

cuisine
THÉRAPIE

Réinventer sa vie sans recette

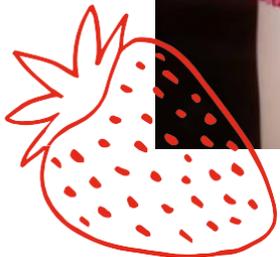


Praticien Cuisine Thérapie[©]

**10 questions
pour savoir
si ce métier est
fait pour moi ?**

cuisine THÉRAPIE

Réinventer sa vie sans recette



Bonjour, je suis Emmanuelle TURQUET, fondatrice de la Cuisine Thérapie©, auteure et formatrice.

Après 15 années d'expérience au sein d'un grand groupe, j'ai eu l'envie de changer de vie. A l'occasion d'un voyage au bout du monde, je découvre la cuisine sans recette.

J'apprends à déconnecter du mental et à me recentrer sur mes 5 sens, à faire confiance à mon intuition, à lâcher avec mon perfectionnisme et mon besoin de contrôle.

Petit à petit, la cuisine devient mon laboratoire émotionnel et me permet de me découvrir.

Je décide rapidement de partager cette expérience au plus grand monde en créant la Cuisine Thérapie©.

Je me forme alors à la Relation d'aide et à l'Art-thérapie. Je suis également un cursus en Process Com, PNL, Analyse transactionnelle, Relaxation psycho-sensorielle et Sophrologie ludique.

Après 5 ans d'expérience auprès de plus d'un millier de clients, il devient une évidence pour moi de former des Praticiens à cette méthode unique, simple, ludique et surtout extrêmement puissante.

Qu'est-ce que la Cuisine Thérapie©

C'est une méthode d'accompagnement inédite basée sur l'improvisation culinaire. Quand elle est créative, intuitive et décomplexée, la cuisine agit en effet comme un révélateur de notre personnalité et de nos modes de fonctionnement aux autres.

Un atelier de Cuisine Thérapie© se déroule en 3 temps :

1. Une **activité sensorielle** afin de reprendre contact avec son corps, se vider la tête et s'autoriser à jouer.
2. Une séquence d'**improvisation culinaire** pour laisser libre cours à sa créativité et se connecter à ses émotions et ressentis corporels dans l'instant présent.
3. Un moment de **débriefing** pour mettre en mots ce qu'il s'est passé pour soi, symboliser sa création et transposer le vécu en cuisine à d'autres domaines de sa vie.





10

questions
pour savoir
si le métier
de Praticien de
Cuisine Thérapie©
est fait pour moi

?



1

La cuisine vous ressource et vous fait du bien ?

C'est un bon début !

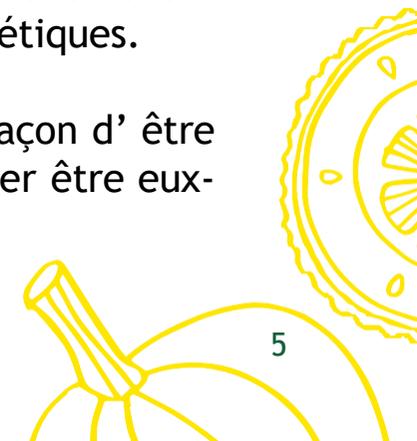
Pas besoin d'avoir un CAP Cuisine, d'être un cordon bleu ni même d'avoir une cuisine ultra-équipée pour accompagner avec la Cuisine Thérapie©.

La magie de la Cuisine Thérapie©, c'est que quelques ingrédients suffisent pour voir des transformations chez les personnes aidées !

Pourquoi ?

Parce que les clients ne viennent pas pour avoir des techniques culinaires ou des conseils diététiques.

Ils viennent expérimenter une nouvelle façon d'être grâce à la cuisine sans recette.... pour oser être eux-mêmes et mieux se connaître !



2

Vous souhaitez exercer un métier créatif ?



Cela tombe bien, un atelier de Cuisine Thérapie© propose un détour créatif et ludique.

Les ingrédients sont utilisés comme une palette de peinture.

Ils servent à exprimer quelque chose, un peu comme un langage métaphorique.

Votre rôle en tant que Praticien ?

Aider vos clients à interpréter, à mettre des mots, à symboliser leurs réalisations culinaires.

La créativité fait partie de votre quotidien !



3

Vous aimez la nouveauté et l'originalité ?

La Cuisine Thérapie© est une méthode inédite.

En choisissant ce métier d'avenir :

- Vous faites partie **des pionniers** et de ceux qui font le choix d'un métier innovant
- Un métier unanimement **plébiscité** par les clients et qui produit **des résultats souvent spectaculaires**
- Et qui permet de **se différencier** en tant qu'accompagnant(e).





