



## Cuisine thérapie : quand enfiler son tablier fait du bien à l'esprit

(ETX Studio) - Cuisiner et se soigner en même temps, c'est le pari de la cuisine thérapie. Lors d'ateliers, on enfle son tablier de chef. Le but ? Mieux comprendre ses émotions et faire le lien entre le corps et l'esprit.

Apprendre à lâcher prise, se recentrer sur soi et sur ses émotions... Les promesses de la cuisine thérapie ne sont pas sans rappeler celles du développement personnel ou des cours de yoga. Sauf qu'ici, on mijote, on mitonne de bons petits plats, tout autant qu'on met de l'ordre dans son esprit. Un bon plan pour se sentir bien, à l'heure où cuisiner est l'une des rares activités possibles après 18h.

La cuisine thérapie, c'est quoi ?

La thérapie on connaît. On va chez un psychiatre ou un psychologue et on parle, de longues heures durant. Contrairement à ces séances classiques, la méthode développée par Emmanuel Turquet propose une alternative ludique avec un médiateur : la cuisine. Inspirée de l'art thérapie (que la créatrice pratique aussi), la cuisine thérapie utilise la connexion au corps et aux aliments pour se reconnecter à soi. En laissant libre cours à son imagination et à son instinct, on travaille, sans s'en apercevoir, la confiance en soi.

Pendant des ateliers qui peuvent durer entre une heure et demie et trois heures trente, on se lâche, on devient un chef, sans se juger, et on réalise une assiette. Et oui, on peut regarder une pomme ou une framboise pendant trois heures. Une manière de se connecter au moment présent, en lâchant prise.

A la fin de la séance, on débriefe : que veut dire cette assiette, qu'est-ce qu'on y a mis, qu'est-ce qu'on a ressenti ?

La thérapie en cuisine, comment ça fonctionne ?

Interrogée par Femme Actuelle, la créatrice explique : "La cuisine est un médiateur facile : on a tous déjà vu quelqu'un cuisiner, c'est quelque chose de familier, presque d'anodin finalement... C'est une méthode ludique, qui n'est pas connotée développement personnel, on peut y aller sans trop se poser de questions, pourtant, il peut vraiment se passer quelque chose au niveau émotionnel !"

Au-delà de l'aspect ludique de la cuisine, Emmanuel Turquet précise que la méthode peut être utile en complément d'une prise en charge dans les troubles du comportement alimentaire.

C'est pour qui ?

La cuisine thérapie, c'est un peu pour tout le monde. Pas besoin d'être archi fort en casserole ou expert en croquant craquant. Non, ici, tout le monde a le droit d'être chef, sans jugement des autres, sans même un jugement sur soi-même.

Pour toutes les personnes qui se sentent anxieuses, stressées, et qui veulent trouver de l'apaisement sans pour autant se lancer dans une démarche longue. Et c'est plus que jamais le moment de franchir le cap. Quitte à être en couvre-feu, autant en profiter pour apporter une note positive à ce semi-confinement.