



Et tu deviendras une Femme, ma Fille !

Reconnecte-toi à ton corps, à ton cœur et à ta
puissance

BOOK TITLE

Valérie RULLAUD

Copyright © 2025ValerieRullaud

Tous droits réservés.

ISBN : B0G6Y9YMNW

DÉDICACE

Je dédie ce livre à ma fille, à toutes les femmes de ma lignée, à toutes les femmes sur cette terre.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS

7

INTRODUCTION

8

ÉTAPE 1 : JE M'OBSERVE

12

ÉTAPE 2 : J'ACCUEILLE

51

ÉTAPE 3 : J'EXPÉRIMENTE

79

ÉTAPE 4 : JE M'EPANOUIS

100

CONCLUSION

127

TU SERAS UNE FEMME, MA FILLE !

128

REMERCIEMENTS

À toutes les femmes que j'ai eu la chance de rencontrer,
d'accompagner, d'écouter, de regarder se transformer.

Celles que j'ai croisées au fil des suivis, des ateliers, des stages,
dans ces espaces où la parole s'ouvre, où les cœurs se livrent,
où le féminin se révèle dans sa vérité, sa puissance, et parfois ses
blessures.

Merci à vous, pour vos confidences, vos rires, vos silences,
vos colères, vos larmes et vos éclats de joie.
Vous m'avez invitée à me questionner,
à descendre plus profondément en moi,
à explorer, à douter, à chercher... et à comprendre.

C'est à travers vous, et grâce à vous,
que ce livre a pris forme.

Chaque page porte un peu de vos voix,
de vos histoires, de votre force.
Ce livre est aussi le vôtre.

A mon conjoint Mato, pour soutien et son aide, à Ingrid, à Patricia, à
Coraline, à Manon.

Avec tout mon amour et ma gratitude.

INTRODUCTION

Être une Femme aujourd'hui ? C'est un vrai parcours du combattant...ou de la combattante devrais-je dire !

Quand être une femme peut relever du défi, qu'affirmer tout simplement qui nous sommes, peut coûter le prix d'une vie pour celles qui ont osé braver les interdits, les règles édictées par la société, la religion, par les hommes tout simplement. Même si en Occident les Femmes croient être bien loties, la vraie liberté d'être une Femme reste parfois coincée entre une pub pour une crème anti-ride et des injonctions à « rester désirable ».

Cet ouvrage est un clin d'oeil tendre et rebelle en hommage à toutes les femmes qui n'ont pas pu être libres à commencer par nos arrières-grand-mères, nos grand-mères, nos mères, à nos sœurs d'ici ou d'ailleurs pour qu'à partir de maintenant, être une Femme ne soit ni une calamité, ni un combat. Comment avons-nous été préparées à être des Femmes ? Comment en tant que mère avons-nous préparées nos filles ? Quelle jeune fille ou jeune femme peut dire qu'elle a été suffisamment bien préparée pour entamer en toute confiance et connaissance de cause sa vie de Femme et sa vie amoureuse ?

Actuellement combien de livres ou de vidéos nous proposent en tant que Femme d'augmenter notre pouvoir de séduction, d'être plus féminine, de nous donner des conseils pour garder l'homme de notre vie et le rendre heureux ou bien de nous proposer de retrouver notre « Féminin sacré » ... Est-ce vraiment de cela dont nous avons besoin ?

Et si nous revenions à l'essentiel ? Être une Femme tout simplement et l'incarner pleinement, car nous sommes nées dans un corps de Femme. Au 21^e siècle, à l'heure d'Internet, comment se fait-il que les jeunes filles et les femmes disposent de si peu d'informations sur elle-mêmes, sur leur propre corps ?

En tant que Psychologue, je suis amenée à rencontrer des jeunes filles et des femmes de tous âges, qui au décours d'un épisode douloureux de leur vie viennent en consultation, qui d'une séparation, d'une maladie, d'un traumatisme. Les premières questions que la personne se pose sont bien souvent :

« Comment en suis-je arrivée là ? ».

