

Comment faire entendre ma voix ?

Depuis le mouvement #MeToo, les voix de femmes se sont élevées. Pourtant longtemps, elles ont été étouffées par le sexisme de la société. Ancienne chanteuse lyrique devenue coach vocale, **Aline Jalliet** s'interroge sur les particularités et la force des voix féminines et donne la parole à des femmes dont la voix compte.

Je murmure souvent de peur **de déranger**

Mireille : Je n'ai jamais voulu m'imposer. Je suis assez fine de corps, ce qui me permet de me fondre partout. C'est pareil pour ma voix. Elle est posée et fluette. Je murmure souvent de peur de déranger. Mon père était boulanger. Il dormait l'après-midi pour faire son pain de bonne heure le matin. Il ne fallait pas faire de bruit. C'est pour cela que j'ai toujours été discrète. Cela m'a desservi car, faute de m'entendre, les

autres m'ont toujours marché dessus. Je n'ai jamais pu exprimer mon opinion, à la maison, comme au boulot. Jusqu'à ce que je monte ma voix d'un ton. Pas de cris. Pas d'énervement. Juste des décibels en plus pour dire Non et faire comprendre que j'existais. C'est comme si j'avais libéré mon souffle si longtemps retenu, comme si ma cage thoracique s'était enfin ouverte, que je m'étais mise à respirer à pleins poumons.

Le décryptage d'Aline Jalliet : Ce que dit Mireille, c'est que lorsqu'elle était enfant, à l'âge où nous criions,

chantons à tue-tête, faisons du bruit, elle a dû apprendre à retenir sa voix pour ne pas déranger. Elle a donc gran-



© SILVERBLACK

La voix fait partie, avec les gestes, la posture ou le regard, de ce qui est appelé le langage non-verbal.

di, comme de nombreuses femmes, avec l'idée qu'elle avait une petite voix, faible et transparente, et que c'était pour ça qu'elle n'était pas écoutée. Son témoignage nous montre que ce

n'est pas vrai : quand une femme s'autorise à dire " non ", et qu'elle retrouve le chemin de sa voix pour le dire, alors c'est toute sa puissance qui s'exprime à travers sa voix !

"Il n'y a pas de "bonne voix" ! Cependant, il est possible d'adopter une voix qui ouvre ou qui ferme les oreilles de notre conjoint."
Aline Jalliet



© JULIETTE DUPIUIS-CARLE

Quand j'ai un message à faire passer, je chante

Adélaïde : J'aime l'économie des mots. Tant de gens parlent pour ne rien dire. Alors c'est vrai que j'ai plutôt tendance à me faire oublier et que je ne suis pas consultée, même pour les choses qui me concernent directement. Il y a cinq ans, j'ai pris des cours de chant. Sans vouloir prétendre à quoi que ce soit d'autant

plus que je pense que ma voix est banale. " Vous chantez juste ", m'a dit mon professeur. Depuis, quand j'ai un message à faire passer, une idée à exprimer, je ne parle pas, je chante. Cela me procure plus de plaisir que de parler sans rythme, d'une façon monocorde. Ça me semble ainsi plus utile.

Le décryptage d'Aline Jalliet : Sans le savoir, le professeur de chant d'Adélaïde lui a rendu un sacré service. En valorisant sa voix, il lui a montré le chemin pour retrouver le plaisir de parler. Jusque-là, elle pensait que seules les conversations " utiles " avaient de la valeur. Or, pour de nombreuses femmes, la parole sert moins à rapporter des faits qu'à se relier à l'autre par le sentiment.

C'est si important pour elles que lorsqu'elles ne sont pas entendues à l'endroit où elles s'expriment, elles préfèrent se taire. En chantant, Adélaïde a découvert que sa voix pouvait transmettre la part sensible qui comptait plus pour elle que les mots. Elle nous montre qu'un " style vocal " féminin peut aussi avoir toute sa légitimité pour insuffler de la magie à l'intérieur de notre parole.

Notre oreille a vite fait de cataloguer une voix et avec elle son propriétaire

Fémi-9 : Quels sont les pouvoirs de la voix ?

Aline Jalliet : La voix fait partie, avec les gestes, la posture ou le regard, de ce qui est appelé le langage non-verbal. Notre cerveau le privilégie toujours au langage verbal : si vous dites que vous êtes contente avec un ton triste dans la voix, votre interlocuteur croira le ton de votre voix, pas vos mots. Vous pouvez alors ressentir que votre voix vous a trahie, en dévoilant une vérité que vous vouliez cacher. Une voix qui résonne fait vibrer le corps des autres. Elle est capable de déclencher des émotions, d'apaiser, de captiver, d'hypnotiser même. C'est elle qui, via l'oreille, déclenche la séduction comme le rejet, la méfiance comme la fascination. Et c'est là son plus grand pouvoir.

