

A top-down view of several children's hands working with dough on a table. The table is covered with a painting of a stone wall and a green door. The children are using their hands to flatten and shape the dough into round, flat pieces. The hands are of various skin tones, and some are wearing white sleeves. The dough is a light, yellowish color.

# INNOVATION

*Le coaching par la cuisine*  
- Emmanuelle Turquet

# INNOVATION

## *La Cuisine Thérapie*©

Par Emmanuelle Turquet,  
propos recueillis par  
Béatrice Roby.

### De l'exploration d'un territoire à l'exploration personnelle

Si la cuisine « nourrit, réunit et réjouit<sup>1</sup> », et satisfait donc respectivement des besoins biologiques, psychologiques et sociaux, elle est aussi un formidable moyen pour se découvrir.

C'est cette conviction qui a poussé Emmanuelle Turquet à créer la Cuisine Thérapie© en 2015.

Une innovation qu'elle développe depuis 10 ans en formant des Praticiens (thérapeutes et coaches) à cette pratique et consacre une grande partie de son temps à développer le rayonnement et la notoriété de la méthode.



### Émmanuelle Turquet

Médiatrice, auteure, conférencière

<https://cuisine-therapie.com>

[contact@cuisine-therapie.com](mailto:contact@cuisine-therapie.com)

Diplômée d'une école de commerce (EM.Lyon), Emmanuelle construit durant 15 ans sa carrière au sein du groupe ENGIE. Elle y exerce différentes fonctions en marketing, communication, animation commerciale et gestion de projets.

Parce qu'elle a besoin de se tourner vers un métier qui fait sens et soit relationnel et créatif, elle fonde la Cuisine Thérapie© en 2015.

Elle se forme alors à la Relation d'aide et à l'Art Thérapie et s'initie à l'Analyse transactionnelle, la PNL, la relaxation psycho-sensorielle ou encore la Process Com.

Titulaire d'un certificat professionnel de Praticienne de la Relation d'Aide par la Médiation Artistique (spécialité : Médiateurs d'Art-Thérapie), Emmanuelle est également :

- Auteure de deux livres aux éditions Jouvence *Cuisine Thérapie, dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es* (2016) ainsi que *70 expressions culinaires pour aller mieux, de la sagesse populaire à la Cuisine Thérapie* (2017).
- Contributrice dans un 3ème livre en 2017, *Rupture Douce, Révélation humaines, mémoire du futur* (ouvrage collectif sur l'agilité en entreprise, Tome 4, dirigé par Laurent Sarrazin, Fondateur et Président de *Agility With No Borders*)
- Et enfin conférencière sur différents colloques et salons (Agile France, La Fabrique du changement, Créa-France, ...).

# PAS ENCORE ABONNÉ·E ?

## DÉCOUVREZ NOTRE FORMULE SANS ENGAGEMENT

Assurer votre veille du coaching professionnel tout en gagnant du temps en retrouvant l'essentiel de l'information chaque mois

(10 fois par an)



Abonnement COACHING

## Vos avantages exclusifs



### 1. Cette offre est sans engagement

Il vous suffira de cliquer sur le lien de désabonnement pour arrêter quand vous voulez.



### 2. Garantie satisfait.e ou remboursé.e.

La première semaine est gratuite. Vous aurez donc accès automatiquement au premier numéro pour tester le magazine puis 7 jours pour changer d'avis sans justification.



### 3. Des privilèges (offres et bonus)

Vous recevez régulièrement des réductions privilégiées pour nos offres et des ebooks pour compléter votre veille et vous inspirer.

Lien d'abonnement : <https://mag.lecoaching.pro/abonnement>

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

Lors d'un voyage en Nouvelle-Zélande, loin de tout et aussi loin de ses recettes, elle découvre une autre façon de cuisiner, **en laissant libre cours à sa créativité et son intuition**, en lâchant avec l'objectif de résultat et en se recentrant sur ses cinq sens et l'instant présent.

La cuisine devient alors **un véritable laboratoire personnel** pour explorer ses modes de fonctionnement.

De retour en France, elle s'aperçoit que **les bienfaits de cette expérience dépassent largement les murs de sa cuisine** : elle se sent plus spontanée, plus créative, mais aussi moins perfectionniste, moins contrôlante et se fait plus confiance.

**C'est ainsi que naît l'idée d'utiliser la cuisine sans recette** pour aider chacun à mieux se connaître, s'émanciper de ce qui ne fait plus sens et se remettre aux commandes de sa vie.



