



“La bonne cuisine, c’est le souvenir.”  
Brillat-Savarin.

## CUISINE THÉRAPIE: LA RECETTE POUR SE REDÉCOUVRIR

Préparer de bons petits plats peut être source de bien-être. En atelier, au travers du jeu et de la créativité culinaire, cette façon de s’exprimer nous aide à nous sentir mieux.

**D**is-moi comment tu cuisines, je te dirai qui tu es\*. Choisir un plat, le préparer en assemblant des aliments, le présenter, puis le manger et le partager. Tous ces actes alimentaires apparemment anodins racontent quelque chose de nous. *“Ils sont révélateurs de notre personnalité, de notre histoire et de notre façon d’être au monde”*, explique Emmanuelle Turquet, thérapeute et créatrice d’ateliers de cuisine thérapie (*lire interview page suivante*). Vous n’arrivez pas à faire preuve d’imagination et cuisinez toujours les mêmes plats en “mode automatique” ? Vous avez une relation compliquée à la nourriture, avec des aliments tabous et d’autres autorisés, qui vire à l’obsession ? Vous vous mettez la pression avant un dîner pour que tout soit parfait ? Ou, au contraire, vous fonctionnez à l’intuition en cuisinant à la dernière minute ? Que l’on soit du genre routinier, débordé(e), perfectionniste ou carrément réfractaire, notre façon de nous mettre aux fourneaux dit beaucoup de nous-même. *“Un langage,*

*parfois codé ou inconscient, souvent universel”*, analyse Emmanuelle Turquet. La cuisine, une thérapie ? L’idée a fait son chemin depuis longtemps dans certains Ehpad et hôpitaux, ou en milieu carcéral. Pour développer la motricité, l’autonomie, la socialisation, renforcer la mémoire, se reconnecter à ses sens, la culinothérapie (ou cuisine thérapeutique) est un outil formidable pour les ergothérapeutes, diététiciens ou professionnels de la santé. La cuisine thérapie est un peu différente. *“Inspirée de l’art thérapie, elle consiste à se saisir des ingrédients pour les utiliser comme un moyen d’expression, comme un peintre utilise des couleurs, explique Emmanuelle Turquet. Via la créativité, on se reconnecte à ses émotions, on exprime ce que l’on ne parvient pas à dire.”*

Comme l’argile, l’écriture, la peinture ou la danse, la cuisine peut être un outil d’expression et de connaissance de soi qui peut nous faire du bien. On essaye ?

\* Paraphrase de la maxime du célèbre gastronome Brillat-Savarin: *“Dis-moi comment tu manges, je te dirai qui tu es.”*



## 8 BIENFAITS QUI MOTIVENT

### 1 SE LIBÉRER DU JUGEMENT

"Les ateliers en petit groupe de 4/5 aident les personnes qui ont des problèmes avec le regard de l'autre, soit par manque de confiance en elles, soit parce qu'elles sont toujours dans la comparaison", explique Emmanuelle Turquet. En atelier, on se libère de la pression du résultat et des injonctions que nous avons accumulées sur la cuisine ou la nutrition. La thérapeute propose de tenir à distance son critique intérieur. On cloue alors le bec à l'oiseau imaginaire posé sur son épaule qui multiplie les jugements chaque fois qu'on fait quelque chose.

### 2 RETROUVER SA PLACE

Vous êtes de celles ou de ceux qui ne s'autorisent pas à cuisiner car "ce sera forcément moins bien que quand c'est l'autre"? Ou tout

simplement, vous ne mettez jamais les pieds dans la cuisine parce que votre conjoint(e) ne souhaite pas que vous entriez dans son antre? Difficile peut-être de laisser sa place car l'autre peut avoir l'impression que vous voulez prendre une partie de ce qui fait son identité. Et si vous exprimiez votre besoin de vous y sentir utile?

### 3 BOUSCULER LA ROUTINE

Parfois, on est enfermé dans des comportements automatiques sur lesquels on ne se pose plus de questions. Le fait de participer à un atelier sans recette et en complète improvisation provoque bien souvent des interrogations sur ses habitudes du quotidien... et c'est bien! Un peu d'improvisation et de fantaisie nuiraient-elles à ma cuisine? Certainement pas!

