



Le coaching
par la cuisine



Bien plus qu'une expérience d'improvisation culinaire

Une approche de coaching d'équipe
pour observer, comprendre et faire évoluer
les modes de coopération d'une équipe.



Complexité, changement, incertitude : de nouveaux défis pour les organisations

Dans un monde où tout s'accélère, les équipes performantes sont celles qui savent **coopérer, apprendre ensemble et s'ajuster en continu.**

Votre enjeu ?

Donner à vos collaborateurs les moyens de **s'adapter durablement**, de **prendre des initiatives** et de **faire évoluer leurs postures** face au changement.

Avec le coaching par la cuisine, nous créons les conditions d'un apprentissage collectif vivant, par l'action et par la métaphore culinaire.



L'improvisation culinaire comme levier de transformation

Improviser un plat collectif sans recette,
c'est **bien plus qu'un moment de
convivialité ou de teambuilding.**

C'est une mise en mouvement concrète de la
coopération, de la **créativité**
et de la **prise de décision dans l'incertitude.**

Dans un cadre décalé, vos équipes expérimentent ce que
signifie **agir, s'ajuster et apprendre ensemble.**

“L'inverse du contrôle,
ce n'est pas le chaos,
c'est la confiance.”
Holger Rathgeber



La métaphore culinaire, miroir du collectif

Ce qui se joue dans la cuisine rend visibles des façons de fonctionner ensemble.

Faussement anodine, la cuisine devient un **laboratoire du vivant** : un espace d'observation et d'apprentissage collectif où chacun prend conscience de sa place, de son rôle et de son impact.

Ce que l'expérience permet d'explorer :

- **Coopérer ensemble** : comment l'information circule, les décisions se prennent et l'équipe se coordonne.
- **Agir dans l'incertitude** : comment l'équipe expérimente, s'adapte et avance sans tout maîtriser.
- **Trouver sa juste place** : comment chacun contribue, prend des initiatives et exerce son leadership.
- **Réguler les tensions** : comment l'équipe accueille les désaccords, les erreurs et les contraintes.

Pourquoi la cuisine ?

Familière et accessible, elle parle à tout le monde.

Elle engage le corps et les émotions et contourne le mental.

Elle reconnecte les équipes à la dimension humaine de la performance.

Une pédagogie inversée et expérientielle

3 temps forts dans une intervention de coaching par la cuisine

1 Expérimenter

Improviser un plat collectif sans recette : un objectif commun, un timing, un cadre, des ressources contraintes.

→ Les modes de fonctionnement deviennent observables.



2 Intégrer

Décoder ce qui s'est joué, identifier les réussites / blocages

→ Un espace de feedback collectif et de prise de recul

3

Agir

Modéliser ensemble et relier au contexte professionnel.

→ Des décisions et des engagements concrets et matérialisés dans un livrable (plan d'actions, vision partagée, ...)



Expérientielle

Expérimenter et
apprendre en faisant

**Une approche complète
en 5 dimensions
pour ancrer les
apprentissages**

Sensible

Passer par le corps et lâcher
le mental

Théorique

Eclairer les prises de
conscience avec des
apports concrets

Prospective

Transposer au vécu
professionnel, décider,
s'engager

Réflexive

Prendre du recul, partager,
décrypter ensemble

Des dispositifs sur-mesure pour accompagner vos enjeux d'équipe

Chaque intervention est construite **sur mesure**, en lien avec vos objectifs, votre contexte et la réalité de vos équipes

Un format immersif (**3 heures à 1 journée** pour **5 à plus de 40 personnes** et **adapté à tous types de publics** (managers, comités de direction, équipes opérationnelles, jeunes talents...))

Vision stratégique

- Partager une vision commune
- Donner du sens aux objectifs
- Accompagner une transformation managériale
- Construire une culture d'entreprise après fusion ou réorganisation
- Aligner le collectif autour d'un plan d'actions concret

Engagement des collaborateurs

- Créer du lien dans une nouvelle équipe
- Identifier les ingrédients du "mieux travailler ensemble"
- Renforcer la confiance / cohésion
- Développer l'intelligence collective et la co-construction
- Instaurer des réflexes de coopération durable

Management au quotidien

- Poser les règles de fonctionnement d'équipe
- Développer les soft skills / leadership de l'équipe
- Expérimenter et s'approprier les codes de l'agilité
- Stimuler la créativité et l'innovation
- Faire un retour d'expérience collectif sur un projet

Exemples d'interventions



Direction Coordination & Promotion.

