

La cuisine : une porte ouverte vers moi-même

J'ai écrit cet article pour mon blog Au Vert avec Lili ainsi que pour mon [podcast bien-être](#) Vert ma Vie, le sujet de la cuisine faisant écho à ce que je suis intrinsèquement... Pour la version écrite, c'est donc ici. Pour la version lue, c'est [là-bas](#).

Aujourd'hui, j'ai envie de vous parler de cuisine au sens propre du terme comme une porte grande ouverte vers une cuisine... intérieure.

En 2012, j'ai démarré un blog de recettes qui répond au nom d'Au Vert avec Lili et qui est lu par plusieurs milliers de personnes chaque semaine. J'y partage des créations originales entièrement végétales – sans produits d'origine animale : viande, poisson, œuf, beurre, lait... – mais aussi sans gluten pour la plupart ni sucre raffiné. Je suis à l'origine de huit ouvrages papier et plusieurs e-books de recettes.

À ce jour, je compte plus de 1000 créations, des dizaines de conférences et démos culinaires, de nombreux plats réalisés pour des particuliers et des professionnels... Depuis 2012, date à laquelle j'ai créé mon blog Au Vert avec Lili, je n'ai cessé de me former à la cuisine végétale et sans gluten, que je souhaite transmettre à celles et ceux qui veulent mettre plus de vert dans leur vie. Bientôt, je vais obtenir mon diplôme de naturopathe qui me permettra d'aller encore plus loin dans l'accompagnement que je propose.

La cuisine « sans », comme je l'appelle affectueusement, a été pour moi le point de départ vers un mode de vie durable, respectueux des êtres humains, des animaux et de la planète. Pour moi, elle est gourmande et facile, sans étiquettes ni prise de tête. Aujourd'hui, je transmets mon savoir-faire à travers des [cours de cuisine en ligne](#), un support grâce auquel je peux partager mes connaissances, et aider celles et ceux qui le souhaitent à cheminer vers une alimentation qui leur correspond.

Depuis que je suis maman, je traverse toutefois une période de remises en question. Je ne pensais pas que donner la vie allait me chambouler autant. Que j'allais avoir besoin de me redéfinir. De m'interroger à nouveau sur la personne que je veux être dans ce monde. En 2012, j'avais déjà amorcé un virage à 360°. Quand Gabriel est né en février 2018, j'ai changé de cap encore une fois.



Je me suis demandée si je voulais continuer à cuisiner. Et si oui, comment. Je me suis interrogée sur ma façon de voir le monde, sur la place que je voulais occuper, sur ce que je voulais transmettre à mon petit. Pour moi, cette réflexion s'est profondément ancrée dans la nourriture que j'allais lui donner, dès sa conception. Comme souvent dans mon cas, je suis passée par l'alimentation pour aller plus loin, creuser un peu plus. Et c'est de ça que je voulais vous parler aujourd'hui.

De comment la cuisine est pour moi une fenêtre sur le monde. Une porte ouverte vers moi-même. Mon histoire avec les aliments que j'autorise ou non à rentrer dans ma maison est intimement reliée à celle que je me raconte au sujet de mon rôle sur Terre.

Hier après-midi, en répondant aux questions d'une jeune femme qui réalise une thèse en lien avec l'écologie, j'ai pris conscience qu'avant la naissance de mon fils, j'avais perdu ma voix. En lui racontant mon parcours, les débuts de mon blog, la volonté d'entreprendre dans le secteur de la création culinaire ainsi que celle de plaire à mes lecteurs, j'avais mis de côté ce qui me faisait réellement vibrer.

Je suis persuadée que notre différence est notre plus grande force. Quand on se relie à ce qui est unique chez soi et qu'on ose sortir dans le monde tel que l'on est réellement, on joue son plus beau rôle. Regardez autour de vous les personnes qui vous inspirent le plus : ce sont souvent celles qui se mettent à nu, qui n'ont pas peur de montrer leurs faiblesses, qui se savent imparfaites et qui vont de l'avant quand même.

