



2 minutes...

SPÉCIAL ÉTÉ



Jeux 2 minutes![®], profitons de l'été pour vivre des moments de qualité !

En cette période de crise sanitaire, c'est un été particulier que nous allons vivre. Que l'on parte en vacances ou que l'on reste chez soi, comment profiter pleinement des vacances d'été et cultiver des liens complices avec son entourage ?

Rien de plus facile : avoir toujours les **jeux 2 minutes![®]** sous la main !



2 minutes Papa![®], 2 minutes ensemble![®], 2 minutes mon amour![®] et 2 minutes les filles![®] 4 jeux pour multiplier les moments de complicité.

Les **jeux 2 minutes![®]**, ce sont 52 cartes basées sur les principes de la psychologie positive. 52 questions où chacun répond à tour de rôle en 2 minutes.

2 minutes ensemble![®] connecte les générations, favorise le dialogue, l'échange et la transmission. Le plaisir de partager donne envie d'y revenir.

2 minutes mon amour![®] oxygène les couples qui souhaitent mieux communiquer et partager désirs, envies, projets, souvenirs... Complicité et tendresse sont au rendez-vous.

2 minutes papa![®] fait pétiller la famille et déclenche des rires, des partages inattendus... Une vraie joie de se découvrir autrement.

2 minutes les filles![®] pour papoter, rire, se détendre, partager les expériences et les talents de toutes.



Favoriser le lien social est aussi important que l'alimentation et le sport

Une étude de l'Université de Chapel Hill en Caroline du Nord¹ montre le lien entre santé mentale et santé physique. **De bonnes relations sociales ont des effets bénéfiques** sur de multiples pathologies. De plus, à l'adolescence comme à un âge avancé, avoir un réseau développé de contacts sociaux est indispensable pour le bien-être. «**Le confinement a vraiment confirmé** combien encourager et favoriser des liens positifs et bienveillants avec son entourage est essentiel. J'ai créé les **jeux 2 minutes[®]** et les podcasts **Bulle de Bonheur[®]** avec cette idée d'offrir des outils pratiques et concrets accessibles à tous» souligne Raphaëlle de Foucauld.

Cet été, on emmène les jeux 2 minutes![®] parce que...

- Tout le monde peut y jouer : de 7 ans à 117 ans.**
- Ce sont des jeux nomades : petit format, boîte solide, ils sont faciles à emporter partout et se collent même sur le frigo avec leur couvercle aimanté.**
- Ils s'adaptent au monde d'aujourd'hui : parties rapides pour un maximum de complicité.**
- Tout le monde s'amuse, tout le monde est gagnant.**



Favoriser une communication positive

La magie des **jeux 2 minutes!**[®], c'est un **accès direct à la bonne humeur** : on se concentre uniquement sur des moments positifs ou des pensées heureuses.

Raphaëlle de Foucauld, thérapeute familiale, éducatrice et créatrice des jeux, a construit les questions de telle façon que la communication est tout simplement bienveillante, sereine et joyeuse. « *C'est comme un iceberg* » précise-t-elle « *On parle de ce qu'on voit, de ce que l'on a vécu de positif et tout naturellement, on nourrit les fondamentaux d'une bonne relation. Ces jeux créent du lien et c'est indispensable pour être heureux* ».



À la plage, en voyage... les jeux 2 minutes ![®] s'emportent partout !

Les podcasts Bulle de Bonheur[®]

Tous les jeudis, les podcasts Bulle de Bonheur[®] mettent plus de bonheur dans votre quotidien. Cultiver la joie, identifier ses besoins, savourer l'instant présent, écouter son intuition... **toutes les facettes du quotidien sont explorées**. Les réflexions et les astuces sont tirées de l'expérience de thérapeute de Raphaëlle de Foucauld et de la psychologie positive. Seul, en couple, avec ou sans enfants, tout le monde se sent concerné par ces podcasts concrets et résolument optimistes.



2minutesdebonheur.com

Prix: 14,99 € la boîte **PROMO DE L'ÉTÉ** : la collection complète pour 52 €

Disponible sur : 2minutesdebonheur.com, 123famille.com, amazon.fr

2 minutes ensemble![®] dans tous les magasins « Nature et Découvertes » et sur leur [site](#)

Retrouvez-nous sur [Instagram](#) et [Facebook](#) @2minutesdebonheur

Indispensables pour faire pétiller les vacances

- On parle de moments heureux et de ses envies pour en prendre conscience.*
- On se concentre sur les événements positifs de sa vie.*
- On partage son expérience, son vécu de façon facile et amusante.*
- On apprend à mieux connaître la vie de l'autre et à se comprendre,*
- On favorise une meilleure communication.*
- Rien de tel pour mieux se connaître et s'amuser ensemble quel que soit l'âge.*



Des jeux « feel good » au succès grandissant

80 000 exemplaires écoulés depuis 2016, succès de la levée de fonds Ulule, coup de cœur du public Silver Eco, lauréat de la Bourse Charles Foix, témoignages enthousiastes des utilisateurs. Les jeux sont de plus en plus plébiscités!



Raphaëlle de Foucauld, thérapeute conjugale et familiale, éducatrice et créatrice des jeux 2 minutes![®]

Design : Axel de Malembert

¹ <https://sociology.unc.edu/unc-chapel-hill-researchers-show-how-social-relationships-reduce-health-risk-in-each-stage-of-life/>

RELATIONS MEDIAS / Agence CP Communication

Christel Petit : 06 14 43 11 72 - christel.petit@agence-cpcommunication.fr