



**Réinvente  
ta vie ou  
ta pratique !**

**Deviens Praticien  
Cuisine Thérapie®**

# édito



Si la cuisine permet de nourrir, réjouir et réunir, elle permet aussi de se découvrir ! C'est cette conviction qui m'a conduite à inventer la Cuisine Thérapie© en 2015, une méthode d'accompagnement et de relation d'aide basée sur l'improvisation culinaire.

Lorsqu'elle est pratiquée de façon intuitive et sans recherche de performance, la cuisine permet en effet d'aller à la rencontre de soi et de réinventer sa vie sans recette !

Cuisiner sans recette permet d'oser faire différemment, de décrypter ses croyances et ses modes de fonctionnement, de dépasser des blocages ou des résistances et de s'émanciper de ce qui ne fait pas (ou plus) sens pour soi.

Je souhaite aujourd'hui transmettre cette méthode et les outils que j'ai construits depuis 2015 avec le programme « Devenir Praticien Cuisine Thérapie© ». Se former à la Cuisine Thérapie©, c'est rejoindre une communauté de praticiens et contribuer à rendre cette méthode d'accompagnement incontournable pour aider celles et ceux qui veulent aller mieux sans passer nécessairement par la case psy !

*Emmanuelle TURQUET*

Fondatrice de la Cuisine Thérapie©

## { DÉCOUVRIR la Cuisine Thérapie©

p. 6

Le concept

p. 7

Sa fondatrice

p. 11

Références

p. 14

## { SE FORMER À la Cuisine Thérapie©

p. 17

Pour qui ?

p. 19

Les objectifs

p. 23

L'Ecole Cuisine Thérapie©

p. 26

Le programme détaillé DPCT

p. 29

Le prix de la formation

p. 33

Un niveau 2 de formation

p. 35

Témoignages

p. 38

Modalités d'inscription

p. 40

# Pourquoi c'est le bon moment pour s'intéresser à la Cuisine Thérapie© aujourd'hui ?

## Côté grand public

Suite à la crise sanitaire, **les besoins d'accompagnement et de soutien psychologique du grand public** ont explosé.

*Selon une étude Doctolib publiée en juin 2022 :*

- Les consultations chez les psychologues ont doublé entre 2020 et 2021
- + 32% de consultations chez les psychiatres
- Nette progression de la consommation d'anxiolytiques

Et pourtant, le tabou autour des troubles psychologiques existe encore.

➤ D'où l'intérêt de passer par une méthode ludique, décontractée et anodine, la Cuisine Thérapie©, pour démystifier le psy et amener en douceur vers un travail sur soi.

Parce que les besoins sont croissants, côté grand public comme professionnels

## Côté professionnels

Télétravail oblige, les **équipes** n'en peuvent plus des visio-conférences ( « Zoom fatigue ») et **ont besoin de se retrouver en présentiel** pour :

- Vivre des expériences dans la vraie vie
- Trouver de nouvelles clés pour continuer à performer ensemble.

Les approches classiques sont dépassées, le coaching se doit d'être expérientiel car « les seules connaissances qui peuvent influencer le comportement d'un individu sont celles qu'il découvre par lui-même et qu'il s'approprie ». (Carl Rogers)

➤ D'où l'intérêt de proposer un détour par l'improvisation culinaire, sorte de métaphore de la dynamique profonde d'une l'équipe, pour interroger les modes de fonctionnement individuels comme collectifs.



# En quoi la Cuisine Thérapie© est une opportunité intéressante ?

cuisine  
THÉRAPIE©

**Parce que le  
changement se fait  
(et s'ancre) au niveau  
de la tête mais aussi  
du cœur et du  
corps !**

Notre cerveau est naturellement  
résistant au changement.

