



cuisine  
THÉRAPIE

Réinventer sa vie sans recette



COMMUNIQUÉ DE PRESSE OCTOBRE 2023

**LA CUISINE THÉRAPIE©,  
UNE MÉTHODE ACCESSIBLE  
À TOUS POUR ALLER MIEUX  
GRÂCE À L'IMPROVISATION  
CULINAIRE**

## Une alternative à la verbalisation classique

Dans un contexte particulièrement anxiogène, alors que plus de 6 Français sur 10 se disent concernés par une problématique de santé mentale ([source](#)), de nombreuses personnes sont à la recherche d'outils pour se sentir mieux et retrouver du sens.

Il y a désormais urgence à leur proposer des solutions pour les aider à dépasser leurs blocages, à s'émanciper de ce qui ne leur convient pas ou plus... sans passer nécessairement par la case psy.

Pourtant, la réponse est souvent là, tout près. Juste à portée de main, à portée de soi, dans cette cuisine qui "nourrit, réunit et réjouit" pour reprendre les mots du Dr Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste à l'Institut Pasteur de Lille et qui peut aussi permettre de se découvrir !

Inspirée de l'Art Thérapie, la **Cuisine Thérapie©** est une méthode inédite d'accompagnement qui propose un détour par l'improvisation culinaire pour se reconnecter à soi, décrypter des émotions et réajuster, au besoin, ses modes de fonctionnement.

Une approche qui cartonne ! Depuis sa création en 2015, elle a déjà bénéficié à plus de 6 000 personnes.



*"Se connecter à ses 5 sens permet de lâcher avec le mental et aide à entrer en contact avec soi ! Cuisiner devient alors une véritable démarche d'introspection pour explorer son identité et comprendre son frichti intérieur."*

**Emmanuelle Turquet, la fondatrice**



## Une démarche holistique, décontractée et ludique

Conviviale, décontractée et accessible à tous, la Cuisine Thérapie© permet de lâcher avec le mental (via la connexion avec les 5 sens). Elle aide ainsi à entrer en contact avec soi en travaillant sur la dimension corporelle, émotionnelle et cognitive.

Le concept repose sur 2 temps :

- L'utilisation des ingrédients comme un langage métaphorique (un peu comme la palette d'un peintre) pour explorer ses émotions et ses modes de fonctionnement ;
- Le processus de symbolisation orchestré par le Praticien Cuisine Thérapie©, afin de mettre des mots sur sa création culinaire.



## Un véritable atelier de développement personnel

La Cuisine Thérapie© est tout sauf un cours de cuisine puisqu'aucune recette ne sera donnée... C'est à chacun.e de faire sa propre tambouille intérieure, en libérant sa créativité.

Les ateliers constituent un formidable point de départ pour réinventer sa vie, grâce à une démarche à 360° qui fait appel :

1. Au **CORPOREL**, par l'utilisation des 5 sens qui court-circuitent le mental ;
2. À l'**ÉMOTIONNEL**, par une pleine écoute de ses ressentis ;
3. Au **COGNITIF**, par la mise en mots de la symbolique de la création culinaire.

# Une méthode inédite pour s'autoriser enfin à faire différemment

La Cuisine Thérapie© aide à oser changer de vie, à explorer d'autres voies, en permettant de travailler notamment sur des problématiques telles que :

**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...



« Quelle belle découverte que la cuisine thérapie ! Emmanuelle fait preuve de douceur et de beaucoup de sensibilité pour nous aider à lâcher prise et être le plus proche de soi possible. J'ai beaucoup appris sur moi, je me suis surpris, je suis maintenant prête à me montrer plus créative et aventurière »

Chloé Hollings

« Sans me rendre compte du pouvoir de chaque exercice, Emmanuelle m'a amené à me livrer, à parler de moi, ce dont je n'ai pas l'habitude. Mais bien plus que ça, j'en suis sorti en ayant l'impression d'avoir enfin pris du temps pour réfléchir sur moi, sur ce que je voulais et pourquoi je faisais certains choix »

Vincent Derrien

## 10 ans d'expérience auprès de divers publics

Utilisée avec succès auprès de divers publics (particuliers, étudiants & scolaires, publics fragilisés, entreprises), la Cuisine Thérapie© est une démarche mise en place par un organisme certifié Qualiopi.

