



cuisine
THÉRAPIE

Réinventer sa vie sans recette



Réinventer sa vie sans recette !

DOSSIER DE PRESSE 2020



Qu'est-ce que la Cuisine Thérapie® ?

Si la cuisine « nourrit, réunit et réjouit* », elle est aussi un formidable moyen pour se découvrir.



Se connecter à ses 5 sens permet de lâcher avec le mental et aide à entrer en contact avec soi.

Cuisiner devient alors une véritable démarche d'introspection pour explorer son identité et visiter des facettes de sa personnalité.



Inspirée de l'Art Thérapie, la Cuisine Thérapie®, créée par Emmanuelle Turquet, propose un détour par l'improvisation culinaire pour se reconnecter à soi, décrypter des émotions et réajuster, au besoin, ses modes de fonctionnement.

*Selon le Dr Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste, à l'Institut Pasteur de Lille.

Les valeurs de la Cuisine Thérapie®

CRÉATIVITÉ

Laisser libre cours
à son imagination

•
Écouter sa petite
voix intérieure

•
S'autoriser et
se faire confiance

CONNEXION

Se reconnecter
à soi

•
Exprimer ses ressentis
et ses émotions en
toute authenticité

Ajuster ses façons
de voir et de faire

•
S'émanciper de ce
qui ne fait plus sens

•
Reprendre les
commandes
de sa vie

LIBERTÉ

Réinventer sa vie sans recette

En Cuisine Thérapie®, pas de recette ou de diktat préétabli.

Il n'y a ni chef, ni élève, seules la liberté et la créativité sont de mise pour aller à la rencontre de soi.

A contre-pied de la cuisine spectacle, de l'obsession du résultat et des injonctions diététiques, la Cuisine Thérapie® est une parenthèse créative qui invite à laisser émerger ses émotions.

De façon anodine et ludique, la Cuisine Thérapie® propose de lâcher avec sa tête et de faire différemment.

Elle permet à chacun d'identifier ses façons de fonctionner, ses croyances et ses automatismes.

Source d'émancipation, elle propose de dépasser en douceur ses blocages et ses résistances.

Véritable alternative aux approches basées uniquement sur la verbalisation, la Cuisine Thérapie® est une démarche holistique qui fait appel :

- ▶ au **CORPOREL** par l'utilisation des 5 sens qui court-circuitent le mental
- ▶ à l'**ÉMOTIONNEL** par une pleine écoute de ses ressentis
- ▶ au **COGNITIF** par la mise en mots de la symbolique de la création culinaire.



LA CUISINE THÉRAPIE® PROPOSE

UNE VISION PLUS DÉCONTRACTÉE

ET PLUS LUDIQUE DE LA THÉRAPIE



FACILE

Pourquoi le médiateur cuisine ?

La puissance de la Cuisine
Thérapie© tient aux spécificités
de ce médiateur, qui peuvent
se résumer dans l'acronyme
FACILE.

Parce que la cuisine est

Familière,
Accessible,
Corporelle,
Identitaire,
Ludique et
Emotionnelle,

elle peut révéler beaucoup
de choses sur nos façons de
fonctionner, avec nous-mêmes
comme avec les autres.



Les ateliers

Cuisine Thérapie®

La Cuisine Thérapie® propose une **NOUVELLE FAÇON DE TRAVAILLER SUR SOI**, de manière créative et dans un cadre respectueux, **BIENVEILLANT** et **DÉNUÉ DE JUGEMENT**.

Elle s'adresse à un large public et répond à de nombreuses problématiques personnelles ou professionnelles.

Le Grand Public

Les ateliers de Cuisine
Thérapie© s'adressent à tous,
quelle que soit la familiarité
avec la cuisine.

Pas besoin d'être un chef ou
de savoir cuisiner, la cuisine
est un prétexte pour aller à la
rencontre de soi.

