

NEWS TENDANCES | découverte



NOTRE EXPERTE

• **Emmanuelle Turquet**,
fondatrice de la Cuisine Thérapie,
praticienne et formatrice.

La cuisine thérapie,

UNE MÉTHODE
POUR MIEUX
SE CONNAÎTRE





La cuisine, ça n'est pas que de la gourmandise, pas que de l'équilibre, c'est aussi un merveilleux moyen d'expression et d'exploration personnelle. Zoom sur une nouvelle méthode qui détonne.

Émilie Godineau

La cuisine thérapie ? Le nom ne laisse pas indifférent. Non, il ne s'agit pas de peindre des natures mortes de fruits et de légumes ni de jeter des aliments contre une grande toile. Comme l'explique Emmanuelle Turquet, sa fondatrice, « la Cuisine Thérapie est une méthode d'accompagnement qui s'appuie sur l'improvisation culinaire pour aider les personnes à mieux se connaître ». Autrement dit, utiliser les aliments et sa créativité pour mieux comprendre ses croyances, son mode de fonctionnement, dépasser ses blocages, et reprendre les commandes sur sa vie. C'est un peu comme l'art thérapie, mais ici, le médiateur (la cuisine) est bien connu et à la portée de tous. Il n'est pas du tout question de cuisiner une recette précise, mais au contraire de créer une assiette en laissant parler son imagination et ses émotions. Le but final n'est pas tant de « cuisiner » (même si la dégustation est au programme), mais de se reconnecter à soi, de mettre le doigt sur ce qui ne va pas et d'imaginer des solutions pour aller mieux. Jusque-là on suit, mais comment ça se passe en pratique ? Et d'où ça vient ? *



PAS D'OBJECTIFS DE RÉSULTAT NI DE COMPÉTITION CULINAIRE, AVEC EMMANUELLE TURQUET: SON CONCEPT DE CUISINE THÉRAPIE CASSE LES CODES ET FAIT ÉMERGER LA CRÉATIVITÉ EN CHACUN.

UNE BELLE DÉCOUVERTE

En 2013, Emmanuelle Turquet, diplômée d'une école de commerce et employée depuis plus de 10 ans dans une grande entreprise, éprouve le besoin de s'évader et met le cap sur la Nouvelle-Zélande. Là-bas, elle apprend à cuisiner sans recette et fait une découverte. « Avant, j'étais très perfectionniste en cuisine. Quand je recevais, je compulsais les livres de recettes des semaines à l'avance, je prévoyais tout, je voulais que tout soit absolument parfait. En voyage en Nouvelle-Zélande, sans mes livres de cuisine et mes notes, j'ai appris à cuisiner différemment : sans objectif de résultat, avec plaisir, en suivant mon imagination. Et en rentrant en France, j'ai découvert que j'étais moins contrôlante, que j'avais plus confiance en moi et que cela dépassait largement le cadre de la cuisine », explique l'intéressée. L'idée de la cuisine thérapie est en train de germer. Après un bilan de compétence, Emmanuelle Turquet prépare alors sa reconversion en se formant à l'art thérapie et à la relation d'aide. >>>

NEWS TENDANCES | envie de découvrir



TÉMOIGNAGE

VANESSA SORDET, DIÉTÉTICIENNE FORMÉE À LA CUISINE THÉRAPIE

« Lors de mes ateliers culinaires pour l'Association des diabétiques de l'Ain, je me suis rendu compte que les gens restaient très "collés" aux recettes, qu'ils me demandaient toujours comment faire et qu'ils ne faisaient pas appel à leur créativité. Quand j'ai entendu parler de la Cuisine thérapie, cela a fait sens pour moi. Je me suis formée, et aujourd'hui j'utilise beaucoup cette méthode pour les personnes qui souffrent de troubles du comportement alimentaire. Elles sont souvent perfectionnistes, avec un fonctionnement rigide, tout blanc ou tout noir, "foutu pour foutu, je finis le paquet de gâteaux que j'ai commencé". Avec la Cuisine thérapie, je les amène à se questionner sur leur mode de fonctionnement, à changer leur regard sur les aliments, à développer la bienveillance envers elles-mêmes, à travailler la flexibilité, l'adaptabilité, à ressentir ce qui est bon pour elles... »

DE PLUS EN PLUS DE PRATICIENS

C'est en janvier 2015 que sont nés les premiers ateliers de cuisine thérapie. Emmanuelle Turquet organise des ateliers individuels dans sa cuisine et loue des espaces pour les ateliers de groupe. Très vite, de plus en plus de monde s'y intéresse et on commence à lui demander si elle peut former d'autres personnes à sa méthode. Elle élabore alors une formation à distance. En juillet 2018, il y a 2 personnes inscrites, elles sont aujourd'hui 86 en formation et 23 l'ont terminée. « 50 % des personnes qui se forment à la cuisine thérapie exercent déjà une profession dans la relation d'aide : diététicien, infirmière, naturopathe, sophrologue, psychothérapeute... Et 50 % sont en reconversion totale et souhaitent en faire leur activité principale », indique la fondatrice. Gaëlle Backes, qui a terminé la formation en juillet 2019, témoigne : « En tant qu'infirmière, je suis beaucoup dans le conseil. Avec la cuisine thérapie, je suis davantage dans l'écoute et le respect, j'aide les personnes à trouver leur solution, sans apporter de réponse toute faite. Car chacun a sa solution en soi et c'est ça qui marche. » Une carte des praticiens formés et en formation est disponible sur le site Cuisine-therapie.com.