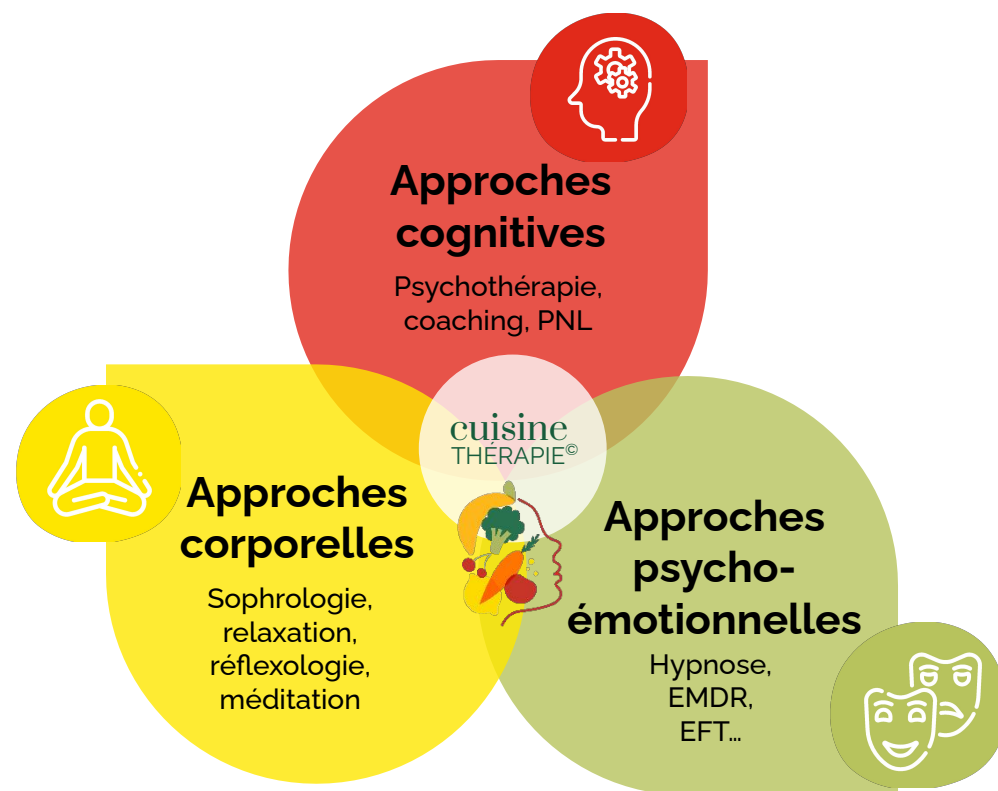
La verbalisation (proposée par les  
approches traditionnelles)  
cherche à mettre des mots pour  
comprendre mais cela ne fait pas  
tout !

Et les neurosciences sont  
formelles : pour lever les  
résistances au changement, il est  
important de jouer sur les  
3 tableaux : cognitif certes mais  
aussi émotionnel et corporel !

Or beaucoup de métiers d'aidants n'incluent pas la  
dimension psycho-émotionnelle et corporelle du  
changement et manquent d'outils pratiques pour  
accompagner leurs patients / clients.



**D'où l'intérêt de se mettre en  
mouvement, passer par le corps et les  
émotions, bypasser le mental et  
identifier ses propres solutions pour  
réinventer sa vie (ou son équipe) sans  
recette !**



*La Cuisine Thérapie© permet de jouer sur  
les leviers cognitif, corporel, émotionnel*

**S'approprier les clés de la méthode  
Cuisine Thérapie© représente  
l'opportunité d'exercer un métier :**

➤ **qui fait sens  
et qui permet  
de contribuer au  
mieux-être d'un  
large panel de  
personnes**

➤ **tout en bénéficiant  
de perspectives  
de rémunération  
attractives**

cuisine  
THÉRAPIE

Réinventer sa vie sans recette



**DÉCOUVRIR**  
**la Cuisine Thérapie®**



# Le concept ]





Une nouvelle  
façon de  
travailler sur soi !

> **Une démarche inspirée de l'Art thérapie**

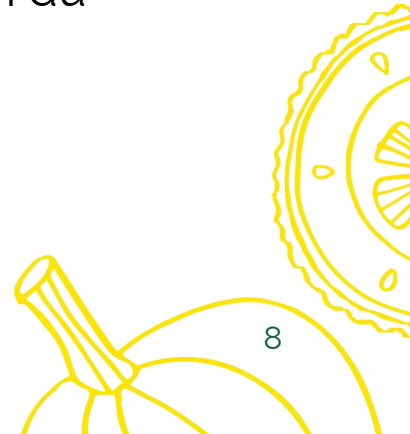
- Un détour par la créativité pour se connecter à ses émotions et ressentis

> **Une véritable alternative aux approches basées sur la verbalisation !**

- Approche holistique
  - > Corporelle
  - > Émotionnelle
  - > Cognitive / mentale

> **Une école de liberté et de reconnexion à soi !**

- STOP à la performance et l'obsession du résultat !
- STOP aux injonctions diététiques !