- ▶ Que l'on manque de confiance en soi.
- ▶ Que l'on ait la sensation d'être enfermé(e)
dans des automatismes.
- ▶ Que l'on traverse une crise existentielle.
- ▶ Ou que l'on ait une relation difficile avec
la nourriture.



LA CUISINE THÉRAPIE® EST
UN EXCELLENT LEVIER POUR
MIEUX SE CONNAÎTRE ET ENGAGER
UNE TRANSFORMATION PROFONDE.

LES ATELIERS SONT RYTHMÉS PAR DES TEMPS FORTS

Des mises en situation
sensorielles et ludiques
qui vont crescendo
dans le lâcher-prise

Des échanges sur le processus
de création pour aider à mettre
en mots le vécu

Des séquences d'improvisation
culinaire pour explorer sa
créativité

Des dégustations
pour clôturer sur un moment
de convivialité.

**Quelques séances suffisent pour dépasser
les blocages et amorcer une transformation !**



« Une expérience puissante de reconnexion à soi, de lâcher-prise, de créativité, d'introspection, de recentrage intérieur ... Emmanuelle vous accompagne avec douceur, bienveillance et pertinence tout au long de ce voyage ».

ÉLODIE

MÉLANIE

« Un moment de pur partage et sincérité qui a dévoilé des blocages, des pensées inconscientes, des choses enfouies depuis des années et a permis de les libérer tout en douceur ».

MAÏLYS

« L'idée de poser une problématique personnelle ou professionnelle, et d'y répondre par la cuisine en pleine conscience... est tout simplement une expérience à vivre. »



Les publics spécifiques

La Cuisine Thérapie© est une méthode particulièrement adaptée aux personnes fragilisées.

Outil de connaissance de soi, elle permet aux résidents en maison de retraite, aux patients toxicomanes, aux personnes souffrant de TCA ou aux salariés en situation de reclassement ou d'outplacement d'aller à la rencontre d'eux-mêmes.



**BIEN LOIN D'ÊTRE SEULEMENT
UNE ACTIVITÉ LUDIQUE,
LES ATELIERS DE CUISINE
THÉRAPIE© APPORTENT DE
NOMBREUX BIENFAITS!**

Explorer ses ressources et
développer sa créativité

Développer son autonomie et
ses facultés de concentration
et de verbalisation

Renforcer sa confiance en soi

Se reconnecter à l'instant présent

Apprendre à mieux gérer
les situations difficiles ou stressantes

Créer du lien, aller à la rencontre
de soi et des autres

ZOOM sur les étudiants !



Les étudiants et le public scolaire peuvent également bénéficier de toutes les vertus de la Cuisine Thérapie©.

En s'adressant aux plus jeunes, la méthode permet de **mieux se connaître**, de prendre conscience de ses talents et de **gagner en confiance en soi**. C'est également une excellente occasion de décrypter et **optimiser son fonctionnement avec les autres**, de se familiariser avec le travail en équipe et de **développer un savoir-être professionnel**.

En 2019, des ateliers de Cuisine Thérapie© ont été proposés au sein du programme

« Graines de Pâtissier » de la Fondation Valrhona à des jeunes de 16 à 25 ans à Valence, Lille, Lyon et Paris.

OBJECTIF ? Permettre à chacun de s'initier au CAP Pâtisserie et d'explorer les compétences relationnelles et l'importance du collectif... par le biais de l'improvisation culinaire



L'offre entreprises

La Cuisine Thérapie© s'invite aussi auprès des entreprises sous la marque Papilles Connectives.

Le détour par l'improvisation culinaire permet aux équipes d'expérimenter l'agilité et l'intelligence collective de façon décalée. Les transpositions avec l'environnement professionnel invitent ensuite à décrypter les modes de fonctionnement afin d'ajuster les comportements individuels comme collectifs.

