

Bien-être NATURELLEMENT VÔTRE

Cuisine thérapie: la recette du bonheur?

Jouer avec les aliments pour mieux se connaître, c'est l'idée de cette méthode. Cerise sur le gâteau, elle s'adresse à tous, y compris aux personnes engagées dans une thérapie classique.

LAURA CHATELAIN

Enfiler son tablier pour travailler sur soi, et pourquoi pas ? La méthode de développement personnel créée par Emmanuelle Turquet* et inspirée de l'art-thérapie a un seul objectif : se révéler. Elle diffère donc des ateliers culinaires proposés dans certains hôpitaux et Ehpad où l'on utilise les aliments pour travailler la motricité et les fonctions cognitives. Inutile de suivre une recette à la lettre, ni de faire beau ou bon. On improvise, on laisse parler ses émotions et sa créativité : l'assiette devient ici un prétexte pour parler de soi.

Se raconter entre la poire et le fromage

La cuisine offre un bon médiateur pour explorer son psychisme, car « c'est un outil accessible, moins intimidant que la peinture ou l'écriture », résume Emmanuelle Turquet. Ludique (pour une fois on a le droit de jouer avec la nourriture) et holistique, elle mobilise « les cinq sens, dans une approche à la fois corporelle, cognitive et émotionnelle. Comme on passe par le corps, on contourne le mental et on a accès vite à l'inconscient. Ça peut donner

NOTRE EXPERTE

Emmanuelle Turquet, auteure de *Cuisine-thérapie, dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es !* (éd. Jouvence).

des résultats très rapides, surtout chez ceux qui ont du mal à se raconter et qui ne seraient jamais allés voir un psy », analyse la fondatrice. En composant notre assiette, on s'épargne la verbalisation : on s'exprime à travers ce que l'on prépare. Et mine de rien, la cuisine en dit long sur l'image et l'estime de soi. Est-on perfectionniste ? Se met-on la pression ? A-t-on l'impression de toujours mal faire ? Cette activité témoigne aussi de nos rapports aux autres car on passe souvent derrière les fourneaux pour eux : que cherche-t-on à montrer ou à offrir à travers nos petits plats ?

Mieux digérer les difficultés

Emmanuelle Turquet rappelle que la cuisine-thérapie n'a pas vocation à remplacer une thérapie, surtout s'il y a un traumatisme ou une problématique lourde. Elle oriente d'ailleurs

Prête à passer sur le grill ?

Avoir du pain sur la planche, être bonne poire, cracher dans la soupe, marcher sur des œufs, compter pour du beurre... Que vous évoquent ces formulations ? Certaines résonnent-elles en vous ? Dans *70 expressions culinaires pour aller mieux* (éd. Jouvence), Emmanuelle Turquet invite à explorer son rapport à soi et aux autres à travers les mots de la nourriture.

Où suivre un atelier ?

On compte une soixantaine de praticiens en France (formés ou en cours d'apprentissage). Retrouvez leurs coordonnées sur le site cuisine-therapie.com. Beaucoup sont des professionnels du soin qui ont complété leur formation ou se sont reconvertis (infirmières, psychothérapeutes...). Comptez de 70 à 100 € la séance individuelle d'une heure trente et 70 à 150 € l'atelier de trois heures en petit groupe.

les participants vers d'autres professionnels en cas de besoin. Mais cette pratique peut donner un vrai coup de pouce pour avancer quand quelque chose « coince ». Elle constitue une méthode d'accompagnement, au même titre que la sophrologie ou la naturopathie. Beaucoup de gens viennent parce qu'ils manquent de confiance en eux, rencontrent des problèmes relationnels ou traversent une période de crise. « Ça peut aider par exemple au moment de grands changements, quand les enfants quittent la maison, lorsqu'on prend sa retraite ou qu'on divorce », observe la spécialiste. C'est aussi une approche intéressante pour les perfectionnistes, ceux qui ont tendance à penser surtout aux autres, ou encore pour les personnes qui souffrent de troubles alimentaires (utiliser la nourriture comme médiateur prend alors tout son sens).

Des activités pour se mettre à table !

Une séance commence par un exercice pour se présenter ou déterminer l'humeur du jour. On peut par exemple choisir le fruit ou légume qui nous décrit le mieux et expliquer pourquoi. Puis, on enchaîne avec les activités. La première autour d'un ingrédient de saison ou bien d'une expression : « la courgette voyageuse », « les tomates n'en font qu'à leur tête », « l'asperge se dévoile »... Puis un second exercice, plus libre, sous forme d'improvisation sur un thème ou une émotion. Aucune expertise n'est requise. Il s'agit le plus souvent de découper et d'assembler (même si rien n'empêche de cuire) et il n'y a pas d'obligation de manger ce qu'on a préparé. À chacun ensuite de proposer une interprétation de son assiette, d'expliquer ce que chaque élément symbolise pour lui et d'analyser ses choix. « Le praticien n'est là que pour aider à parler de soi, en proposant des pistes », résume Emmanuelle Turquet. ●

© ISTOCK/GETTY IMAGES.