

Elle soigne les maux de l'âme grâce à la Cuisine thérapie©

En quête de réponses, de mieux-être ou de performance, Gaëlle Parriaud-Backes peut vous aider à travers ses ateliers de Cuisine thérapie©. Cette ancienne infirmière, diplômée en nutrition, assure s'être elle-même retrouvée grâce à cette méthode de développement personnel.

Propos recueillis par Chrystelle FOLNY

Depuis décembre 2019, vous êtes ambassadrice de la Cuisine thérapie©. Qu'est-ce que cela signifie ?

Gaëlle Parriaud-Backes : « La Cuisine thérapie© est une méthode innovante de développement personnel créée en 2015 par Emmanuelle Turquet. Elle s'inspire de l'art-thérapie et permet de parler de soi, de ses émotions, de ses problématiques et d'y trouver des réponses. La cuisine est quelque chose qui parle à tout le monde. En cela, il s'agit d'un médiateur simple d'accès et ludique à la fois. »

Comment se déroulent les ateliers que vous proposez ?

« J'ai créé un parcours d'ateliers de trois fois trois heures, qui peuvent être collectifs ou individuels. Je commence par installer les gens dans une bulle de bien-être. Nous commençons par la dégustation en pleine conscience d'un petit aliment ou un exercice d'écriture autour d'un fruit ou d'un légume ; l'échange est essentiel. Ensuite, j'oriente les personnes vers la cuisine où je mets des ingrédients simples à disposition : des fruits, des légumes, des épices, des huiles, des graines... Je leur laisse 20 minutes

pour créer une assiette sur un thème que je choisis. On n'attend rien de particulier ; on ne vise pas la réussite d'un plat mais la façon dont les émotions vont se matérialiser dans l'assiette. Ensuite, on débriefe et là, des sens cachés apparaissent en fonction de la manière dont les personnes ont organisé leur création. Je pars du principe que chacun a ses propres réponses en soi et moi, j'aide simplement à comprendre. »

À qui s'adresse cette méthode ?

« La cible est large : personnes en perte d'estime d'elles-mêmes, en crise existentielle ; celles à qui l'on a annoncé un diagnostic grave et cherchent un soutien psychologique ; les personnes ayant une pathologie liée à l'alimentation à condition qu'elles aient un suivi médical par ailleurs... »

Dans une autre vie, vous étiez infirmière, spécialisée en nutrition. Pourquoi cette évolution professionnelle ?

« J'ai découvert la Cuisine thérapie© à un moment où j'étais moi-même en quête de réponses. J'étais ce que l'on appelle orthorexique. Ma balance dictait mes émotions, c'était devenu obsessionnel ! La Cuisine thérapie© m'a aidé à dépasser cela à me débarrasser de certaines charges.

Ensuite, je me suis formée puis j'ai quitté mon poste d'infirmière en entreprise [...] »



Avant de passer en cuisine, la praticienne propose des lectures ou des dégustations en pleine conscience. Ses ateliers font appel aux cinq sens. Photo RL /Philippe NEU



Depuis deux ans, Gaëlle Parriaud-Backes a suivi une centaine de personnes. En général, les ateliers se déroulent à son domicile. Photo RL /Philippe NEU