RÉFÉRENCES CLIENTS



L'ORÉAL



LA POSTE

AIRFRANCE



CHU
Saint-Étienne

RÉINVENTER SON ÉQUIPE

SANS RECETTE AFIN DE

MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE



Emmanuelle Turquet est la fondatrice de la Cuisine Thérapie© depuis 2015.

Diplômée d'une école de commerce (EM-LYON), Emmanuelle Turquet construit durant 15 ans sa carrière au sein du groupe ENGIE. Elle y exerce différentes fonctions en marketing, communication et gestion de projets.

Parce qu'elle a besoin de se tourner vers un métier qui fait sens et soit relationnel et créatif...

Parce qu'elle est convaincue que la cuisine, lorsqu'elle est réalisée sans recette, peut permettre d'aller à la rencontre de soi...

Elle crée la Cuisine Thérapie© en 2015.

LA CUISINE THÉRAPIE© C'EST DONC AVANT TOUT L'HISTOIRE D'UN CHEMINEMENT PERSONNEL !



Ce cheminement personnel est très vite consolidé :

- Par le mouvement No Recipe aux Etats-Unis qui invite à retrouver la liberté de cuisiner en se détachant des recettes
- Et par l'engouement récent des médias français pour les bienfaits thérapeutiques de la cuisine.

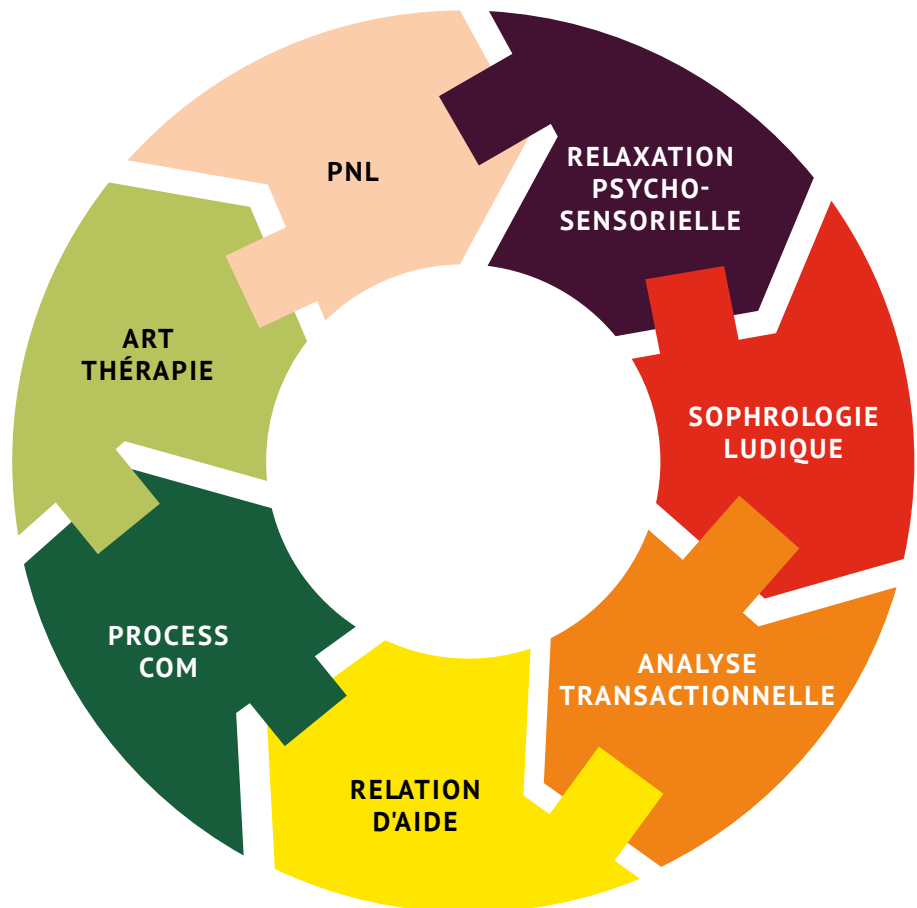
Preuve s'il en était besoin de l'alliance pertinente entre cuisine et développement personnel.

