

# Par la cuisine, panser ses plaies

Géraldine Richard, Cosséenne de 47 ans, vient de créer sa microentreprise Cocotte émotionnelle - Ma thérapie bien-être, activité développée depuis le mois de juin. Elle organise des ateliers cuisine "mieux être" basés sur la gestion émotionnelle, au profit d'ados et de personnes ayant traversé des périodes difficiles dans la maladie.

*Formée par la référente française*



*Géraldine Richard s'est lancée dans la cuisine thérapeutique.*

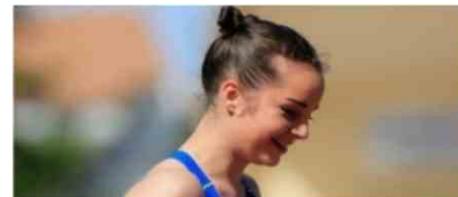
En 2020 lui vient une évidence, la nécessité de donner un nouveau sens à sa vie en accompagnant adolescents en mal-être et adultes éprouvés par la vie. Forte d'une expérience professionnelle de 25 ans au contact du client, et au bénévolat dans une association de prévention du mal-être et du suicide, elle décide de devenir praticienne en cuisine thérapie. Validation obtenue après

huit mois de formation en distanciel, certifiée après deux jour-nées passées à Paris avec Emmanuelle Turquet, la référente en France Cuisine thérapie, créatrice de la formation en 2015.

## **Bienfaits**

Géraldine Richard : « Les bienfaits thérapeutiques de la cuisine par le biais de la créativité peuvent mettre en évidence des croyances limitantes, c'est une cuisine sans recette où l'on ne recherche pas la perfection. On est dans des ateliers de développement personnel, une parenthèse pour se reconnecter à soi-même. Une méthode de développement personnel basée sur l'improvisation. »

Les ateliers, d'une durée de deux heures, commencent par une séance de relaxation et de méditation. Vient la création culinaire, avec des légumes de saison de producteurs locaux, selon une consigne donnée. L'atelier prend fin après un débriefing. Géraldine confie : « Ce sont des gens qui ont des souffrances et blessures intérieures, qui ont des besoins de se libérer au niveau de choix pour se réajuster dans le présent et gagner en confiance. On accompagne la personne, nous ne nous substituons pas à des thérapeutes, on est dans l'accompagnement. »



Pratique : Tarifs : duo parent/ ado 60 €/heure individuel 45 €/heure, collectif 40 €/heure.

Possibilité d'organiser un atelier en visioconférence. Contact : Tél. 06 09 77 74 61 - Facebook : Cocotte Emotionnelle - ma thérapie bien-être - courriel : cocotteemotionnelle@gmail.com.

## **Para-athlétisme. Premiers pas aux JO pour Typhaine**

Les Jeux olympiques de Paris 2024, c'est l'objectif que s'est fixé depuis un moment Typhaine Soldé, jeune athlète originaire de Bourg-l'Évêque, dans le Pouancéen. Mais finalement, Typhaine faisait partie des sélectionnés de la Fédération française de handisport pour participer aux Jeux olympiques de Tokyo. Elle concourrait samedi 28 août.