



ARABELLE MEIRLAEN NOUS CONFIE
LA CITATION QUI L'INSPIRE

‘LA CUISINE, C’EST COMME L’AMOUR, ON Y PÉNÈTRE AVEC ABANDON OU PAS DU TOUT’

HARRIET VAN HORNE

Si les mots “cuisine intuitive” ont tellement de sens pour notre GAEL Guest, c’est parce qu’elle puise à chaque fois au plus profond d’elle-même lorsqu’elle pense une recette ou dresse une assiette. Le succès de sa formule: Arabelle ne calcule pas, elle donne tout.

PARTIR DE L'INGRÉDIENT PRÉSENT

‘Nous raterons nos recettes pour mieux recommencer et réussir des plats aux saveurs improbables et incroyables’



Ilios Kotsou, spécialiste en psychologie positive.

Pour certain(e)s, la cuisine au quotidien est un véritable fardeau; pour d’autres c’est une fête, voire une passion. Comment expliquer cela, au-delà bien sûr de nos préférences et aspirations individuelles? Est-ce parce qu’elle nous demande du temps (dont on ne dispose pas toujours dans nos marathons quotidiens)? Est-ce parce que cette activité requiert des habiletés et nous met dès lors face à nos apprentissages toujours à perpétuer?

C’est à mon sens, une fois de plus, l’attitude intérieure qui est en mesure de tout changer. Comme dans beaucoup d’activités du quotidien, dans notre vie, qui pour beaucoup est une routine par moments indigeste et stressante, la clé ne résiderait-elle pas dans le fait de s’aventurer chaque matin, à chaque pas, à chaque repas, dans l’inconnu? Laisser les attentes au vestiaire et, surtout, (re)donner toute la place à notre imagination pour qu’à partir d’ingrédients habituels se dessinent mille nouvelles recettes? Comme en amour, nos attentes nous tendent de sacrés pièges derrière les fourneaux: envie de revivre une sensation connue, de faire plaisir, de ne pas décevoir... Quand nous l’utilisons mal, notre mémoire risque de nous faire souffrir et de nous faire passer à côté de toutes les bonnes surprises du

présent en ne nous laissant voir la vie qu’à travers le filtre de nos constructions mentales (peurs, désirs...). Dès lors, cultiver une forme d’abandon nous propose de simplement goûter ce qui est là, avec une réelle curiosité, un œil nouveau, frais, accueillant.

Cultiver l’abandon, c’est également consentir à une joyeuse imperfection: ce ne sera pas exactement comme nous l’avions imaginé, nous raterons nos recettes, pour mieux recommencer et pour réussir des plats aux saveurs improbables et incroyables. Ne nous contentons pas de la recette des habitudes, tentons du mieux que nous le pouvons de nous ouvrir à la magie de ce que chaque contexte, chaque moment peut amener d’étonnant, pour peu que nous soyons vraiment présents. Avec beaucoup de douceur et sans mettre la barre trop haut, évidemment!

Ilios Kotsou étudie comment notre relation aux émotions peut nous permettre d’avoir une vie plus ouverte, plus heureuse.
www.emergences.org.

DÉGUSTER L'INSTANT

‘Après avoir vécu cette expérience dégustative, n’hésitez pas à vous abandonner à l’amour de tous vos sens’



Marina Blanchart, psychologue.

Afin de vivre cette citation, je vous propose une expérience: installez-vous confortablement, posez votre GAEL de manière à pouvoir lire ce texte, et lentement, silencieusement, prenez en main un mets que vous appréciez. Vous regardez cet aliment. Vos yeux voient sa couleur. En même temps, vous sentez votre dos contre le dossier du siège que vous avez choisi. Et vous entendez les sons ou le silence autour de vous. Lentement, portez le mets à votre

RELEVER NOS RELATIONS

‘Souvent, nous cultivons une image ou jouons un personnage et ratons ainsi l’occasion de varier les épices relationnelles’



Anne-France Wéry, coach.

Qu’on le veuille ou non, nous sommes en permanence en relation: avec des personnes, la nature, des objets, les réseaux sociaux. Les relations qui nourrissent sont celles dans lesquelles on peut être pleinement soi, dans la confiance et le regard authentique. Avez-vous déjà observé combien votre manière d’entrer en contact avec l’autre personne détermine l’énergie de la relation, combien vous êtes contagieux de l’humeur avec laquelle vous vous mettez en relation?

Et vous, comment épicez-vous vos relations? Une humeur pimentée enclenchera une relation piquante. Une humeur édulcorée évitera des contacts acides. Une humeur sucrée adoucira le lien et développera l’écoute. Une humeur poivrée relèvera un contact trop fade au départ. Une humeur salée vous permettra d’être déterminé pour trancher.

Nous avons à tout moment l’occasion de choisir l’épice de la relation pour ensuite vivre celle-ci pleinement. Entrer en contact est un art d’ajustement, d’assaisonnement. Je rencontre souvent des coachés qui, pour cultiver une image ou jouer un personnage, ne s’offrent pas l’occasion de varier les épices relationnelles. Ils se montrent sous un jour très contenu, très contrôlé et s’étonnent de n’avoir que des relations superficielles autour d’eux! Chacun de nous colore, épice le monde qui l’entoure. Avoir une souplesse d’ajustement offre tellement de richesses pour connaître l’autre dans ses multiples facettes!

Anne-France Wéry est experte en relations humaines. Fondatrice de PréFace, elle y développe l’hédo-performance, une approche qui allie le sens, le plaisir et la performance.
www.pre-face.be.

bouche. Vous découvrez sa texture, reconnaissez son parfum. Vous profitez pleinement de ce moment. Vous gardez la conscience de votre corps contre votre siège, tandis que votre bouche s’emplit de la saveur sucrée ou salée, peut-être douce ou plus piquante.

Tout cela vous conduit vraiment à l’intérieur de votre expérience. Peut-être découvrez vous des sensations nouvelles ou, au contraire, vivez-vous une expérience qui vous replonge dans un souvenir. Prenez le temps de ressentir tout ce que vous pouvez ressentir en vous lais-

sant aller, en vous abandonnant. Le fait même de ressentir ce que vous sentez vous permet de plonger encore un peu plus profondément à l’intérieur. Profitez, savourez. Abandonnez-vous et enfin, tout doucement, vous pouvez fermer les yeux...

Après avoir vécu cette expérience dégustative, n’hésitez pas à vous abandonner à l’amour de tous vos sens.

Marina Blanchart est spécialiste en thérapie brève et stratégique. Elle a fondé et dirige le centre Virages.
www.virages-consultations.com.