



cuisine
THÉRAPIE

Réinventer sa vie sans recette



Réinventer sa vie sans recette !

DOSSIER DE PRESSE MAI 2023



Qu'est-ce que la Cuisine Thérapie[©] ?

Si la cuisine « nourrit, réunit et réjouit* », elle est aussi un formidable moyen pour se découvrir.



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.



Inspirée de l'Art Thérapie, la Cuisine Thérapie[©], créée par Emmanuelle Turquet, propose un détour par l'improvisation culinaire pour se reconnecter à soi, décrypter des émotions et réajuster, au besoin, ses modes de fonctionnement.

*Selon le Dr Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste, à l'Institut Pasteur de Lille.

Les valeurs de la Cuisine Thérapie®

CRÉATIVITÉ

Laisser libre cours
à son imagination

•
Écouter sa petite
voix intérieure

•
S'autoriser et
se faire confiance

CONNEXION

Se reconnecter
à soi

•
Exprimer ses ressentis
et ses émotions en
toute authenticité

Ajuster ses façons
de voir et de faire

•
S'émanciper de ce
qui ne fait plus sens

•
Reprendre les
commandes
de sa vie

LIBERTÉ

Réinventer sa vie sans recette

En Cuisine Thérapie®, pas de chef, pas d'élève et pas de recette à suivre car l'idée n'est pas d'apprendre à cuisiner !

A contre-pied de la cuisine spectacle, de l'obsession du résultat et des injonctions diététiques, la Cuisine Thérapie® invite à un détour par l'improvisation culinaire pour aller à la rencontre de soi.

COMMENT ?

- En utilisant les ingrédients comme un langage métaphorique (un peu comme la palette d'un peintre) pour explorer ses émotions et ses modes de fonctionnement.
- Et en mettant des mots sur sa création culinaire grâce au processus de symbolisation orchestré par le Praticien Cuisine Thérapie®.

Version décontractée et ludique de la thérapie, la Cuisine Thérapie® est une démarche holistique qui fait appel :

- ▶ au **CORPOREL** par l'utilisation des 5 sens qui court-circuitent le mental
- ▶ à l'**ÉMOTIONNEL** par une pleine écoute de ses ressentis
- ▶ au **COGNITIF** par la mise en mots de la symbolique de la création culinaire.



LA CUISINE THÉRAPIE®

PROPOSE UNE ALTERNATIVE

À LA VERBALISATION CLASSIQUE.



Pourquoi le médiateur cuisine ?

F

La puissance de la Cuisine Thérapie© tient aux spécificités de ce médiateur, qui peuvent se résumer dans l'acronyme **FACILE**.

A

Parce que la cuisine est

C

Familière,

I

Accessible,

L

Corporelle,

Identitaire,

E

Ludique et

Emotionnelle,

elle peut révéler beaucoup de choses sur nos façons de fonctionner, avec nous-mêmes comme avec les autres.

Les bienfaits de la Cuisine Thérapie© sont multiples :

1 | EXPLORER

- Se reconnecter à soi et à ses émotions
- Identifier ses besoins propres

2 | COMPRENDRE

- Décrypter des croyances et des comportements automatiques
- Identifier des blocages ou des résistances

3 | AJUSTER

- S'émanciper de ce qui ne fait pas (ou plus) sens
- Adapter ses modes de fonctionnement





Les ateliers

Cuisine Thérapie®

La Cuisine Thérapie© propose une **NOUVELLE FAÇON DE TRAVAILLER SUR SOI**, de manière créative et dans un cadre respectueux, **BIENVEILLANT** et **DÉNUÉ DE JUGEMENT**.

Elle s'adresse à un large public et répond à de nombreuses problématiques personnelles ou professionnelles.

Le Grand Public

Les ateliers de Cuisine
Thérapie© s'adressent à tous,
quelle que soit la familiarité
avec la cuisine.

Pas besoin d'être un chef ou
de savoir cuisiner, la cuisine
est un prétexte pour aller à la
rencontre de soi.



- ▶ Que l'on manque de confiance en soi.
- ▶ Que l'on ait la sensation d'être enfermé(e)
dans des automatismes.
- ▶ Que l'on traverse une crise existentielle.
- ▶ Ou que l'on ait une relation difficile avec
la nourriture.

LA CUISINE THÉRAPIE® EST

UN EXCELLENT LEVIER POUR

MIEUX SE CONNAÎTRE ET ENGAGER

UNE TRANSFORMATION PROFONDE.

