

« Cuisiner pour explorer son identité »



Formée à l'art-thérapie, Émmanuelle Turquet anime des ateliers de cuisine-thérapie. Improvisation, redécouverte des sens, elle défend un art libérateur pour l'esprit. « En cuisine tout est possible, aucun interdit ne doit venir brider nos intuitions ».

Nous sommes ce que nous mangeons, mais aussi ce que nous cuisinons. Que l'on assemble ou que l'on transforme, on met de soi dans le processus de cuisiner, on s'expose et l'on parle de soi.

Pour ma part, j'ai toujours aimé cuisiner. J'ai grandi entre la Guadeloupe et la Guyane, dans une famille nombreuse aux racines vietnamiennes. Il y a quelques années, un séjour de plusieurs mois en Nouvelle-Zélande, sans mes recettes, m'a permis de redécouvrir le plaisir simple de cuisiner, d'avoir les mains dedans, de suivre mon inspiration.

Loin de tout, avec une volonté de ralentir, je me suis rendu compte que la cuisine sans enjeu, celle qui se pratique sans pression quant au résultat, me posait, m'ancrait, m'aidait à m'incarner et à débrancher le mental.

Un plaisir sensuel

J'ai mesuré à quel point cuisiner offrait la possibilité de ralentir, d'être pleinement attentif à l'instant présent dans une démarche de « rien que » (en ne faisant qu'une seule chose à la fois) et, ce faisant, de mieux gérer son stress. J'ai compris que cuisiner m'aidait à me recentrer sur mes cinq sens et restait indissociable d'un plaisir sensoriel, presque sensuel. Impossible pour moi de fendre une gousse de vanille sans l'avoir préalablement portée à mon nez, sans avoir caressé son écorce, sans m'être enivrée de ses promesses gustatives.

J'ai aussi réalisé que ma relation à la cuisine était à la fois créative et iconoclaste. Je suis convaincue qu'en cuisine tout est possible, qu'aucun interdit ne doit venir brider nos intuitions. S'autoriser à faire sans objectif de résultat libère de la peur de rater et du jugement de l'autre tout en injectant du jeu dans cet acte familier et routinier. Et c'est précisément ce détour par la créativité qui permet de lâcher le mental, de revenir à soi et de prendre conscience de ses ressources.

« Cuisiner permet d'interroger d'où l'on vient, qui l'on est et qui l'on a envie d'être »

En me formant à l'art-thérapie, j'ai pu accompagner d'autres personnes dans ce cheminement avant de mettre en place des ateliers de cuisine-thérapie. Les participants



sont invités à improviser avec quelques ingrédients, sans objectif de résultat et sans même suivre une recette !

Nous commençons par des activités sensorielles pour lâcher le mental et se rendre plus présents à chacun de nos gestes, puis nous passons en cuisine, avec des propositions créatives et ludiques pour se connecter à ses émotions et trouver une nouvelle voie pour exprimer ses ressentis. Cela m'a permis de développer, grâce à mon expérience de terrain, un regard holistique sur ce que la cuisine peut dire de nous.

Car cuisiner permet d'interroger d'où l'on vient, qui l'on est et qui l'on a envie d'être. Questionner par exemple la place que l'on occupe plus ou moins systématiquement à table ou l'obligation que l'on se fait de finir son assiette, c'est explorer des rituels et des habitudes hérités de l'enfance et potentiellement se demander s'ils nous conviennent toujours, pour, le cas échéant, s'en émanciper. Mettre de la conscience dans ses comportements permet de revisiter ses croyances et de lâcher ses automatismes.

L'improvisation

Improviser sur une émotion ou une sensation en cuisine peut permettre de mettre de la lumière sur ses fonctionnements et sa façon d'aborder le monde. Telle cette jeune femme qui, au cours d'un des ateliers que j'anime, comprend qu'elle s'est elle-même construit les barreaux de sa prison (barreaux réalisés avec de la noix de coco) et qu'elle a donc aussi le pouvoir de les faire disparaître. Elle se sentira apaisée de souffler dessus et de les voir s'envoler, et intitulera d'ailleurs son plat « Souffle de victoire ».

