



STYLES / ÉQUILIBRE

Cuisiner en pleine conscience, l'art du lâcher-prise

Tout est bon pour trouver du sens dans notre quotidien chamboulé. S'affairer aux fourneaux pourrait bien faire office de thérapie pour comprendre un peu mieux qui l'on est et où l'on va.

PAR JEANNE DRÉAN



BETTY IMAGES/ISTOCK

Un tiers des Français juge l'activité apaisante.

Les Français passent beaucoup de temps en cuisine. Lors du premier confinement, 33 % déclaraient manger des repas 100 % faits maison, avec des pics à 42 % pour les 18-24 ans et 39 % pour les personnes confinées avec enfants (sondage Ifop réalisé en avril pour Just Eat). Et cette occupation n'est pas toujours vécue comme une contrainte ! Selon un tiers des personnes interrogées, l'activité apaise. « Si la cuisine nourrit, réunit et réjouit, elle est aussi un formidable moyen pour apprendre à se découvrir », assure Emmanuelle Turquet, qui a fondé des ateliers de « cuisine thérapie » (www.cuisine-therapie.com) en groupe ou en visioconférence, suivant le contexte. Pendant ces séances d'une heure et demie

en ligne ou de trois heures en présentiel, surtout pas de recette. On laisse libre cours à ses idées et à ses envies, sans injonction diététique non plus. Le but : élaborer une assiette qui parle. Oui, qui parle ! Car le praticien qui encadre l'atelier est là afin de débriefer et d'aider à verbaliser les émotions de chaque stagiaire. Savoureuse, appétissante, créative, foutraque... Que dit cette assiette ? Qu'avez-vous ressenti en cuisinant ? Le corporel, l'émotionnel et le cognitif sont ici sollicités.

« Se connecter à ses cinq sens permet de lâcher avec le mental et d'aider à entrer en contact avec soi. Ce qui était une simple tâche quotidienne devient alors une véritable démarche introspective pour explorer son identité et visiter des facettes de sa personnalité. » Les bénéfices promis ? Une plus grande confiance en soi, un lâcher-prise, une meilleure créativité et pourquoi pas des changements salutaires dans son fonctionnement. Une belle découverte pour Yoann, qui ne s'attendait à rien au départ : « J'ai pris conscience, avec joie, que cet atelier m'a permis d'emblée de me reconnecter à ma créativité instinctive. » Mélanie, elle, parle carrément de révélation : « Cela a révélé des blocages, des pensées inconscientes, des choses enfouies depuis des années qui se sont libérées tout en douceur. »

Quitte à être bloqué chez soi, on peut faire l'expérience tout seul. Emmanuelle Turquet conseille alors de cuisiner en dehors des repas afin d'éloigner toute pression. « Essayez d'exprimer quelque chose d'important pour vous. Les ingrédients choisis sont votre palette d'artiste ; le plat, votre tableau. Passez ensuite à l'introspection en prenant quelques minutes pour comprendre ce qui s'est joué ici. Au mieux, vous en ressortirez des informations pertinentes surgies de votre inconscient, au pire vous serez offert une pause méditative agréable entre deux séances de télétravail. »

Dans son ouvrage *Bonheur de cuisiner* (éd. de La Martinière, 2010), Perla Servan-Schreiber, inspirante et inspirée, se déclare totalement adepte de ces introspections culinaires : « Quand je cuisine, je me sens hors du temps... Cet état m'installe, tous sens déployés, au centre de moi-même. » Alors, fini la cuisine corvée ?

3 ouvrages pour vous inspirer



Psychonutrition

Un zeste de conscience dans la cuisine, d'Isabelle Fillozat (éd. Poche Marabout). Pour la psychologue, l'espace de transformation des aliments devient un espace de transformation de soi.



Repas plaisir

Enjoy, de Perla Servan-Schreiber (Flammarion). Outre des recettes gourmandes, l'amatrice de cuisine livre son amour pour les grandes tablées joyeuses.



Espace cuisine

Le bonheur est dans la cuisine, de Roberta Schira (éd. de l'Homme). Ce traité psychologique du rangement prend en compte votre personnalité et vos habitudes de cuisine.