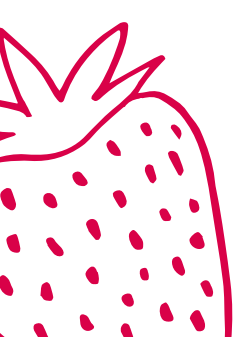
LES ATELIERS SONT RYTHMÉS PAR 3 TEMPS FORTS

1 | Des mises en situation
sensorielles et ludiques
qui vont crescendo
dans le lâcher-prise
et permettent de se
reconnecter à son
corps.

2 | Des séquences
d'improvisation culinaire
pour exprimer ce qui est
important pour soi dans
l'instant présent.

3 | Des échanges sur
le processus de création
pour aider à mettre
en mots le vécu de la
personne aidée.

Quelques séances suffisent pour dépasser
les blocages et amorcer une transformation !





« Sans m'en rendre compte, 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 - 36 ANS

MÉLANIE - 39 ANS

« Un moment de pur partage et sincérité qui a dévoilé des blocages, des pensées inconscientes, des choses enfouies depuis des années et a permis de les libérer tout en douceur ».

SYLVAINÉ - 48 ANS

« J'étais curieuse d'expérimenter, et 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 ! »



Les publics spécifiques

La Cuisine Thérapie© est une méthode particulièrement adaptée aux personnes fragilisées.

Outil de connaissance de soi, elle permet aux résidents en maison de retraite, aux patients toxicomanes, aux personnes souffrant de TCA ou aux salariés en situation de reclassement ou d'outplacement d'aller à la rencontre d'eux-mêmes.



**BIEN LOIN D'ÊTRE SEULEMENT
UNE ACTIVITÉ LUDIQUE,
LES ATELIERS DE CUISINE
THÉRAPIE© APPORTENT DE
NOMBREUX BIENFAITS AUX
PERSONNES ÂGÉES !**

Explorer ses ressources et
développer sa créativité

Développer son autonomie et
ses facultés de concentration
et de verbalisation

Renforcer sa confiance en soi

Se reconnecter à l'instant présent

Apprendre à mieux gérer
les situations difficiles ou stressantes

Créer du lien, aller à la rencontre

Le coaching d'équipe en entreprises

La Cuisine Thérapie© s'invite aussi auprès des entreprises sous la marque Papilles Connectives.

Le détour par l'improvisation culinaire permet aux équipes d'expérimenter l'agilité et l'intelligence collective de façon décalée. Les transpositions avec l'environnement professionnel invitent ensuite à décrypter les modes de fonctionnement afin d'ajuster les comportements individuels comme collectifs.

RÉFÉRENCES CLIENTS



L'ORÉAL



AIRFRANCE



CHU
Saint-Étienne

RÉINVENTER SON ÉQUIPE

SANS RECETTE AFIN DE

MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE



Emmanuelle Turquet est la fondatrice de la Cuisine Thérapie© depuis 2015.

Diplômée d'une école de commerce (EM-LYON), Emmanuelle Turquet construit durant 15 ans sa carrière au sein du groupe ENGIE.

Elle y exerce différentes fonctions en marketing, communication et gestion de projets.

Parce qu'elle a besoin de se tourner vers un métier qui fait sens et soit relationnel et créatif...

Parce qu'elle est convaincue que la cuisine, lorsqu'elle est réalisée sans recette, peut permettre d'aller à la rencontre de soi...

Elle crée la Cuisine Thérapie© en 2015.

LA CUISINE THÉRAPIE© C'EST DONC AVANT TOUT L'HISTOIRE D'UN CHEMINEMENT PERSONNEL !



Les bienfaits thérapeutiques de la cuisine (qu'elle soit pratiquée dans le cadre d'ateliers classiques ou par le biais d'une pratique de l'alimentation intuitive et/ou en pleine conscience) ont été prouvés par des études scientifiques :

- Réduction des symptômes dépressifs chez les adolescents et les personnes souffrant de troubles psychiatriques
- Bénéfices psychosociaux et amélioration du bien-être mental
- Réduction des crises d'hyperphagie et augmentation du sentiment de contrôle chez des patients boulimiques
- Amélioration de l'estime de soi et de l'image corporelle.

Preuve s'il en était besoin de l'alliance pertinente entre cuisine et développement personnel.

