

# CUISINER POUR EXPLORER ses émotions

**Qu'on soit ou non attirée par la cuisine, on peut exprimer des émotions dans l'assiette et apprendre ainsi à mieux se connaître. Emmanuelle Turquet, fondatrice de la Cuisine Thérapie® nous explique en quoi consiste cette nouvelle méthode de développement personnel.**

## Pas besoin d'être un cordon-bleu!

En Belgique, comme en France, se développe un peu partout un nouveau concept: celui de la Cuisine Thérapie®. Dans ces ateliers d'un nouveau genre, point de cuisine sophistiquée, ni de recettes appliquées. Ici, on vient mettre la main à la pâte en toute simplicité. «L'idée est de partir d'un thème, par exemple une expression culinaire comme 'porter ses fruits' et de voir ce que cela représente pour chacun des participants», décrit Emmanuelle Turquet, fondatrice de la Cuisine Thérapie®. Certains viennent parce qu'ils adorent passer du temps derrière les fourneaux. D'autres parce que le rapport à la nourriture est compliqué. Dans tous les cas, la cuisine révèle certaines facettes de notre personnalité. «Ateliers collectifs ou individuels, l'objectif est le même: cuisiner sans recette, pour débrancher le mental et prêter davantage attention à ses ressentis.

## Mettre de la couleur dans l'assiette

Fruits, légumes, fromages, épices, charcuterie, chaque praticien en Cuisine Thérapie® propose ainsi un assortiment d'aliments que les participants

peuvent accommoder au gré de leurs envies. Cette improvisation culinaire est ainsi l'occasion de laisser libre cours à son imagination. «Mais aussi de se dégager de toute performance ou injonction diététique: on n'est pas dans *Top chef!*, poursuit Emmanuelle Turquet. Le but est vraiment de s'autoriser à se faire confiance. Certaines personnes sont sidérées de ce qu'elles arrivent à faire quand elles osent suivre leur petite voix intérieure!» Assiette colorée ou monochrome, aliment incongru, assemblage à la manière d'un tableau... À vous de livrer ce que vous souhaitez, selon votre humeur et inspiration du moment, mais aussi de déguster et partager votre création, si vous en avez envie!

## Ne plus se mettre la rate au court-bouillon

Joie, colère, tristesse, frustration... La cuisine-thérapie permet d'explorer ses émotions, sans qu'il soit toujours nécessaire de les verbaliser. Dans ce cadre de confiance, on peut venir déposer toute forme de mal-être. «Épuisement, burn-out, tristesse liée à un décès, à un divorce, crise existentielle, manque de confiance en soi, peur du regard de l'autre, difficultés alimentaires (anorexie,

boulimie...): tous nos problèmes peuvent se traduire dans l'assiette à travers les couleurs, la disposition des aliments ou leur association, note Emmanuelle Turquet. La Cuisine Thérapie® est une manière de faire un cheminement sur soi-même. Le débriefing de fin de séance permet souvent de comprendre ce que le corps et les sens cherchent à dire.» C'est aussi un temps que l'on s'accorde à soi, une pause pour se ressourcer et lâcher prise.

## TESTEZ UN ATELIER PRÈS DE CHEZ VOUS!

- ▶ Gaetana Vastamente, praticienne en Cuisine Thérapie® et psychothérapeute, vous accueille à Andenne (ateliers collectifs, individuels ou en couple): [chrysalys.be](http://chrysalys.be).
- ▶ Cécile Effinger, praticienne en Cuisine Thérapie® et en EFT, vous accueille à Strombeek-Bever: [happytherapy.vip](http://happytherapy.vip) ou 476 53 27 23.
- ▶ Caroline Bonge, praticienne en Cuisine Thérapie® vous accueille à Belœil: [caroline.bonge@gmail.com](mailto:caroline.bonge@gmail.com) ou 474 56 46 80.

Texte Ariane Langlois / Photos Getty Images, Doc. personnels

## Oser mettre les pieds dans le plat

Nourrir, réjouir, réunir, mais surtout se découvrir. Voici les notions clés de cet accompagnement. «Finalement, la cuisine n'est qu'un prétexte pour parler de soi, développe la spécialiste. C'est une activité familière, accessible à tous, qui permet d'être dans l'instant présent, de se connecter à soi-même.» Elle nous invite à faire le point sur notre vie. «On s'offre un moment ludique de créativité et d'introspection aux petits oignons!», ajoute Emmanuelle Turquet. Ne croyez pas pour autant qu'il soit nécessaire d'aller mal pour participer à ces ateliers: beaucoup de participants y viennent aussi pour le plaisir de découvrir une nouvelle activité!

## La cerise sur le gâteau

La cuisine, un outil de développement personnel? Voilà la philosophie véhiculée par ces ateliers. Mieux encore: cuisiner librement, sans recette, permettrait d'identifier nos fonctionnements et comportements automatiques, de mettre le doigt sur des blocages. Dans ces ateliers, on essaie de prendre conscience de ce qui ne fait plus sens pour nous, de se délester du passé et de s'émanciper de ses croyances limitantes. «La Cuisine Thérapie® permet de se dépasser et de reprendre les commandes de sa vie avec plus d'assurance.», résume Emmanuelle Turquet.

## TÉMOIGNAGES

**Alexandra, 41 ans (Vedrin)**  
«L'atelier fut pour moi un moment très intense. J'ai pu mettre en avant ma sensibilité, mon sens de l'esthétisme, mais aussi ce côté perfectionniste qui me pèse. J'ai osé montrer mes émotions, ma sensibilité et réalisé que j'avais construit une carapace pour ne pas souffrir: je me conforme à ce que les autres attendent de moi, au lieu d'écouter mes besoins. En modifiant ma création, j'ai pu expérimenter comment faire autrement. J'en suis ressortie légère, heureuse et apaisée. Cela m'a donné envie de me découvrir. J'aimerais retenter l'expérience avec mon compagnon.»

**Fanny, 43 ans (Lens)**  
«J'ai adoré cet atelier qui a été un moment pour moi. Ma première création, à base de poivrons, reflétait bien mon caractère car j'aime que les choses soient harmonieuses. La deuxième, une salade de tomates et de fruits, était un peu osée mais montrait ma curiosité et mon ouverture d'esprit. Je me suis rendu compte qu'au final, je me connais assez bien. Je peux me laisser guider par mon instinct et me faire confiance dans mes choix, même s'ils sont parfois farfelus! Je serais curieuse de voir ce que cela pourrait m'apporter de plus en explorant d'autres thèmes.»

**Inge, 46 ans (Gand)**  
«Je suis arrivée à cet atelier fatiguée et stressée. C'était après le 1<sup>er</sup> confinement et j'avais besoin de me détendre. Cela tombait bien, nous avons commencé par un exercice de méditation! Ensuite, j'ai élaboré une entrée et un plat principal, autour d'un seul légume. Au début, j'étais dépassée, je ne savais pas par où commencer. Puis j'ai décidé de créer un visage expressif, avec un grand sourire. Intuitivement, je voulais remettre de la joie dans mon quotidien! L'atelier a été une vraie prise de conscience: j'avais besoin de ralentir le rythme, de m'accorder du repos. Depuis, j'essaie de m'écouter davantage.»



## EN SAVOIR PLUS

**Cuisine-thérapie: dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es!**, Emmanuelle Turquet, éd. Jouvence. [cuisine-therapie.com](http://cuisine-therapie.com)