

2minutes...

*pour prendre le temps
d'être heureux !*



**« On peut en savoir plus sur quelqu'un
en une heure de jeu qu'en une année de conversation »**

Platon



Renforcer les liens



Mieux se connaître



Échanger
des paroles positives



Faire pétiller le quotidien



@2minutesdebonheur



@2minensemble

2minutesdebonheur.com

Jeux 2 minutes!®

Une réponse pour favoriser les relations et créer des liens de qualité.

Les résultats de la plus longue étude scientifique jamais menée sur le bonheur⁽¹⁾ l'attestent : les relations humaines sont excellentes pour le bien-être. Leur qualité garantit la sérénité, le maintien de la mémoire et la santé. Pour entretenir ces liens essentiels, Raphaëlle de Foucauld, thérapeute et éducatrice, a imaginé les **jeux 2 minutes!®**, des jeux d'intelligence émotionnelle construits sur les principes de la psychologie positive.

Des cartes pleines de sens conçues par des professionnels

Appliquant une approche pragmatique de la psychologie positive⁽²⁾ depuis plus de 10 ans dans son cabinet et auprès de centaines de couples et de milliers de jeunes, Raphaëlle de Foucauld, thérapeute et éducatrice, en est convaincue : des relations humaines de qualité sont essentielles pour vivre mieux.

Les personnes les plus connectées à leur famille, leurs amis et leur cercle social sont plus heureuses.

« Dans un quotidien où le temps est si compté, entre le travail et la gestion domestique et familiale, nous oublions de passer du temps de qualité avec notre entourage. »



Raphaëlle de Foucauld, thérapeute, éducatrice et créatrice du concept des jeux 2 minutes!®

Le principe des jeux est simple

Chaque boîte est composée de 52 cartes. Sur chaque carte est écrite une phrase. Chacun y répond à tour de rôle en 2 minutes ou plus. Un dialogue positif s'installe autour de souvenirs, de pensées, de réflexions du quotidien ou de projets. Cela invite au dialogue et permet un échange autour de sujets originaux et bienveillants.



4 jeux pour multiplier les moments de complicité.

Raphaëlle de Foucauld décide alors de créer des outils simples et concrets pour encourager les relations de qualité et favoriser la création de liens.

Le concept des **jeux 2 minutes!®** est né : 52 cartes pour prendre le temps d'être heureux. C'est rapide, léger, positif et adapté à tous.

Une gamme de 4 jeux est disponible aujourd'hui.

- **2 minutes mon amour!®** pour favoriser la communication dans le couple.
- **2 minutes papa!®** pour s'accorder des moments complices en famille.
- **2 minutes ensemble!®** pour connecter les générations
- **2 minutes les filles!®** pour alléger la charge mentale des femmes.



1. Study of Adult Development – Harvard Medical School - Harvard University - Etude menée sur 724 hommes pendant 75 ans de 1939 à 2013.

2. Discipline scientifique qui s'intéresse à l'épanouissement des personnes et recherche des règles générales qui s'appliquent au plus grand nombre.



52 cartes pour créer du lien entre les générations et nourrir la conversation.

Des jeux d'intelligence émotionnelle

«Concilier équilibre de vie, réalisation de soi en restant connecté à son entourage, avec optimisme et enthousiasme, voilà les ingrédients du bonheur et d'une vie épanouie» souligne Raphaëlle de Foucauld.

Partager des émotions positives permet d'ouvrir l'esprit, d'élargir la pensée, de favoriser l'action et engendre des comportements flexibles, accueillants, créateurs et réceptifs, comme le préconise Barbara Lee Fredrickson, professeure américaine au département de psychologie de l'Université de Caroline du Nord, dans son ouvrage *Love 2.0*. Cette vision est une des vocations et un des bienfaits des **jeux 2 minutes!**®.

Travailler ses « compétences de vie » et mettre en avant ses talents sont des facilitateurs de bonheur.

