cuisine
THÉRAPIE
Réinventer sa vie sans recette

Réinventez votre vie ou votre pratique !

Devenez Praticien Cuisine Thérapie©

édito

Si la cuisine permet de nourrir, réjouir et réunir, elle permet aussi de se découvrir ! C'est cette conviction qui m'a conduite à inventer la Cuisine Thérapie© en 2015, une méthode d'accompagnement et de relation d'aide basée sur l'improvisation culinaire.
Lorsqu'elle est pratiquée de façon intuitive et sans recherche de performance, la cuisine permet en effet d'aller à la rencontre de soi et de réinventer sa vie sans recette !
Cuisiner sans recette permet d'oser faire différemment, de décrypter ses croyances et ses modes de fonctionnement, de dépasser des blocages ou des résistances et de s'émanciper de ce qui ne fait pas (ou plus) sens pour soi.
Je souhaite aujourd'hui vous transmettre cette méthode et les outils que j'ai construits depuis 2015 avec le programme « Devenir Praticien Cuisine Thérapie© ».
Se former à la Cuisine Thérapie©, c'est rejoindre une communauté de praticiens et contribuer à rendre cette méthode d'accompagnement incontournable pour aider celles et ceux qui veulent aller mieux sans passer nécessairement par la case psy !

Emmanuelle TURQUET

Fondatrice de la Cuisine Thérapie©

{ DÉCOUVRIR **p. 6**
la Cuisine Thérapie©

Le concept **p. 7**
Sa fondatrice **p. 11**
Références **p. 14**

{ SE FORMER À **p. 17**
la Cuisine Thérapie©

Pour qui ? **p. 19**
Les objectifs **p. 23**
L'Ecole Cuisine Thérapie© **p. 26**
Le programme détaillé DPCT **p. 29**
Le prix de la formation **p. 33**
Un niveau 2 de formation **p. 35**
Témoignages **p. 38**
Modalités d'inscription **p. 40**

Pourquoi c'est le bon moment pour s'intéresser à la Cuisine Thérapie© aujourd'hui ?

Côté grand public

Suite à la situation sanitaire, **les besoins d'accompagnement** et **de soutien psychologique du grand public** ont explosé.

Selon une étude Doctolib publiée en juin 2022 :

- *Les consultations chez les psychologues ont doublé entre 2020 et 2021*
- *+ 32% de consultations chez les psychiatres*
- *Nette progression de la consommation d'anxiolytiques*

Et pourtant, le tabou autour des troubles psychologiques existe encore.

Parce que les besoins sont croissants, côté grand public comme professionnels

Côté professionnels

Télétravail oblige, les **équipes** n'en peuvent plus des visio-conférences (« Zoom fatigue ») et **ont besoin de se retrouver en présentiel** pour :

- Vivre des expériences dans la vraie vie
- Trouver de nouvelles clés pour continuer à performer ensemble.

Les approches classiques sont dépassées, le coaching se doit d'être expérientiel car « les seules connaissances qui peuvent influencer le comportement d'un individu sont celles qu'il découvre par lui-même et qu'il s'approprie ». (Carl Rogers)

D'où l'intérêt de passer par une méthode ludique, décontractée et anodine, la Cuisine Thérapie©, pour démystifier le psy et amener en douceur vers un travail sur soi.

cuisine THÉRAPIE
Réinventer sa vie sans recette

D'où l'intérêt de proposer un détour par l'improvisation culinaire, sorte de métaphore de la dynamique profonde d'une l'équipe, pour interroger les modes de fonctionnement individuels comme collectifs.

En quoi la Cuisine Thérapie© est une opportunité intéressante ?

cuisine THÉRAPIE©

Parce que le changement se fait (et s'ancre) au niveau de la tête mais aussi du cœur et du corps !