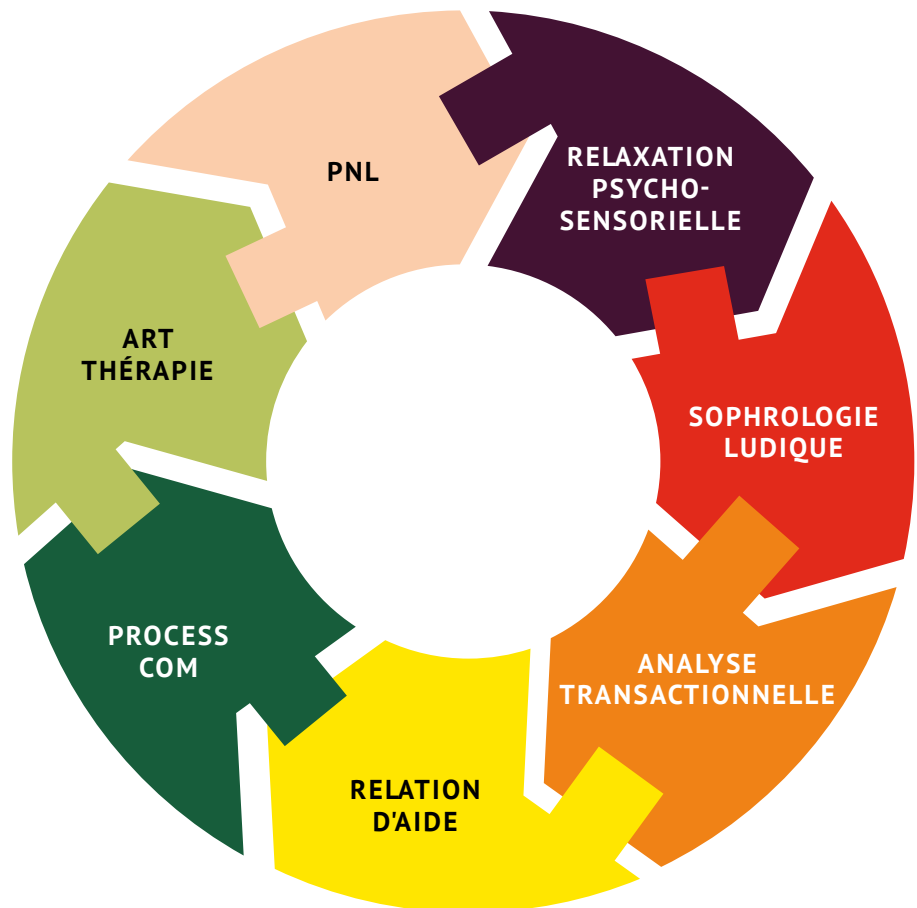
DEPUIS 2015 LA MÉTHODE A DÉJÀ

BÉNÉFICIÉ À PLUS DE 6 000 PERSONNES !



L'histoire d'une reconversion

Entre l'idée en 2013
et le démarrage officiel
de la Cuisine Thérapie®
en 2015, Emmanuelle
Turquet se forme dans
de nombreux domaines
pour préparer
sa reconversion.



**EMMANUELLE TURQUET EST ÉGALEMENT CONFÉRENCIÈRE
ET AUTEURE DE DEUX LIVRES AUX ÉDITIONS JOUVENCE**



« Cuisine Thérapie, dis-moi
comment tu cuisines, je te
dirai qui tu es »



« 70 expressions culinaires
pour aller mieux, de la sagesse
populaire à la Cuisine-Thérapie »

3 questions à Emmanuelle Turquet

Pourquoi avoir créé la Cuisine Thérapie© ?

Dans une autre vie, je suivais des recettes et j'étais plutôt perfectionniste en cuisine, avec un fort besoin de contrôle.

Lors d'un voyage en Nouvelle-Zélande, loin de tout et aussi loin de mes recettes, je me retrouve face à mon imagination et à mon intuition en cuisine. Je laisse alors libre cours à ma créativité, j'abandonne l'objectif de résultat, je me recentre sur mes 5 sens. La cuisine devient un véritable laboratoire personnel pour explorer mon fonctionnement.

Au retour, je m'aperçois que les bienfaits de cette expérience dépassent les murs de ma cuisine. Je me sens plus spontanée, plus créative, je me fais plus confiance, je suis moins perfectionniste, moins contrôlante.

C'est ainsi que naît l'idée d'utiliser la cuisine sans recette pour aider chacun à mieux se connaître et à réinventer sa vie.



La Cuisine Thérapie© fête ses 10 ans, vous nous racontez son histoire ?

