



ISTOCK

Et si la cuisine était une thérapie ?

Lorsque créer une assiette sans recette permet d'explorer et de faire le point sur soi-même.



ISTOCK



À la recherche d'un premier emploi, Justine et Clémentine s'accordent cette parenthèse pour elles.

ESSAYER SEULE CHEZ SOI ?

Il est possible de se mettre dans un contexte de création culinaire chez soi et de ressentir les bienfaits du *flow*, cet état où la concentration et la passion placent tout le reste à distance. Néanmoins, difficile ensuite d'analyser seul le résultat ou de se poser les bonnes questions qui peuvent mener à une prise de conscience. Il manque la richesse de l'échange. À défaut, Emmanuelle Turquet conseille de prendre un crayon et de noter tout ce qui vient en tête suite à ce moment.

Des carottes, des pommes, des tomates, des olives, du sucre roux, des ustensiles, des récipients de formes différentes... Tout est prêt pour que les participantes de l'atelier de cuisine thérapie de Marie-Hélène Boury-Barou laissent place à la créativité. Aucun niveau n'est prérequis. Au contraire ! L'intérêt, c'est justement d'expérimenter la liberté et on est à l'opposé du cours de cuisine traditionnel. Inspirée par l'art-thérapie, la méthode créée par Emmanuelle Turquet consiste à accompagner les participants dans une improvisation culinaire, qui va leur permettre de parler d'eux-mêmes, et parfois de lever des blocages.

Ce jour-là, deux amies, Justine et Clémentine, viennent se prendre au jeu. À la recherche d'un premier emploi, elles s'accordent cette parenthèse pour elles. Après un temps d'accueil et de présentation, Marie-Hélène, ancienne directrice des ressources humaines reconvertie et formée pour animer cet atelier, leur propose d'observer trois pommes. Que penser de leurs aspects ? De leurs parfums ? Que ressent-on en les approchant à l'oreille ? En les manipulant ? Et finalement, leurs goûts reflètent-ils les idées qui s'étaient formées précédemment ? Cet « échauffement sensoriel » permet à chacun de se centrer sur ses sensations, de se rendre compte que « selon le sens utilisé, on reçoit une information différente. »

Se reconnecter à soi

« La tomate dans tous ses états », voilà le thème annoncé par Marie-Hélène pour la première création. « Je varie selon les jours, j'aime aussi proposer la courgette qui voyage ou la carotte sur son 31 au moment des fêtes. » Après vingt minutes de préparation, chacune présente son assiette. Justine a formé une maison, utilisé du fromage pour le toit et les fenêtres, déposé de la pulpe sur un gâteau sec... En les décrivant, elle se rend compte qu'elle retrouve les qualités dont elle a besoin dans son travail d'architecte d'intérieur, notamment cette façon d'être méticuleuse et précise. « En prendre conscience m'a aidée à prendre confiance en moi », explique-t-elle après coup. De son côté, Clémentine a réalisé

une fleur « ancrée au sol » avec une tige en romarin et des amandes qui représentent des larmes car elle ne réussit pas à devenir pleinement un fruit, elle qui est souvent considérée comme un légume. En creux, Marie-Hélène la questionne : que dit cette fleur d'elle-même ?

Surmonter une épreuve

Si certains viennent juste par curiosité, d'autres souhaitent trouver comment faire face à une problématique particulière : difficultés relationnelles, maladie, deuil... Pour lever des résistances vis-à-vis du changement, les neurosciences recommandent d'activer les dimensions émotionnelles et corporelles, en plus de la dimension cognitive. C'est ce qui se passe avec la cuisine thérapie. « Elle est un prétexte pour explorer. Lors de la création, on coupe le mental, on est dans le *flow*, on perd la notion du temps, on est focalisé, tout le reste perd son importance. Là, l'inconscient se dévoile », explique la fondatrice Emmanuelle Turquet. Ensuite intervient le processus de symbolisation. Le participant est accompagné pour trouver un sens personnel à sa création.

Parfois, il y a des moments très forts. Emmanuelle Turquet se souvient de cette femme anorexique qui avait formé avec de la noix de coco des barreaux de prison « légers et pas trop visibles ». Après un temps de discussion, elle a ressenti la force de souffler dessus. Une autre fois, c'est un pruneau noir qui a été déposé pour symboliser un burn-out. « Il est coriace et toujours là, je n'arriverai pas à casser le noyau », lui a confié la participante. « Elle gardera en mémoire qu'un coup de casse-noix permet d'en venir à bout », assure Emmanuelle Turquet.

Pour Marie-Hélène Boury-Barou, l'idée c'est de montrer que « cette souplesse et cette liberté qu'on peut s'accorder ici, on peut aussi le faire dans sa vie ensuite. » Après deux créations et un dernier tour de table pour exprimer son ressenti, chacun peut goûter et partager son assiette s'il le souhaite. C'est ainsi que Clémentine a commencé par la barrière en sucre étoilé qu'elle avait déposée, celle qui empêchait sa fleur en tomate d'accéder à son plein potentiel.

ELLE A FONDÉ LA MÉTHODE

C'est après un séjour en Nouvelle-Zélande où elle a évoqué l'idée de performance en cuisine, qu'elle a commencé à se mettre aux fourneaux sans recette, juste pour passer un bon moment. « En rentrant en France, j'avais acquis plus de spontanéité et de confiance en moi », raconte Emmanuelle Turquet. C'est ainsi qu'elle a lancé ses premiers ateliers de cuisine sans recette pour montrer qu'en quelques minutes, on est capable de réaliser un plat. « Je n'avais pas mesuré que ça allait bien plus loin que le *fun* », reconnaît-elle. Quand elle constate la puissance du processus de création, ce qu'il fait ressortir chez les participants, elle décide de suivre plusieurs formations autour de l'art-thérapie, de la PNL (programmation neurolinguistique), de la relaxation psychosensorielle ou de la sophrologie ludique. Elle affine son concept pendant deux ans avant de lancer la cuisine thérapie. L'idée, ce n'est plus d'apprendre la popote mais de travailler sur soi d'une manière alternative. En prime, on peut aussi sortir avec l'envie de passer aux fourneaux !



Pratique

■ **Pour un atelier**
Compter entre 1 h 30 en individuel (de 80 à 130 €) et jusqu'à 3 heures en groupe (de 70 à 100 € par personne).

■ Près de 100 professionnels ont suivi cette formation reconnue qui peut se dérouler sur 8 à 15 mois.

■ **Pour plus d'informations :**
www.cuisine-therapie.com

■ **Marie-Hélène Boury-Barou** exerce du côté de Fontainebleau et Melun.
<https://saveurs-rh.fr>

