

# L'art de se mettre à table

**AUDE FERBOS**

Nouvelle venue dans l'éventail des méthodes de développement personnel, la Cuisine Thérapie mise sur la créativité culinaire.

La cuisine, une thérapie ? C'est en tout cas le postulat d'Emmanuelle Turquet. À l'origine, cette Française issue d'un cursus en école de commerce, passée par une carrière en marketing et communication chez Engie, est perfectionniste : derrière les fourneaux, elle suit les recettes à la lettre et ne quitte pas ses livres. Mais, à l'occasion d'un voyage en Nouvelle-Zélande, la voilà « nue » sans sa bibliothèque culinaire. Pas le choix, elle doit improviser et lâcher prise.

Verdict : obligée d'« abandonner les objectifs de résultat » et de « se recentrer sur ses cinq sens », Emmanuelle Turquet se découvre « plus spontanée plus créative, moins contrôlante ». Et surtout, elle apprend à lâcher prise et à se faire confiance. Une révélation.



*L'improvisation culinaire ferait émerger des schémas de fonctionnement ou des émotions*

À son retour, elle approfondit le sujet, se documente sur le mouvement américain No Recipe (sans recettes), collectionne les

articles sur les bienfaits de la cuisine, et se forme, notamment en art-thérapie, sophrologie, programmation neurolinguistique, relaxation psychosensorielle, analyse transactionnelle, etc. Avant de conceptualiser et lancer Cuisine Thérapie.

Le principe : « Faire un détour par l'improvisation culinaire pour se reconnecter à soi, décrypter ses émotions et réajuster ses modes de fonctionnement. » « La cuisine peut révéler beaucoup de choses sur nos façons de fonctionner avec nous-même et avec les autres », expose Emmanuelle Turquet. Une nouvelle façon de « travailler sur soi de manière créative », notamment en cas de manque de confiance, de crise existentielle, de difficultés relationnelles, de rapport complexe à l'alimentation ou de sensation d'être enfermé dans des automatismes. Dans la foulée, Emmanuelle Turquet ouvre un centre de formation, où dès 2020 sont formés 84 « cuisine thérapeutes ». Dans la région par exemple, Gaëlle Backes, à Pessac (33), ou Alexandra Hallez, cheffe cuisinière à Bayonne, deviennent ambassadrices de la méthode.

## À table !

C'est avec elles que s'est tenu un atelier découverte mi-mars. Le Mag s'est donc mis à table, face à un panier de fruits et légumes. Il faut en choisir un. Ce sera l'avocat. Gaëlle Backes énonce alors la consigne suivante : « Écrire un texte sur le thème de "L'avocat ose tout". » Ensuite, elle disparaît, nous laissant en cuisine pour préparer un plat en accord avec le texte, en dix

minutes maximum. Hop, l'avocat est coupé en deux ! Une plume plantée pour lui faire une queue, des grains de poivre rose pour dessiner des yeux, une pluie de sésame pour figurer les poils ou des écailles. Puis, découvert dans le panier, un champignon, accroché à un mini-champignon. Coupé en deux aussi, il est posé à côté, avec son bébé. Le tout est bien assaisonné. Puis, tout autour, l'assiette est décorée de quartiers d'avocat et d'agrumes, épices et sucrés. « C'est fini ! » annonce la cuisine thérapeute. C'est le moment crucial. Dans le canapé, face à face. Gaëlle Backes nous demande de mettre des mots sur cette création culinaire. « Voilà donc une famille avocat-champignons, entourée, voire encerclée. Qu'est-ce que cela vous évoque si l'on transpose cette configuration à votre vie ? » Nous voilà pris au piège : oui, cette scène renvoie à un événement extrêmement précis, concret, de notre vie récente. Qui a jailli malgré nous à un moment où justement nous pensions à tout autre chose. À y regarder de plus près, nous n'étions pas forcément si bien dans notre assiette ! ® ■



► 30 avril 2021

# LE POINT DE VUE DE LA PSYCHOLOGUE

Bluffés par la séance qui, en dix minutes, fait émerger une problématique profonde et récente, nous décidons d'interroger une psychologue sur cette méthode de développement personnel. Depuis Périgueux, Myrtille Birghoffer, psychologue clinicienne, psychothérapeute, répond à nos questions.

## Le Mag. Que pensez-vous du recours à l'art-thérapie ?

**Myrtille Birghoffer.** Je suis ouverte à l'art-thérapie. D'ailleurs, Freud disait que l'art était une sublimation, il permet à de nombreux patients de dépasser leurs souffrances, de vivre avec leurs pathologies et de transformer leurs symptômes en en faisant quelque chose. Mais, souvent, l'art-thérapie nécessite une formation longue, encadrante et se pratique dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire, avec un psychiatre, un psychologue, un éducateur, des infirmiers, etc. Cela est très encadré. Quant aux ateliers de cuisine, oui, ils peuvent faire du bien, mais l'utilisation du mot « thérapie » me fait un peu peur. Je tiens à rappeler que l'on ne s'improvise pas psychothérapeute, seuls les médecins qui ont suivi un grand nombre d'années d'études et les psychologues peuvent utiliser le terme de « thérapeute », après autorisation de l'Agence régionale de santé (ARS).



Emmanuelle Turquet, fondatrice de Cuisine Thérapie



Gaëlle Backes, « cuisine thérapeute » à Pessac

## Y a-t-il un risque à mettre le mot « thérapie » à toutes les sauces ?

Oui, c'est très dangereux. Par exemple, la Cuisine Thérapie invite « à aller du côté du corps ». Mais cela peut être dangereux avec

certains patients. Par exemple, un schizophrène ne doit surtout pas aller du côté du corps, cela pourrait déclencher une crise.



Myrtille Birghoffer Photo DR

Il faut vraiment avoir des notions cliniques. Idem, quand la méthode invite à « écouter sa petite voix intérieure » : certaines personnes ne doivent surtout pas l'écouter ! Or, dans un atelier d'une ou de quelques heures, on ne sait pas à qui on a affaire, on ne connaît pas la structure psychique de la personne. Bref, cela paraît un peu sauvage ! Je respecte tout à fait le côté développement personnel, en revanche le mot « thérapie » est à relativiser...

J'irais avec prudence. ■

J'ai répondu point par point aux inquiétudes de Myrtille dans le reportage diffusé par TV7. Pour écouter mes réponses, [cliquez ici](#).