



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour fêter ses **10 ans d'existence**, la Cuisine Thérapie© fait son Tour de France et part à la rencontre de celles et ceux intéressé.e.s par cette pratique d'accompagnement inédite et éprouvée.

Selon l'OMS, 1 Européen sur 4 sera touché par des troubles psychiques au cours de sa vie et 7,5 % des Français âgés de 15 à 85 ans ont souffert de dépression au cours des 12 derniers mois ([source](#)).

Une des principales causes ? Un contexte anxiogène qui perdure depuis quelques années et qui apporte son lot quotidien de crises économiques, sociales, conflits internationaux, urgence climatique ou pandémies mondiales.

A la clé, des troubles anxieux décuplés et de plus en plus répandus, qui altèrent considérablement le quotidien de bon nombre d'individus.

Pour aller mieux, de nombreuses personnes cherchent désespérément des outils et des solutions à même d'apaiser leur mental ou de décrypter leurs modes de fonctionnement : thérapies brèves, yoga, méditation, exercices de respiration, activités créatives et manuelles, etc.

Parmi ces solutions, la **Cuisine Thérapie©** est une méthode d'accompagnement fondée par Emmanuelle Turquet.

Inspirée de l'Art Thérapie, cette méthode ouvre la voie à la réconciliation avec soi-même, en associant les bienfaits thérapeutiques de la cuisine à une démarche d'introspection.

Avec plus de 6 000 personnes conquises depuis sa création en 2015, cette approche cartonne.

Pour célébrer ses 10 ans d'existence, la **Cuisine Thérapie©** fait son **Tour de France** et part à la rencontre des personnes désireuses de se former à cette méthode d'accompagnement inédite.

Au programme, 4 étapes de mars à juin prochain au sein des villes respectives des 4 formatrices de Cuisine Thérapie© : Bayonne, Lyon, Cambrai et Caen.



La Cuisine Thérapie© fait son tour de France



En complément des portes ouvertes qui se déroulent en ligne une à deux fois par an, l'équipe pédagogique de la Cuisine Thérapie© a souhaité rencontrer, en chair et en os, les personnes qui se questionnent sur la possibilité devenir Praticiens Cuisine Thérapie©.

Au programme

Le coup d'envoi sera donné à **Bayonne** le **21 mars prochain** avec Alexandra Hallez, formatrice Cuisine Thérapie© et membre de l'équipe pédagogique.

Cette demi-journée (9h à 12h), sera rythmée par les temps forts suivants :

- Dans les coulisses de la Cuisine Thérapie© : rappels de quelques faits marquants 2023 et présentation des projets 2024 ;
- Expérimentation de la puissance de la méthode lors d'un atelier live ;
- Questions / Réponses sur la formation Devenir Praticien Cuisine Thérapie©.

Lieu : Villa Koegui, 7 Rue Frédéric Bastiat, à 5 minutes de la gare de Bayonne

Suivront ensuite :

- **Lyon (19 avril)** avec Cécile Grondier ;
- **Cambrai (29 mai)** avec Laurence Guillemont-Raynaud ;
- **Caen (18 juin)** avec Marion James-Le Goff.



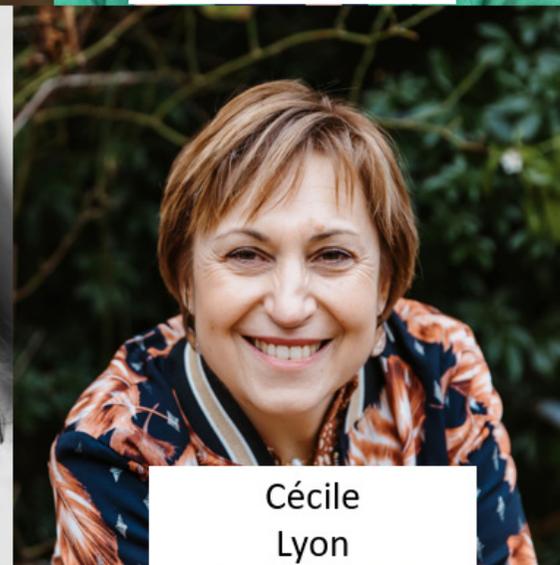
Alexandra
Bayonne



Laurence
Cambrai



Marion
Caen



Cécile
Lyon

Une démarche holistique, décontractée et ludique

Fondée il y a près de 10 ans, la Cuisine Thérapie© propose une approche novatrice qui associe l'improvisation culinaire à un processus thérapeutique.

Conviviale, décontractée et accessible à tous, la Cuisine Thérapie© permet de lâcher avec le mental (via la connexion avec les 5 sens) et d'entrer en contact avec soi.

Le concept repose sur 2 temps :

- Un temps d'improvisation culinaire via l'utilisation des ingrédients comme un langage métaphorique (un peu comme la palette d'un peintre)
- Un temps de symbolisation (orchestré par le Praticien Cuisine Thérapie©) afin de mettre des mots sur sa création culinaire et décrypter ses émotions et ses modes de fonctionnement.



La recette (pas si secrète) de la découverte de soi



VOIR LA VIDÉO

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 sans recette, 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.

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...



Une belle aventure, 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 230 Praticiens à date, en France mais aussi en Europe et sur le continent américain).

Pour en savoir plus

Site web



Contact presse

 Alice Delacroix-Verchet

 alice@edissio.com

 09 52 93 08 31