Depuis toute petite, je veux qu'on m'accepte. Pour moi, le rejet est quelque chose de très difficile. Qui trouve ses

racines dans mon enfance, bien évidemment, et qui a impacté ces 30 dernières années de ma vie. Récemment, cependant, j'ai vraiment compris que je ne plairais jamais à tout le monde. Que je pourrais être le meilleur brownie au chocolat, il y aura toujours des personnes qui n'aiment pas les gâteaux. Ni le chocolat. Et c'est OK. Cela ne veut rien dire à mon sujet et cela ne veut rien dire au sujet de ces personnes. Je peux arrêter de sourire à tout le monde, de taire mes pensées profondes, arrêter de faire comme si j'étais imperméable à tout, de cacher qui je suis. Parce que c'est en me faisant toute petite que je m'empêche de briller.

Je sais pourquoi le discours de Nelson Mandela m'a toujours émue aux larmes et résonne en moi chaque fois que je le relis. J'y trouve cette vérité que je n'osais pas mettre en pratique dans ma vie.

« Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur. »

Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toute limite.

C'est notre propre lumière et non pas notre obscurité qui nous effraie le plus.

Nous nous posons la question :

« Qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux, merveilleux ? »

En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ?

Vous êtes un enfant de Dieu.

Vous restreindre, vivre petit ne rend pas service au monde.

L'illumination n'est pas de vous rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres.

Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en nous.

Elle ne se trouve pas seulement chez quelques élus : elle est en chacun de nous et au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même.

En nous libérant de notre propre peur, notre présence libère automatiquement les autres.”

Discours de Nelson Mandela, texte de Marianne Williamson.



Alors quand mon blog a commencé à grandir et qu'inévitablement

j'ai été confrontée à des critiques, je les ai prises à cœur, personnellement, comme j'ai toujours TOUT pris à cœur. J'étais persuadée que j'avais tout faux. Que je faisais mal les choses, en tout cas pas comme il faut. Que j'étais une imposteuse, ce fameux syndrome qui peut nous coller à la peau, et que je commence petit à petit à détacher justement.

Le papier d'aluminium c'est mal, les mangues aussi ; le lait de coco : n'en parlons pas... Et puis cuire ses aliments, quelle hérésie !

Plutôt que d'aborder ces commentaires avec un certain détachement, de les voir comme un simple avis donné par un lecteur lambda (et encore une fois, c'est OK, on a tous le droit à une opinion, quelle qu'elle soit), j'ai tout pris pour moi. Et ce faisant, j'ai transféré mon pouvoir à quelqu'un d'autre. J'ai préféré me taire. Me mouler. Proposer du contenu qui plairait à peu près à tout le monde. Et donc à personne à la fois.

Aujourd'hui, je REPRENDS mon pouvoir. Je retrouve ma voix (voie). Petit à petit. Car tout ceci est un apprentissage pour moi. Mais j'ai compris que me planquer sous un tapis, ce n'est pas servir le monde. Les fois où mon blog a rencontré le plus de succès, c'est justement quand je ne me suis pas censurée. Quand je n'ai pas essayé de faire comme les autres. Quand j'ai cessé de vouloir créer du contenu parfait.

J'ai démarré mon activité culinaire à une époque où les réseaux sociaux acceptaient les photos sombres, prises quelques minutes avant de plonger la cuillère dans son dessert, à l'époque où les *hashtags* et les *likes* n'avaient que peu d'importance. Je ne dis pas qu'avant c'était mieux et

qu'aujourd'hui c'est moins bien. Pas du tout. Juste que c'est différent et que j'ai dû m'adapter. J'ai appris tellement de choses sur moi-même en partageant mes recettes. Bien plus que ce que je pensais récolter en semant ainsi du végétal puis du sans gluten.

Je me suis réconciliée avec mon assiette. J'ai trouvé les valeurs que je voulais porter. J'ai atteint un certain équilibre que je pensais pourtant inatteignable. J'ai touché du doigt l'acceptation et le lâcher prise. Je me suis autorisée à être humaine, à ressentir toutes les émotions, à les accueillir au creux de ma main et à les laisser guider mes actions.