1

Un DÉTOUR par  
l'improvisation  
culinaire



2

Pour  
EXPLORER et  
DÉCRYPTER  
ses émotions



3

Et AJUSTER  
des modes de  
fonctionnements



# Les bienfaits de la cuisine



## Nourrir

Besoins  
physiologiques



## Réunir

Besoins sociaux



## Réjouir

Besoins  
psychologiques



## Se découvrir

Besoins de  
développement  
personnel

# Sa fondatrice ]

Emmanuelle Turquet





# L'histoire d'un cheminement personnel

## 15 ans d'expérience chez Engie

De formation commerciale (EM.LYON), rien ne me prédisposait a priori à utiliser la cuisine comme médiateur de développement personnel !  
L'aventure de la Cuisine Thérapie®, c'est donc l'histoire d'une reconversion, préparée patiemment pendant 2 ans.

## Auteure de plusieurs livres



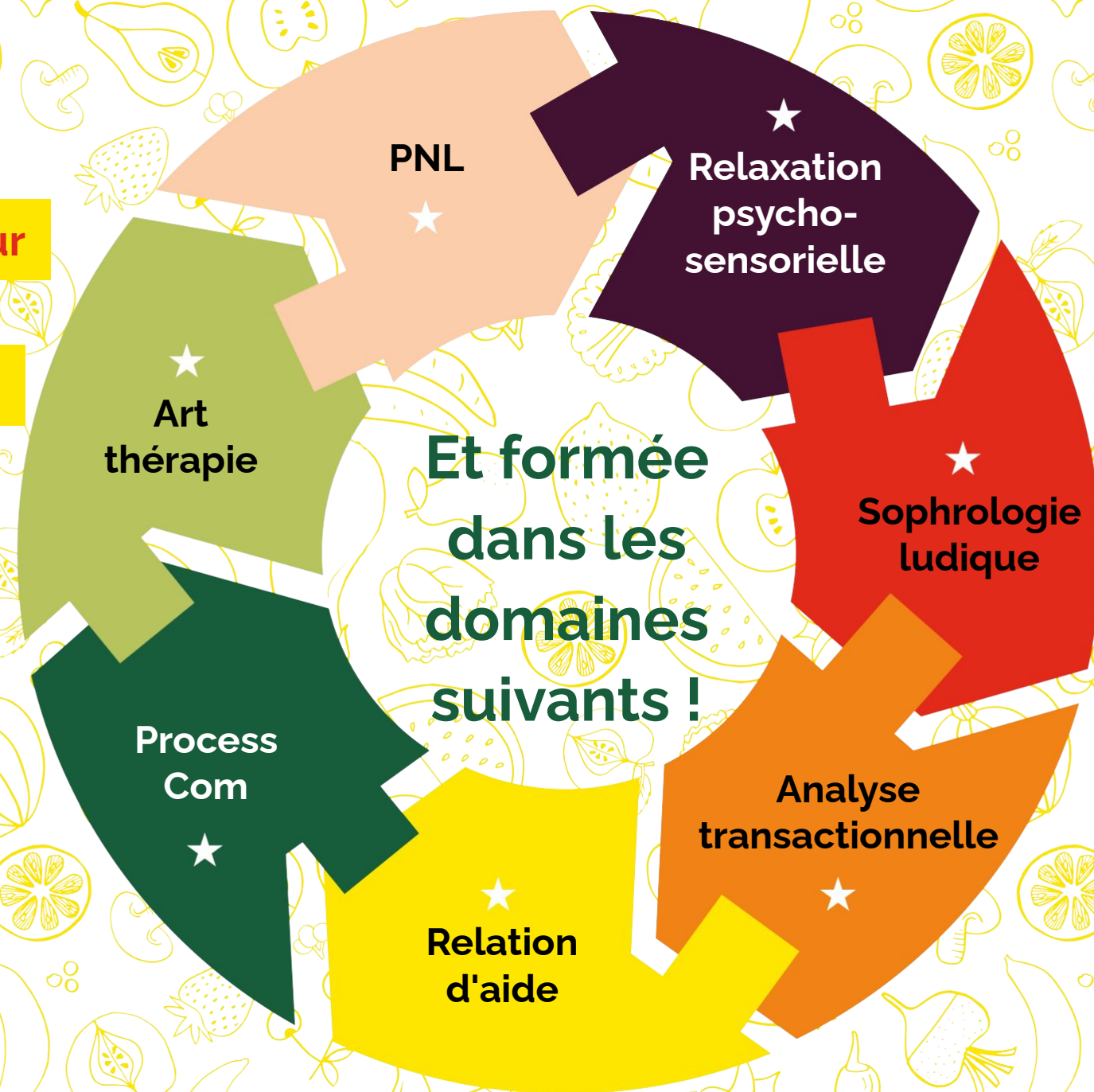
Cuisine-thérapie,  
dis-moi comment  
tu cuisines et je te dirai  
qui tu es !  
Éditions Jouvence.