« Comment en suis-je arrivée à m'oublier ? »

« Comment en suis-je arrivée à oublier mon propre corps ? »

« Comment en-suis-je arrivée à ne pas tenir compte de mes désirs, de mes besoins ? »

Que dire de la première relation amoureuse ? Cela se joue hélas bien souvent à pile ou face...Sauf que l'on ne nous a même pas « donné la pièce » si j'ose dire.

Je travaille également avec des femmes et des hommes qui ont subi des violences sexuelles et des hommes qui ont commis ces violences. Force est de constater durant ce travail thérapeutique que certains hommes n'ont même pas eu conscience de commettre un abus sexuel. Et certaines femmes de ne pas avoir conscience du fait qu'elles aient été abusées, si peu conscientes du respect d'elles-mêmes, si peu conscientes de leur propre corps.

Comment en sommes-nous arrivées/arrivés là ?

Pour ma part, c'est lors stage sur la Féminité que je m'accordais, que j'ai pris conscience qu'il me manquait beaucoup d'informations sur le fait d'être une Femme. Pourtant j'avais me semblait-il, accumulé de l'expérience et des connaissances sur le fonctionnement humain. Mais, je me suis rendue compte que j'étais passée à côté de mon propre fonctionnement, du fonctionnement de mon propre corps. Qu'est-ce que je connaissais vraiment de mon corps de Femme ?

Et si je me posais la question, sans doute je n'étais sûrement pas la seule. Si nous ne nous connaissons pas en tant que femme, si nous connaissons si peu notre corps, comment nos jeunes, nos enfants peuvent-ils aborder leur vie et notamment leur vie amoureuse sans avoir les outils nécessaires ? Lorsque vous projetez par exemple d'aller en randonnée ou en voyage, vous préparez votre expédition. Il s'agit de s'informer sur les conditions météorologiques, de prévoir suffisamment d'eau et de nourriture, d'envisager quel type d'équipement serait le mieux approprié, de se renseigner sur le pays que l'on va visiter...Comment se fait-il qu'en ce qui concerne les premières relations amoureuses de nos jeunes, de nos enfants nous ne nous posions pas de questions ? Et si on se les pose, le sujet étant tellement sensible, cela nous met tellement mal à l'aise, que l'on préfère déléguer ces informations à d'autres. Rares sont les parents qui prennent véritablement la situation en main dans ce domaine. Car sans doute, cela nous invite à nous questionner nous-même. Comment nous-mêmes avons-nous été préparées/préparés ? Comment ont été préparés nos parents, nos grands-parents, nos mères, nos grand-mères ? Comment nos mères ont-elles été préparées à être des Femmes ?

Comment être une Femme ? Qu'est-ce qu'une « vraie femme » ou plutôt une Femme Vraie au-delà des toutes injonctions de tous schémas culturels, sociétaux, religieux ?

Comment pleinement incarner qui nous sommes vraiment ?

Et surtout comment transmettre à nos filles, à nos fils le respect d'eux-mêmes, le respect de l'Autre dans une relation amoureuse ?

Le contenu de cet ouvrage est le résultat d'ateliers, de cercles de paroles avec de nombreuses Femmes et des Hommes que je remercie particulièrement. Il est destiné en priorité aux femmes, aux jeunes femmes, aux femmes de tous âges. Vous allez y trouver des informations surprenantes. Il est également destiné aux Hommes, aux jeunes hommes, désireux de mieux connaître le fonctionnement de la Femme et de la respecter. Il ne contient rien d'exhaustif, vous y trouverez en tout cas, les informations que j'aurais aimé avoir pour devenir une Femme. Juste quelques informations et réflexions qui me semblent être indispensables. Juste un livre à se passer entre copines, ou peut-être de mère en fille, qui sait ...

Et quelque part en tant que femme, j'avoue que j'en ai un peu marre de ce que l'on trouve écrit sur les femmes et qui est écrit principalement par des hommes. Qui peut mieux qu'une femme décrire ce dont elle a besoin et comment nous fonctionnons ?