L'histoire s'est construite en plusieurs étapes :

- De 2015 à 2018, je suis Praticienne Cuisine Thérapie© à plein temps : je m'attache à prouver les bienfaits de cette nouvelle méthode d'accompagnement inédite auprès du grand public, des publics spécifiques (résidents en maison de retraite, patients toxicomanes...) et des entreprises (coaching d'équipe).
- A partir de mi-2018 et en 2019, suite à de nombreuses sollicitations, je deviens formatrice pour transmettre les clés de cette approche de relation d'aide auprès de futurs Praticiens.
- 2020 et 2021 sont les années de l'accélération du développement : des Ambassadrices me rejoignent au sein de l'École Cuisine Thérapie© et la communication se professionnalise pour renforcer la notoriété de la méthode.
- Depuis 2022, j'axe mes efforts sur 2 priorités : 1. Continuer à faire grandir la communauté de Praticiens et 2. Consolider la légitimité de la Cuisine Thérapie© (notamment en démontrant scientifiquement ses bienfaits).

Quel est votre plus beau souvenir lié à la Cuisine Thérapie© ?

Avec toutes les personnes accompagnées difficile de n'en retenir qu'un ! Mais deux histoires m'ont particulièrement touchée. La première est le jour où j'ai compris que la Cuisine Thérapie© était bien plus qu'un moment ludique et créatif, qu'elle permettait véritablement de décrypter des choses sur soi. C'est depuis ce jour, je crois, que j'assume de parler de thérapie !

Autre temps fort, la première rencontre annuelle avec les Praticiens Cuisine Thérapie© qui a eu lieu en mars 2020 à Paris. C'était très émouvant de voir toutes ces personnes réunies, partageant des valeurs communes et des liens solides. Nous avons tous eu la sensation de faire partie d'une véritable famille ! Et c'est l'impression unanimement partagée par toutes les personnes qui nous rejoignent depuis !



LE MOT DE BRUXELLES

« Notre cerveau est naturellement résistant au changement. Pour lever ces résistances et ancrer durablement une transformation, les neurosciences nous apprennent qu'il est nécessaire d'agir sur trois axes : corporel, cognitif et émotionnel. »

Ulrike Weissenbacher,
co-directrice de l'IEPRA

(Institut Européen de formations
Professionnelles en Relations d'Aide)

LE MOT DE PIERRE GAGNAIRE

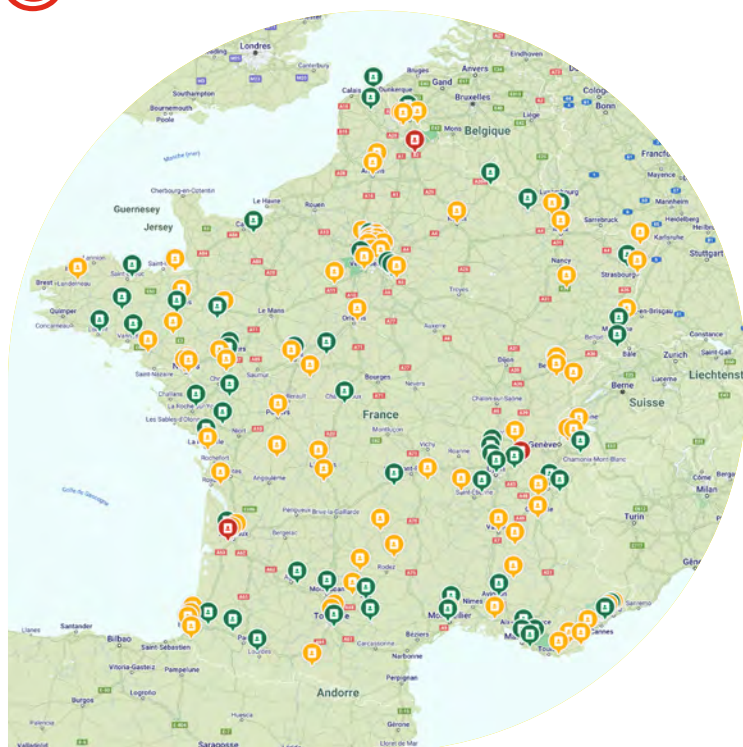
« J'ai vécu la cuisine comme une thérapie (...). Elle m'a permis de m'exprimer, d'aller vers les autres et de donner un sens à une existence vouée à la tristesse et la vacuité. »

Interview de Pierre Gagnaire
au Figaro le 13 février 2019

Le réseau des Praticiens Cuisine Thérapie©

Aujourd'hui, la Cuisine Thérapie© représente un mouvement d'envergure et de pionniers.