DEPUIS 5 ANS LA MÉTHODE A DÉJÀ

BÉNÉFICIÉ À PLUS DE 1200 PERSONNES !

L'histoire d'une reconversion

Entre l'idée en 2013
et le démarrage officiel
de la Cuisine Thérapie®
en 2015, Emmanuelle
Turquet se forme dans
de nombreux domaines
pour préparer
sa reconversion.



**EMMANUELLE TURQUET EST ÉGALEMENT CONFÉRENCIÈRE
ET AUTEURE DE DEUX LIVRES AUX ÉDITIONS JOUVENCE**



« Cuisine Thérapie, dis-moi
comment tu cuisines, je te
dirai qui tu es »



« 70 expressions culinaires
pour aller mieux, de la sagesse
populaire à la Cuisine-Thérapie »

3 questions à Emmanuelle Turquet

Pourquoi avoir créé la Cuisine Thérapie© ?

Dans une autre vie, je suivais des recettes et j'étais plutôt perfectionniste en cuisine, avec un fort besoin de contrôle.

Lors d'un voyage en Nouvelle-Zélande, loin de tout et aussi loin de mes recettes, je me retrouve face à mon imagination et à mon intuition en cuisine. Je laisse alors libre cours à ma créativité, j'abandonne l'objectif de résultat, je me recentre sur mes 5 sens. La cuisine devient un véritable laboratoire personnel pour explorer mon fonctionnement.

Au retour, je m'aperçois que les bienfaits de cette expérience dépassent les murs de ma cuisine. Je me sens plus spontanée, plus créative, je me fais plus confiance, je suis moins perfectionniste, moins contrôlante.

C'est ainsi que naît l'idée d'utiliser la cuisine sans recette pour aider chacun à mieux se connaître et à réinventer sa vie.



Quel est votre plus beau souvenir lié à la Cuisine Thérapie© ?

Avec toutes les personnes accompagnées difficile de n'en retenir qu'un ! Mais deux histoires m'ont particulièrement touchée. La première est le jour où j'ai compris que la Cuisine Thérapie© était bien plus qu'un moment ludique et créatif, qu'elle permettait véritablement de décrypter des choses sur soi. C'est depuis ce jour, je crois, que j'assume de parler de thérapie !

Autre temps fort, la première rencontre annuelle avec les Praticiens Cuisine Thérapie© qui a eu lieu en mars 2020 à Paris. C'était très émouvant de voir toutes ces personnes réunies, partageant des valeurs communes et des liens solides. Nous avons tous eu la sensation de faire partie d'une véritable famille, de pionniers et d'être portés par la même envie : faire grandir la Cuisine Thérapie© et contribuer à un mouvement d'envergure.

Quelles sont les prochaines étapes de développement de la Cuisine Thérapie© ?

Aujourd'hui, je m'applique à faire grandir la communauté de Praticiens pour faire de la Cuisine Thérapie© une méthode d'accompagnement et de développement personnel incontournable, au même titre que la sophrologie, le yoga ou la méditation de pleine conscience.

Pour y arriver, il est important de fédérer un maximum de personnes autour du mouvement afin que demain, la Cuisine Thérapie© soit accessible à tous ceux qui veulent explorer une autre façon de travailler sur eux-mêmes.



