



# Devenir une mangeuse libre et apaisée

grâce à un  
parcours d'ateliers  
Cuisine Thérapie©  
réalisé dans le cadre  
d'une étude clinique.

---

## RÉGIMES À RÉPÉTITION

- Vous êtes une **adepte des régimes**, vous mangez avec votre tête et vous avez l'impression d'avoir tout essayé pour perdre du poids ?
- Le poids a toujours été un sujet et vous en avez **assez de faire le yoyo** ?
- Vous avez la sensation de vous battre en permanence avec des **kilos émotionnels** ?
- Vous avez **perdu le contact avec vos sensations** de faim et de satiété ?
- Vous n'avez **plus aucun plaisir à manger et/ou à cuisiner** pour prendre soin de vous-même.



**Vous avez une relation compliquée avec la nourriture et vous vous retrouvez dans l'un ou l'autre des cas suivants ?**

## IMAGE DU CORPS NÉGATIVE

- Vous avez des **difficultés à vous regarder dans le miroir** ou sur les photos, voire vous vous dénigrez et ne supportez plus votre corps ?
- Vous passez du temps à **vous scruter** sous toutes les coutures et/ou à **vous comparer** aux autres ?
- Votre silhouette a changé brusquement et vous vous sentez **déconnectée de votre corps** et de vos besoins alimentaires ?
- Votre corps dit stop et montre des signes de **dysfonctionnements**, il est temps pour vous d'agir pour une meilleure santé ?



## CONTRÔLE MENTAL

- Vous **contrôlez constamment** ce que vous mangez, en évitant certains aliments que vous considérez comme « interdits » ?
- Vous êtes obsédée par l'idée de **manger sainement**, au point de ne plus écouter vos propres envies ?
- Vous êtes **prisonnière d'injonctions diététiques** qui vous empêchent de profiter pleinement de votre vie sociale ?
- Vous vous sentez **tirillée de l'intérieur**, comme si votre tête et votre corps n'étaient pas d'accord ?
- Vous finissez par **perdre le contrôle** et vous vous voyez faire le contraire ce que vous aimeriez faire ?

## ÉMOTIONS EN PAGAILLE

- Vous êtes parfois submergée par vos émotions et vous mangez pour les **apaiser, trouver refuge, réconfort ou récompense** ?
- Vous ressentez de la **honte**, de la **colère** et un sentiment d'**impuissance** face à votre alimentation ?
- Vous vous sentez **tirillée dans une relation amour-haine** avec la nourriture, **alternant des phases de plaisir et de culpabilité** ?
- Vous luttez pour suivre des principes alimentaires qui ne font qu'aggraver vos compulsions et renforcent votre **sentiment d'échec, de solitude et de dégoût de vous-même** ?

**Si vous rêvez de faire la paix avec votre assiette et de (re)mettre en place un rapport apaisé, serein et intuitif avec la nourriture, la Cuisine Thérapie© peut vous aider à devenir une mangeuse libre et apaisée !**

## UNE ÉTUDE CLINIQUE

SERA BIENTÔT LANCÉE

PROFESSEUR  
JEAN-LUC SUDRES



Près de 10 ans après son lancement en 2015 et forte de milliers de témoignages empiriques, **la Cuisine Thérapie© souhaite obtenir une validation scientifique des bienfaits de la méthode.**

Pour ce faire, une étude va être lancée, en collaboration avec le Professeur Jean-Luc Sudres, Professeur de Psychologie, Docteur en Psychopathologie, Psychologue Clinicien, Psychanalyste, Art thérapeute et Responsable Pédagogique du D.U. Art-Thérapies de l'université de Toulouse et Habilité à Diriger des Recherches (HDR) en Psychologie.

Cette étude, intitulée officiellement « **Alimentation et Cuisine Thérapie© : applications et évaluations d'un dispositif innovant** » vise à mettre en place un protocole de recherche et à en évaluer l'efficacité en termes de mieux-être et ce, **afin d'ajuster la prise en charge des personnes présentant des difficultés avec l'alimentation.**



EMMANUELLE TURQUET

**Qu'est-ce que la Cuisine Thérapie© ?**



Fondée en 2015 par Emmanuelle Turquet, la Cuisine Thérapie© est une méthode d'accompagnement inspirée de l'Art Thérapie. Elle propose un détour par l'improvisation culinaire pour se reconnecter à soi, décrypter des émotions et réajuster, au besoin, ses modes de fonctionnement... Et ce, par le biais de quelques ingrédients qui, utilisés comme un langage métaphorique, peuvent permettre de partir à la rencontre de soi !

