

# Cuisiner sans recette pour déposer ses émotions

Prendre soin de soi, lâcher prise, prendre conscience des freins dans sa vie, c'est ce que propose Valérie Wirth Koenig à travers des ateliers d'improvisation culinaire à Steinsoultz, mais aussi à domicile.

## Carine DOPPLER

Ingénieur qualité pendant vingt-cinq ans, Valérie Wirth Koenig, installée à Steinsoultz, a donné une nouvelle orientation à sa vie professionnelle en lançant sa nouvelle activité appelée « Cuisiner son bien-être » pour accompagner chacun vers son mieux-être. Une reconversion insufflée par sa curiosité, sa quête de sens et son envie d'aider les autres. Après avoir testé plusieurs méthodes, c'est la participation à un atelier de Cuisine thérapie qui oriente son choix et qui la pousse à se former. « La Cuisine thérapie est une méthode innovante fondée par Emmanuelle Turquet. Elle s'inspire de l'art-thérapie ainsi que d'autres outils de développement personnel et permet de se reconnecter à soi, de prendre conscience de ses fonctionnements ou de ses blocages », explique la praticienne. « L'un des objectifs est de déposer ses émotions, son stress, de lever ses résistances. Les ateliers de Cuisine thérapie permettent de revoir notre façon de fonctionner, d'utiliser nos cinq sens, d'écouter nos ressentis. Le but n'est pas de faire pour manger, mais d'oser des choses. C'est familial, ludique. »

### Laisser parler sa créativité

Concrètement, Valérie Wirth Koenig

propose ses séances en individuel ou à deux personnes d'un même foyer. Elle accueille la personne dans son salon, ou se déplace chez elle, pour un premier temps d'échange suivi d'exercices (méditation, relaxation ou dégustation en pleine conscience) « pour mettre le cerveau en pause ». Puis c'est le passage en cuisine, avec pour thème un ingrédient principal, où elle met à disposition des coupes de fruits et de légumes locaux, de préférence bio, des graines, des épices mais aussi des plats, assiettes, tablier, etc. « À chacun de choisir un contenant, les produits qui l'inspirent, de laisser parler sa créativité. Ici on ne parle pas de recette de cuisine mais d'improvisation culinaire, il s'agit de déposer une émotion à travers un atelier. »

Valérie Wirth Koenig ne participe pas à l'atelier, mais se tient à proximité pour répondre à toute demande. Son intervention vient après. « Après cette improvisation culinaire, il y a un temps d'échange pour laisser s'exprimer les ressentis, les émotions, prendre conscience de ses comportements et de leurs influences. Comment la personne s'y est prise, ce qu'elle a ressenti. J'aide avec douceur, bienveillance, à décrypter le message de l'assiette. »

## Deux improvisations différentes

Deux improvisations différentes sont réalisées au cours de l'atelier et sont à emporter pour être dégustées plus tard. Car en ces temps de Covid, il n'est pas possible d'effectuer une dégustation sur place. Et pour éviter le gaspillage, épluchures et ingrédients entamés viennent nourrir le compost.

**SE RENSEIGNER** Plusieurs formes d'ateliers de Cuisine thérapie sont proposés (découverte, individuel, collectif) par Valérie Wirth Koenig avec Cuisiner son bien-être, mais aussi des soins énergétiques et des séances de relaxation. Contacter Valérie Wirth Koenig au 07. 82. 09. 41. 82 ou [contact@cuisinersonbienetre.com](mailto:contact@cuisinersonbienetre.com) ; surfer sur [www.cuisinersonbienetre.com](http://www.cuisinersonbienetre.com) ou la page Facebook.



Valérie Wirth Koenig, ici dans sa cuisine où elle met à disposition des ingrédients et des ustensiles pour les ateliers de sa nouvelle activité professionnelle appelée « Cuisiner son bien-être ». DR