PLUS QU'UNE LEÇON DE CUISINE, LA CUISINE THÉRAPIE EST UNE MÉTHODE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL QUI REPOSE SUR L'IMPROVISATION CULINAIRE. À LA CLÉ : UNE RECONNEXION AVEC SOI ET SES ÉMOTIONS, ET RÉALISER CE QUI EST BON POUR SOI.

À QUI ÇA S'ADRESSE ?

« Aux personnes qui manquent de confiance en elles, qui ont peur du regard des autres, qui sont toujours dans la comparaison, afin de renforcer leur confiance, détaille Emmanuelle Turquet. Elle s'adresse aussi aux personnes coincées dans un comportement automatique, comme les perfectionnistes, les hypercérébraux, ceux qui ont peur de sortir des sentiers battus, afin d'apprendre à faire de nouvelles choses, d'oser. Aux personnes qui vivent une crise existentielle, aussi, comme un burn-out, un divorce, un deuil, pour mettre des mots sur cette crise et trouver les moyens de la dépasser. Aux personnes qui ont une relation difficile avec la nourriture, afin de ne plus voir les aliments comme une somme de glucides, protéines, lipides, mais comme une palette de peinture, un moyen de s'exprimer, afin de sortir de la relation culpabilisante avec la nourriture. » Pour Gaëlle Backes, qui anime des ateliers de cuisine thérapie depuis plus d'un an, « c'est intéressant pour tout le monde, on peut tous exprimer quelque chose à travers la cuisine, c'est un médiateur dont on ne se méfie pas et qui est puissant. » Celle-ci émet juste une réserve concernant les personnes ayant une grosse problématique (comme une anorexie, une dépression importante) et qui ne seraient pas suivies par un professionnel : « On ne remplace pas le médecin, le diététicien ni le psychothérapeute... » La cuisine thérapie est une clé parmi d'autres mais parfois, la porte est cadenassée par de nombreuses serrures.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

Un atelier de cuisine thérapie peut être individuel ou collectif, il dure 1 h 30 à 3 h et coûte 55 à 95 € en moyenne. « Certains préfèrent suivre un atelier en tête à tête avec le praticien, car ce qu'ils veulent aborder est intime et ils ne souhaitent pas s'exposer. Dans le cas d'un atelier collectif, la parole des uns peut faire écho aux situations des autres et aider à la prise de conscience », indique Emmanuelle Turquet. L'atelier commence par un temps d'accueil, le praticien recueille les attentes de chacun, lui demande sa « météo » du jour, lui explique le déroulement de l'atelier. Il y a ensuite un temps d'« échauffement sensoriel », à travers une visualisation (se projeter dans une histoire) ou une dégustation en pleine conscience : l'idée est

de débrancher le mental pour revenir au corps. Enfin vient la partie la plus importante : l'improvisation culinaire, avec deux assiettes à créer. Pour la première, le praticien donne le thème, qui dépendra de la personne, de l'actualité, de la saison... Par exemple : « La courgette voyageuse », « Le radis fête le printemps », « Les tomates n'en font qu'à leur tête ». Pour la seconde, c'est la personne qui choisit le thème selon les émotions qui ont émergé. Elle a à sa disposition des fruits, des légumes, du fromage, de la charcuterie, des huiles, des épices... L'idée n'est pas tant de « cuisiner », mais d'exprimer ses émotions en composant une assiette. « À la fin, il y a un temps de débriefing, où l'on demande à la personne comment s'est passé l'atelier, ce qu'elle a voulu exprimer à travers sa création, ce qu'elle ressent... », explique la spécialiste. Dans la majorité des cas, l'assiette est dégustée à l'issue de l'atelier. Mais parfois, les émotions qui ont émergé sont trop fortes pour qu'on ait envie de les ingérer.

DES PROJETS PLEIN LA TÊTE

La cuisine thérapie a à peine plus de 5 ans, mais a déjà su séduire un grand nombre de praticiens en quête d'outils simples et efficaces. Depuis cette année, Emmanuelle Turquet est épaulée par des « ambassadrices » en province pour suivre les formations, coordonner les initiatives régionales et participer au développement (notamment concernant la mise en place d'études scientifiques pour légitimer la méthode). Un dossier est également en cours de préparation pour rendre la formation certifiante, c'est-à-dire reconnue par l'État, et ainsi, pouvoir être prise en charge dans le cadre d'une formation continue. L'autre projet à plus long terme est de proposer une formation en anglais, sachant qu'il y a déjà des praticiens de cuisine thérapie en Angleterre, au Québec et aux États-Unis.



POUR CERTAINS, LA CUISINE THÉRAPIE « DÉSACRALISE » LA NOURRITURE : ON N'Y VOIT PLUS DES GLUCIDES, DES PROTÉINES, DES LIPIDES, MAIS UNE PALETTE DE PEINTURE AVEC LAQUELLE S'EXPRIMER.

DU COACHING D'ÉQUIPE AUSSI !

Des ateliers de cuisine thérapie sont également proposés aux entreprises. Cette fois, l'idée n'est pas de faire émerger des émotions et des problématiques propres à chacun, mais de travailler la cohésion et l'efficacité du groupe. « À l'issue de l'improvisation culinaire, on s'interroge sur comment ça s'est passé, quelles problématiques ont émergé, qu'est-ce qui pourrait être amélioré, comment faire pour mieux travailler ensemble », explique Emmanuelle Turquet.