

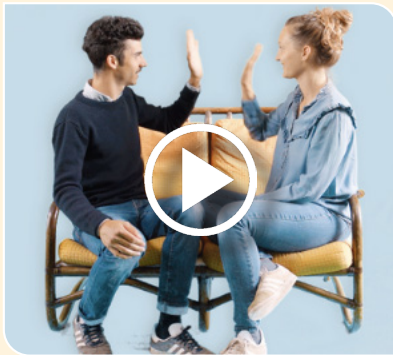


1 temps pour 2®, Un abonnement inédit, une pause ludique et enrichissante pour tous les couples.



Existe-t-il un moyen infaillible de réussir sa vie de couple ?

Non, bien sûr, mais prendre soin de sa relation de couple peut y aider. En s'abonnant à la saison d'1 temps pour 2®, les couples reçoivent chaque mois dans leur boîte aux lettres, pendant 10 mois, un épisode de 4 pages pratiques et ludiques pour vivre à 2 un moment complice. Ils s'enrichissent durablement et, sans en avoir l'air, acquièrent des réflexes simples et concrets inspirés de la psychologie positive.



2/3 des couples ont envie de prendre soin de leur relation

Outil universel, **1 temps pour 2®** est né pour répondre aux besoins de tous les couples d'aujourd'hui : **le défi est de prendre soin de son couple en vivant un moment complice et en y consacrant peu de temps.**



- 60%** souhaitent vivre du bon temps à 2
- 54%** souhaitent consacrer 30 mn. max. par jour à leur couple
- 52%** ont envie de sortir de la routine
- 52%** cherchent à améliorer leur communication

Sondage effectué en mars 2020 sur 277 couples de tous les âges.



1 temps pour 2®

C'est 4 pages avec plus de 15 rubriques autour d'une thématique abordée sous un angle inédit et positif.

Des pistes concrètes et pratiques à tous les couples désireux d'une vie à deux harmonieuse

En détail



La thématique du mois

Les bienfaits d'un changement de regard

Une question pour se retrouver

Un secret des couples heureux

Des phrases tirées du quotidien

Un défi amusant

Une idée de soirée à programmer

Une question pour se mettre en route

Des idées positives pour aller plus loin



Une vision différente à explorer

Le regard éclairant d'un thérapeute

Une citation inspirante

Un axe de réflexion pour voir les choses autrement

Une couleur par mois



1 temps pour 2® permet aux couples de :

- ✓ Sortir de la routine
- ✓ Vivre un moment complice
- ✓ Échanger du positif

Un outil concret à découvrir à deux

Des questions bienveillantes pour échanger

Un couple témoin

Comment ça marche?

1 temps pour 2®, c'est **une saison de 10 épisodes à recevoir chaque mois** par La Poste. A l'heure du tout numérique, c'est déjà un pas pour sortir de la routine et susciter la curiosité.

- Le couple reçoit l'épisode par La Poste,
- Programme son rdv à deux (en balade, au restaurant, à la maison, dans le canapé, au lit),..
- Ouvre l'enveloppe ensemble,
- Découvre le livret et sa surprise glissés dans l'enveloppe.

Pas de crayons, pas besoin de se mettre autour d'une table, pas de prise de tête ni d'injonctions culpabilisantes. Juste laisser la magie opérer !

Pour qui?

Chacun y trouve son compte : en couple depuis peu, jeunes mariés ou ensemble depuis de longues années !

Un cadeau idéal à offrir pour les mariages, PACS, naissances, anniversaires de mariage...

1 temps pour 2®

Prix : 49 € pour 10 livrets, 10 surprises et 9 cartes postales

Disponible sur :

2minutesdebonheur.com

et amazon.fr

Suivez-nous et échangeons nos astuces avec #1tempspour2

👍📷 @2minutesdebonheur



Raphaëlle de Foucauld, thérapeute conjugale et familiale, éducatrice et créatrice des jeux 2 minutes !©

1 temps pour 2® vient enrichir la gamme d'outils d'intelligence émotionnelle créée par Raphaëlle de Foucauld, thérapeute de couple et sexologue.

Après les 4 jeux «2 minutes», les podcasts «Bulle de Bonheur», **1 temps pour 2®** avec ses 10 épisodes vient donner un coup de pouce à tous les couples qui ont envie d'être heureux. Raphaëlle de Foucauld, enrichie par l'approche pragmatique nord-américaine, son lieu de résidence, nourrie par les recherches scientifiques sur le bonheur* et sur les couples heureux**, influencée par la psychologie positive, a à cœur de proposer au plus grand nombre des outils simples, ludiques et résolument positifs.

*[Harvard Study of Adult Development](#) - Harvard Medical School - Harvard University - Etude menée sur 724 hommes pendant 75 ans de 1939 à 2013.

** [Les travaux de John et Julie Gottman sur les couples heureux](#) - Gottman institute et de Meg John Becker sur les secrets de l'amour qui dure - Université ouverte de Londres 2016

Contact Médias

Christel Petit: 06 14 43 11 72

christel.petit@agence-cpcommunication.fr