



Cuisiner POUR SE REDÉCOUVRIR

« Si concocter un plat permet de (se) nourrir, de se réjouir et de se réunir, cela peut aussi conduire à se (re)connecter à soi », explique en substance **Emmanuelle Turquet***, fondatrice de la cuisine-thérapie. Elle expose sa méthode.

ISABELLE GRAVILLON



« Se lancer librement peut nous aider à dépasser nos peurs intérieures »

Comment décririez-vous la cuisine-thérapie ?

Emmanuelle Turquet : son fondement est l'improvisation culinaire, c'est-à-dire cuisiner sans recette, en utilisant les ingrédients comme des crayons, des pinceaux et des couleurs pour parler de soi, exprimer des choses que l'on ressent. Elle est inspirée de l'art-thérapie et propose une alternative aux approches basées uniquement sur la verbalisation. Avec la cuisine-thérapie, on est d'abord dans le corporel et l'émotionnel, même s'il y a aussi une dimension cognitive. Il n'y a aucune obligation de résultat, l'objectif premier n'étant pas de cuisiner un plat beau et bon.

À qui s'adresse-t-elle ?

Aux personnes qui ont envie d'en savoir plus sur elles, sur leur manière de penser, de fonctionner.

À celles qui aimeraient prendre conscience des croyances et des automatismes qui les limitent ou les font souffrir. Elle est aussi adaptée aux personnes ayant des soucis d'estime de soi, traversant une crise existentielle (désir de reconversion professionnelle, rupture sentimentale, etc.) ou entretenant une relation difficile à la nourriture.

Que peut-on en attendre ?

Les créations culinaires réalisées déclenchent des émotions, des réactions, des réflexions. À partir de là peuvent émerger des voies qui aident à dépasser les blocages et les résistances, à s'émanciper de ce qui ne fait plus sens pour soi, à mieux ajuster son mode de fonctionnement avec soi et avec les autres. Bref, on peut en attendre de mieux se connaître pour réinventer sa vie sans recette !

Créée en 2015, la méthode de développement personnel cuisine-thérapie (*lire ci-contre*) repose sur une approche bien-être à travers la nourriture – elle ne consiste pas en une prise en charge psychologique et ne remplace en aucun cas un suivi médical. Si elle se pratique au sein d'ateliers animés par des praticiens formés, il est possible d'en découvrir un avant-goût chez soi.

CONCRÈTEMENT, JE FAIS COMMENT ?

Je me lance sans recette

Dans votre planning, réservez une heure durant laquelle vous pourrez être en cuisine sans intervention extérieure. Choisissez des ingrédients (deux peuvent suffire) dans le frigo et disposez-les sans réfléchir, sans poursuivre un but précis, sur une assiette ou sur une planche. Prenez quelques minutes pour observer votre improvisation

culinaire. Que peuvent bien évoquer ces bâtonnets de carotte disposés en lignes verticales? Un sentiment d'enfermement? Ou le besoin de rectitude, d'un cadre? Vous venez d'amorcer une réflexion, sans doute sur un point important, qui pourra être creusée lors d'un autre atelier.

J'élis un ingrédient au hasard

Laissez-vous « appeler » par un fruit, un légume, un condiment... Une fois que vous l'avez bien à l'esprit, dites-vous: « Je suis cet ingrédient. » Commencez par le décrire à la première personne, par écrit. Notez tout ce qu'il vous évoque. « Je suis une tomate cerise en grappe, je suis contente d'avoir des compagnes, je n'aimerais pas être une tomate solitaire. » « Je suis une orange, ma peau épaisse me protège des agressions extérieures. » L'utilisation du « je » permet toutes les projections, sans pour autant avoir l'impression de parler directement de soi. Une fois l'exercice terminé, relisez et voyez ce que cela provoque en vous.

Je choisis une expression culinaire

Couper la poire en deux, ne pas se mettre la rate au court-bouillon, aller se faire cuire un œuf, être soupe au lait, raconter des salades, être bonne pâte, mettre son grain de sel, se fendre la poire, ne pas en laisser une miette, vouloir le beurre et l'argent du beurre, en faire tout un fromage... La langue française regorge d'expressions en lien avec la cuisine! Jetez

votre dévolu sur celle qui vous interpelle le plus, puis cherchez à comprendre pourquoi. Que veut-elle me dire? A-t-elle un message à me transmettre par rapport à ce que je suis en train de vivre? En quoi parle-t-elle de moi ou de ma relation aux autres?

Je m'interroge sur ma place à table

Vous avez une place attitrée à table et ne supportez pas d'en changer. Vous aimez au contraire vous sentir libre d'occuper n'importe quel endroit selon les jours et les repas. Cela vous est absolument indifférent. Quel que soit le cas de figure qui vous concerne, le moment est venu de le questionner! Car cette attitude que vous adoptez au moment de passer à table est significative d'une manière d'être dans d'autres domaines de votre vie. Agissez-vous ainsi par habitude? Parce que cela vous rassure? Et si vous essayiez de faire autrement, que se passerait-il? Est-ce que cela pourrait vous ouvrir d'autres perspectives, une vision sous un nouvel angle? ●



* Auteure de *Cuisine-Thérapie, dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es!* (éd. Jouvence). Plus d'informations sur www.cuisine-therapie.com



4 ÉPICES ET AROMATES QUI NOUS INSPIRENT



LA CITRONNELLE

Aromate incontournable de la cuisine asiatique, la citronnelle fraîche, finement ciselée, offre sa saveur particulière à de nombreuses recettes de la gastronomie thaïe (soupes, marinades, salades, viandes, poissons...).



LE CUMIN

Saupoudré sur des carottes, des pois chiches ou des fromages, il apporte sa saveur douce, légèrement anisée, poivrée et citronnée.



L'ESTRAGON

Il révèle toute sa personnalité avec les viandes blanches et le poisson. Ajouté au dernier moment sur le plat pour profiter de sa fraîcheur, il met en valeur des sauces comme la béarnaise ou la vinaigrette.



LE GINGEMBRE

Frais ou séché, en lamelles ou râpé, il relève les viandes et les poissons aussi bien que les légumes et les fruits. Délicieux dans une boisson chaude.