une voix de femme : la coincer dans une réponse aux attentes de l'autre, ne pas savoir qui elle est ni ce qu'elle vaut. Alexandra Lamy m'a aussi beaucoup touchée, lorsqu'elle m'a racontée qu'elle avait la même voix que sa sœur et que sa fille : elle m'a fait comprendre combien, pour de nombreuses femmes, reconnaître dans sa voix la lignée de femmes à laquelle elles appartiennent, est

parfois plus important que d'avoir une voix à soi. Enfin, je retiendrai le témoignage de Sandrine Rousseau qui m'a tellement interpellée, lorsqu'elle m'a partagée les difficultés qu'elle rencontrait à se faire entendre à l'Assemblée nationale : cela m'a confirmé que dans tous les lieux où la parole est synonyme de pouvoir, la voix des femmes est encore loin d'être légitime, et qu'il est urgent que nous fassions évoluer notre écoute si nous voulons ouvrir notre démocratie à d'autres voix.

**Après cette grande enquête qui mêle la biologie, l'histoire, la sociologie, la psychologie, l'émotionnel, etc. Qu'est-ce qu'être une femme selon vous ?**

J'ai passé 4 années à travailler sur ce livre, à me documenter, à lire, à réfléchir sur cette question. Aujourd'hui je dirais que si nous naissons femme par notre sexe de naissance, nous mettons beaucoup d'énergie à "performer" notre genre, c'est-à-dire à faire voir et entendre ce pour quoi nous devons passer : une femme ou un homme. C'est encore plus vrai pour les femmes, qui risquent la disqualification, le mépris, le jugement de valeur, lorsqu'elles s'éloignent un peu trop des critères de la féminité. C'est pourquoi les femmes contrôlent bien souvent leur voix, pour ne pas passer pour hystériques si elles montent un peu trop dans les aigus, pour agressives si elles deviennent un peu trop

véhémentes ou sonores, voire même pour masculines si elles sont un peu trop directes et affirmées. Être une femme, c'est encore aujourd'hui faire ce qu'on peut pour ne pas se perdre dans le labyrinthe des injonctions contradictoires qu'on a depuis longtemps intériorisées et qui nous sont rappelées dans nombre de situations de vie. Il est vraiment temps de sortir de ces stéréotypes auditifs pour ouvrir la voix des femmes à de nouveaux possibles.

**Que désirez-vous dire à nos lectrices, quel message voulez-vous faire passer ?**

Je vous invite d'abord à écouter autrement les voix de femmes que vous trouvez insupportables. La prochaine fois que vous éprouvez un mouvement de recul ou de rejet, prenez un temps, respirez, relâchez les tensions musculaires dans vos épaules, dans votre ventre ou votre mâchoire, et attendez quelques instants : vous verrez que lorsque vous déjouez le réflexe auditif qui s'empresse de juger, vous vous rendez disponible à une autre façon d'écouter et vous commencez à attribuer des qualités à la voix qui vous semblait insupportable.

Ensuite, je vous encourage à apprendre à vous écouter vous-même : vous posez le plat de votre main sur votre poitrine et vous prenez le temps de percevoir la vibration qui se propage le long de votre sternum pendant que vous parlez ou que vous émettez un son bouche fermée.

C'est la première démarche pour se réconcilier avec sa propre voix : entrer en relation avec elle, par l'écoute, à travers son propre corps.

Enfin, la prochaine fois que vous assistez à une conversation où la parole d'une femme est interrompue ou masquée par une voix plus forte que la sienne, n'hésitez pas à pratiquer "l'amplification" : reprenez l'idée qu'elle était en train de partager en la nommant, et redonnez-lui la parole, en précisant que cela vous intéresse beaucoup de l'entendre jusqu'au bout. Vous aurez fait preuve de sororité !

***Posez le plat de votre main sur votre poitrine et prenez le temps de percevoir la vibration qui se propage le long de votre sternum pendant que vous parlez ou que vous émettez un son bouche fermée...***

