

La Cuisine Thérapie fête ses 10 ans !

Inspirée de l'Art Thérapie, la Cuisine Thérapie©, créée par Emmanuelle Turquet, voit le jour en 2015 après deux années de conception et de mise en place. Cette méthode unique et originale propose un détour par l'improvisation culinaire pour se **reconnecter à soi, décrypter des émotions et réajuster, au besoin, ses modes de fonctionnement.**

Cet outil de développement personnel ludique, accessible à tous permet de **lâcher avec le mental** (en nous connectant à nos 5 sens) et aide à entrer en contact avec soi. Cuisiner devient alors une **véritable démarche d'introspection** pour explorer son identité et visiter des facettes de sa personnalité.... Et réinventer sa vie sans recette !

Fondée sur **l'improvisation culinaire** et sur un travail corporel et émotionnel, la Cuisine Thérapie© est tout sauf un cours de cuisine puisqu'aucune recette ne sera donnée...sauf celle de chacun et chacune face à son frichti intérieur.



Lors des ateliers, le Praticien fait des propositions et invite les participants à suivre leur **créativité** dans un climat de **bienveillance** et de **non-jugement** : avoir les mains dedans et être au contact des ingrédients, retrouver le plaisir tout simple d'assembler, sentir ses sens en éveil, faire confiance à son imagination, lâcher le mental et se faire confiance. Par ces détours ludiques, la cuisine offre un **moment d'intimité** qui ramène à soi, une parenthèse créative pour **mieux se connaître.**

Chacun peut se découvrir « au four et au moulin », « soupe au lait », « être une bonne pâte », « en avoir gros sur la patate », « dur à cuire », « se mettre la rate au court-bouillon », « ne pas être dans son assiette » ...

La Cuisine Thérapie© permet de travailler notamment sur ces points :



- **Manque de confiance en soi** : peur du regard de l'autre, tendance à se comparer en permanence, difficultés à se connecter à soi, comportement routinier, tendance à se conformer aux injonctions extérieures...
- **Sensation d'être coincé(e) dans des comportements automatiques** : perfectionnisme, pression vis-à-vis de soi-même, peur de l'échec, mental omniprésent, difficultés à lâcher-prise.
- **Crises existentielles** : burn out, difficultés relationnelles, deuils, questionnements professionnels...
- **Relation difficile avec la nourriture ou avec la cuisine** : tendance à considérer la nourriture comme une ennemie, peur des fourneaux...

Utilisable par tous les professionnels médicaux ou para-médicaux, la Cuisine Thérapie© est un puissant outil psycho-émotionnel pour enrichir son accompagnement.

La Cuisine Thérapie© est par ailleurs une méthode particulièrement adaptée aux personnes fragilisées (résidents en maison de retraite, patients toxicomanes ...) et aux entreprises (pour réinventer son équipe sans recette).



La Cuisine Thérapie© invite tout à la fois à :

La connexion

Le fait de se reconnecter à soi, exprimer ses ressentis et émotions en toute authenticité !

La créativité

Le fait de laisser libre cours à son imagination, écouter sa petite voix intérieure, s'autoriser à jouer et se faire confiance !

La liberté

La possibilité d'ajuster ses façons de voir et de faire, s'émanciper de ce qui ne fait plus sens, reprendre les commandes de sa vie !

/...

Les ateliers de Cuisine Thérapie© apportent de nombreux bénéfices :

- Se reconnecter à soi et à ses besoins propres
- Décrypter des croyances et des comportements automatiques
- Ajuster ses modes de fonctionnement avec les autres
- Dépasser des blocages ou des résistances
- S'émanciper de ce qui ne fait pas (ou plus) sens pour soi



Aujourd'hui la Cuisine Thérapie© c'est **4 Ambassadrices, 192 Praticiens**, plus de **6 000 personnes accompagnées**, un organisme de formation certifié Qualiopi, un **développement international** et 10 années de pratique !

Et une vision ambitieuse : 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 !

CONTACT PRESSE

Agence Verbatim
Florence Limousin Rosenfeld
florencerosenfeld@agenceverbatim.com
06 07 01 65 65



www.cuisine-therapie.com