

## Un vrai plaisir quand on a le temps

# Pourquoi cuisiner nous fait-il tant de bien ?

L'avez-vous remarqué ? S'atteler aux fourneaux, surtout après une journée difficile ou stressante, est le meilleur moyen de se changer les idées et de retrouver le moral !

Les études le montrent : la cuisine a des effets bénéfiques sur notre équilibre. Ouvrir un livre de recettes, casser des œufs dans un saladier, mélanger la pâte, pétrir, mesurer, préparer un gâteau que l'on dégustera plus tard avec ses proches... Tous ces gestes, anodins en apparence, exigent de l'attention et de la concentration. Lorsqu'on les accomplit, on ne réfléchit plus à ce qui nous préoccupait quelques minutes auparavant et cela nous apaise. Mais ce n'est pas tout ! Sans le savoir, nous utilisons la cuisine comme une véritable thérapie : en réunissant dans l'assiette des mets qui nous comblent, nous extériorisons beaucoup de sentiments.

### Booster sa créativité

**La cuisine, en particulier libre (sans recettes), est un art en soi.** Elle nous invite à associer des goûts, des formes et des couleurs, et donc à faire preuve d'imagination. « C'est une palette de peinture, un langage métaphorique pour exprimer ses émotions, affirme Emmanuelle Turquet, art-thérapeute et fondatrice de la Cuisine Thérapie. Très souvent, on se prend au jeu et on donne plus dans l'assiette qu'on n'aurait pu le penser au départ. En laissant parler son envie du moment, on développe sa créativité. » À travers la touche finale apportée aux assiettes ou les ingrédients

sélectionnés se dévoile aussi notre personnalité : certaines font le pari d'une présentation impeccable, comme pour donner à voir le meilleur d'elles-mêmes. D'autres misent tout sur le goût, réunissant leurs convives autour du plaisir des papilles. Chacune à sa manière, livre un peu d'elle-même dans ses plats !

### Être en lien avec les autres

**La cuisine est souvent une expérience de partage.** Avec sa mère, sa grand-mère, sa sœur, ses enfants, une amie... Elle crée des échanges (bien souvent, de trucs et astuces !) et renforce le sentiment de proximité avec nos proches.

## 5 règles d'or pour cuisiner dans la joie

- ✓ **Oser s'y mettre sans recette :** pour être libre de créer ce qui vous plaît et vous délester de toute obligation de réussite.
- ✓ **S'accorder une vraie pause :** lâcher son téléphone et prendre le temps de toucher, regarder, sentir les aliments, pour apprécier pleinement ce moment.
- ✓ **Faire simple et bon :** éviter de se lancer dans des recettes compliquées qui exigent de passer des heures derrière les fourneaux. Recevoir ne doit pas être synonyme de stress !
- ✓ **Être à l'écoute de ses envies :** cuisiner ce qui nous fait plaisir, c'est forcément transmettre des émotions positives à ses proches !
- ✓ **Croire en ses capacités :** en cuisine, il n'y a jamais de véritable raté. On peut toujours recommencer et s'améliorer !



Elle est aussi l'occasion de découvrir de nouvelles personnes (par exemple, lorsque l'on prend des cours de cuisine ou que l'on se porte volontaire lors d'événements associatifs). « C'est une activité gratifiante, car elle donne une place à la cuisinière au sein de son microcosme, poursuit la thérapeute. C'est souvent un bon moyen d'être acceptée socialement et de créer un sentiment d'appartenance à une communauté. » Si vous êtes reconnue dans tout le quartier comme « la » pro des confitures ou des macarons, il y a fort à parier que l'on viendra vous demander des conseils !

### Une preuve d'amour

**Qu'il s'agisse de préparer une charlotte aux fraises pour son fils étudiant** qui rentre pour le week-end, une poule à la crème pour recevoir ses petits-enfants le dimanche ou un tiramisu à son conjoint pour fêter un anniversaire de mariage, nous avons tous des attentions gustatives qui représentent



bien plus qu'une simple préparation culinaire. « Certaines personnes, pour qui il est difficile de trouver les mots, ont à cœur d'exprimer leur attachement dans l'assiette : cuisiner est pour elle une preuve d'amour », confirme Emmanuelle Turquet. Cuisiner pour les autres est en effet une manière de dire sa gratitude, son amitié, son amour aux êtres qui nous sont chers. Nous consacrons du temps à nos hôtes et espérons que le résultat leur apportera du plaisir. Les compliments reçus en retour sont eux aussi perçus comme une preuve d'amour et de reconnaissance. Un enrichissement mutuel !

