

La cuisine pour mieux se connaître

Nouvelle venue dans les pratiques de développement personnel, la « cuisine thérapie » allie improvisations culinaires et confidences

La cuisine pour mieux se connaître
Nouvelle venue dans les pratiques de développement personnel, la « cuisine thérapie » allie improvisations culinaires et confidences

Avant, Emmanuelle Turquet était une perfectionniste en cuisine. Elle suivait les recettes à la lettre et espérait un résultat parfait. Mais ça, c'était avant son départ en Nouvelle-Zélande, en 2015, où cette diplômée d'école de commerce se retrouve sans livres. Passé le moment de panique, l'expérience est une révélation. « Je laisse libre cours à ma créativité, j'abandonne l'objectif de résultats, je me concentre sur mes sens, je suis moins "contrôlante" », dit-elle. De fait, cela l'a aidée à identifier ses fonctionnements et à les dépasser. C'est ainsi que naît l'idée d'utiliser le principe de la cuisine sans recette « pour aider chacun à mieux se connaître et réinventer sa vie ». Autrement dit, la cuisine à l'instinct est ici considérée comme une thérapie, à l'image de l'art-thérapie. Après quinze ans de carrière en marketing, communication et gestion de projet chez Engie, Emmanuelle Turquet met alors au point des ateliers, conçus comme des parenthèses créatives et ludiques dans une approche « corporelle, émotionnelle et cognitive ». Une école voit le jour dans la foulée, pour former des animateurs. Ces derniers sont principalement issus du

vivier des spécialistes en relation d'aide (diététicien, sophrologues...). L'expérience est un succès. En 2020, la cuisine thérapie compte quelque 84 praticiens. Et des ambassadeurs, comme Gaëlle Backes, à Pessac (33), ou Alexandra Hallez, chef cuisinière détox au Pays basque. Elles animaient cette semaine un atelier en Gironde. Place à la pratique. Un panier de fruits et légumes est présenté. Il faut en choisir un. L'« élève » sélectionne l'avocat. « Vous allez écrire un texte sur le thème : l'avocat ose tout », annonce la cuisine thérapeute Gaëlle Backes. Lecture collective. Puis, l'animatrice s'efface c'est l'heure de la cuisine. Dix minutes seule, pour préparer un plat sur cette thématique. Pas le temps de réfléchir. Un avocat coupé en deux, l'élève le regarde, hume les épices, découpe, et peu à peu apparaît dans l'assiette une composition... improvisée. Son avocat ose une plume en guise de queue, tiens apparaissent deux yeux, ah oui, c'est un animal. Il est salé, épicé, vinaigré. À côté, voilà un champignon coupé en deux, adossé à un mini-champignon. Deux yeux encore. C'est fini. L'élève brandit son assiette sucrée salée, l'air mi-ravie, mi-décontenancée : « En tout cas, c'est joli. » Gaëlle s'installe en face, c'est l'heure du débrief. « Racontez-moi votre assiette », dit-elle. Le tableau

est évident. L'élève décrit donc sa famille « sucrée-salée » : le père avocat, la mère champignon et son bébé. Autour, un cercle d'agrumes. « Qu'est-ce que cette scène évoque, transposée à votre vie, à des événements récents? » interroge-t-elle. L'élève se trouble. Justement, elle vient de subir une ablation de l'utérus... Et voilà, comment en dix minutes, un atelier de cuisine totalement anodin, prend une résonance psychanalytique... Gaëlle Backes sourit. Infirmière spécialisée en médecine du travail, elle a l'habitude. Conclusion : dis-moi ce que tu cuisines, je te dirai qui tu es... « Je laisse libre cours à ma créativité, j'abandonne l'objectif de résultats »



Nos petits plats ont beaucoup à raconter... Shutterstock