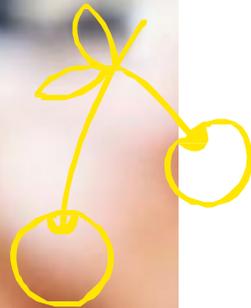
4

Vous faites preuve d'humilité et d'ouverture d'esprit ?

Vous savez que le secret de la relation d'aide tient aux compétences relationnelles et au savoir-être de l'aidant(e).

Parmi ces qualités, deux sont vraiment essentielles :

- **La conviction qu'on ne sait pas pour l'autre** et que la personne aidée a toutes les ressources en elle pour trouver ses propres solutions
- **La capacité à s'oublier et à se remettre en question** en tant qu'accompagnant, à accepter le rythme et le cheminement de la personne aidée.





5

Vous pensez que le corps aussi a des choses à dire ?

Qu'on s'entende bien : la verbalisation est essentielle !
C'est à partir du moment où les choses se disent qu'elles peuvent commencer à prendre forme et se métaboliser.

Seulement voilà, certaines personnes sont réfractaires aux techniques classiques de verbalisation.

Et bien souvent, **la solution est de passer par le corps** (les mains mais aussi les 5 sens en cuisine !) **pour véritablement lâcher le mental.**

Et permettre à d'autres choses d'émerger.



6

Vous pensez qu'il est essentiel d'exprimer ses émotions

Vous l'avez expérimenté, le mental n'est pas toujours le meilleur allié pour avancer.

C'est en observant et en accueillant ses émotions que l'on peut identifier des résistances, décrypter des croyances ou dépasser des blocages personnels.

Et c'est précisément ce que propose la Cuisine Thérapie© :

- Se connecter à ce qui se passe en soi, porter attention à ses ressentis, dans l'instant présent
- Pour pouvoir ensuite ajuster, au besoin, ses comportements.





7

Vous souhaitez mieux gérer votre temps ?

Séances individuelles, ateliers en groupes.

A votre domicile, en institution ou chez vos clients.

En journée, le week-end ou en soirée... la panoplie des formats Cuisine Thérapie© est large !

C'est vous qui gérez votre temps et votre organisation en fonction de vos priorités.

Vous êtes donc libre de décider du meilleur équilibre entre votre vie personnelle et professionnelle.

8

Vous avez envie d'un métier qui vous procure reconnaissance et gratification ?

Vous souhaitez vous lever le matin avec enthousiasme et énergie et savoir pourquoi vous rentrez de vacances ?

La Cuisine Thérapie est source de reconnaissance et de gratification immédiate (et inépuisable !).

Elle vous permet en effet de :

- Satisfaire votre envie d'aider et d'être utile aux autres
- Mesurer concrètement les effets de votre accompagnement tant les déclics chez vos clients sont tangibles !

Vous vous sentez aligné(e), exactement là où vous avez envie d'être.



9

Vous recherchez une méthode d'accompagnement simple et efficace ?

Même si la Cuisine Thérapie© est puissante, elle s'appuie sur un médiateur familier et apparemment anodin : la cuisine.

C'est la simplicité de ce médiateur combinée avec un accompagnement juste qui garantissent le succès d'un atelier Cuisine Thérapie.

Et, bonne nouvelle, **cette posture d'accompagnement s'apprend.**

Même quand on n'a jamais été formé à la relation d'aide et sans passer par de longues études psy.



10

Vous avez envie de faire partie d'une communauté ?

Vous souhaitez vous sentir soutenu(e) au démarrage, mais aussi tout au long de votre parcours.

Vous avez envie :

- D'apprendre un nouveau métier pas à pas
- D'échanger sur vos pratiques, de partager vos expériences
- Tout en vous sentant appartenir à un clan et ancré(e) dans une communauté .





Si vous avez répondu OUI à ces questions, la Cuisine Thérapie© est faite pour vous !

J'ai hâte de vous en parler plus en détails.

Dans les prochains jours, je vous enverrai des mails pour vous partager (entre autres) :

- **Les clés pour être un Praticien juste en Cuisine Thérapie©.** Vous allez le voir, ces clés se résument à l'acronyme APACHE !
- **La structuration d'un atelier Cuisine Thérapie©** et les différentes séquences à mettre en œuvre pour animer une séance
- **Les étapes pour s'approprier la méthode Cuisine Thérapie©** et devenir accompagnant à son tour !

A très bientôt !
Emmanuelle

cuisine THÉRAPIE

Réinventer sa vie sans recette



Contact

Emmanuelle Turquet
Cuisine Thérapie
Société UMAMI
179 boulevard Malesherbes - 75017 Paris

Nous écrire

team@cuisine-therapie.com

Poser sa candidature

<https://formation.cuisine-therapie.com/candidature/>

www.cuisine-therapie.com