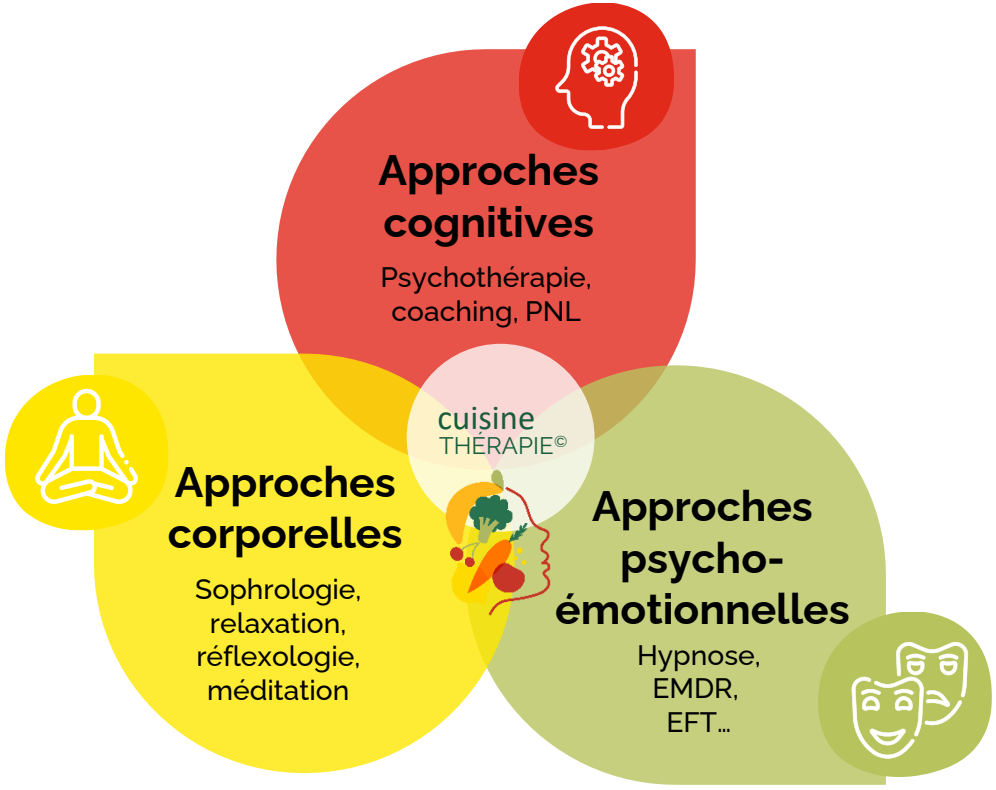
Notre cerveau est naturellement résistant au changement.

La verbalisation (proposée par les approches traditionnelles) cherche à mettre des mots pour comprendre mais cela ne fait pas tout !

Et les neurosciences sont formelles : pour lever les résistances au changement, il est important de jouer sur les 3 tableaux : cognitif certes mais aussi émotionnel et corporel !

Or beaucoup de métiers d'aidants n'incluent pas la dimension psycho-émotionnelle et corporelle du changement et manquent d'outils pratiques pour accompagner leurs patients / clients.

D'où l'intérêt de se mettre en mouvement, passer par le corps et les émotions, bypasser le mental et identifier ses propres solutions pour réinventer sa vie (ou son équipe) sans recette !



La Cuisine Thérapie© permet de jouer sur les leviers cognitif, corporel, émotionnel

cuisine THÉRAPIE
Réinventer sa vie sans recette

S'approprier les clés de la méthode Cuisine Thérapie© représente l'opportunité d'exercer un métier :

- qui fait sens et qui permet de contribuer au mieux-être d'un large panel de personnes
- tout en bénéficiant de perspectives de rémunération attractives

cuisine
THÉRAPIE
Réinventer sa vie sans recette

DÉCOUVRIR la Cuisine Thérapie©

cuisine
THÉRAPIE©

Le concept]

Une nouvelle façon de travailler sur soi !

> Une démarche inspirée de l'Art thérapie

•Un détour par la créativité pour se connecter à ses émotions et ressentis

> Une véritable alternative aux approches basées sur la verbalisation !

• Approche holistique
  > Corporelle
  > Émotionnelle
  > Cognitive / mentale

> Une école de liberté et de reconnexion à soi !