70 expressions culinaires  
pour aller mieux,  
de la sagesse populaire  
à la cuisine-thérapie.  
Éditions Jouvence.



**Plus de 1000  
heures de  
formation  
préalable pour  
préparer ma  
reconversion**



# Références ]



# Plusieurs milliers de personnes accompagnées avec la Cuisine Thérapie© depuis 2015 !

## Particuliers

## Publics spécifiques

- Maisons de retraite
- Patients toxico
- Étudiants / scolaires
- Personnes en outplacement

## Praticiens

- En exercice
- En reconversion professionnelle

## Entreprises

- Coachings d'équipe



L'ORÉAL



AIRFRANCE



# Les médias en parlent !

PSYCHOLOGIES  
MAGAZINE

Sens &  
santé

Femme  
Actuelle

20  
minutes

L'EXPRESS

prima

LE TEMPS

Libération

france  
culture

PSYCHOLOGIE  
POSITIVE

Vitalfood

LADEPECHE.fr

6

THE  
HUFFINGTON  
POST

pratiques en  
NUTRITION  
Santé et alimentation

Maxi

SUD  
OUEST

LE JOURNAL  
DES FEMMES



cuisine  
THÉRAPIE

Réinventer sa vie sans recette



# SE FORMER À la Cuisine Thérapie®



# **Tu souhaites te reconvertir ou te professionnaliser et devenir Praticien Cuisine Thérapie®**

**Être formé(e) et accompagné(e)  
pas à pas dans cette professionnalisation**

**Bénéficier de mes 1000 heures de formation  
préalable, de mes nombreuses années  
d'expérience sur plusieurs milliers de clients**

**T'inscrire dans un mouvement  
d'envergure et de pionniers !**

Pour qui ? ]





# Cette formation s'adresse à toi si :

cuisine  
THÉRAPIE®

- Attirer plus de patients / clients et développer ton activité
- Te sentir plus légitime et plus solide dans la posture de l'accompagnant(e)
- Te différencier et singulariser ta pratique
- Avoir plus d'impact en ajoutant une dimension corporelle et émotionnelle

**Tu es un  
professionnel  
de la relation  
d'aide et tu  
souhaites ►**

**Tu réfléchis à une  
reconversion  
professionnelle  
et tu  
souhaites ►**

- Exercer une activité qui fait sens
- Gérer ton temps comme tu le souhaites
- Générer des revenus tous les mois
- Te sentir utile pour aider les autres !

# Charte d'engagements

**Respect  
de valeurs  
communes.**

**Contribution  
au réseau Cuisine  
Thérapie® via  
des retours  
d'expériences.**

**Citation de la  
méthode Cuisine  
Thérapie®  
lors de tes  
communications  
futures.**

**Interdiction  
de  
dupliquer,  
déployer, traduire  
ou vendre tout  
ou partie de  
la formation.**



# Qui peut devenir Praticien Cuisine Thérapie® ?

**1** Les personnes  
ayant démarré un  
travail sur elles !

Prêtes à s'engager dans la  
durée, dans un parcours  
de formation exigeant ! **2**

**3** Et qui partagent les  
valeurs de la Cuisine  
Thérapie® !

Accessible à tous,  
pas de prérequis en termes  
diététique, culinaire ou  
même relation d'aide.



## Créativité

Laisser libre cours  
à son imagination,  
écouter sa petite voix  
intérieure, s'autoriser  
à jouer et se faire  
confiance !