Être une Femme, c'est également questionner notre place dans le monde, au sein de notre société, au travail, dans notre famille. C'est aussi questionner nos relations entre femmes. Posons-nous LA vraie question : sommes-nous vraiment libres... ou juste bien conditionnées à croire que nous le sommes ?

Et si au lieu de se battre pour « devenir » des Femmes, nous reprenions juste notre Pouvoir et que chaque Femme puisse vivre la Puissance de sa Féminité.

Chaque femme a le droit d'avoir la connaissance d'elle-même, de ce qu'elle est en tant que Femme. Dans le cas contraire et c'est ce que nous avons vécu jusqu'à présent, on peut se demander : À qui profite le crime ?

ÉTAPE 1 : JE M'OBSERVE

Le corps des Femmes...

Du plus loin que je me souviens...j'étais très petite, peut-être quatre ou cinq ans. Comme tous les enfants de cet âge, je bougeais et sautillais dans tous les sens. J'étais sur le canapé de mes grands-parents probablement la tête à l'envers dans ma jolie petite robe. Ce canapé en skaï marron foncé était mon terrain de jeu favori, un véritable mur d'escalade.

Soudain, la sentence tombe, tranchante : « Quelle sale drôlesse ! » dit de l'arrière-grand-mère (Ce qui signifie en patois charentais « Quelle sale gamine ! ») Bien évidemment je n'ai pas compris de quoi il s'agissait, ni ce que j'avais bien pu faire de répréhensible. Mais qu'avais-je donc fait pour tant contrarier l'arrière-mémé ? On ne tarda pas à me faire comprendre, qu'une petite fille ne doit pas se comporter de cette façon, que « ça n'est pas convenable » ! C'était l'expression favorite de ma grand-mère, elle me poursuivra pendant longtemps. Qu'est-ce qu'il convient donc de faire et de pas faire pour une petite fille au regard de l'autre ? Qui décide de cela ?

Plus tard lorsque j'ai eu ma fille, toujours sous l'emprise de cette injonction, je me souviens lui avoir fait porter un petit short style leggin sous sa jupe. Je pensais lui offrir plus de liberté de mouvement tout en la protégeant du regard des autres et surtout que l'on ne lui reproche rien et qu'elle ne fasse pas l'objet des mêmes remarques désobligeantes.

J'étais hélas sans le savoir en train bien évidemment de perpétrer exactement ce que j'avais vécu : le sacro-saint ordre établi qu'il ne fallait surtout pas déranger. Et surtout ne pas montrer certaines parties de notre corps au risque d'être jugée pour indécence.

Pourquoi donc vouloir cacher le corps des femmes ou du moins certaines parties de notre corps ? Cette honte de notre propre corps semble si prégnante qu'en tant que Femme, que l'on n'ose même pas se regarder et encore moins explorer notre corps.

Je prends le temps de bien m'observer.

Que connaissons nous de notre corps et plus particulièrement de ce que l'on ne doit pas montrer, ni nommer, à savoir notre sexe ?

Pourquoi ne nous intéresserions nous pas à notre sexe ?

Que connaissons nous vraiment de notre sexe ?

Bien connaître son corps, c'est avant tout savoir comment il est fait, sans oublier une seule partie.

Dans notre société occidentale, nous focalisons notre attention sur une partie de notre corps que l'on juge la plus importante, notre tête et plus particulièrement notre visage. C'est effectivement la photo de cette partie de notre anatomie qui est sur notre carte d'identité ou notre passeport. Imaginez un instant, si nous avions décidé que l'élément déterminant de notre identité était notre main, notre pied ou toute autre partie de notre corps...Notre perception de nous-même et des autres en serait probablement totalement différente.

Nous n'accorderions alors pas autant d'importance à notre tête et à ce qu'il y a à l'intérieur, autrement dit à nos pensées, à notre mental tel que nous le demande cette société cartésienne occidentale. Si le

focus était ailleurs, peut-être attacherions davantage d'importance à notre ressenti, à ce qui se passe plus précisément dans notre corps et dans chaque partie de notre corps.

Nous sommes tous et toutes uniques et chaque partie de notre corps est unique. Pourquoi en effet considérer qu'il a des parties plus importantes que d'autres, des parties plus « convenables » que d'autres ?