## Comprendre le concept de la Cuisine Thérapie©

Inspirée de l'Art Thérapie, la Cuisine Thérapie© invite à un détour par l'improvisation culinaire pour partir à la rencontre de soi et propose ainsi une alternative à la verbalisation classique.

Comment ?

- En **utilisant les ingrédients comme un langage métaphorique** (un peu comme la palette d'un peintre) pour explorer ses émotions, décrypter ses blocages ou ses résistances ;
- En mettant des mots sur sa création culinaire grâce au **processus de symbolisation** ;
- Et **en ajustant** au besoin ses modes de fonctionnement et ses façons de penser, ressentir ou agir.

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

- Au corporel par l'utilisation des cinq 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.

# Vous préférez la formule d'abonnement classique ?



... ou retrouver les anciens numéros ?

COACHING MAG



Retrouvez-nous sur : [lecoaching.pro](http://lecoaching.pro) 

ou écrivez-nous à [lecoachingpro@gmail.com](mailto:lecoachingpro@gmail.com)





### Positionnement de la Cuisine Thérapie© par rapport au coaching

Pratique complémentaire aux approches d'accompagnement classiques, la Cuisine Thérapie© est adaptée à diverses problématiques :

- Manque de confiance en soi, peur du jugement, comparaison, image de soi ;
- Comportements automatiques : perfectionnisme, peur de l'échec, difficultés à sortir des sentiers battus, personnes dites « cérébrales » ;
- Crises existentielles, difficultés relationnelles, burn-out, difficultés de couple, questionnements business, ... ;
- Relation difficile avec la nourriture ou la cuisine, TCA (Troubles des Conduites Alimentaires). C'est du reste sur cette dernière cible qu'une recherche est actuellement en cours avec le Professeur Jean-Luc Sudres<sup>2</sup> à Toulouse pour démontrer scientifiquement les bienfaits de la Cuisine Thérapie© sur les personnes qui souffrent de TCA et consolider ainsi la légitimité de la méthode.

Dès lors que la personne accompagnée est en capacité cognitive de verbaliser, la Cuisine Thérapie© peut être **une approche efficace et complémentaire aux démarches plus classiques** comme la psychothérapie.

### La Cuisine Thérapie© en entreprise

Depuis sa création, la Cuisine Thérapie© s'est également invitée auprès des entreprises avec de belles références comme L'Oréal, La Poste, Casino, SNCF, ENGIE, Air France, Cap Gemini,... pour qui Emmanuelle facilite (en solo et/ou en collaboration régulière avec des coachs certifiés) des équipes depuis 10 ans.

Parce qu'elle est faussement anodine, la cuisine sans recette invite en effet à :

- Développer sa tolérance face à l'incertitude ;
- Faire preuve d'innovation ;
- Adopter des modes itératifs et de co-construction ;
- Explorer de nouvelles postures professionnelles et de nouveaux savoir-être ;
- Se réinventer en permanence.

Elle permet ainsi de **révéler la dynamique profonde d'un collectif** (leadership, coopération, confiance, innovation, ...) et **contribue à rendre les équipes apprenantes et agiles.**



# COACHING BOOSTER

Le programme en ligne du Magazine COACHING

## 4 SEMAINES pour démarrer ou booster votre activité de coach

COACHING BOOSTER est une méthode pas à pas pour enfin passer à la vitesse supérieure et vivre de votre passion du coaching



### Semaine 1 : Capitalisez sur votre identité de coach

Votre unicité est votre atout pour vous différencier ET travailler comme vous aimez.



### Semaine 2 : Identifiez et positionnez vous sur VOTRE marché

Exercez votre activité de coach sur le bon terrain de jeu pour gagner la partie.



### Semaine 3 : Attirez les clients en vous concentrant sur ce que vous savez faire

Appliquez les techniques simples et pourtant efficaces qui permettent de se constituer une clientèle pérenne.



### Semaine 4 : Vivez de votre activité de coach au quotidien

Renforcez et étendez votre clientèle pour stabiliser, sécuriser et augmenter vos revenus.



COACHING BOOSTER



**14 modules avec mise en pratique**



**Bonus offerts**



**Des surprises !**

Découvrir le programme : <https://subscribepage.io/coachingbooster>

Comment ? En faisant expérimenter grandeur nature un écosystème qui mixe :

- **Une expérience décalée et apprenante** d'une part :
  - Un cadre invitant à l'authenticité, à la bienveillance et au lâcher-prise ;
  - Une expérience participative et ludique d'improvisation culinaire ;
  - Des ingrédients et un lieu à découvrir, des plats à imaginer ensemble ;
  - Une organisation à caler et un objectif à atteindre dans un timing donné.
- **Une méthodologie éprouvée** d'autre part basée sur une pédagogie inversée (faire et expérimenter d'abord / comprendre ensuite) mais aussi sur l'alternance de plusieurs phases pour ancrer les apprentissages :
  - Expérientielle : mises en situations, jeux coopératifs via l'improvisation culinaire ;
  - Sensible : connexion avec ses sensations corporelles et ses ressentis / émotions ;
  - Théorique : apports théoriques et illustrations pratiques des vécus ;
  - Réflexive : plages d'appropriation individuelle et feedbacks en groupe ;
  - Prospective : projections et transpositions au monde professionnel.