Fémi-9 : Est-ce que la voix en dit long sur son "propriétaire" ?

Aline Jalliet : Il est dit que la voix ne ment pas. Elle parle de notre personnalité et de nos intentions alors même que nous n'en avons pas conscience. Les malaises se ressentent dans la voix, mais aussi la nervosité, et si nous savons bien écouter, le manque de sincérité ou la duplicité aussi. Et pourtant, il faut se méfier de nos interprétations : notre oreille a vite fait de cataloguer une voix et avec elle son propriétaire. Il peut être attribué à une voix certaines caractéristiques ou certaines intentions parce qu'elle nous rappelle la voix de quelqu'un d'autre. Le préjugé peut aussi être auditif... Alors, attention aux déductions que nous faisons des voix que nous entendons !

Fémi-9 : Est-ce qu'il y a des voix qui passent plus que d'autres et pourquoi ?

Aline Jalliet : Généralement dans notre société, les voix graves passent mieux que les voix aiguës, pour les hommes comme pour les femmes. Les graves résonnent davantage dans le corps et ils ont un effet apaisant et sécurisant. Le stress fait monter spontanément la voix dans l'aigu, et une voix aiguë est assez vite ressentie comme stressée et stressante. Nous avons construit notre représentation de l'autorité, de la crédibilité et de la légitimité sur les voix d'hommes. Les voix graves nous semblent donc toujours plus adaptées socialement que les voix aiguës.

Fémi-9 : Qu'en est-il de la voix de la femme ? Aussi "stigmatisée" que celle qui la porte ?

Aline Jalliet : Je parlerais plutôt des voix des femmes. Parce que nous avons encore une écoute très stéréotypée de la voix féminine. Pour correspondre aux critères de la féminité, elle doit répondre à de nombreuses injonctions : être douce, mélodieuse, pas trop forte, pas trop aiguë mais pas trop grave non plus... Nous demandons aux voix de femmes ce que nous demandons aux femmes de façon générale : manifester qu'elles sont aimables, gentilles, courtoises, attentionnées, et surtout qu'elles ne se mettent pas trop en avant. Quand la voix d'une femme échappe à ce que j'appelle les " stéréotypes auditifs ", elle est vite cataloguée : agressive, dure, froide, masculine, hystérique... Ce sont les qualificatifs qui

menacent encore les femmes d'aujourd'hui lorsque leur voix sort du cadre.

Fémi-9 : Imposer sa voix, cela se travaille ?

Aline Jalliet : Derrière cette question, il y a un constat cruel pour les femmes : c'est bien souvent compliqué pour elles de se faire entendre. Et il leur est fait croire que c'est parce qu'elles ne savent pas faire. Sans se demander si parfois, le problème ne vient pas du manque d'écoute qu'elles reçoivent.

Une voix peut ouvrir ou fermer les oreilles

Fémi-9 : Comment prendre la bonne voix face à un conjoint un peu borné ?

Aline Jalliet : J'aurais tendance à dire que face à un conjoint borné, il n'y a pas de "bonne voix" ! Cependant, il est possible d'adopter une voix qui ouvre ou qui ferme les oreilles de notre conjoint. Le ton de la plainte, de la rancœur ou du reproche a tendance à saboter le message : c'est la voix du sous-entendu qui braque notre interlocuteur sans pour autant nous permettre d'être entendue. La voix de la sincérité et de l'ouverture, en un mot la voix qui vient du cœur, permet souvent de maintenir le dialogue, même quand nous ne sommes pas d'accord. Mais attention : pas question de prendre toute la responsabilité avec notre voix. Un dialogue, cela se fait à deux !

Fémi-9 : Comment parler à des enfants devenus sourds ?