### 4 DEVENIR PLUS CRÉATIF

"Je n'ai pas d'imagination", pensez-vous. Rassurez-vous, nous en avons tous, mais nous occultons souvent cette partie de nous-même, au profit du cérébral et du rationnel. "Attention, avertit la thérapeute, la créativité ne se décrète pas. Elle peut arriver à notre insu et nécessite du lâcher-prise." Pour se mettre dans cet état d'esprit, il faut s'autoriser à faire autrement, changer les habitudes, prendre des risques, rebondir sur les idées des autres... Ce n'est pas simple pour celles et ceux qui ont accumulé un grand savoir culinaire. Mais lâcher prise permet d'accueillir la nouveauté.

© MAXIM ZARYA / GETTYIMAGES

## POUR ALLER PLUS LOIN



### OÙ TROUVER DES ATELIERS?

Un peu partout en France, des thérapeutes sont formés à cette méthode qui utilise le processus de création afin de travailler sur soi.

➔ Renseignement sur: [cuisine-therapie.com](http://cuisine-therapie.com)

### À LIRE

#### Quel est votre plat identitaire?

Quelles sont vos peurs en cuisine? Quel est votre aliment "doudou"? Ce livre propose de définir votre profil culinaire. C'est amusant et on apprend (encore) sur soi!

🍴 Cuisine-thérapie: dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es! Tout ce que la cuisine peut révéler de vous, Emmanuelle Turquet, Jouvence Éditions, 256 pages, 19,90 €.



© CAMERON / PEOPLEIMAGES.COM / ADOBESTOCK



© DMP / GETTY IMAGES

## 2 QUESTIONS À...



**Emmanuelle Turquet,**  
cuisinotherapeute

### Comment se déroule un atelier ?

Il fonctionne en petit comité (4 personnes). Il y a d'abord une étape d'échauffement sensoriel où l'on va lâcher le mental et se reconnecter au corps. On lance un thème comme "la courgette amoureuse ou voyageuse", et je laisse libre cours à l'imagination de chacun – cuire, peler, couper... –, comme une improvisation théâtrale pendant 15 minutes. Très vite, chacun se laisse emporter dans sa création, comme absorbé par l'instant présent et non par les soucis de la vie.

### À qui cela s'adresse-t-il ?

À tous, que l'on soit novice ou familiarisé avec la cuisine. Ce qui compte, c'est l'envie de tester, d'imaginer, de suivre son intuition. À l'aide du thérapeute, la personne met un sens, des mots sur ce qu'elle vit, ce qu'elle ressent. C'est aussi un outil d'introspection, une méthode d'accompagnement. Les personnes qui n'ont pas envie de passer par le langage peuvent, en manipulant les ingrédients, exprimer leurs émotions.

## 5 | RENOUER AVEC LA SPONTANÉITÉ

Il n'est pas nécessaire de savoir ni même d'aimer cuisiner pour se lancer. "Ce ne sont pas des ateliers où l'on apprend à faire une recette, précise la thérapeute. Il n'y a pas de transfert de connaissance ou de techniques à apprivoiser. On utilise les ingrédients comme un peintre utilise sa palette de couleurs. C'est une exploration très personnelle." En se débarrassant des règles, en renouant avec l'imperfection, l'imprécision, le mélange des genres, on redevient plus audacieux et plus heureux.

## 6 | PARTAGER SES ÉMOTIONS

Rencontrer des gens qui ont des points de blocage en cuisine ou des besoins alimentaires spécifiques, partager ses difficultés initiales et découvrir ensemble des réponses. C'est un moment riche, une belle expérience qui change sa vision des choses et porte ses fruits au-delà du moment passé ensemble aux fourneaux.

## 7 | FAIRE TAIRE SES RUMINATIONS

La cuisine thérapie est utile pour les personnes trop cérébrales. "Tout ce que l'on sait sur la cuisine, les recettes, ce qui se fait ou ne se fait pas, toutes les croyances, on les défait", explique Emmanuelle Turquet. Pour les perfectionnistes qui veulent toujours tout contrôler, c'est vraiment une façon de débrancher le cerveau et d'éliminer ces "il faut" et "je dois" qui dictent habituellement leur conduite.

## 8 | INTERROGER SES CROYANCES

"En atelier, une personne qui n'a pas utilisé tous les ingrédients, cela peut faire réfléchir sur sa capacité à sortir des sentiers battus", raconte Emmanuelle Turquet. De même, quand quelqu'un n'arrive pas à faire ce qu'il souhaite parce qu'il lui manque un ingrédient, cela questionne sa capacité d'adaptation, d'imagination, mais aussi, et c'est bien !, sa capacité à accepter l'incertitude.