



UNE HISTOIRE DE CŒUR
UNE GRANDE FAMILLE
DE L'IMPROVISATION CULINAIRE
DES ÉMOTIONS EN PAGAILLE

UN SPECTACLE VIVANT !



JOURNÉE ANNUELLE DE LA CUISINE THÉRAPIE®
23 SEPT 2022 | CAFÉ THÉÂTRE LES 3 T

cuisine THÉRAPIE

Réinventer sa vie sans recette



PRÉAMBULE



“

Comme tous les ans, la Famille Cuisine Thérapie© s'est réunie pour une **journée de partage et d'échanges**.

Cette année, nous avons choisi un café-théâtre à

Toulouse, l'occasion pour les **85 Praticiens présents de monter sur scène** (symboliquement ou non !) et de consolider leurs liens tout en mettant en pratique leurs apprentissages !

Je vous laisse découvrir en images cette journée mémorable, formidable **booster de cohésion et d'énergie** !

”



cuisine
THÉRAPIE

Réinventer sa vie sans recette



DANS LES
COULISSES

JOURNÉE ANNUELLE DE LA CUISINE THÉRAPIE®



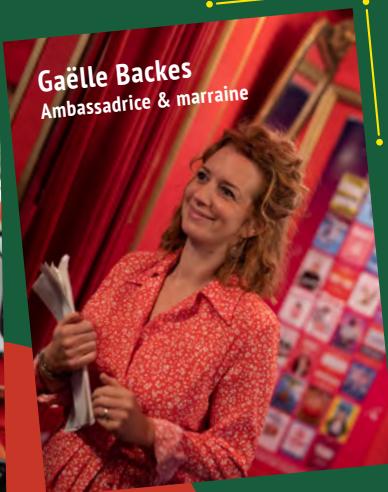
Emmanuelle Turquet
Fondatrice de la Cuisine Thérapie®

**Auteure,
réalisatrice &
metteuse en scène**

Les premiers rôles



Vanessa Sordet
Ambassadrice & marraine



Gaëlle Backes
Ambassadrice & marraine



Alexandra Hallez
Ambassadrice & marraine



**Laurence
Guillemont-Raynaud**
Ambassadrice & marraine

Direction artistique



Communication

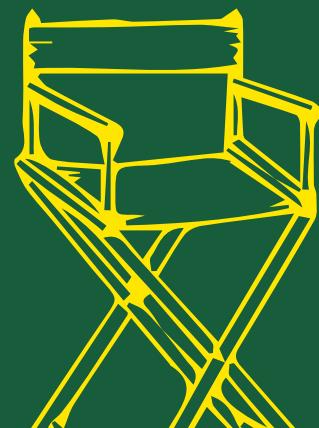


Réalisation technique



Au-delà de l'équipe sur le devant de la scène, il y a aussi un certain nombre de personnes qui s'affairent derrière les rideaux et permettent au spectacle de la Cuisine Thérapie© d'avoir lieu ! Direction artistique, communication, réalisation technique... Sur des missions ponctuelles ou dans la durée, depuis quelques mois ou bien des années....

Sans cette équipe de l'ombre, rien ne serait possible.... alors un IMMENSE merci à eux pour leur contribution et leur engagement sans faille !



cuisine
THÉRAPIE

Réinventer sa vie sans recette



|
ACTE 1

Pitch

Vision

Depuis sa création en 2015, l'objectif est toujours le même : **Faire de la Cuisine Thérapie© une méthode d'accompagnement incontournable pour aider celles et ceux qui veulent aller mieux sans passer nécessairement par la case psy.**





Flashback

Les années 2021 – 2022 ont vraiment marqué l'accélération du développement de la Cuisine Thérapie©, avec notamment :

- > La création de l'**École Cuisine Thérapie©** et la structuration de l'équipe pédagogique.
- > La construction de nouveaux outils de communication, en particulier des **témoignages inspirants** (et en vidéo) de Praticiens et une **sketchnote explicative de la Cuisine Thérapie©**.
- > **La certification Qualiopi** au titre des actions de formation, attestant du professionnalisme de notre organisme de formation.
- > La création d'une déclinaison du logo avec la **licence L'atelier Cuisine Thérapie© by Prénom Nom** qui est proposée gratuitement aux Praticiens qui ont terminé la formation.
- > La création d'un **Niveau 2 de formation « Faire ses premiers pas en coaching d'équipe »** pour permettre aux Praticiens qui le souhaitent de proposer des interventions en entreprises.