En nous permettant d'agencer et de transformer le vivant, le cuisinier a non seulement la sensation de maîtriser ce qu'il met dans son assiette,

mais aussi de prendre les commandes de sa vie. Ce que l'on crée en cuisine préfigure ce qui peut se passer dans le réel et symbolise nos capacités à trouver des solutions. Cela consolide incontestablement l'autonomie et la confiance en ses capacités personnelles.

« Accepter de déconstruire pour reconstruire »

Par son côté éphémère, la cuisine invite aussi à accepter l'impermanence et à accueillir le changement et les difficultés. Il s'agit de faire avec ce qu'il y a et avec ce qu'il n'y a pas, de s'ajuster en temps réel. Telle cette femme qui, lors d'un autre atelier, explorant l'idée du couple et d'abord frustrée de ne pas réussir à faire tenir la rosace de prunes comme elle l'entendait, se rend finalement compte qu'un couple, c'est précisément

ces moments de construction et d'incertitude : « Tout ne se passe pas comme prévu, il faut souvent faire preuve de patience et de persévérance, accepter de déconstruire pour reconstruire. »

La cuisine créative est enfin une occasion unique de découvrir l'autre et de s'ouvrir au partage. Parce qu'elle propose de prendre sa place dans un groupe, de faire preuve d'assertivité et d'affirmation de soi, la cuisine façonne notre dimension sociale.

Cuisiner avec l'autre invite à composer

Cuisiner avec l'autre invite à composer et à coopérer, à faire preuve d'écoute et d'empathie, à oser exprimer son point de vue ou faire différemment des autres, à faire preuve de tolérance pour accepter d'autres pratiques culinaires. Autant de qualités indispensables à une vie en collectivité harmonieuse.

Assurément vecteur de plaisir et de bien-être, la cuisine est en fait bien plus que cela. Expérimentée de façon créative, intuitive et décomplexée, elle agit en effet comme un révélateur de notre personnalité et de nos modes de fonctionnement aux autres. Médiateur puissant, la cuisine créative fonctionne avec tout type de public : particuliers, mais aussi résidents en maison de retraite, personnes souffrant de troubles du



comportement alimentaire ou encore collectifs de travail en entreprises. Elle peut véritablement être un catalyseur de transformation personnelle. Et quand la cuisine se met ainsi au service du développement personnel, elle mérite amplement son nom de cuisine-thérapie.

Cet article est paru dans Sens & Santé, en janvier-février 2018.

Cuisine-thérapie. Dis-moi comment tu cuisines et et je te dirai qui tu es ! , d'Émmanuelle Turquet, éditions Jouvence, 2016 et 70 expressions culinaires pour aller mieux, éd. Jouvence, 2017.

Découvrir le site de l'auteur : Cuisine-thérapie.com.

Formée à l'art-thérapie, Émmanuelle Turquet anime des ateliers de cuisine-thérapie. Improvisation, redécouverte des sens, elle défend un art libérateur pour l'esprit. « En cuisine tout est possible, aucun interdit ne doit venir brider nos intuitions ».

Philosophie de libération intérieure, puis discipline d'ascètes ou de sages aux puissants pouvoirs, le yoga est devenu une pratique de santé très en vogue. Un engouement qui appelle à une éthique. Retour sur l'histoire et les raisons d'un succès, alors que paraît une nouvelle encyclopédie.

Au festival des couleurs s'ajoute la saison des délices ! Dégustez marrons grillés, fruits secs (noix, noisettes, pignons) et séchés (abricots secs, figues, dattes, raisins)... pour faire le plein d'énergie, en suivant les conseils du médecin Jean-Christophe Charrié.

Selon Albert Einstein : « Tout le monde est un génie, mais si on juge un poisson sur sa capacité à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide. » La journaliste Claire Lelong-Lehoang nous livre ses conseils pour donner confiance en soi à ses enfants.