•STOP à la performance et l'obsession du résultat !
• STOP aux injonctions diététiques !

1

Un DÉTOUR par l'improvisation culinaire

2

Pour EXPLORER et DÉCRYPTER ses émotions

3

Et AJUSTER des modes de fonctionnements

Les bienfaits de la cuisine

Nourrir

Besoins physiologiques

Réjouir

Besoins psychologiques

Réunir

Besoins sociaux

Se découvrir

Besoins de développement personnel

cuisine
THÉRAPIE©

Sa fondatrice]

Emmanuelle Turquet

L'histoire
d'un cheminement personnel

15 ans d'expérience chez Engie

De formation commerciale (EM.LYON), rien ne me prédisposait a priori à utiliser la cuisine comme médiateur de développement personnel ! L'aventure de la Cuisine Thérapie©, c'est donc l'histoire d'une reconversion, préparée patiemment pendant 2 ans.

Auteure de plusieurs livres

Cuisine-thérapie,
dis-moi comment
tu cuisines et je te dirai
qui tu es !
Éditions Jouvence.

70 expressions culinaires
pour aller mieux,
de la sagesse populaire
à la cuisine-thérapie.
Éditions Jouvence.

Plus de 1000 heures de formation préalable pour préparer ma reconversion

cuisine
THÉRAPIE©

Références]

Plusieurs milliers de personnes accompagnées avec la Cuisine Thérapie© depuis 2015 !

Particuliers

Publics spécifiques

- Maisons de retraite
- Patients toxico
- Étudiants / scolaires
- Personnes en outplacement

Praticiens

- En exercice
- En reconversion professionnelle

Entreprises

- Coachings d'équipe

GROUPE Casino · L'ORÉAL · LA POSTE · AIRFRANCE · ENGIE · CHU Saint-Étienne · MÉDÉRIC PARIS - RUNGIS · Capgemini

Les médias en parlent !

PSYCHOLOGIES MAGAZINE | Sens & santé | Femme Actuelle | 20 minutes | L'EXPRESS | prima

LE TEMPS | Libération | france culture | PSYCHOLOGIE POSITIVE | Vitalfood | LADEPECHE.fr

M6 | THE HUFFINGTON POST | pratiques en NUTRITION | Maxi | SUD OUEST | LE JOURNAL DES FEMMES

cuisine
THÉRAPIE
Réinventer sa vie sans recette

SE FORMER À la Cuisine Thérapie©

Vous souhaitez vous professionnaliser et devenir Praticien Cuisine Thérapie©

Être formé(e) et accompagné(e) pas à pas dans cette professionnalisation

Bénéficier de mes 1000 heures de formation préalable, de mes nombreuses années d'expérience sur plusieurs milliers de clients

Vous inscrire dans un mouvement d'envergure et de pionniers !

cuisine
THÉRAPIE©

Pour qui ?]

Cette formation s'adresse à vous si :

- Attirer plus de patients / clients et développer votre activité
- Vous sentir plus légitime dans la posture de l'accompagnant(e)
- Vous différencier et singulariser votre pratique
- Avoir plus d'impact en ajoutant une dimension corporelle et émotionnelle

Vous êtes un professionnel de la relation d'aide et vous souhaitez

Vous réfléchissez à une reconversion professionnelle et vous souhaitez

- Exercer une activité qui fait sens
- Gérer votre temps comme vous le souhaitez
- Générer des revenus tous les mois
- Vous sentir utile pour aider les autres !

Charte d'engagements

Respect de valeurs communes.

Contribution au réseau Cuisine Thérapie© via des retours d'expériences.

Citation de la méthode Cuisine Thérapie© lors de vos communications futures.

Interdiction de dupliquer, déployer, traduire ou vendre tout ou partie de la formation.

Qui peut devenir Praticien Cuisine Thérapie© ?

1

Les personnes ayant démarré un travail sur soi !

Prêtes à s'engager dans la durée, dans une formation exigeante ! **2**

3 **Et qui partagent les valeurs de la Cuisine Thérapie© !**

Accessible à tous,
pas de prérequis en termes diététique, culinaire ou même relation d'aide.