Ajuster ses façons  
de voir et de faire, s'  
émanciper de ce qui  
ne fait plus  
sens, reprendre les  
commandes de sa vie !

## Liberté

Se reconnecter à soi,  
exprimer ses ressentis  
et émotions en toute  
authenticité !

## Connexion

# Les objectifs ]



# Pourquoi rejoindre le réseau des Praticiens Cuisine Thérapie®



cuisine  
THÉRAPIE®

**Faire  
partie d'une  
famille  
de pionniers**

**Contribuer à  
un mouvement  
d'envergure**

**Développer  
d'autres  
cibles**





## A l'issue de cette formation, tu seras Praticien Cuisine Thérapie®

- 🍷 Autonome dans l'organisation et l'animation de tes propres ateliers auprès du grand public
- 🍷 Satisfait(e) de pouvoir aider tes clients / patients et d'avoir un impact sur les autres
- 🍷 Tout en dégageant des revenus confortables
- 🍷 Fier(e) d'appartenir à un réseau de pionniers
- 🍷 Aligné(e) et heureux(se) d'exercer une activité porteuse de sens

# L'Ecole Cuisine Thérapie© ]





**Emmanuelle**



**Laurence**



**Cécile**



**Céline**

## Dispositif pédagogique

**La Fondatrice et 3 Formatrices  
en soutien pour t'accompagner  
tout au long de ton parcours**

- Répondre à toutes tes questions
- Te faire des retours sur tes différents travaux
- Te soutenir dans tes apprentissages
- Animer tes temps synchrones en visio.

**Un suivi optimal et plus de proximité  
pour t'aider à te sentir légitime et à ta  
place dans le métier !**



**Qualiopi**  
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

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

**L'organisme de formation UMAMI  
est certifié Qualiopi au titre des  
actions de formation depuis 2021.**

La formation Devenir Praticien Cuisine Thérapie© (DPCT) te permet de t'approprier toutes les clés de la méthode et de la posture d'accompagnement pour être en capacité d'animer tes propres ateliers auprès du grand public.

Il s'agit d'une **formation mixte** qui combine e-learning (transmission asynchrone) et temps synchrones.

A l'issue de la formation, tu seras en capacité de :

- **Concevoir et préparer la séance** de Cuisine Thérapie© et l'ajuster en fonction des besoins spécifiques des participants
- **Animer la séance** de Cuisine Thérapie© afin de permettre aux participants de s'exprimer au travers de la création culinaire en toute sécurité.
- **Evaluer la séance** de Cuisine Thérapie© afin d'améliorer continuellement ta pratique professionnelle.

# DPCT : programme détaillé ]



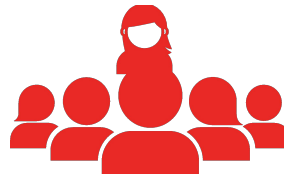
# La formation professionnalisante

## Devenir Praticien Cuisine Thérapie® (DPCT)



### Formation en ligne

- > Plus de 100 vidéos, exercices pratiques et travaux d'introspection
- > Mon guide d'animation d'un atelier Cuisine Thérapie® grand public
- > Le kit "En direct des ateliers" pour comprendre en accéléré des cas pratiques de clients
- > Des Masterclasses régulières pour approfondir des sujets transverses
- > Plateforme de formation accessible pendant 18 mois



### Temps synchrones

- > L'atelier Découverte « Vivre la Cuisine Thérapie® de l'intérieur » en visio (1/2 journée)
- > La journée de mise en pratique « Dans la peau d'un Praticien » en visio



### Accompagnement

- > Coachings collectifs mensuels avec la Fondatrice, accessibles en replay
- > 3 heures de coaching individuel avec la Fondatrice (dont 1 heure en fin de parcours avant ton lancement)
- > Des dispositifs anti-décrochage pour garder le cap en toutes circonstances



### Communauté

- > L'accès illimité à la Communauté des Praticiens Cuisine Thérapie® (groupe privé Facebook, réservé aux membres de la formation)
- > Le référencement sur [www.cuisine-therapie.com](http://www.cuisine-therapie.com) à l'issue de la formation

