



LA RECETTE DU BONHEUR ?

ET SI, EN CUISINE, ON S'AFFRANCHISSAIT DES FEUILLES DE ROUTE POUR LAISSER LIBRE COURS À SA CRÉATIVITÉ ET À SES ÉMOTIONS ? C'EST CE QUE PROPOSE EMMANUELLE TURQUET, FONDATRICE DE CUISINE THÉRAPIE®.

PAR LISE BOUILLY

ELLE. Pourquoi avoir créé cette méthode de cuisine libre ?

EMMANUELLE TURQUET. C'est le fruit d'une expérience personnelle : il y a quelques années, quand je recevais à dîner, je m'y prenais des semaines en amont, compulsant des livres de recettes – que je suivais à la lettre ! – en quête du menu le plus « waouh ». Puis j'ai passé trois mois en Nouvelle-Zélande, sans mes recettes, et cuisiner librement m'a permis de lâcher prise, mais aussi de rebondir en cas d'imprévu... De retour en

France, j'étais moins perfectionniste, plus confiante et créative, et cela dépassait largement le cadre de la cuisine. Après quinze ans de carrière chez Engie, j'ai alors décidé de me former (art-thérapie, relation d'aide...) pour élaborer cette méthode de développement personnel qui utilise la cuisine sans recettes pour se reconnecter à soi-même.

ELLE. Comment se déroule une séance ?

E.T. Sous la houlette du praticien, les participants (quatre maximum, ou séance indivi-

duelle), expriment leurs difficultés, leurs attentes, dans un cadre toujours bienveillant. Après quelques exercices sensoriels pour se reconnecter à son corps et à ses émotions – dégustation en pleine conscience, visualisations... –, chacun est invité à utiliser les ingrédients proposés, comme une palette de peinture, en jouant avec les couleurs, les textures. L'idée : exprimer quelque chose de soi, de sa problématique, sans penser aux résultats gustatifs ! On termine par un débriefing qui consiste à décoder le message déposé dans l'assiette... par notre inconscient.

ELLE. Par exemple ?

E.T. Je pense à une jeune femme dont le père avait subitement disparu de la circulation avant qu'elle ne vienne en atelier. Elle voit un psy mais en parle peu en séance, car c'est une personne qui considère qu'il faut aller de l'avant... Lors de l'atelier, elle a disposé trois feuilles d'endive, garnies d'ingrédients de couleurs rouge, verte et jaune. Quand je lui ai demandé d'évoquer ses émotions, elle m'a dit : « Je suis rouge de colère », « verte de rage » et « la moutarde me monte au nez » ! Après coup, elle s'est montrée stupéfaite de constater l'expression de cette colère, qui s'était frayé un chemin inattendu. Ces prises de conscience sont l'opportunité d'identifier et de dépasser en douceur des blocages.

ELLE. Pourquoi utiliser la cuisine plutôt que la peinture ?

E.T. Que l'on soit issu ou non d'une famille de cordons-bleus, on a tous des souvenirs autour de la cuisine, qui renvoie à quelque chose d'intime. Par ailleurs, la cuisine utilise des ingrédients qui se mangent, donc « s'incorporent », ce qui contribue à sa puissance.

ELLE. Qu'est-ce qu'on soigne ?

E.T. Manque de confiance en soi, peur du regard de l'autre, de l'échec, difficulté à sortir des sentiers battus, perfectionnisme, mais aussi crise existentielle, deuil, rupture... On peut aussi y pacifier une relation conflictuelle à la nourriture. On s'adresse également aux enfants, éventuellement avec leurs parents, et aux personnes fragilisées (toxicomanes, résidents de maisons de retraite...).

Coordonnées de praticiens formés (formation sur huit mois) sur cuisine-therapie.com
1 séance (1h30), entre 60 et 90 € environ.