Les valeurs de la Cuisine Thérapie©

Créativité

Laisser libre cours à son imagination, écouter sa petite voix intérieure, s'autoriser à jouer et se faire confiance !

Liberté

Ajuster ses façons de voir et de faire, s'émanciper de ce qui ne fait plus sens, reprendre les commandes de sa vie !

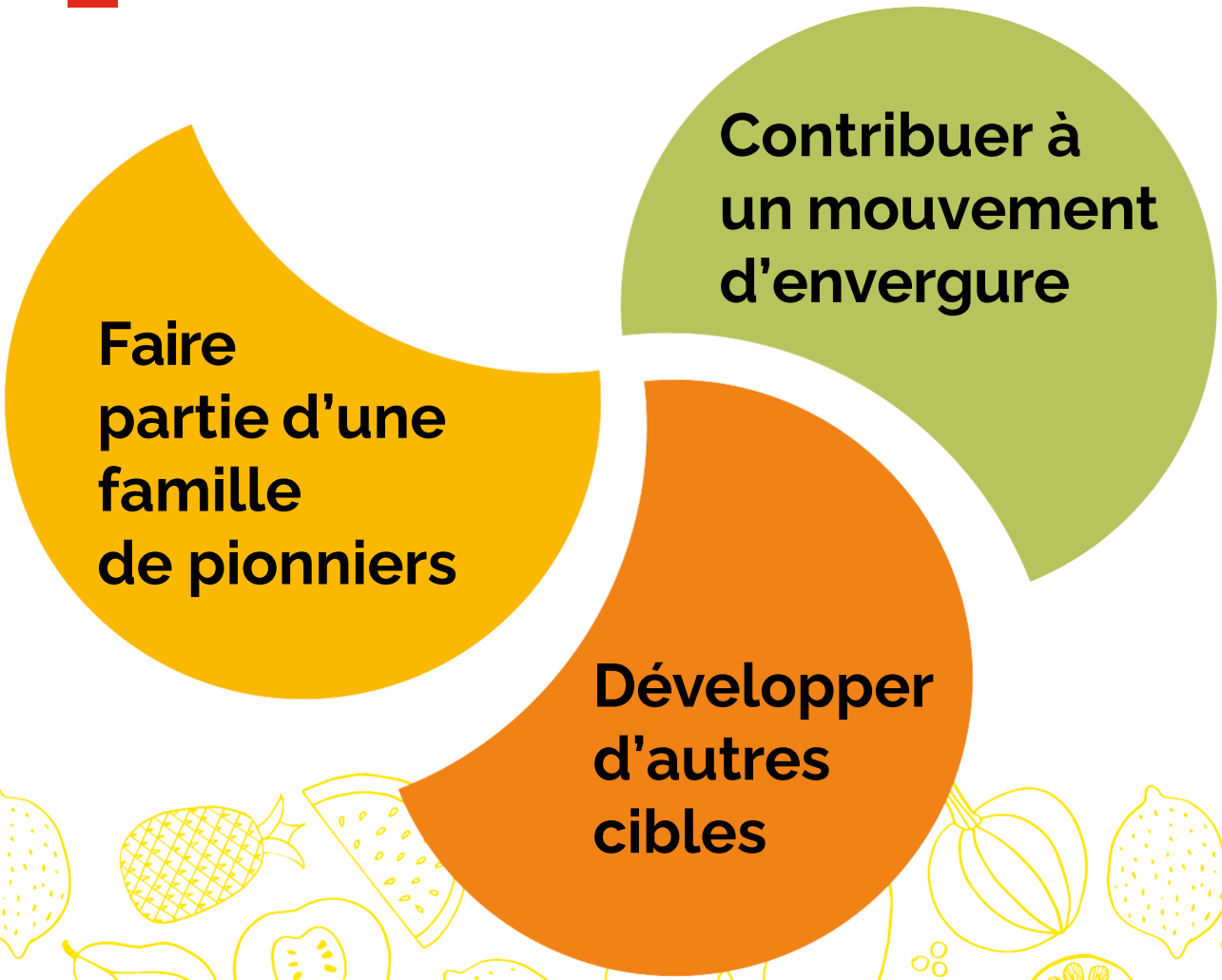
Connexion

Se reconnecter à soi, exprimer ses ressentis et émotions en toute authenticité !