Au fil du temps, ses bienfaits sont devenus incontestables puisqu'elle permet de :

**EXPLORER ce qu'il se passe pour soi :** se reconnecter à ses ressentis et à ses émotions, mais aussi identifier ses besoins propres.

**COMPRENDRE ses façons de penser, ressentir et agir :** décrypter ses croyances et ses comportements automatiques, tout en identifiant ses blocages ou ses résistances.

**AJUSTER sa façon d'être à soi et aux autres :** adapter ses modes de fonctionnement et s'émanciper de ce qui ne fait pas (ou plus) sens.

## L'efficacité de cette méthode va être prochainement démontrée de façon scientifique

Au vu des résultats obtenus par la pratique, la Cuisine Thérapie© va encore plus loin en annonçant un projet d'envergure : la **réalisation d'une étude clinique** auprès de patients souffrant de TCA (Troubles des Conduites Alimentaires).

Une collaboration est en cours avec le **Professeur Jean-Luc Sudres**, un expert TCA qui est aussi :

- Docteur en Psychopathologie, Professeur de Psychologie et Habilité à Diriger des Recherches en Psychologie ;
- Psychologue Clinicien, Psychothérapeute et Psychanalyste, Art thérapeute ;
- Et Responsable Pédagogique du D.U. Art-Thérapies de Toulouse



Concrètement, un protocole de recherche va être testé. Il sera basé sur 8 séances Cuisine Thérapie© à destination d'une centaine de patients TCA. L'objectif est d'en mesurer les effets comparativement à un groupe de contrôle qui bénéficiera d'un suivi diététique classique.

Actuellement, le protocole, le plan expérimental et les critères d'inclusion sont rédigés et les outils d'évaluation sont en cours d'identification (tant quantitatifs que qualitatifs).

Cette étude clinique va s'échelonner sur 18 mois environ (groupes expérimentaux et groupes de contrôle) auxquels viendront s'ajouter 6 mois de traitement des données et de diffusion des connaissances (via des congrès, articles...) ainsi que l'élaboration de recommandations de bonnes pratiques.

## À propos d'Emmanuelle Turquet, la fondatrice

Emmanuelle Turquet est diplômée d'une école de commerce (EM-LYON).

Pendant 15 ans, elle a construit sa carrière au sein du groupe ENGIE, où elle a exercé différentes fonctions en marketing, communication et gestion de projets.

Animée par le besoin de se tourner vers un métier riche de sens, à la fois relationnel et créatif, elle fonde la Cuisine Thérapie© en 2015.



*"Je suis convaincue que la cuisine, lorsqu'elle est réalisée sans recette, peut permettre d'aller à la rencontre de soi..."*

*"Je me suis régalée, j'ai rencontré des gens passionnants et exploré un point de blocage qui me travaille - et je ressors avec quelques idées sur la façon de le traiter. Bref, carton plein !"*

**Sylvaine Pascual**

### Une belle aventure qui est le fruit d'un cheminement personnel

Dans une autre vie, Emmanuelle suivait les recettes et était plutôt perfectionniste en cuisine, avec un fort besoin de contrôle.

C'est un voyage en Nouvelle-Zélande qui a tout changé. Loin de tout et donc de ses recettes, elle se retrouve face à son imagination et à son intuition en cuisine.

Emmanuelle laisse alors libre cours à sa créativité, elle abandonne l'objectif de résultat et se recentre sur ses 5 sens. La cuisine devient alors un véritable laboratoire personnel pour explorer son fonctionnement.

De retour en France, elle s'aperçoit que les bienfaits de cette expérience dépassent les murs de sa cuisine. Elle se sent plus spontanée, plus créative, elle se fait plus confiance, elle est moins perfectionniste, moins contrôlante.

C'est ainsi qu'elle a eu l'idée du concept Cuisine Thérapie© : utiliser la cuisine sans recette pour aider chacun à mieux se connaître et à réinventer sa vie.

Aujourd'hui, elle ambitionne de continuer à faire grandir la communauté de Praticiens Cuisine Thérapie© (plus de 200 Praticiens à date, en France mais aussi en Europe et sur le continent américain).

# cuisine THÉRAPIE

Réinventer sa vie sans recette



## Pour en savoir plus

Site web



## Contact presse

 Alice Delacroix-Verchet

 [alice@edissio.com](mailto:alice@edissio.com)

 09 74 76 48 71