



TU LE SAVAIS?

LA CUISINE THÉRAPIE, UNE MÉTHODE BIEN-ÊTRE ?



3 questions à Emmanuelle Turquet,

fondatrice de la Cuisine Thérapie, qui compte aujourd'hui 80 praticiens formés.

C'est quoi, la « cuisine thérapie » ?

C'est une méthode d'accompagnement que j'ai créée en 2015 et qui s'appuie sur l'improvisation culinaire. Ça s'inspire de l'art thérapie : j'invite les personnes à improviser avec quelques ingrédients pour qu'elles puissent se reconnecter à leurs émotions, leurs sensations, et faire émerger des choses qui sont importantes pour elles. Et il existe désormais de nombreux praticiens à travers la France.

À qui s'adresse-t-elle ?

À différents profils. Pour les personnes qui traversent une crise existentielle (burn out, divorce...), cela permet de mettre des mots sur cette crise et de trouver des solutions pour l'aborder différemment. Pour celles qui manquent de confiance en elles, qui ont peur du regard des autres, c'est un moyen de s'exprimer

autrement. Pour celles qui sont coincées dans un comportement répétitif, qui ont peur de l'échec, peur de sortir des sentiers battus, c'est un moyen d'expérimenter quelque chose de nouveau et de se rendre compte qu'on peut faire autrement et que ça fonctionne. Enfin, pour celles qui ont une relation difficile avec la nourriture, cela permet de changer de regard sur les ingrédients, de ne plus les voir comme un ensemble de calories, lipides, sucres... mais comme un moyen d'expression.

Que peut-on en attendre ?

Cette méthode vise à dépasser les résistances, les blocages et à comprendre des modes de fonctionnement dont on n'a pas forcément conscience. Elle permet de se reconnecter à soi, ressentir ses besoins et ainsi, décider d'ajuster ce qui ne nous convient pas.