cuisine
THÉRAPIE©

Les objectifs]

Pourquoi rejoindre le réseau des Praticiens Cuisine Thérapie©



A l'issue de cette formation, vous serez Praticien Cuisine Thérapie©

- Autonome dans l'organisation et l'animation de vos propres ateliers auprès du grand public
- Satisfait(e) de pouvoir aider vos clients et d'avoir un impact sur les autres
- Tout en dégageant des revenus confortables
- Fier(e) d'appartenir à un réseau de pionniers
- Aligné(e) et heureux(se) d'exercer une activité porteuse de sens

cuisine
THÉRAPIE©

L'Ecole Cuisine Thérapie©]

Laurence | Cambrai

Alexandra | Bayonne

Marion | Caen

Cécile | Lyon

Dispositif pédagogique

Une Formatrice dédiée pour vous accompagner tout au long de votre parcours

> Répondre à toutes vos questions
> Vous faire des retours sur vos différents travaux
> Vous soutenir dans vos apprentissages
> Animer vos temps en présentiel en région

Un suivi optimal et plus de proximité pour vous aider à vous sentir légitime et à votre place dans le métier !

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
- Actions de formation

L'organisme de formation UMAMI est certifié Qualiopi au titre des actions de formation depuis 2021.

La formation Devenir Praticien Cuisine Thérapie© (DPCT) vous permet de vous approprier toutes les clés de la méthode et de la posture d'accompagnement pour être en capacité d'animer vos propres ateliers auprès du grand public.

Il s'agit d'une **formation mixte** qui combine e-learning (transmission asynchrone) et présentiel.

A l'issue de la formation, vous serez en capacité de :

- **Concevoir et préparer la séance** de Cuisine Thérapie© et l'ajuster en fonction des besoins spécifiques des participants
- **Animer la séance** de Cuisine Thérapie© afin de permettre aux participants de s'exprimer au travers de la création culinaire en toute sécurité.
- **Evaluer la séance** de Cuisine Thérapie© afin d'améliorer continuellement votre pratique professionnelle.

cuisine
THÉRAPIE©

DPCT : programme détaillé]

La formation professionnalisante
Devenir Praticien Cuisine Thérapie© (DPCT)

cuisine THÉRAPIE©

Formation en ligne

> Plus de 100 vidéos, exercices pratiques et travaux d'introspection

> Mon guide d'animation d'un atelier Cuisine Thérapie© grand public

> Le kit "En direct des ateliers" pour comprendre en accéléré des cas pratiques de clients

> Des Masterclasses régulières pour approfondir des sujets transverses

> Plateforme de formation accessible pendant 3 ans

Présentiel

> L'atelier Découverte « Vivre la Cuisine Thérapie© de l'intérieur » en région (1/2 journée)

> La journée de mise en pratique « Dans la peau d'un Praticien » en région

> La journée annuelle (à l'automne) pour réseauter et partager les bonnes pratiques

Accompagnement

> Coachings collectifs mensuels avec la Fondatrice, accessibles en replay

> 3 heures de coaching individuel avec votre Formatrice dédiée (dont 1 heure en fin de parcours avant votre lancement)

> Des dispositifs anti-décrochage pour garder le cap en toutes circonstances

Communauté

> L'accès illimité à la Communauté des Praticiens Cuisine Thérapie© (groupe privé Facebook, réservé aux membres de la formation)

> Le référencement sur www.cuisine-therapie.com à l'issue de la formation

Devenir Praticien Cuisine Thérapie© (DPCT)
Programme du Niveau 1 sur 8 mois (et max 3 ans)

cuisine THÉRAPIE©

MODULE 1
Embarquement immédiat !

Comprendre les fondamentaux de l'Art-thérapie pour partir sur de bonnes bases.