Et bien pour ce qui est du sexe féminin, de notre sexe, pourquoi cette partie de notre corps enserrait-elle pas honorable, dans tous les sens du terme ?

Si j'honore ce corps, j'honore également ma Yoni.

Le terme YONI

Pourquoi utiliser ce terme pour parler du sexe de la Femme ?

Le terme « Yoni » est un mot sanscrit qui désigne le sexe de la Femme tant sur le plan interne qu'externe. C'est-à-dire qu'il désigne tout ce que l'on retrouve sur les planches anatomiques classiques avec la description de la vulve et de ses différentes parties, mais également le vagin et l'utérus.

Pourquoi utiliser ce mot particulièrement ?

Si l'on se penche sur la plupart des noms donnés au sexe féminin, il apparaît des choses assez surprenantes. Cela va du petit nom amusant adoptés plus récemment comme « minette, chouquette, foufoune » (1981); au plus répandu « con » le plus ancien mot dans la langue française...et qui est soit dit au passage est l'insulte la plus utilisée. Pensez-y la prochaine fois que vous traiterez quelqu'un ou quelqu'une de « con » ou de « connasse ». On retrouve également le mot « chatte, fente, connasse » dès 1610; le plus inattendu, absurde, voire objectivante : « l'as de pique, le boîte à ouvrage, la chapelle, le bénitier, le lieu des délices, le divertissoire, l'écrin rose »; au moins flatteur : « crête de dindon, trou à tripes, tirelire à moustaches, la boîte à mouille, la crevette, la honte ou les parties « honteuses » ».

Comment en effet à la lecture de ces termes fort peu élogieux, voire méprisants, aimer cette partie de notre corps. Le moins que l'on puisse dire est que cela n'est pas aidant. Aussi le terme de « Yoni » apparaît-il neutre, sans connotation de quelque nature que ce soit et permet de lui rendre sa noblesse. L'utilisation de ce terme est ici pour réhabiliter une partie de ce corps que l'on ne nous a pas appris à regarder et encore moins à aimer. Il suffit de se souvenir des comptines enfantines, de celles que l'on chante afin qu'ils apprennent les différentes parties de leur corps. Et bien si vous y prêtez attention, toutes les parties sont nommées, sauf celles entre le nombril et les genoux. C'est comme si dans cet entre-deux s'il n'y avait rien. Comme un no man's land, un désert. Pas étonnant que l'on occulte complètement cet endroit.

D'ailleurs que se passe-t-il précisément concernant le sexe de la petite fille ?

Si généralement comparer son sexe est l'apanage des garçons, il en va tout autrement des petites filles. Il est attendu que « ça ne se fait pas ». Les femmes d'une manière générale n'ont donc aucun élément de comparaison. Et à défaut d'une éducation bienveillante et réaliste, actuellement les jeunes filles et les jeunes garçons sont confrontés de plus en plus tôt à la pornographie qui s'impose comme unique source d'information dès l'entrée dans l'adolescence. À 11 ans en moyenne, les jeunes filles et les jeunes garçons découvrent des représentations standardisées et irréalistes des corps, établissant ainsi des normes inatteignables.

Et dans ce cas précisément, je dirai d'ailleurs qu'il n'y a là pas de comparaison possible. Mais ça n'est pas du tout ce que cela génère dans l'esprit des filles et des garçons qui y trouvent justement un élément de comparaison tant au niveau de ce qui est vu des organes féminins et masculins que de ce

qui est vu au niveau de l'acte sexuel considéré comme une performance. C'est comme si on comparait le corps d'un athlète de haut niveau avec le notre, les mensurations et les performances n'étant bien évidemment pas les mêmes.

Ces images qui semblent parfaites ont pour conséquences que bon nombre de jeunes filles ont recours à la chirurgie esthétique afin de ressembler au modèle proposé notamment avec des nymphoplastie ou labiaplastie afin de réduire ou de réharmoniser les petites lèvres. Sachant que les petites lèvres contiennent de nombreuses terminaisons nerveuses, les réduire entraînera une diminution du plaisir au niveau de cette zone.

