



MIEUX DANS SON CORPS, PLUS ZEN

Elle peut être un vrai soutien

Les bienfaits de la Cuisine Thérapie[©] ?

Et si l'on étudiait un peu notre assiette...
pour savoir ce que notre corps et nos sens
ont à nous dire ?

Par Ariane Langlois

Partout en France fleurissent des ateliers de développement personnel d'un nouveau genre : la Cuisine Thérapie[©]. Ici, pas de cuisine sophistiquée, ni de recettes appliquées. On ne vient pas pour jouer les chefs mais pour assembler, couper, goûter, créer

en toute simplicité. Le but : débrancher son mental pour laisser parler ses émotions. Fruits, légumes, fromages, épices, charcuterie, chaque improvisation culinaire est l'occasion de s'accorder une pause et de se ressourcer. Mais aussi de mieux se connaître pour gagner en liberté.

“J'ai pu affronter mes peurs”

Cécile, 51 ans

La cuisine occupe une grande place dans ma vie : j'ai baigné dans un milieu familial tourné vers la gastronomie et la cuisine fait partie de mes activités méditatives préférées. L'activité de Cuisine Thérapie[©] semblait faite pour moi ! Outre une dégustation en pleine conscience de chocolat, j'ai pu créer une assiette autour de la banane et des ingrédients culinaires mis à notre disposition. Jamais je n'aurais pensé que ce serait aussi fort ! Après un divorce, un cancer qui a mis à mal mon projet d'achat de maison et le chômage, beaucoup d'émotions bouillonnaient en moi. Tristesse, colère, peur par rapport au manque de sécurité, besoin de dépasser les difficultés, de renouer avec ma famille, le débriefing de fin de séance a vraiment éclairé tous mes ressentis. Avant, je n'osais pas les affronter. Soutenue par la praticienne et les participantes, j'ai pu porter un autre regard sur ma vie : plus respectueux de mes besoins, plus valorisant quant au chemin parcouru. Aujourd'hui, j'ai notamment franchi le cap

de la reconversion professionnelle et c'est grâce à cet accompagnement : il m'a vraiment rendue plus calme et plus confiante dans mes capacités.

L'avis de l'expert

Quand elle a découvert la Cuisine Thérapie[©], Cécile espérait concrétiser un projet immobilier qui lui tenait à cœur parce qu'il signifiait à la fois une revanche sur le cancer et un apaisement de ses relations avec sa famille. L'atelier lui a permis de déposer ses interrogations du moment et de clarifier ce qui la touchait dans ce qu'elle était en train de vivre. Elle a ainsi pu prendre conscience de tout ce qu'elle avait accompli et adresser un message à la petite fille qu'elle était avant. Elle a aussi su se saisir de sa création pour se libérer des nœuds du passé, aborder sereinement sa nouvelle étape de vie et amorcer un échange avec ses proches. Bravo à elle !



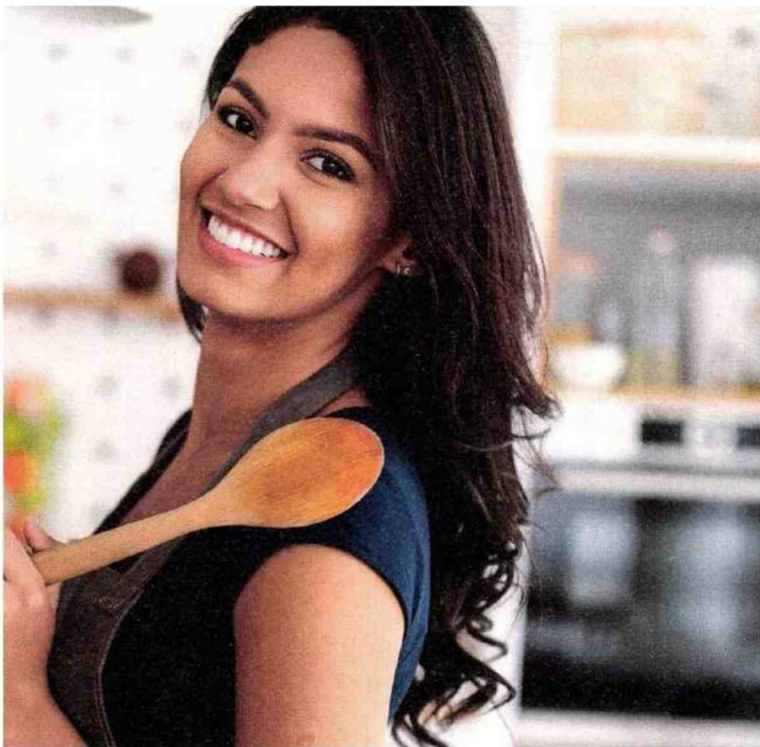
“La page est enfin tournée”

Valérie, 50 ans

J'ai entendu parler de la Cuisine Thérapie[©] lors d'un bilan de compétences. Cherchant un sens à ma vie professionnelle, j'ai décidé de tester cet accompagnement un peu « différent ». Je venais de traverser un burn-out et n'avais plus aucune confiance en moi. Lors de l'atelier, j'ai mis à plat toutes ces émotions dont je n'avais pas vraiment conscience : la colère non digérée par rapport à mon ancien travail, la peur de passer devant les locaux, mon anxiété encore très présente... Ce fut un moment très fort : j'ai pu déposer tout ce fardeau dans l'assiette, m'exprimer autrement que par des mots et rompre symboliquement le lien avec cette épreuve. Un véritable exercice de lâcher-prise ! J'ai terminé la séance émue, soulagée, comme si j'avais fait un travail de psychothérapie en accéléré. Et je me suis sentie prête à tourner la page, disposée à croire à nouveau en mes capacités. Cette méthode m'a tellement bluffée que je me suis à mon tour formée pour devenir praticienne en Cuisine Thérapie[©] et aider les autres.