- Ce qu'est et ce que n'est pas l'Art Thérapie
- La posture APACHE
- Les principaux outils théoriques
- Le processus de symbolisation
- Travaux pratiques sur la créativité

MODULE 2
Plongée dans la marmite de la Cuisine Thérapie©

Expérimenter la Cuisine Thérapie© pour définir progressivement sa posture.

- Expérimenter un 1er atelier
- La cuisine, médiateur FACILE ou les spécificités de la Cuisine Thérapie©
- 2 autres sources majeures d'inspiration de la Cuisine Thérapie©

MODULE 3
Devenir APACHE !

S'approprier les grands principes de la Relation d'aide pour devenir un accompagnant juste.

- Ce qu'est et ce que n'est pas la Relation d'Aide
- La puissance de la reformulation
- Les blocages en Relation d'Aide et les 4 piliers de la posture juste
- La juste distance entre processus et contenu
- La gestion d'un groupe versus les séances individuelles

MODULE 4
Cap sur l'autonomie !

Être autonome dans la préparation et l'animation de ses propres ateliers Cuisine Thérapie© grand public.

- Construire et ajuster le guide d'animation
- Faire des propositions d'échauffement adaptées
- Construire et adapter les propositions créatives
- Conseils pratiques avant l'atelier
- Une étape à ne pas surtout pas louper après l'atelier !
- L'importance de la supervision

Et des bonus exceptionnels !

TAUX DE SATISFACTION DE LA FORMATION
97,7%

BONUS 1

Le kit « Lancement Sérénité » : des conseils pratiques pour faire ses premiers pas en tant que Praticien et surtout en tant qu'entrepreneur(e), se vendre et attirer ses premiers clients

BONUS 3

Des **mises en relation gratuites** et le relais d'**opportunités de business** auprès des Praticiens formés

l'atelier cuisine THÉRAPIE©
By Prénom Nom

BONUS 2

La possibilité d'utiliser gratuitement un logo L'atelier Cuisine Thérapie© by Prénom Nom pour bénéficier de la notoriété de la marque Cuisine Thérapie©

BONUS 4

Des **jeux de cartes météo et expressions culinaires** pour animer vos futurs ateliers

cuisine
THÉRAPIE©

Le prix de la formation DPCT]

L'investissement pour rejoindre la formation niveau 1 Devenir Praticien Cuisine Thérapie© est de 6 200€

1 860 €
à l'inscription

Puis 7 mensualités
de 620 €

Possibilité de prise en charge des frais de la formation par votre OPCO ou France Travail (tarif 7 200 €)

Une garantie « Satisfait ou remboursé de 30 jours » si financement sur fonds propres

QUALITIA

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
- Actions de formation

30 jours

cuisine
THÉRAPIE©

Un niveau 2 de formation]

Aller plus loin avec un 2ème niveau de formation

Faire ses premiers pas en coaching d'équipe avec la Cuisine Thérapie©

Pourquoi proposer la Cuisine Thérapie© dans le monde de l'entreprise ?

Faussement anodine, la cuisine sans recette permet de révéler la dynamique profonde d'une équipe et ses modes de fonctionnement collectifs.

Le besoin d'un coaching expérientiel est plus que jamais au goût du jour pour permettre aux équipes de vivre :

> Une expérience décalée et apprenante (expérimenter d'abord, comprendre ensuite, agir enfin)

> Mais aussi transposable à leur univers professionnel.

Maîtriser les savoir-faire et savoir-être permettant de « Faire ses premiers pas en coaching d'équipe avec la Cuisine Thérapie© » est l'assurance d'un retour sur investissement plus rapide.