Projets

L'année 2023 s'annonce riche en projets !

Nous venons d'enclencher un vaste **programme de Recherche & Développement** pour valider scientifiquement les effets de la Cuisine Thérapie© auprès des personnes souffrant de Troubles du Comportement Alimentaire (dans un premier temps).

Objectif ? Etayer les témoignages empiriques avec une étude clinique, condition sine qua non pour asseoir la légitimité et la crédibilité de la Cuisine Thérapie©.

Au-delà de ce projet d'envergure, nous nous apprêtons à **fêter les 10 ans de la**

Cuisine Thérapie© en 2023 (ou plus exactement les 10 ans de l'idée car deux ans ont ensuite été nécessaires avant sa mise en œuvre !). L'occasion de célébrer tous ensemble bien sûr mais aussi de retracer les principaux jalons de l'aventure et de mesurer le chemin parcouru. Plus d'infos très vite !



Enfin, nous poursuivons **la transmission des valeurs d'accompagnement** qui nous sont chères via :

- > Des conférences en ligne avec de nouveaux intervenants pour débattre sur la posture de l'aidant et ce qui nous semble juste
- > La création d'une nouvelle formation en ligne dédiée aux accompagnants qui se sentent insuffisamment outillés sur le volet psycho-émotionnel.



ACTE 2

Tous en scène



cuisine
THÉRAPIE

Réinventer sa vie sans recette



Ateliers culinaires



Difficile de se retrouver entre Praticiens Cuisine Thérapie© sans passer en cuisine ! L'occasion d'**expérimenter la puissance du collectif** lors de ces ateliers d'**improvisation culinaire** : place dans le groupe, capacité à co-construire ensemble, leadership et assertivité.... Autant de sujets éclairés grâce à la Cuisine Thérapie© !

Ateliers de co-développement

La journée a également été l'occasion de **s'entraîner en sous-groupes** sur des problématiques récurrentes chez les Praticiens :

- > Comment parler de la Cuisine Thérapie© auprès du grand public et/ou de journalistes ?
- > Comment pitcher son offre Cuisine Thérapie© auprès d'un prospect ?
- > Que faire face à des situations d'ateliers difficiles ?
- > Comment répondre à une objection d'un prospect ?



Guidés par les Marraines, les Praticiens ont pu **imaginer mais aussi jouer des scénettes sur les planches du café-théâtre** pour grandir dans leurs pratiques.

Bravo à toutes celles et ceux (et ils ont été nombreux !) qui se sont prêtés au jeu !



cuisine THÉRAPIE

Réinventer sa vie sans recette



ACTE 3

Témoignages

Deux Praticiennes déjà lancées en Cuisine Thérapie©, **Marion James-Le Goff** et **Cécile Grondier**, ont également partagé **l'expérience de leur reconversion**.

Leurs témoignages généreux et authentiques, tant sur leurs écueils que sur leurs victoires, ont donné des idées et des pistes d'actions concrètes aux Praticiens en cours de formation.



Toutes deux se déclarent satisfaites de leur lancement et confiantes sur le développement de leur entreprise !

cuisine THÉRAPIE

Réinventer sa vie sans recette





Si vous souhaitez en savoir plus
et peut-être rejoindre la communauté
des Praticiens Cuisine Thérapie©,
contactez-nous à
team@cuisine-therapie.com



PLUS D'INFORMATIONS





Cuisine Thérapie©
Société UMAMI
15 rue de Quéven | 31000 Toulouse
contact@cuisine-therapie.com

WWW.CUISINE-THERAPIE.COM