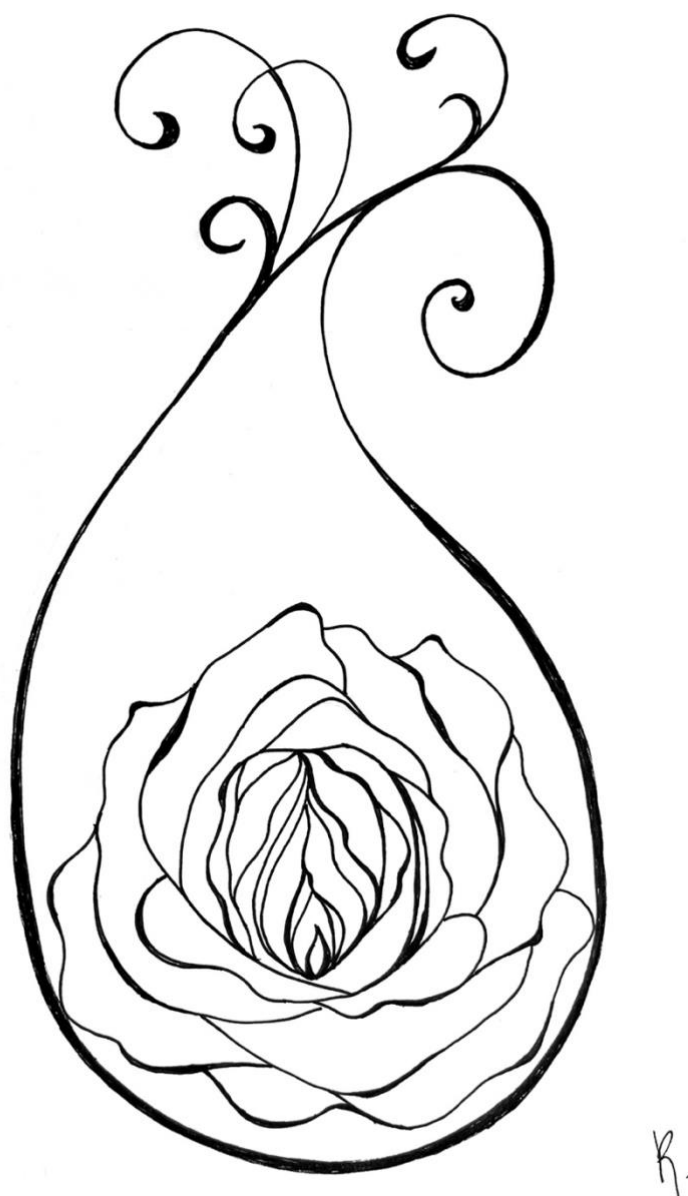
Afin de réhabiliter cette partie du corps des Femmes, certains artistes ont dessiné, voire moulé des vulves et cela à mon sens à participer à décomplexer de nombreuses femmes à ce niveau. En 2011, un artiste anglais Jamie Mc CARTNEY a eu cette idée extraordinaire. Il a créé un mur de vulves « The Great Word of vagina », que l'on traduit injustement par « La Grande Muraille du vagin », cependant le mot en anglais prête à confusion car anatomiquement le vagin n'est pas la vulve. L'ensemble de ce mur est composé de 400 moules de vulves différentes moulées sur modèle vivant. L'auteur a procédé à 400 moulages en plâtre de la vulve de femmes de 18 ans à 76 ans.

« Ce n'est pas vulgaire, c'est de la vulve ! Ce n'est pas créé pour faire sensation, (nous dit l'artiste) c'est de l'art avec une conscience sociale ». Parmi toutes ces femmes représentées, il y a « des filles et des mères, des jumelles, des femmes qui allaient avoir un enfant, ou qui venaient d'en avoir un et des femmes qui allaient avoir une opération de chirurgie esthétique pour les lèvres. Les vulves et les lèvres sont aussi différentes que les visages des gens ». L'intention de l'artiste étant de sensibiliser sur l'absurdité des standards imposés. « Cette sculpture est une aide dans la lutte contre le recours de plus en plus fréquent à la chirurgie esthétique des lèvres ». « Cette tendance inquiétante à vouloir créer des vagins » parfaits est l'équivalent moderne des mutilations génitales et un problème pour les générations de femmes à venir » considère l'artiste.

