

## **Recette : Alpha couple**

Nous allons vous présenter une recette de couple : c'est une recette de base que tout couple devrait avoir dans son carnet de recettes et à garder toujours en tête pour les périodes difficiles comme pour les grands festins. Bien réalisée, elle peut être très gourmande.

Vous l'aurez compris c'est une recette complète, loin d'une simple cerise sur le gâteau ou encore d'une pincée de sel pour relever le plat du mariage.

### **Ingrédients :**

- une poignée de couple , à commencer par le votre
- Une grosse poignée de bénévoles bienveillants, comptez environ 4 bénévoles par couple pour une bienveillance à point.
- Des fleurs, beaucoup de fleurs
- Du vin, en pichets
- Des chipsters...beaucoup de chipsters
- Des places de parking au pied de Notre Dame de la Garde... très rare, mais qu'est ce que c'est bon.
- Un materiel sono. Même capricieux, ca fera l'affaire. C'est pas cela qui compte.
- Des très bons repas, cuisinés avec une grande attention.
- Un Manuel du participant par personne, à ne pas oublier
- Des couples mariés, avec pas mal d'enfants visiblement, qui s'aiment et qui ont déjà réalisé cette recette. Ils sont très importants, sans eux, la recette alpha couple ne peut pas être réalisée.

### **Temps de préparation : 8 soirées**

A déguster tout au long du reste de sa vie.

Se réchauffe très bien.

### **Difficulté :**

Avant de vous lancer dans la préparation de votre recette, sachez qu'il vous faudra, de l'amour bien sûr, mais aussi de la volonté, des concessions et du pardon pour arriver à bout du repas. Ne vous inquiéter pas, pardonner s'apprend pendant la recette.

#### **Etape 1 :**

Se lancer, s'inscrire, même au dernier moment et réservez vos 8 soirées. Oubliez la garde des enfants. On arrive toujours à se débrouiller quand l'enjeu est là. Pour s'inscrire, c'est très simple, il suffit d'envoyer un texto. On vous répondra très rapidement.

#### **Etape 2 :**

Se laisser guider par la magie des bénévoles bienveillants qui préparent votre

arrivée en vous réservant une place de parking et en vous accueillant avec beaucoup de douceurs et des chipsters.

### **Etape 3 :**

Dégustez les mets délicatement cuisinés en écoutant le couple témoin et en réfléchissant sur son propre couple . Laissez vous porter par cette ambiance apaisante.

### **Etape 4:**

Passez à l'action , profitez de ce temps de qualité avec votre conjoint pour aborder des sujets graves, et importants et laissez vous contaminer par l'univers bienveillant.

### **Etape 5 :**

Priez pour votre couple et pour les bénévoles bienveillants. N'oubliez pas les fleurs en partant !

### **Etape 6 :**

Pour encore plus de goûts, n'oubliez pas de programmer un rendez vous avec votre conjoint entre deux soirées.

### **Etape 7 et Ultime Etape :**

Remerciez tout particulièrement les ingrédients bénévoles bienveillants et les couples mariés qui ont témoigné durant ces huit semaines. Nous avons apprécié les efforts que vous avez fait pour nous et nous avons été touchés par votre engagement et votre état d'esprit. Nous vous en sommes très reconnaissants. A bientôt.

N'hésitez pas à laisser vos commentaires sur cette recette. En bon français, vous saurez l'adapter sans jamais en changer la finalité : S'aimez, de mieux en mieux !