Si le véganisme m'a portée pendant de nombreuses années et si

je continue à défendre le droit à la vie des animaux mais aussi de tous les êtres vivants, je me donne la possibilité d'expérimenter encore la dissonance cognitive, de douter de ma capacité à me tenir droite dans mes bottes à tout moment, à faire des choix qui ne cochent pas toutes mes cases, et à ne pas me juger pour chaque écart, parce que j'ai trop mal au ventre pour manger autrement, parce que je n'ai pas la force de dire « non », d'avoir faim toute la soirée ou parce que j'ai envie de me fondre dans la masse. Quant à la nourriture que mon fils avale : je ne préfère même pas ouvrir ce chapitre !

En réalité, j'ai peur de ne pas être aimée. Je sais que c'est une peur courante, partagée par beaucoup. C'est que notre cerveau humain, programmé pour la survie en milieu hostile, associe le fait de ne pas être apprécié à l'exclusion de la tribu. Et il fut un temps où être en dehors du groupe était un réel danger pour la survie. Si les progrès dans notre société nous permettent aujourd'hui de pouvoir vivre seul-e sur son canapé avec son chat, une tablette de chocolat et un plaid doudou, notre cerveau primitif, lui, croit toujours qu'un danger potentiel n'est pas très loin (au hasard, un tigre à dents de sabre).

Sortir du moule, c'est sortir du groupe. C'est se mettre à nu. Et vouloir ne rentrer dans aucune case, c'est se tenir ouvert à toutes les éventualités, faciles à gérer ou non. Car je ne sais pas vous, mais j'ai grandi à l'époque où les émotions étaient un sujet tabou et où il était convenable de ne pas trop faire de bruit, surtout quand on était assignée femme à la naissance et/ou qu'on s'identifie en tant que femme. Pleurer en public, exprimer sa colère, ressentir de la honte... ou même se planter, se tromper, ne pas connaître la réponse, hésiter... sont autant de comportements qui ne sont pas encore réellement admis.

Se montrer tel que l'on est, rose aux joues, mains moites et mascara qui coule, c'est prendre le risque de ressentir toutes les émotions. Et quiconque est à l'aise avec la palette des émotions est capable de traverser les épreuves la tête haute.

Je suis encore loin de cette pleine présence au monde. Ce soir encore, je me tape sur les doigts parce que j'ai repris un biscuit au goûter et que je suis incapable d'honorer ma participation à l'entraînement de running collectif à cause du vent que je redoute. Je ressens de la culpabilité. De la crainte. De l'impuissance. Plus les jours raccourcissent, plus j'ai envie de me blottir sous la couette avec un bon livre (comme *Nouvelle Mère*, de mon amie Cécile Doherty-Bigara). Sauf que je veux être aussi une personne qui écoute ses signaux de faim et qui pratique la course à pieds régulièrement.

Face à des pensées conflictuelles, j'ai encore du mal à prendre une décision et à être en paix avec moi-même. Aussi, j'apprends. Comme j'ai appris à écouter mon corps, à cuisiner, à inventer des recettes. En me cassant la figure dans un premier temps, en me relevant dans un second.

Être authentique, c'est ne pas avoir peur de ne pas être à la hauteur. C'est se donner l'espace pour échouer et apprendre de ses échecs.

Imaginez si on avait toutes et tous baissé les bras les premières fois qu'on a marché solo, qu'on a fait du vélo, qu'on a eu une mauvaise note, qu'on s'est pris un « non » ... Cuisiner m'a permis de prendre conscience de mes forces et de mes faiblesses.

Sortir de ma zone de confort m'a permis d'accéder à celle que je suis appelée à être sur cette planète. Et désormais, j'y vais. J'ai enfin compris que la vie était bien trop courte pour faire semblant. Les autres sont déjà pris, pas vrai ?!

Merci à Céline de Cérrou pour ces photos prises dans ma cuisine, une belle journée d'été.

[themoneytizer id=13364-16]