



Au lac d'Annecy

Méditer, cuisiner et décrocher les étoiles

Dans tous les métiers créatifs, l'intuition joue un grand rôle. Mais c'est en apprenant à écouter cette petite voix, et les fulgurances qu'elle déploie, que la magie opère. Sur les bords du lac d'Annecy, Éric Prowalski a trouvé cette voie intérieure grâce à la méditation. Avec, à la clé, une belle étoile accrochée à son tablier.

Texte : Mathilde Jarlier - Photos : Les Trésoms



Il est 18 h 45. Le service du soir s'apprête à être lancé à *La Rotonde*, restaurant gastronomique de l'hôtel *Les Trésoms* niché sur les bords du lac d'Annecy, pour une symphonie de saveurs végétales et iodées. Le chef *Éric Prowalski* extirpe sa brigade des pianos pour imprimer une autre musique. Celle de leur ressenti, de leur intériorité. « Nous méditons ensemble, durant quelques minutes. Cela peut être dehors, au contact de la nature, ou dans une pièce de l'établissement. C'est une méditation collective de pleine conscience, que j'oriente selon les énergies du moment, du groupe aussi. On peut aussi bien faire un check-up du corps, de nos ressentis à l'intérieur, on se remercie, on s'ancre dans l'instant présent, on libère nos émotions. » Celui que l'on surnomme le chef zen porte bien son nom, et s'est donné pour mission de partager la pratique méditative autour de lui.

« LA MÉDITATION M'A PERMIS DE ME CANALISER »

Jusque dans l'assiette, cet apaisement, cet alignement profond avec sa personnalité se lit parfaitement à travers une cuisine touchante, aux contours sensibles, qui place le végétal au cœur de ce théâtre haut-savoyard, la viande ayant été totalement évincée du garde-manger. La cuisine, une manière de méditer ? « Non, pas vraiment. » Car pour lui, c'est avant tout un médium qui lui permet d'exprimer toute sa créativité et sa sensibilité, « et exprimer profondément qui je suis. La méditation vient justement en soutien de cela », confie-t-il. Car il le dit : « À 40 ans, je n'étais pas très épanoui, que ce soit dans ma vie professionnelle ou personnelle, surtout dans ma vie pro. Depuis tout petit, je veux être cuisinier, je me suis formé auprès d'une multitude de chefs et je faisais finalement un melting-pot de tout ce que j'ai appris, mais je ne racontais pas mon histoire. Mon âme n'était pas du tout satisfaite, je me perdais, j'étais dans la colère. Mais ce n'est pas ce que je voulais dans la vie. La méditation m'a permis de me canaliser, et d'exprimer ma propre cuisine. Je mentalise beaucoup moins... La méditation m'a aussi et surtout permis de me rappeler qui j'étais avant mes 12 ans. Quelqu'un de libre », dit-il de manière totalement apaisée entre deux services.

UNE FAÇON DE S'APAIER

C'est en se greffant sur une séance organisée sur place à l'hôtel qu'il découvre la méditation. Durant la première séance, rien ne se passe. Et c'est finalement la rencontre avec Stéphane Turreau, champion d'apnée haut-savoyard, qui va

jouer un rôle clé dans son parcours. En assistant à une nouvelle séance auprès de l'apnéiste, il vit « une révélation de bien-être, d'accompagnement. Je me suis senti apaisé, un sentiment que je n'avais pas ressenti depuis bien longtemps ». À la suite de quoi le chef a installé la méditation dans sa routine, tous les soirs, juste avant les services. Une façon pour lui de trouver la paix intérieure, « d'évacuer un stress, une certaine exigence envers moi-même. Je me suis mis ensuite petit à petit à l'apnée... Et aujourd'hui, je ne saurais plus faire autrement. Ça fait partie de ma vie ».

TISSER LE FIL DE SA PROPRE HISTOIRE

Dans cette transformation et cette rencontre de soi, le chef a aussi vu sa vision de la cuisine et de l'alimentation évoluer. « Je me suis nourri autrement, plus consciemment. Mon corps appelait cela. Et j'ai créé un menu végétarien à la sortie du Covid pour le restaurant gastronomique. De plus en plus, les légumes, le végétal me parlent, alors que j'étais un vrai viandard. » Le poisson aussi s'est invité dans ses créations, révélant une vraie connexion avec l'eau, « moi qui étais feu ». Une manière aussi pour lui de tisser le fil de sa propre histoire, entre le lac d'Annecy et le bassin d'Arcachon, jusqu'au Pays basque, régions qui laissent transpirer son identité profonde. Grâce à la méditation, le cuisinier a pu partir à la rencontre de lui-même, sur des chemins parfois inconfortables, pour finalement enchaîner les prises de conscience, se reconnecter à son enfant intérieur et trouver cet alignement qui lui permet d'offrir sa propre vision de la cuisine. En 2021, elle a d'ailleurs été soulignée par une première étoile au *Guide Michelin*.

« La méditation permet de se reconnecter à cet humain que l'on est », explique-t-il. Et ainsi s'offrir cette possibilité de ressentir, d'accueillir ses émotions et d'exprimer qui on est. « Aujourd'hui, je me sens complètement épanoui dans cette façon d'être, et je souhaite contribuer à cet éveil des consciences, avec beaucoup d'humilité. » Avec une mine d'or pour recharger son intuition et sa créativité : le temps pour soi, et rien que pour soi. 🌸