# Devenir Praticien Cuisine Thérapie© (DPCT)

## Programme du Niveau 1 sur 8 mois (et max 18 mois)

cuisine  
THÉRAPIE©

### MODULE 1

#### Embarquement immédiat !



**Comprendre les fondamentaux de l'Art-thérapie pour partir sur de bonnes bases.**

- Ce qu'est et ce que n'est pas l'Art Thérapie
- La posture APACHE
- Les principaux outils théoriques
- Le processus de symbolisation
- Travaux pratiques sur la créativité

### MODULE 2

#### Plongée dans la marmite de la Cuisine Thérapie©



**Expérimenter la Cuisine Thérapie© pour définir progressivement sa posture.**

- Expérimenter un 1<sup>er</sup> atelier en visio
- La cuisine, médiateur FACILE ou les spécificités de la Cuisine Thérapie©
- 2 autres sources majeures d'inspiration de la Cuisine Thérapie©

### MODULE 3

#### Devenir APACHE !



**S'approprier les grands principes de la Relation d'aide pour devenir un accompagnant juste.**

- Ce qu'est et ce que n'est pas la Relation d'Aide
- La puissance de la reformulation
- Les blocages en Relation d'Aide et les 4 piliers de la posture juste
- La juste distance entre processus et contenu
- La gestion d'un groupe versus les séances individuelles

### MODULE 4

#### Cap sur l'autonomie !



**Être autonome dans la préparation et l'animation de ses propres ateliers Cuisine Thérapie© grand public.**

- Construire et ajuster le guide d'animation
- Faire des propositions d'échauffement adaptées
- Construire et adapter les propositions créatives
- Conseils pratiques avant l'atelier
- Une étape à ne pas surtout pas louper après l'atelier !
- L'importance de la supervision

# Et des bonus exceptionnels, notamment :



## BONUS 1

**Le kit « Lancement Sérénité » :**  
des conseils pratiques pour  
faire ses premiers pas en tant  
que Praticien et surtout en tant  
qu'entrepreneur(e), se vendre et  
attirer ses premiers clients

## BONUS 3

Des **prises en relation gratuites** et le  
relais d'**opportunités de business**  
auprès des Praticiens formés

l'atelier  
cuisine THÉRAPIE®

By Prénom Nom

## BONUS 2

La possibilité d'utiliser gratuitement un logo  
**L'atelier Cuisine Thérapie® by Prénom Nom**  
pour bénéficier de la notoriété de la marque  
Cuisine Thérapie®



## BONUS 4

Des **jeux de cartes météo**  
et **expressions culinaires**  
pour animer tes futurs  
ateliers

# Le prix de la formation DPCT ]

**L'investissement pour rejoindre la formation niveau 1  
Devenir Praticien Cuisine Thérapie®  
est de ~~6 200 €~~ > 5 500 € pour la toute dernière cohorte**

**1 650 €**  
à l'inscription

Puis 7 mensualités  
**de 550 €**

Une garantie « Satisfait ou remboursé de 30 jours »  
si financement sur fonds propres



# Un niveau 2 de formation ]



**Aller plus loin avec un 2<sup>ème</sup> niveau de formation**

## **Faire ses premiers pas en coaching d'équipe avec la Cuisine Thérapie®**

**Pourquoi proposer la Cuisine Thérapie® dans le monde de l'entreprise ?**

Faussement anodine, la cuisine sans recette permet de révéler la dynamique profonde d'une équipe et ses modes de fonctionnement collectifs.

Le besoin d'un coaching expérientiel est plus que jamais au goût du jour pour permettre aux équipes de vivre :

- > Une expérience décalée et apprenante (expérimenter d'abord, comprendre ensuite, agir enfin)
- > Mais aussi transposable à leur univers professionnel.

**Maîtriser les savoir-faire et savoir-être permettant de « Faire ses premiers pas en coaching d'équipe avec la Cuisine Thérapie® » est l'assurance d'un retour sur investissement plus rapide.**

**Marie-Hélène, une Praticienne Cuisine Thérapie® ayant suivi ce 2<sup>ème</sup> niveau de formation, a ainsi facturé une journée d'intervention plus de 2000 € quelques mois après la fin de son parcours.**

# Le programme de la formation « Faire ses premiers pas en coaching d'équipe avec la Cuisine Thérapie© » en un coup d'œil

