

Libérer sa parole et sa voix
par la solidarité et le soutien entre femmes

LES ATELIERS DE LA SORORITE

Les femmes que je rencontre me disent qu'elles se sentent souvent seules, incomprises et peu soutenues dans des situations de prise de parole en mixité. Elles me partagent aussi qu'elles font face à des difficultés qui peuvent ne pas être identifiées par les hommes parce qu'ils n'en font pas l'expérience.

Les ateliers de la sororité sont d'abord faits pour rompre le cercle vicieux de l'isolement des femmes : **se rencontrer en non mixité pour partager en toute confiance** son vécu, ses questionnements, ses insécurités et ses doutes. En sachant qu'on ne sera ni jugée, ni critiquée, ni moquée.

Les ateliers de la sororité visent à promouvoir **la culture de l'alliance entre femmes** pour nous aider à changer nos représentations et à acquérir de nouvelles capacités d'agir. Seules et ensemble, au service de toutes et de chacune. **La sororité, ça n'est pas contre les hommes, c'est pour les femmes.** Ça n'est pas l'injonction à l'amitié, c'est un choix et un engagement à soutenir et défendre les intérêts des femmes, partout où elles sont fragilisées, attaquées ou discriminées.

POUR VOTRE STRUCTURE SI...

Vous êtes responsable à l'intérieur d'une organisation professionnelle et vous avez repéré une difficulté récurrente des femmes à prendre la parole, à se soutenir les unes les autres et à faire preuve de solidarité entre elles.

C'est peut-être qu'il est temps de **faire évoluer la culture de la sororité dans votre structure.**

Je vous propose de me contacter pour que nous échangions autour de ce que vous avez observé.

Nous posons ensemble les conditions **d'un changement concret au service des femmes de votre entreprise** et nous nous mettons d'accord sur une organisation qui vous convient.

DES ATELIERS EN PRESENTIEL

Ce sont des rencontres entre femmes qui associent **partages d'expériences, échanges d'idées et mises en situation concrètes**, à l'intérieur d'un climat bienveillant et convivial.

En nous appuyant sur un rappel des empêchements qui peuvent inhiber la voix et la parole des femmes, nous expérimentons les pistes de solutions qui permettent aux femmes de se faire entendre tout en restant soi : exercices de positionnement corporels et vocaux, mises en situation ludiques pour **mettre la sororité en pratique dans le cadre des prises de parole.**

L'objectif de ces ateliers est opérationnel :

- développer la capacité d'action des participantes dans **leurs interactions et leurs prises de parole**
- éveiller **la culture de l'alliance entre femmes** par la mise en œuvre de comportements favorisant l'entraide, le soutien et l'amplification

Les modalités d'animation privilégient l'échange entre pairs, **l'intelligence collective** et la créativité individuelle et collective. Les ateliers de la sororité peuvent ainsi avoir un effet stimulant sur **la dynamique de groupe** à l'intérieur de votre organisation professionnelle.

COTE PRATIQUE

Proposition de base : **3 demi-journées en présentiel** organisées à un mois d'intervalle.
A ajuster en fonction des besoins de vos salariées.

Pour qui ?

Les femmes de votre organisation professionnelle **à partir de 6 personnes**, sans prérequis.

Combien ?

A définir sur devis.

INTERVENANTE

Aline JALLIET est coache en voix et prise de parole, formatrice et consultante certifiée Tomatis®, après avoir été chanteuse lyrique soliste pendant 30 ans. Elle est l'auteurice de 2 essais sur la voix, dont le dernier est paru aux éditions Trédaniel en 2024 : *Une Voix à soi, pourquoi n'entend-on pas la voix des femmes ?* Engagée en féminisme, elle est membre du conseil d'administration du Laboratoire de l'Égalité et a publié au Livre de Poche en 2025 ***Sororité, le Pacte***, co-écrit avec **Lucile Peytavin et Maryne Bruneau**. Elle a été TEDx speaker à Rennes en 2024, sur le thème : *La voix des femmes est politique*.

« Suite au livre Sororité, le Pacte que j'ai fait paraître en 2025, j'ai voulu contribuer concrètement à développer une culture de la sororité entre femmes. Ces ateliers en présentiel proposent des espaces de rencontre, d'échanges et d'expérimentations entre femmes, par la parole et par la voix. Pour mettre fin au sentiment d'isolement, d'illégitimité et d'impuissance qui conduit tant de femmes à se taire. »