«Il va de soi que la vie est une alternance de hauts et de bas et que les émotions comme la peur, la colère ou la tristesse font elles aussi partie de la vie. Par contre, notre capacité à savourer le moment présent permet d'augmenter nos émotions positives et de nous sentir plus heureux» atteste Raphaëlle de Foucauld.



Juste profiter de l'instant présent

Les cartes sont une aventure humaine, un moyen subtil et une manière détournée d'apprendre à se connaître, de tisser des liens et de se trouver des points communs.

Les échanges bienveillants et sereins sont riches de sens. Des rires aux partages authentiques, tout est mis en œuvre pour savourer l'instant présent. «C'est comme un iceberg» précise Raphaëlle de Foucauld «sous des airs simples et légers, le jeu travaille tous les fondements de la relation et encourage l'ancrage dans la joie de l'instant présent».

Des cartes construites sur les principes de la psychologie positive

Introduite par Martin Seligman en 1998, la psychologie positive est la «science du bonheur». Elle est « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions⁽³⁾ ».

La psychologie positive⁽²⁾ se focalise donc sur ce qui va bien et sur les potentiels positifs d'un individu afin de promouvoir un sentiment de bien-être et d'accomplissement pour soi et les autres.

7 Français sur 10 aimeraient passer plus de temps en famille.

Les **jeux 2 minutes!**® sont basés sur les dernières recherches appliquées à cette pratique. «Adopter la gratitude dans son quotidien est essentiel» souligne Raphaëlle de Foucauld.

«Prononcer **3 fois plus de paroles positives** que négatives améliore le bien-être... Ces cartes sont un excellent moyen d'atteindre ce ratio, de se focaliser sur le positif, de le partager et de le diffuser à son entourage».



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

2 MINUTES PAPA!®

2 minutes papa!® est conçu pour faciliter la communication et favoriser des moments de complicité, de dialogue, de partage... Les familles oublient de prendre du temps pour échanger simplement dans des vies bien remplies entre école, sorties, travail, sports et réseaux sociaux...

Le fait de créer un rituel d'échange renforce les liens et facilite la création d'une bulle de confiance souvent bien nécessaire dans une relation parents-enfants.

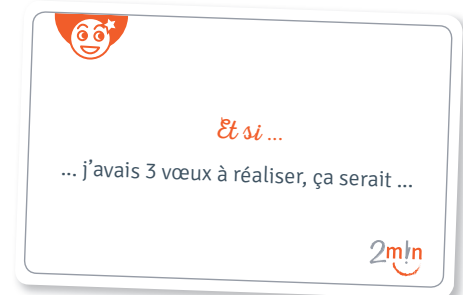
Idéal pour :

- échanger au cours d'un repas ;
- les voyages en voiture, en train ou en avion ;
- le rituel du coucher ;
- des pères éloignés de leurs enfants au quotidien.



« C'est un vrai jeu rassembleur. Il permet aux enfants d'apprendre à exprimer leurs sentiments et à raconter une histoire. C'est un format très pratique, on l'utilise dans le train et en voiture. »

François, 42 ans



NOUVEAU

Les Podcasts Bulle de Bonheur®

Quelles sont les solutions pour gagner de la confiance en soi ? Comment étirer le temps ? Comment cultiver la joie, soutenir son entourage ou gérer ses priorités ? Tous les jeudis, un podcast **Bulle de Bonheur®** offre des réponses à toutes les questions du quotidien.

Que vous soyez en couple ou célibataire, avec ou sans enfants, femme ou homme, au bureau ou à la maison, en famille ou entre amis, toutes les sphères de votre vie sont explorées dans ces podcasts avec un esprit positif et constructif.

Les thématiques de **Bulle de Bonheur®** sont choisies avec soin pour répondre à des besoins que Raphaëlle de Foucauld entend fréquemment dans ses accompagnements thérapeutiques.

Grâce à son expertise, l'équipe de **Bulle de Bonheur®** apporte un contenu riche, sérieux, fiable et ciblé, et propose des réponses concrètes aux questions du quotidien pour l'amélioration du bien-être de chacun.