Cécile, une Praticienne Cuisine Thérapie© ayant suivi ce 2ème niveau de formation, a ainsi facturé une demi-journée d'intervention plus de 600 € moins de 2 mois après la fin de son parcours.

cuisine
THÉRAPIE©

Le programme de la formation « Faire ses premiers pas en coaching d'équipe avec la Cuisine Thérapie© » en un coup d'œil

MODULE 1

Les spécificités de l'accompagnement en entreprise

- S'approprier un cadre de référence différent et maîtriser les concepts clés du B2B
- Ajuster sa démarche commerciale et sa communication

MODULE 2

Comprendre et parler le langage de l'entreprise

- Equipe et leadership
- Compétences relationnelles et gestion des conflits
- Agilité et conduite du changement

MODULE 3

Construire une animation Cuisine Thérapie© en groupe

- Fondamentaux d'animation et exemples de déroulé
- Etudes de cas pratiques
- Outils d'animation

MODULE 4

Recueillir le besoin du client et construire une proposition commerciale

- Réaliser l'entretien de cadrage
- Construire une proposition commerciale
- Quelques conseils pratiques pour le jour J
- Fixer ses tarifs

MODULE 5

Clôturer son intervention

- Faire une restitution client
- Préparer la suite

Ce 2ème niveau de formation vous permet de :

Proposer des interventions en accompagnement d'équipe auprès d'entreprises, d'institutions ou d'associations

•

Faire explorer des problématiques liées au fonctionnement de l'équipe, au leadership, à la conduite du changement

Prix : 3 300€

Niveau 2 accessible uniquement aux Praticiens certifiés Niveau 1.

cuisine
THÉRAPIE©

Témoignages]

Ils témoignent...

"Je tiens vraiment à souligner la qualité de ta formation qui est très complète et qui nous autonomise. Tu sais nous faire poser les bonnes questions pour nous permettre d'avancer dans la formation mais également dans notre projet professionnel. De même que dans les ateliers, on sent ton soutien et aussi le cadre que tu nous mets, ce qui sécurise bien.
A chaque fois les rencontres, les coachings, les masterclass sont d'une grande richesse et nous boostent. Tu as toujours un encouragement, un petit mot pour chacun(e) d'entre nous et cela fait du bien de se sentir accompagné(e) tout au long du parcours."

Céline, diététicienne

"Cette formation me donne aussi un but, jusqu'à aujourd'hui je ne savais pas quoi faire de ma vie....Tu es arrivée à un moment où je voulais donner un sens à ma vie, où j'avais besoin de me (re)trouver, de sortir de ma routinite aigüe, là je commence ma deuxième vie. Vie de choix, vie de conscience, vie de bonheur."

Cécile, en reconversion

"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, en reconversion

"Cette formation est un trésor dans ma vie, car elle m'apporte aussi bien sur le plan professionnel que personnel ! De toutes les formations qui touchent la relation d'aide, celle qui m'apporte le plus est sans hésitation la Cuisine Thérapie ! Merci du fond du cœur : au-delà de m'avoir apportée toutes les qualités qu'un futur thérapeute doit avoir, ta formation m'a permis de me redécouvrir ! Tu m'as fait grandir, à ta manière !"

Sabrina, naturopathe et sophrologue

Découvrez d'autres témoignages > https://www.cuisine-therapie.com/temoignages/

cuisine
THÉRAPIE©

Modalités d’inscription]

Posez votre candidature pour faire partie des prochains Praticiens Cuisine Thérapie©

Vous répondez à un questionnaire pour me permettre de mieux vous connaître
https://formation.cuisine-therapie.com/candidature/

Si votre dossier est retenu, nous revenons vers vous pour vous proposer de réserver un créneau de 30 minutes avec Emmanuelle

Nous prenons le temps d'échanger lors d'un entretien en visio-conférence pour valider votre projet de formation.

cuisine
THÉRAPIE

Réinventer sa vie sans recette

Contact

Emmanuelle Turquet
Cuisine Thérapie
Société UMAMI
15 rue de Quéven - 31000 Toulouse

Nous écrire
team@cuisine-therapie.com

Candidater à l'École Cuisine Thérapie ©
https://formation.cuisine-therapie.com/candidature/

Vous avez d'autres questions ?
La réponse se trouve sans doute ici :
https://formation.cuisine-therapie.com/questions-frequentes/

www.cuisine-therapie.com

Organisme de formation N°76311117131 | N° SIRET : 80955881000028