

Sonia Fillaud

MANNEQUIN PSYCHOTHÉRAPEUTE

Affiche, film, bande-annonce, publicité, les mannequins sont partout, symbole du désir, incarnation du rêve mercantile, à tel point qu'on peut se demander si le paraître n'a pas définitivement liquidé nos êtres sans défense.

Mais que se cache-t-il derrière cette image logotypée, galvaudée jusqu'à la lie : l'essentiel, une âme, une réflexion, une intelligence... Sonia Fillaud en est un exemple évident, mannequin depuis 25 ans, elle a fini par étrangler, dépecer les clichés nauséabonds du paraître dictés par notre société de surconsommation pour traverser cet univers en se posant, sans aucun doute, les bonnes questions. Comment ? Consciente de son image, de sa représentation, elle s'est mise au service des autres : les écouter, les conseiller sur leur image, sur leur mal-être. Psychothérapeute depuis 2003, elle nous explique la genèse de son succès.

Ton parcours.

Je suis arrivée à Paris à l'âge de 19 ans et je suis devenue mannequin jusqu'à aujourd'hui. Je n'étais pas assez grande pour être mannequin haute couture, je mesurais 1 m 73, j'ai

donc beaucoup travaillé en lingerie, maillot de bain. J'avais l'image d'une femme ordinaire dans laquelle, suivant la publicité, les gens pouvaient s'identifier facilement. Je n'étais pas le mannequin inaccessible. Je pouvais être une banquière, une sportive... Et donc c'est ça que j'explique à mes patients : l'important est d'incarner le personnage sinon on est simplement déguisé. Je me sers de mon expérience de mannequin pour aider les gens à incarner leur métier, comme une préparation d'entretien pour embauche.

Qu'est-ce que l'être ?

Dans une photo, si le regard de l'individu n'est pas habité par quelque chose, la photo est vide.

Ce que je travaille est tout ce qui émane de la personne, l'image que l'on véhicule inconsciemment.

Pourquoi psychothérapeute ?

Quand je travaillais dans l'émission *Le juste prix*, qu'est-ce que je recevais comme courrier ! En fait, les gens ont su avant moi que j'étais psy. Dans la majorité des lettres, ils me demandaient conseil, ils pensaient que je pouvais tout comprendre. J'avais beaucoup de lettres de repris de justice, d'handicapés, de gens qui



souffraient, qui me parlaient de leurs misères. C'est en ce sens que cela m'a intéressé de savoir ce qu'on véhicule inconsciemment.

Et ensuite ?

Je consultais un psy pour des problèmes personnels. Elle m'a demandé ce que je voulais faire après ma carrière de mannequin, je lui ai répondu la même chose que vous. Par la suite, j'ai fait l'école de Gestalt pendant 5 ans, avant de fonder Miroir Consulting et de travailler dans un cabinet : 4, cité de la Roquette.

Pourquoi le terme de Miroir Consulting ?

Avec mon patient, je suis un miroir, je renvoie ce que la personne dit et fait avec son corps, je reformule ce que je vois pour lui faire comprendre ce que je ressens. La psychothérapie

que je pratique est participative. Dans le cadre de ma société, Miroir Consulting, l'idée est de motiver la personne pour déployer toutes ses couleurs et pour les révéler en fonction du contexte, de l'interlocuteur. Je propose des séances de thérapie (65 euros les 45 min) et de coaching (260 euros les 2 h). J'ai parmi mes clients des entreprises telles que Chopard, Le Tanneur, l'ordre des avocats de Paris...

Vos adresses

La Marine, restaurant typiquement parisien très bon rapport qualité prix.

Antonelle, magasin de vêtements génial : 14, place Jacques-Bonsergent. ■

.....
www.miroirconsulting.fr