### Être dans l'instant présent

**L'air de rien, cette activité a aussi une dimension méditative.** Couper, sentir, mélanger, créer, tous ces gestes automatiques nous font plonger dans une bulle temporelle positive. « C'est la seule activité qui fait appel à nos cinq sens et qui permet de se reconnecter

entièrement à son corps, souligne la spécialiste. Cuisiner, c'est s'accorder un vrai temps pour soi, dépourvu de toute rumination, de tout stress. Ralentir le rythme, s'ancrer dans l'instant présent. » On se fie à ce que l'on goûte, à ce que l'on voit, on est à l'écoute de toutes ses sensations : c'est donc un acte de pleine conscience !

### Une belle manière de lâcher prise

**Cuisiner sans recettes s'apparente à sauter dans le vide.** Oubliés l'organisation et le perfectionnisme qui paralysent parfois nos envies d'originalité. On se libère de nœuds et de blocages inconscients. On se déleste enfin du besoin de tout contrôler pour renouer avec plus de légèreté et cela fait beaucoup de bien au moral ! « Quand on est très exigeant envers soi-même, on se met de la pression dans tout ce que l'on entreprend, note Emmanuelle Turquet. Cuisiner en laissant parler ses envies, c'est aussi apprivoiser



### L'avis de l'expert

3 questions à Emmanuelle Turquet, fondatrice de la Cuisine Thérapie\*

#### Quel travail sur nous-mêmes la cuisine nous invite-t-elle à faire ?

Cuisiner sans recettes permet de se découvrir, de s'écouter soi, d'identifier ce qui nous plaît et non ce qui plaît aux autres, en clair de mieux se connaître. Elle nous nourrit (en répondant à nos besoins physiques), nous réjouit (agit sur nos besoins psychologiques) et réunit (comble nos besoins sociaux). Cuisiner, c'est aussi découvrir sa capacité à s'organiser, à penser, à laisser parler son instinct. C'est un vrai travail de développement personnel qui préfigure de ce que l'on peut faire ailleurs !

#### Agit-elle aussi sur l'estime de soi ?

Oui, complètement. Quand on cuisine, on exprime des émotions, des ressentis, on prend conscience de certains automatismes et on parvient à s'émanciper des blocages que l'on s'était créés. Certaines personnes sont sidérées de ce qu'elles arrivent à

faire quand elles écoutent simplement leur intuition ! Cette activité permet d'avoir confiance en ses ressources propres. On en retire une véritable fierté, un accomplissement qui booste indéniablement l'estime de soi.

#### Est-il nécessaire de savoir cuisiner pour profiter de ses bienfaits ?

Pas du tout ! Dans mes ateliers, je reçois aussi bien des novices en cuisine que des chefs qui viennent comprendre ce qui se joue derrière leur passion pour la cuisine. Ça n'est qu'un prétexte, une occasion de découvrir qui l'on est via une activité ludique. Ce qui compte, c'est de se faire plaisir au quotidien, de s'accorder un temps pour se ressourcer et se faire confiance. Et à chacun d'utiliser les ingrédients qu'il a sous la main pour exprimer ses émotions.

\* Auteure de Cuisine-Thérapie : dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es (éd. Jouvence). Rens. sur [cuisine-therapie.com](http://cuisine-therapie.com).

la peur de l'échec et s'autoriser à jouer sans attente d'un résultat parfait. On réalise ainsi que l'on est parfaitement capable de réussir sans toutes les contraintes que l'on s'inflige en temps normal ! »

#### Prendre aussi soin de soi-même

**Tout comme l'écriture, le tricot, la peinture ou le dessin,** la cuisine est un vecteur de psychologie positive. Empoigner les casseroles est en effet un bon moyen de cultiver son sentiment d'accomplissement. Quand on réalise une recette et que l'on savoure le fruit de son travail, on accroît sa satisfaction

personnelle. De plus, il est important de prendre le temps de se préparer à manger. Nourrir son corps, c'est nourrir son âme. « Cuisiner pour soi est aussi une manière de faire passer ses besoins avant ceux des autres, de s'accorder de la valeur en tant qu'individu », conclut la thérapeute. Vous l'aurez compris, la cuisine contribue à notre bonheur, alors si vous aimez mijoter de bons petits plats, ne vous en privez pas !

Plus de conseils sur [maximag.fr/psycho-sexo](http://maximag.fr/psycho-sexo)