## MODULE 1

### Les spécificités de l'accompagnement en entreprise

- S'approprier un cadre de référence différent et maîtriser les concepts clés du B2B
- Ajuster sa démarche commerciale et sa communication

## MODULE 2

### Comprendre et parler le langage de l'entreprise

- Équipe et leadership
- Compétences relationnelles et gestion des conflits
- Agilité et conduite du changement

## MODULE 3

### Construire une animation Cuisine Thérapie© en groupe

- Fondamentaux d'animation et exemples de déroulé
- Etudes de cas pratiques
- Outils d'animation

## MODULE 4

### Recueillir le besoin du client et construire une proposition commerciale

- Réaliser l'entretien de cadrage
- Construire une proposition commerciale
- Quelques conseils pratiques pour le jour J
- Fixer ses tarifs

## MODULE 5

### Clôturer son intervention

- Faire une restitution client
- Préparer la suite

### Ce 2<sup>ème</sup> niveau de formation te permet de :

Proposer des interventions en accompagnement d'équipe auprès d'entreprises, d'institutions ou d'associations

Faire explorer des problématiques liées au fonctionnement de l'équipe, au leadership, à la conduite du changement

**Prix : 3 300€**

Niveau 2 accessible uniquement aux Praticiens certifiés Niveau 1.

# Témoignages ]



# Ils témoignent...



"Je tiens vraiment à souligner la qualité de ta formation qui est très complète et qui nous autonomise. Tu sais nous faire poser les bonnes questions pour nous permettre d'avancer dans la formation mais également dans notre projet professionnel. De même que dans les ateliers, on sent ton soutien et aussi le cadre que tu nous mets, ce qui sécurise bien.

A chaque fois les rencontres, les coachings, les masterclass sont d'une grande richesse et nous boostent. Tu as toujours un encouragement, un petit mot pour chacun(e) d'entre nous et cela fait du bien de se sentir accompagné(e) tout au long du parcours."

**Céline, diététicienne**



"Cette formation me donne aussi un but, jusqu'à aujourd'hui je ne savais pas quoi faire de ma vie....Tu es arrivée à un moment où je voulais donner un sens à ma vie, où j'avais besoin de me (re)trouver, de sortir de ma routine aigüe, là je commence ma deuxième vie. Vie de choix, vie de conscience, vie de bonheur."

**Cécile, en reconversion**



"Quand tu nous as dit que tu allais tout nous donner au début, je ne le croyais pas.... En fait, c'est extraordinaire ce que tu nous offres, ta façon de nous donner toutes les clés pour devenir des accompagnants justes, sans chercher à tout contrôler et en nous faisant simplement confiance !"

**Virginie, en reconversion**



"Cette formation est un trésor dans ma vie, car elle m'apporte aussi bien sur le plan professionnel que personnel ! De toutes les formations qui touchent la relation d'aide, celle qui m'apporte le plus est sans hésitation la Cuisine Thérapie ! Merci du fond du cœur : au-delà de m'avoir apportée toutes les qualités qu'un futur thérapeute doit avoir, ta formation m'a permis de me redécouvrir ! Tu m'as fait grandir, à ta manière !"

**Sabrina, naturopathe et sophrologue**

# Modalités d'inscription ]



# Pose ta candidature pour faire partie des prochains Praticiens Cuisine Thérapie®



## Etape 1

**Au moment de prendre RDV, tu réponds à un court questionnaire pour me permettre de mieux te connaître.**

- Ici si tu as un profil Reconversion  
<https://calendly.com/cuisine-therapie/echanger-sur-ton-projet-cuisine-therapie-rec>
- Là si tu es professionnel de la Relation d'aide  
<https://calendly.com/cuisine-therapie/echanger-sur-ton-projet-cuisine-therapie-ra>



## Etape 2

**Nous prenons le temps d'échanger lors d'un entretien en visio-conférence pour valider ton projet de formation.**

# cuisine THÉRAPIE

Réinventer sa vie sans recette



## Contact

**Emmanuelle Turquet**

Cuisine Thérapie

Société UMAMI

15 rue de Quéven - 31000 Toulouse

**Nous écrire**

**team@cuisine-therapie.com**

**Tu as d'autres questions ?**

**La réponse se trouve sans doute ici :**

<https://formation.cuisine-therapie.com/questions-frequentes/>

**www.cuisine-therapie.com**