Objectif : fluidifier la communication et favoriser la prise d'initiative en l'absence du leader.

Résultat : plus d'autonomie dans les décisions et une solidarité renforcée.



Equipe Retail International.

Objectif : développer les capacités de coopération et de créativité

Résultat : adoption de nouveaux réflexes de feedback et nouvelle posture du manager vis-à-vis de son équipe.



Equipe commerciale en pleine restructuration.

Objectif : renforcer la tolérance au changement et les capacités d'innovation

Résultat : prise de conscience des ressources propres à l'équipe et plus grande clarté sur la feuille de route.



Ils nous ont fait confiance





Des bénéfices à tous les niveaux

Pour le collaborateur

- Prise de conscience des talents individuels et complémentarités
- Développement de l'intelligence émotionnelle et des soft skills (écoute, empathie, feedback)
- Assertivité, autonomie et prise d'initiative

Pour l'équipe

- Auto-organisation, découloisonnement, coopération
- Adaptation continue et fonctionnement par essais/ erreurs
- Créativité et innovation
- Tolérance à l'incertitude et développement de la confiance

Pour le leader

- Développement d'une posture d'humilité, d'écoute, de confiance et d'engagement
- Meilleure lecture des signaux faibles et points de vigilance pour l'équipe
- Enrichissement de sa posture de leader.

Pour l'organisation

- Une expérience «Lab» qui utilise des ingrédients d'une start-up : agilité, intrapreneuriat, innovation
- Culture apprenante
- Performance durable fondée sur la coopération.





Ce qu'ils en disent

Managers, directions RH, responsables d'équipes.... Tous témoignent d'un même ressenti : une **expérience à la fois décalée, profonde et immédiatement transposable dans leur quotidien professionnel.**

“

Plus d'initiative, plus d'autonomie, et une solidarité retrouvée.

**Christophe Peillet, Directeur
Coordination & Promotion, Casino**

”

“

Une expérience décalée, qui transforme durablement nos façons de collaborer.

**Claire Portail, Directrice
Retail International, L'Oréal**

”

“

Un moment riche, constructif et porteur de sens pour toute l'équipe.

**Nathalie Gounel, Directrice de
programme, La Poste**

”

Une approche déclinable sur différents formats et publics

Au-delà des séminaires d'équipe, le coaching par la cuisine est aussi applicable dans des contextes éducatifs, associatifs et événementiels.

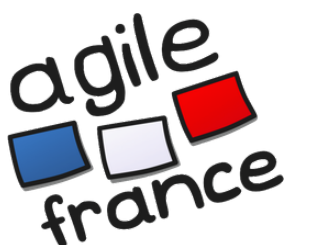
Formation et pédagogie

- BSB Dijon : séminaire "Créativité" dans le cadre d'un programme Entrepreneuriat.
- Fondation Valrhona : animation de modules "Développement du savoir-être professionnel et du travail en équipe" à destination des étudiants du programme Pré-CAP Pâtisserie.



Conférences et ateliers interactifs

- Thématiques : Booster l'intelligence collective grâce à l'improvisation culinaire / Agilité et performance collective....



Emmanuelle Turquet

- **Fondatrice** de la Cuisine Thérapie© et du coaching par la cuisine, **formatrice** et **autrice**
- Diplômée de l'**EMLYON**
- **15 ans d'expérience chez ENGIE** sur des fonctions opérationnelles, stratégie marketing, management et gestion de projet
- **Art Thérapeute formée aux outils d'accompagnement** individuel et collectif (PNL, Analyse transactionnelle, Process Com...)



"Depuis 12 ans, j'utilise la cuisine comme un terrain d'observation pour aider les équipes à voir ce que leur quotidien ne leur permet plus toujours de voir."



Quelques mots sur la Cuisine Thérapie©

Méthode créée en 2015, **en cours de validation scientifique** avec le Professeur Jean-Luc Sudres (université de Toulouse).

Soutien BPI (Banque Publique d'Investissement) via une subvention innovation de 30 k€

Plus de **2000 personnes accompagnées** en direct.

Près de **300 praticiens formés**, en France et à l'international.

Retombées médiatiques non-stop (Libération, M6, Psychologies, L'Express, Elle.....) depuis 2015.



Le coaching par la cuisine



Un détour culinaire pour révéler
ce qui se joue vraiment...
et le transformer.

Emmanuelle Turquet

+33(0)6 99 21 61 60

contact@cuisine-therapie.com

linkedin.com/in/emmanuelle-turquet



Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
- Actions de formation

Organisme de formation certifié au
titre des actions de formation