Alternative à la verbalisation classique et version décontractée et créative 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.

## Quels bienfaits allez-vous en retirer ?



- Vous (re)connecter avec vos sensations corporelles et développer une écoute fine de vos ressentis.
- Identifier, mieux comprendre et exprimer plus sereinement vos émotions.
- Accueillir et vous sentir apaisée dans votre image corporelle.
- Ajuster vos façons de voir et de faire face à des situations changeantes, nouvelles ou inattendues.
- Améliorer votre créativité et votre capacité à trouver des solutions.
- Développer une vision positive et intuitive de l'alimentation.
- Consolider votre confiance en vous-même et en vos ressources propres.

## PROGRAMME « DEVENIR UNE MANGEUSE

## LIBRE ET APAISÉE »

### EN QUOI VA CONSISTER CONCRÈTEMENT LE PROGRAMME ?

- Un parcours de **8 séances collectives** Cuisine Thérapie© de 2 heures en présentiel à raison d'une séance toutes les 2 semaines.
- Dans le cocon **sécurisant** et **intimiste** d'un petit groupe de 4 femmes pour se déposer et oser se montrer en toute authenticité, dans la **bienveillance** et le **non-jugement**.
- Démarrage de l'étude : semaine du **14 octobre 2024** pour une fin prévisionnelle **début 2025**.

### PRIX DU PARCOURS « DEVENIR UNE MANGEUSE LIBRE ET APAISÉE »

Le prix du parcours de 8 séances est de **600 € TTC** par personne, soit un tarif de 75 € la séance de 2 heures (possibilités d'étalement de paiement par le Praticien Cuisine Thérapie©).

Ce prix comprend :

- L'animation par un Praticien Cuisine Thérapie© des 8 séances collectives, avec une alternance d'improvisation culinaire, d'exercices corporels et de mise en mots pour comprendre les messages de vos créations.
- Des travaux de réflexion et d'introspection entre les différentes sessions pour ancrer vos apprentissages.
- Un canal de communication préférentiel pour échanger sur vos avancées et questionnements en cours de route.
- Un suivi post-parcours pour faire le point sur votre vécu.

### VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER À CETTE ÉTUDE ?

Cette recherche inédite sera déployée par 10 Praticiennes certifiées Cuisine Thérapie© dans 3 pays (France, Belgique, Suisse) auprès de 80 personnes.

Elle donnera lieu à la signature préalable d'un formulaire de consentement par les participantes. Les données recueillies dans le cadre de l'étude seront pseudonymisées afin de garantir la confidentialité des informations.

Si vous souhaitez participer à cette étude, merci d'envoyer un mail à [team@cuisine-therapie.com](mailto:team@cuisine-therapie.com) en nous précisant dans quel lieu vous pensez pouvoir vous rendre disponible dans la durée (8 séances en présentiel à prévoir). Vous pouvez aussi contacter la Praticienne Cuisine Thérapie© directement.

10 PRATICIENNES CERTIFIÉES CUISINE THÉRAPIE®

DÉPLOIERONT CE PROGRAMME INÉDIT

cuisine  
THÉRAPIE

Réinventer sa vie sans recette



**Marion James-Le Goff**  
8, rue des grandes pâtures, 14840 Démouville  
[marionalchimistedessens@gmail.com](mailto:marionalchimistedessens@gmail.com)