L'avis de l'expert

Grâce à l'atelier, Valérie a compris que le burn-out était encore très pesant pour elle. Mais aussi que l'obstacle pouvait être renversé. En cassant le noyau de pruneau,



qui représentait symboliquement cette épreuve, elle a pu mesurer qu'en fait, ce n'était pas aussi dur qu'elle se l'imaginait. Dès lors, elle a pu se remettre en mouvement, trouver un métier plus en accord avec ses valeurs. Pour ancrer ces avancées, je lui suggérerais d'écrire une lettre à son burn-out : mettre en mots ce qu'elle ressent aujourd'hui l'aiderait peut-être à solder quelques comptes du passé.

“J’ai repris du pouvoir sur ma vie”

Marie-Hélène, 53 ans

J’ai découvert la Cuisine Thérapie© via une amie. J’y suis allée avec l’envie de passer un moment de bien-être. L’atelier a été une révélation. Je suis séparée de mon compagnon et mes cinq enfants, adultes, sont restés au Québec, tandis que je suis rentrée en France pour reprendre une formation. Depuis plusieurs mois, je cherche ma place en tant que mère et femme. L’atelier a été une vraie découverte de moi-même, de mes peurs (peur de ne pas être la hauteur et d’abandonner mes enfants en faisant passer mes besoins en priorité...) et des croyances limitantes que je traînais depuis l’enfance (pas assez belle ou intelligente). Il a aussi révélé ma créativité et ma valeur. J’ai compris que je pouvais aller plus loin, être une maman droite qui sait aussi s’occuper d’elle. J’en suis ressortie

Photo: NADIA/GETTY IMAGES/ALAMY.COM

avec l’impression d’avoir repris du pouvoir sur ma vie. Aujourd’hui, quand je prépare des plats, j’essaie de voir les messages que les aliments me dictent.

L’avis de l’expert

J’ai été très touchée par l’histoire de Marie-Hélène qui, à 50 ans, s’est retrouvée au seuil d’une nouvelle vie. L’atelier (sur le thème du voyage) a donné corps à ce qu’elle vivait et lui a permis de prendre conscience du chemin qu’elle avait désormais à tracer : il fallait juste trouver sa voie ! Il l’a aussi confortée dans l’idée que malgré les aléas de la vie, elle sait garder le cap, sans couler. Marie-Hélène a ainsi puisé de la confiance de cette expérience : elle est plus solide qu’elle ne le croit et a des ressources pour avancer !

LAISSEZ-VOUS TENTER!

Découvrez les bienfaits thérapeutiques de la cuisine sans recette et rejoignez un atelier près de chez vous!

Plus d’infos sur le site cuisine-therapie.com (rubrique grand public).

3 questions à...

Emmanuelle Turquet, fondatrice de la Cuisine Thérapie© et auteure*

En quoi la cuisine peut-elle être une thérapie ?

La cuisine est un moyen détourné de prévenir, traiter, soigner ou soulager des maux. Quand on crée librement, on libère ses émotions dans l’assiette, on parle de soi sans s’en rendre compte. La Cuisine Thérapie© aide à comprendre nos réactions émotionnelles, comportementales, relationnelles en lien avec des blessures du passé. Mais aussi à retrouver plus de liberté de choix pour ajuster le présent. C’est une démarche qui va vers le mieux-être.

Quelles sont les émotions qui peuvent surgir au cours d’une séance ?

Peur, colère, joie, tristesse, frustration, regrets, impatience, besoin de prendre soin de soi... Tout ce que l’on vit peut se matérialiser dans une création culinaire : il suffit parfois de quelques ingrédients seulement ! La Cuisine Thérapie© s’adresse à tous. Il n’y a pas besoin d’« aller mal » pour y recourir. Mais elle peut être un vrai soutien quand on traverse une crise existentielle, quand on manque de confiance en soi, quand on est enfermé dans des automatismes (peur de l’échec, du regard d’autrui...) ou quand on souffre d’une relation compliquée avec la nourriture (troubles alimentaires notamment).

En quoi est-ce un accompagnement novateur ?

La puissance de la Cuisine Thérapie© tient au fait qu’elle s’appuie sur une activité anodine, familière, que nous pratiquons tous. En cuisine, nos cinq sens sont mobilisés. Nous pouvons être à l’écoute de nos ressentis. L’aide du praticien permet de mettre des mots sur sa création, de prendre conscience du message qu’elle a à transmettre. Des émotions, parfois très enfouies, se fraient un chemin. C’est une vision plus décontractée et plus ludique de la thérapie.

*Cuisine Thérapie : dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es, éd. Jouvence.