Au 11/05/2023, le réseau comptait 204 Praticiens, en cours de formation ou déjà certifiés, installés dans de nombreuses régions de France, mais aussi en Belgique, en Suisse, en Angleterre, en Espagne, au Québec, aux États-Unis ou encore au Guyana.



- Les Praticiens Cuisine Thérapie© en cours de formation
- Les Praticiens Cuisine Thérapie© certifiés
- Les Ambassadrices



**Notre vision : 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.**

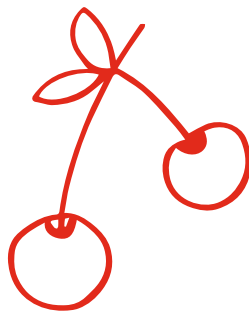
La formation Devenir Praticien Cuisine Thérapie© s'adresse à deux types de profils.

LES PROFESSIONNELLS DE LA RELATION D'AIDE

qui souhaitent diversifier leurs outils,
ajouter une dimension corporelle
et émotionnelle à leur pratique
et/ou fidéliser et développer leur
patientèle.

LES PERSONNES EN RECONVERSION PROFESSIONNELLE

qui souhaitent trouver un métier
qui fait sens, mieux gérer
leur temps et se lancer
dans l'accompagnement avec
une méthode inédite et puissante.



*« Merci pour cette formation
qui complète mon métier
de diététicienne et qui nous
autonomise. Tu sais nous faire
poser les bonnes questions
pour nous faire avancer dans
la formation mais également
dans notre projet professionnel.
Cela fait du bien de se sentir
accompagnée ! »*

Céline

*« Tu es arrivée à un moment où
je voulais donner un sens à ma
vie, où j'avais besoin de me
(re)trouver, de sortir de ma
routinite agüe ! Avec la Cuisine
Thérapie©, je commence ma
deuxième vie. Vie de choix, vie
de conscience, vie de bonheur ».*

Cécile

La formation Devenir Praticien Cuisine Thérapie©

Le programme Devenir Praticien Cuisine Thérapie© s'appuie sur 4 briques essentielles afin de s'approprier toutes les clés pour animer un atelier auprès du Grand Public

Formation en ligne

Présentiel

Accompagnement

Communauté

Au-delà de la formation en ligne, l'assimilation de la posture est garantie via des coachings individuels et collectifs.

Des ateliers en présentiel viennent compléter le dispositif (atelier découverte, mise en situation « Dans la peau d'un Praticien » et rencontre annuelle entre Praticiens).



LA FORMATION EN LIGNE COMPREND 4 MODULES VIDÉO ACCESSIBLES À SON RYTHME

1

Se familiariser avec l'Art Thérapie pour partir sur de bonnes bases

2

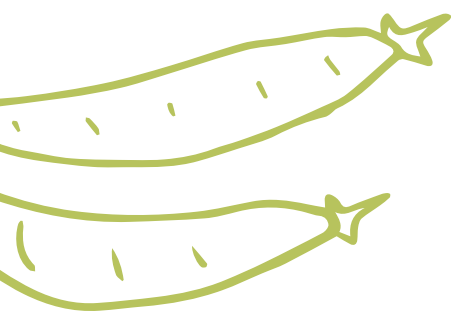
Exérimenter la Cuisine Thérapie© pour commencer à définir sa posture

3

S'approprier les fondamentaux de la Relation d'aide pour être un accompagnant juste

4

Devenir autonome dans la préparation et l'animation de ses propres ateliers





PLUS DE
6 000 PERSONNES
ACCOMPAGNÉES
à date avec la Cuisine
Thérapie®

**NOMBRE DE
PRATICIENS**
formés ou en
cours de formation

204

PRATICIENS
au 11/05/2023

CONFÉRENCIÈRE

FFAS (février 2017)

Institut Paul Bocuse (juin 2017)

ADL (mars 2018)

DIETECOM (mars 2020)

...



cuisine THÉRAPIE

Réinventer sa vie sans recette



Cuisine Thérapie©

15 rue de Quéven
31000 Toulouse
contact@cuisine-therapie.com

CONTACT PRESSE

Alice Delacroix-Verchet
alice@edissio.com
09 74 76 48 71

www.cuisine-therapie.com