LE MOT DE L'ÉCOLE DE BRUXELLES

« Notre cerveau est naturellement résistant au changement. Pour lever ces résistances et ancrer durablement une transformation, les neurosciences nous apprennent qu'il est nécessaire d'agir sur trois axes : corporel, cognitif et émotionnel. »

Ulrike Weissenbacher,
co-directrice de l'IEPRA

*(Institut Européen de formations
Professionnelles en Relations d'Aide)*

LE MOT DE PIERRE GAGNAIRE

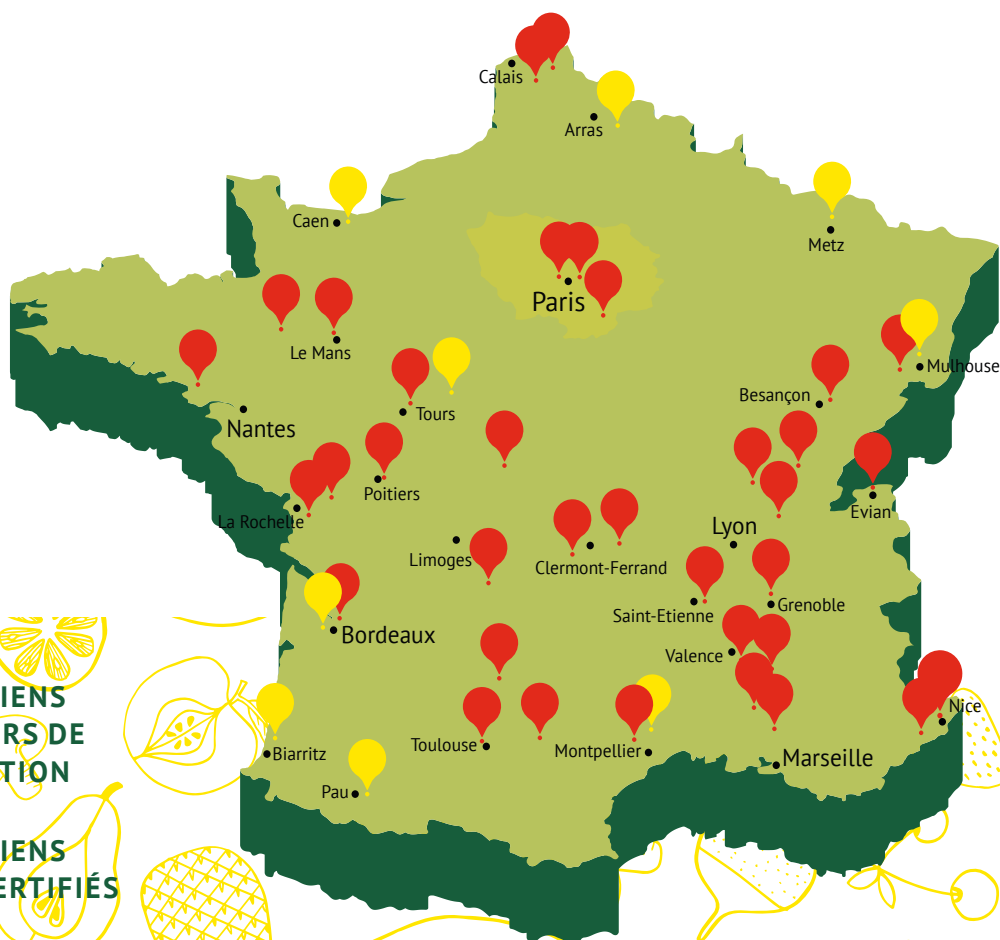
« J'ai vécu la cuisine comme une thérapie (...). Elle m'a permis de m'exprimer, d'aller vers les autres et de donner un sens à une existence vouée à la tristesse et la vacuité. »

Interview de Pierre Gagnaire
au Figaro le 13 février 2019

Le réseau des Praticiens Cuisine Thérapie©

Aujourd'hui, la Cuisine Thérapie© représente un mouvement d'envergure et de pionniers.

En juillet 2020, le réseau compte 60 Praticiens, en cours de formation ou déjà certifiés, installés dans de nombreuses régions de France, mais aussi en Belgique, en Suisse, en Angleterre, au Québec et aux États-Unis.