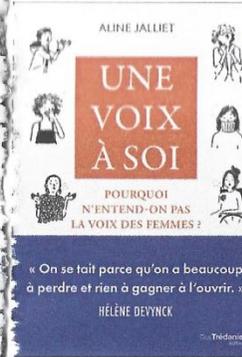
Aline Jalliet : C'est souvent l'exercice que les femmes préfèrent lorsqu'elles

Quand elle sait qu'elle sera entendue, une voix n'a plus besoin de s'imposer. Elle s'affirme sans avoir à se battre. C'est cela qu'on peut apprendre à une voix : le chemin de l'affirmation. Nous pouvons bien sûr passer par de la technique (l'ancrage corporel, la régulation de la respiration, la maîtrise du débit, l'apprentissage de la puissance vocale...). Et nous pouvons aussi gagner en confiance en soi en nous débarrassant des culpabilités qui encomrent si souvent les voix des femmes.

commencent à travailler leur voix : "À table !" Parce que lorsque tout à coup les enfants déboulent alors que jusque-là, elle s'égosillait dans le désert, cela redonne franchement confiance en soi. Premier conseil : ne faites pas autre chose en même temps que vous leur parlez. Assurez-vous de capter leur attention et vérifiez qu'ils ont entendu. Deuxième conseil : ne confondez pas autorité et méchanceté. Pour être entendue, votre voix doit être cohérente avec votre intention et ne pas brouiller le message par un ton gentil qui viserait à vous excuser de faire preuve d'autorité. Troisième conseil : plantez-vous dans le sol, respirez et gardez votre calme. Les enfants sont de vraies éponges à voix. Ils seront plus attentifs si vous parlez moins fort, moins vite et moins longtemps.

Fémi-9 : Comment nous faire entendre par des amis qui parlent très fort ?

Aline Jalliet : Si vous en souffrez, c'est sans doute que cela n'est pas votre façon de



prendre la parole et que vous avez besoin de plus d'écoute dans les échanges. Peut-être aussi que vous n'avez pas encore trouvé comment prendre votre place avec votre voix à l'intérieur d'un groupe. En effet, pour certaines personnes, la convivialité

passe par une forme d'exubérance vocale qui peut ne pas vous convenir. Premier conseil : annoncez que vous voulez parler en ajoutant : "J'ai deux choses à dire." Cela maintiendra l'attention de vos amis. Deuxième conseil : utilisez les gestes et le regard pour soutenir votre voix. Vous renforcerez votre présence et l'écoute de votre auditoire. Troisième conseil : si vous n'arrivez toujours pas à en placer une, utilisez l'humour plutôt que le reproche. "La prochaine fois, j'apporterai mon porte-voix !" ou : "Comme ça, tout l'immeuble participe, c'est top !"

Fémi-9 : Comment dialoguer avec un patron misogyne ?

Aline Jalliet : Il ne faut pas oublier qu'aujourd'hui les remarques, blagues, comportements sexistes, au travail, comme ailleurs, ne sont plus acceptables. Si cela se répète, cela peut même entrer dans le cadre du harcèlement et vous devez le signaler à un référent égalité ou à votre syndicat. Premier conseil : n'hésitez pas à en parler pour ne pas rester seule avec cela. Deuxième conseil : vous devez signaler de façon claire que cela ne vous convient pas, votre ton doit être ferme, direct, sans concession. Le rapport hiérarchique complique votre positionnement ? Mon troisième conseil : trouvez-vous des alliées pour donner un écho à

votre voix. Nous sommes plus fortes ensemble que seule et isolée.

Fémi-9 : Comment avez-vous choisi les femmes que vous avez interrogées pour votre livre ?

Aline Jalliet : J'ai écrit ce livre pour que les femmes comprennent ce qui entrave profondément leur voix et qu'elles s'en libèrent. J'avais été interpellée par ce que me disent celles qui viennent travailler leur voix : personne ne m'entend, les autres me coupent tout le temps la parole, je ne suis pas écoutée. Elles en déduisent que c'est parce qu'elles ont une toute petite voix, et que si elles savaient mieux s'y prendre, elles sauraient se faire entendre. Ce que j'ai découvert en écrivant ce livre, c'est que si les femmes ne sont pas entendues, c'est que leur voix est un angle mort du sexisme persistant dans notre société. Ce que nous attendons de la voix d'une femme continue d'empêcher les femmes de prendre la parole, d'affirmer leur opinion, de dire non.

Après avoir recueilli le témoignage de dizaines de femmes anonymes que j'avais accompagnées, j'ai voulu interroger des femmes d'exception qui pouvaient être aussi des modèles ou des guides pour notre voix à toutes : Lara Fabian, Elsa Zylberstein, Alexandra Lamy, Najat Vallaud-Belkacem, Victoire Tuaillon, Sandrine Rousseau, Antonia de Rendinger... En se confiant à moi, elles m'ont ouvert les portes de leur intimité avec leur voix et ont enrichi considérablement ma réflexion sur la relation des femmes avec leur voix.

Propos recueillis par Patricia Guipponi

1/ Autrice d'Une voix à soi, Éditions Guy Trédaniel. 256 pages, 22,90 euros.