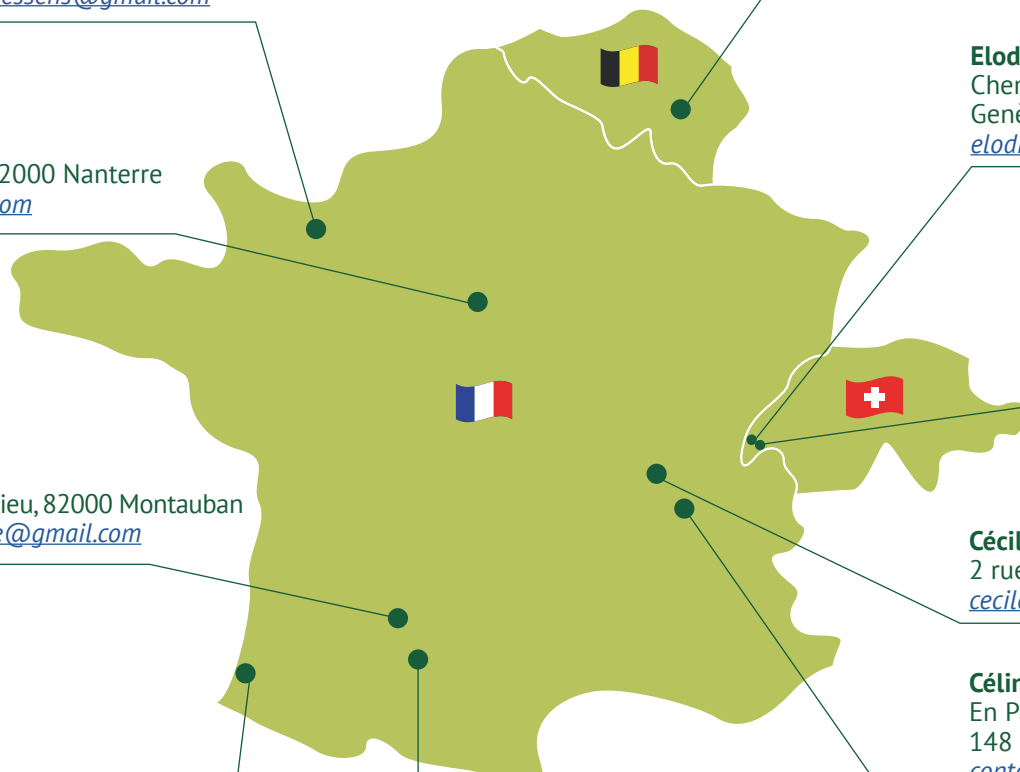
**Laure Manlot**  
7 rue des plaideurs, 92000 Nanterre  
[manlot.laure@gmail.com](mailto:manlot.laure@gmail.com)



**Marie-Anne Skruch**  
207 chemin Jacques Mancieu, 82000 Montauban  
[cuisinetherapie.marieanne@gmail.com](mailto:cuisinetherapie.marieanne@gmail.com)



**Alexandra Hallez**  
429 chemin de Beterbide, 64520 Bardos  
[contact@alexandra.hallez.com](mailto:contact@alexandra.hallez.com)



**Amandine Discret**  
5580 Jemelle, rue parc Keog N°13  
BELGIQUE  
[amandinediscret@hotmail.com](mailto:amandinediscret@hotmail.com)



**Elodie Frank**  
Chemin des Pinsons 22, 1226 Thônex,  
Genève - SUISSE  
[elodie@therapieauxpetitsoignons.com](mailto:elodie@therapieauxpetitsoignons.com)



**Sandrine Espaze Escriva**  
Centre de soins Bioénergétiques  
29 rue de Chêne Bougeries,  
1224 Chêne Bougeries - SUISSE  
[sandrineespazeescriva@gmail.com](mailto:sandrineespazeescriva@gmail.com)



**Cécile Grondier**  
2 rue de Saint-Trivier, 01090 Montmerle-sur-Saône  
[cecile.grondier@savoure-toi.fr](mailto:cecile.grondier@savoure-toi.fr)



**Céline Duperray**  
En Paix avec mon Corps et mon Alimentation  
148 rue du Port Neuf, 01800 Saint Jean de Niois  
[contact@celineduperray.fr](mailto:contact@celineduperray.fr)



**Céline Emin**  
20 avenue Barthélémy Salettes et Jean-Marie Manset,  
31320 Castanet Tolosan  
[celine.emin.diet@gmail.com](mailto:celine.emin.diet@gmail.com)



WWW.CUISINE-THERAPIE.COM