PRATICIENS
EN COURS DE
FORMATION

PRATICIENS
DÉJÀ CERTIFIÉS

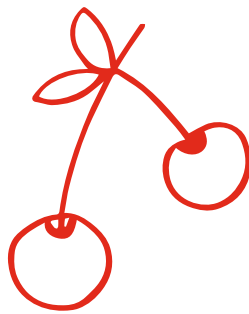
La formation Devenir Praticien Cuisine Thérapie© s'adresse à deux types de profils.

LES PROFESSIONNELLS DE LA RELATION D'AIDE

qui souhaitent diversifier leurs outils,
ajouter une dimension corporelle
et émotionnelle à leur pratique
et/ou fidéliser et développer leur
patientèle.

LES PERSONNES EN RECONVERSION PROFESSIONNELLE

qui souhaitent trouver un métier
qui fait sens, mieux gérer
leur temps et se lancer
dans l'accompagnement avec
une méthode inédite et puissante.



« Je me régale avec cette formation qui rejoint totalement et complète parfaitement ma formation de psychopraticien, comme si c'était la pièce manquante de mon puzzle, l'ultime ingrédient de la potion magique ! C'est une formation parfaitement compatible avec la vie de famille et la vie professionnelle. »



Laurence

« Quand tu nous as dit que tu allais tout nous donner au début, je ne le croyais pas.... En fait, c'est extraordinaire ce que tu nous offres, ta façon de nous donner toutes les clés pour devenir des accompagnants justes, sans chercher à tout contrôler et en nous faisant simplement confiance ! »



Virginie



La formation Devenir Praticien Cuisine Thérapie©

Le programme Devenir Praticien Cuisine Thérapie© s'appuie sur 4 briques essentielles afin de s'approprier toutes les clés pour animer un atelier auprès du Grand Public

Formation en ligne

Présentiel

Accompagnement

Communauté

Au-delà de la formation en ligne, l'assimilation de la posture est garantie via des coachings individuels et collectifs.

Des ateliers en présentiel à Paris viennent compléter le dispositif (atelier découverte, mise en situation « Dans la peau d'un Praticien » et rencontre annuelle entre Praticiens).



LA FORMATION EN LIGNE COMPREND 4 MODULES VIDÉO ACCESSIBLES À SON RYTHME

1

Se familiariser avec l'Art Thérapie pour partir sur de bonnes bases

2

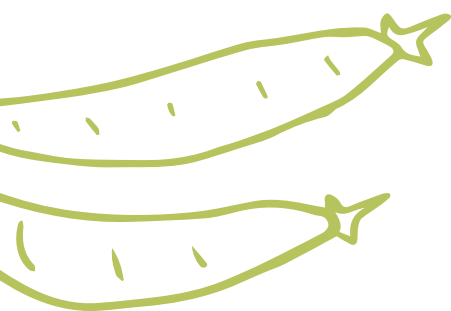
Exérimenter la Cuisine Thérapie© pour commencer à définir sa posture

3

S'approprier les fondamentaux de la Relation d'aide pour être un accompagnant juste

4

Devenir autonome dans la préparation et l'animation de ses propres ateliers





PLUS DE
1200 PERSONNES
ACCOMPAGNÉES
à date avec la Cuisine
Thérapie©

**NOMBRE DE
PRATICIENS**
formés ou en cours de formation

60 au 15/07/2020
dont **6 en Belgique**
2 en Suisse
1 en Angleterre
2 au Québec et
1 aux États-Unis

CONFÉRENCIÈRE

FFAS (février 2017)
Institut Paul Bocuse (juin 2017)
ADL (mars 2018)
DIETECOM (mars 2020)

...



cuisine THÉRAPIE

Réinventer sa vie sans recette



Cuisine Thérapie©

179 boulevard Malesherbes
75017 Paris
contact@cuisine-therapie.com

CONTACT PRESSE

Marjorie Rousseau
+33(0)6 43 17 42 70
pr@marjorierousseau.com

www.cuisine-therapie.com

