



ROND DE SERVIETTE

La bouche pleine en pleine conscience

Par **EMMANUÈLE PEYRET**

Et c'est comme ça qu'on se retrouve à écouter le bruit que fait une mirabelle qu'on doit déguster «*en pleine conscience*» après l'avoir regardée pendant de longues minutes, humée avec ferveur, bref testée avec ses cinq sens en hyper éveil. On est dans le salon très asiatisant-zen d'Emmanuelle Turquet (1), qui lance ses ateliers de cuisine thérapie, Papilles créatives, plutôt de bien-être car c'est loin de l'approche thérapeutique du milieu hospitalier : en un après-midi, il faut construire des plats avec des ingrédients et une thématique, voir ce qui en ressort et en parler. Avec l'idée que comme elle aime cuisiner, la jeune quadra peut accompagner des gens dans une forme de développement personnel, comparable à l'art thérapie mais via la nourriture : «*Ça me permet à moi de m'ancrer, de lâcher le contrôle, de me reconnecter à mon corps*», explique celle qui a fait une école de commerce, eu un poste à responsabilités dans de grosses entreprises puis tenu une boutique d'art asiatique avant de se former en art-thérapie et d'aller passer six semaines à l'Atelier des chefs. Elle a mis au point cette formule de trois heures, «*sans recette ni obligation de résultats, anti Top Chef*», lâche-t-elle, en accueillant les deux autres participantes (à 90 euros quand même). On se présente – une artiste peintre, une coach, votre servante –, on parle d'un plat qui nous fait envie, ce que la fameuse mirabelle évoque (la compote de maman, le jardin de mamie, etc.). On voit là où veut en venir Emmanuelle Turquet : la nourriture, c'est la mémoire, l'attachement, les liens, c'est un lien en soi, on le voit tout de suite à la facilité avec laquelle on papote avec les commensales. Démonstration avec la théma du jour, «*les toma-*

tes n'en font qu'à leur tête», ingrédients multiples et au choix, chutney, confiture, jambon, épices, fromage, achetés par l'organisatrice au supermarché du quartier et remplissant son étroite cuisine ouverte sur le salon. On s'affaire, épluche, cuit, on s'amuse chacune dans son coin, le silence est de rigueur, on regarde un peu dans le plat des autres. La coach monte un petit personnage en tomate avec un cerveau en mozza, dans un joli décor, la peintre présente un petit tableau ultra graphique et coloré, très minutieux. On a un peu honte de son visage d'enfant dessiné avec des cheveux en parmesan et des yeux en câpres, mais on n'est pas dans le jugement, on regarde avec bienveillance, on mange ensemble et commente. L'une dit être contente de ne pas avoir fait la cuisine avec contrainte de temps et des goûts de la famille, l'autre qu'elle s'est représentée, peut-être. Emmanuelle Turquet est assez en retrait, prenant des notes mais sans commentaires. Du coup on se demande un peu où est la thérapie, puisqu'il n'y aura ni bilan ni commentaires de l'organisatrice, mais l'heure du deuxième atelier a sonné : «*Décrire l'état d'esprit dans lequel vous êtes ou avez été.*» On récolte une «*soupe de douceur*», le mot «*rire*» écrit en tomate, un arbre qui va vers des fruits verts. Au fond, résume une participante, «*on parle de soi avec quelques ingrédients*». Et on parle de soi plus intimement qu'en se rencontrant dans un café. ◀

Rens. www.papilles-creatives.com

(1) *Cuisine-thérapie, dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es* d'Emmanuelle Turquet, préface de notre journaliste à Libé Jacky Durand.

Ed. Jouvence, 19,90 €.