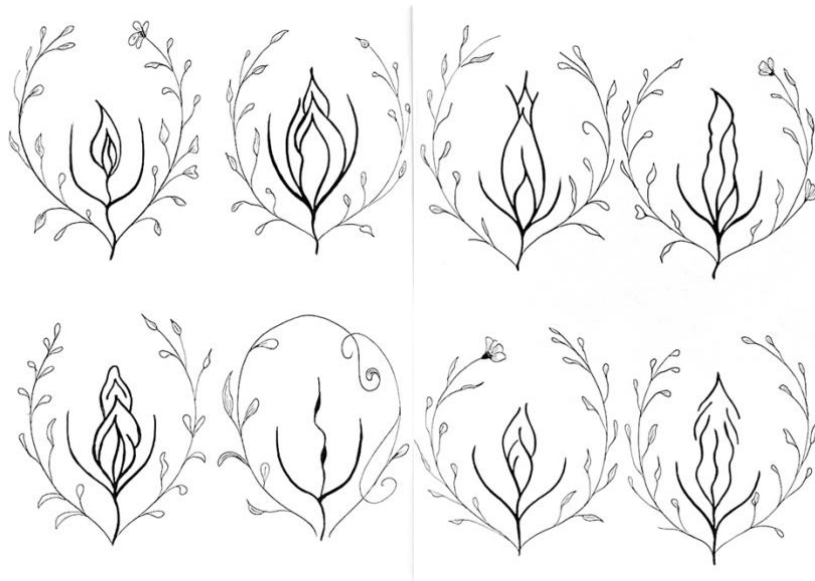
Et chaque femme à la vue de cette œuvre sans précédent de se rendre compte que nous sommes à la fois toutes faites pareilles et à la fois toutes différentes. C'est bien cette diversité qui est la norme et non l'inverse. Se rendre compte qu'avoir une asymétrie au niveau des petites lèvres ou que celles-ci débordent est tout à fait normal. À moins que cela soit vraiment très gênant au quotidien et qu'une intervention s'impose, ce qui est très rare.

Apprendre à se connaître, c'est apprendre à s'aimer. Cela passe par la réconciliation avec chaque partie de notre corps. Il est temps d'oser se regarder, de redonner à notre Yoni sa place et de nous honorer dans notre entièreté.

Tu seras une Femme, ma Fille !



Votre Yoni est parfaite.



Avez-vous déjà regardé votre Yoni ?

Exercice :

Quand vous vous sentez prête, trouvez vous un endroit où personne ne peut vous déranger pour commencer à explorer votre intimité. Pour cela, vous avez besoin d'un miroir ou d'une glace. Votre Yoni est unique, elle ne ressemble à aucune autre. De la même manière que notre main, notre pied ou tout autre partie de notre corps est unique. De la même façon que l'on peut penser que telle ou telle partie de notre corps ne sont pas suffisamment ceci ou trop cela, vous pouvez ne pas être satisfaite en regardant votre Yoni et penser qu'elle n'est peut-être pas « normale ». Peut-être vous jugez-vous par rapport aux propos d'une copine ou à des images vues dans des magazines ou films pornographiques...

Les grandes lèvres peuvent en effet être plus ou moins charnues, les petites lèvres peuvent parfois être dissymétriques et sortir des grandes lèvres. Le clitoris dissimulé derrière son capuchon peut être plus ou moins proéminent.

Vous êtes NORMALE... !