## Les 3 temps d'un atelier de Cuisine Thérapie ©

### Temps 1 – Expérience

- Une mise en situation réelle avec une auto-organisation de l'équipe et un objectif partagé ;
- Un mode d'apprentissage itératif et par auto-ajustement ;
- Une réalisation tangible autour d'un repas collectif.

### Temps 2 – Réflexivité

- Une phase d'observation, de résonance émotionnelle et un partage du vécu de chacun ;
- Une prise de recul sur les modes de fonctionnement individuels et collectifs et une phase de mise en mots ;
- Un travail de projection et de transposition à l'univers professionnel (effet miroir).

### Temps 3 – Action

- Un engagement dans un processus de transformation partagé ;
- La co-construction d'un livrable opérationnel (plan d'actions, charte de fonctionnement, vision partagée.....).



Visant à provoquer un déclic et à mobiliser et mettre en mouvement, la Cuisine Thérapie© s'appuie beaucoup sur **la notion de confiance**.

Convaincue tout comme Holger Rathgeber<sup>3</sup> que « l'inverse du contrôle n'est pas le chaos, mais la confiance », Emmanuelle Turquet souhaite – avec la Cuisine Thérapie© – développer l'approche selon laquelle, face aux enjeux d'incertitude et aux besoins d'innovation, la confiance (en soi mais aussi en l'autre et en ce qui peut advenir) est **l'antidote au statu quo et un prérequis indispensable à l'action**, qu'elle soit individuelle ou collective.

Et **cette confiance peut démarrer ou se consolider en cuisine** avant de se déployer dans la « vraie » vie d'une équipe.



## 8 exemples d'accompagnements concrets avec la Cuisine Thérapie©

Depuis sa création, la Cuisine Thérapie© a pu intervenir sur les situations collectives suivantes (exemples) :

1. Accompagner la **transformation managériale** et développer le leadership et les soft skills de l'équipe ;
2. Identifier les ingrédients clés du **mieux travailler ensemble**, poser les règles de fonctionnement de l'équipe, promouvoir l'intelligence collective et le travail collaboratif ;
3. Construire une **culture commune** lors d'une réorganisation / fusion ;
4. Expérimenter et s'approprier les **codes de l'agilité** ;
5. Faciliter la mise en route de **nouvelles équipes** ;
6. Renforcer la confiance et la cohésion, développer l'engagement ;
7. Développer **la créativité** d'une équipe, soutenir une démarche d'innovation ;
8. Partager la **vision**, faire un retour d'expériences sur un projet et poser un plan d'actions.

<sup>1</sup> Selon le Dr Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste, à l'Institut Pasteur de Lille.

<sup>2</sup> Jean-Luc Sudres est Professeur de Psychologie, Docteur en Psychopathologie, Habilité à Diriger des Recherches en Psychologie mais aussi Psychologue Clinicien, Psychothérapeute et Psychanalyste, Psychomotricien, Hypnothérapeute et enfin Responsable DU Art thérapie Toulouse.

<sup>3</sup> Co-auteur avec John Kotter du best-seller *Alerte sur la banque, réussir le changement dans n'importe quelles conditions* (2018)

# Retrouvez l'ensemble des articles dans le numéro complet

(38 pages 📖 + version audio 🎧)

<https://lecoaching.pro/product/derniernumerodecoaching/5>

## Dernier numéro



### INSPIRATION DE COACH

*L'humour, un drôle d'outil du coach*  
- Nicole Robert



### INNOVATION

*Le coaching par la cuisine*  
- Emmanuelle Turquet



### INTERVIEW DU MOIS

*Le coaching par la voix*  
- par Patricia Verneret



### LA VEILLE DU COACH

*Événement, actualité,  
tendances et découverte du mois*



### EXPÉRIENCE DE COACH

*Le coaching par le chocolat ou le goût du changement*  
- par Judit Nagy et Dominique Maréchal



<https://lecoaching.pro>



[lecoachingpro@gmail.com](mailto:lecoachingpro@gmail.com)