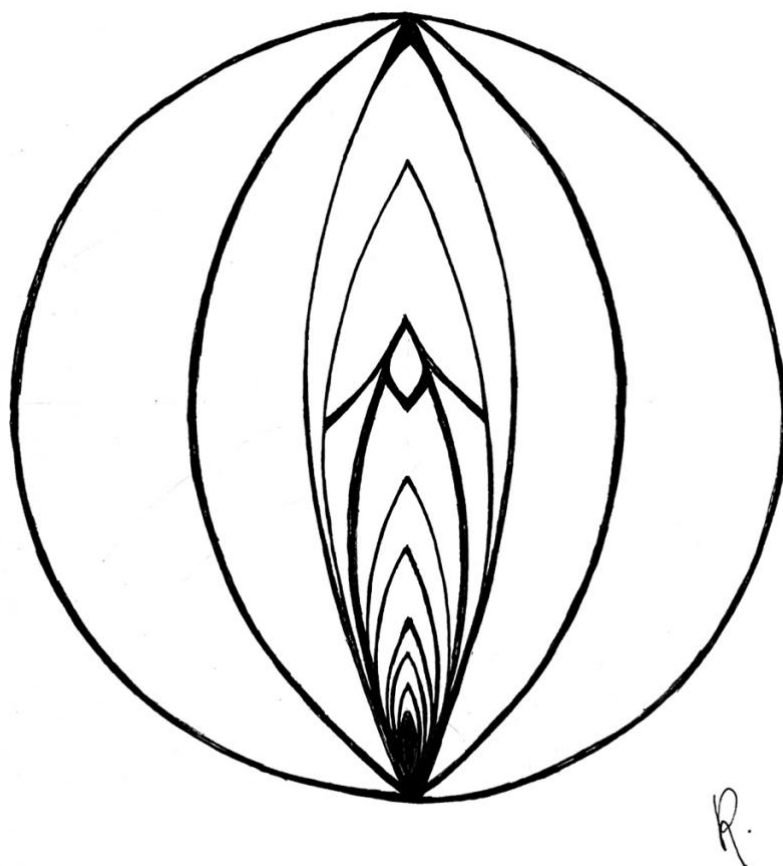
Pas de complexe... !

Votre Yoni est magnifique !

Votre Yoni est comme une fleur, prenez-en soin.

Tu seras une Femme, ma Fille !

A voir : Le Mur de vulves (lien) + vidéo de Jamie McCARTNEY et témoignages de femmes.
<https://www.youtube.com/watch?v=-QifXfChauE>



Je vous invite après l'observation votre YONI à la dessiner.

Dessinez votre Yoni.

Vous pouvez y mettre de jolies couleurs, faire un joli mandala...

Notre YONI ne se limite pas à ses parties externes, il y a ses parties internes que nous n'avons pas l'habitude d'observer.

Dans les années 70, est apparue une méthode d'exploration tout à fait originale intitulée "Self help gynécologique" qui consistait en l'exploration de son propre sexe aidé par un groupe de femmes. Autrement dit, à l'aide d'un spéculum, d'un miroir et d'une lampe de poche, la femme découvrait cette partie interne de son corps, soit en la regardant ou en recevant la description par une autre femme.

Pourquoi en effet laisserions à quelqu'un d'autre le droit de voir mieux que nous notre intimité, que ce soit notre amoureux ou amoureuse ou notre gynécologue ?

Je vous suggère que la prochaine fois que vous allez chez le gynécologue, de lui demander s'il peut vous donner un miroir afin que vous puissiez voir votre col de l'Utérus. Quelle femme en effet peut dire qu'elle a vu son col de l'utérus ? Quand vous allez chez le dentiste, n'est ce pas ce qu'il vous propose lorsque vous avez un problème à une dent ? C'est bien de notre intimité dont il s'agit, n'est ce pas ? Alors, osez !

Le tout-petit quand il a quelques mois, jouit de toutes les parties de son corps. Éprouver des sensations agréables avec l'un de ses gros orteils est tout à fait possible. Autrement dit, il ne fait pas de différences entre les différentes parties de son corps. Toutes les parties de notre corps peuvent être source de découverte et de plaisir.

Au nom de quoi, est-ce qu'il y aurait des parties plus acceptables que d'autres ?

Regardons, aimons cette partie de notre corps.

Exercice :

Tu seras une Femme, ma Fille !

J'imagine et je dessine l'intérieur de mon vagin, le col de mon Utérus, mon Utérus.