Podcasts **Bulle de Bonheur®** : épisodes de 10 à 15 minutes - disponibles gratuitement tous les jeudis sur Spotify, Apple, SoundCloud et les réseaux sociaux @jeux2minutes

Pour plus d'informations : contact@2minutesdebonheur.com



Albane François et Raphaëlle de Foucauld

2 MINUTES MON AMOUR!®

52 cartes pour échanger, communiquer et rire en couple !

Prendre du temps à 2 tout simplement est essentiel dans la vie de couple. Des moments de qualité vécus en amoureux renforcent les liens, développent la communication et favorisent l'intimité amoureuse.

Les cartes des 4 thématiques favorisent avec joie et légèreté la communication : les couples savourent leurs bons souvenirs, s'enrichissent de leurs différences, imaginent des projets et partagent leurs désirs et leurs envies.

Pour :



- les couples heureux qui prennent plaisir à être ensemble ;
- les couples en questionnement qui ont envie de poser ou reposer les bases d'une relation solide ;
- les couples qui souhaitent sortir de la routine ;
- à tous ceux qui ont envie de faire un cadeau (mariage, anniversaire, installation...).



Parce qu'il y a toujours une bonne raison de célébrer l'amour et la passion, une édition spéciale Saint-Valentin de **2 minutes mon amour!®** est éditée chaque année : un cadeau original et une occasion rêvée de s'offrir un moment à deux, de savourer de bons souvenirs, de rêver l'avenir, de rire et de s'accorder une pause love.

2 minutes mon amour!® - Édition Spéciale Saint-Valentin
à commander dès le 15 janvier jusqu'au 14 février sur 2minutesdebonheur.com - **6,90€**



2 minutes mon amour!® existe en anglais et en espagnol.  

« Offert par ma femme... Je fus agréablement surpris de voir combien **2 minutes mon amour!®** participe à des conversations justes et apaisées. Le must, ça ne dure pas "des plombes". »

Alexandre, 35 ans



LES + DES JEUX 2 MINUTES!®



Les jeux 2 minutes!® c'est...

Innovant : la psychologie positive au service de tous.

Universel : couples, familles... de 7 à 117 ans.

Valorisant : tout le monde gagne et prend du plaisir.

Festif : un maximum de complicité, de rires et de découvertes en peu de temps.

Pratique : petit format, nomade, pour jouer partout.

Simple et rapide : chacun tire une carte et tous y répondent à tour de rôle en 2 minutes.

2 MINUTES LES FILLES!®

59% des femmes se sentent stressées au quotidien*. L'un de leurs meilleurs remèdes pour se détendre ? Un bon moment entre amies ! Ce jeu est l'allié idéal pour alléger la charge mentale : les questions permettent de travailler les biais positifs d'une vie souvent rythmée. Papoter, rire, partager ses expériences et ses talents permet de prendre un recul nécessaire à un bon équilibre de vie et s'offrir une parenthèse sans culpabiliser.

Pour les femmes qui souhaitent :

- s'évader du quotidien ;
- partager leurs expériences de la vie ;
- mettre en lumière leurs talents ;
- vivre un moment de détente inoubliable, plein de sens et d'amitié ;
- rire et s'offrir un moment de sororité complice et positif.



« Testé et approuvé lors de l'enterrement de vie de jeune fille d'une amie : ce fut un moment d'échange, de partages et de rires entre nous toutes. Tout simplement inoubliable. »

Pauline, 30 ans

« J'y ai joué avec ma mère... Et j'ai eu raison ! Nous avons ri de nos expériences de vie et échangé nos bons trucs du quotidien. J'ai appris pleins de choses que j'ignorais sur ma mère, vraiment sympa ! »

Eva, 42 ans

*Sondage Ipsos / Février 2018

Aujourd'hui...
une cause que j'aime
défendre.
2 minutes les filles!®

Aujourd'hui ...
ce qui m'aide à lâcher prise

2m/n

Je raconte ...
la partie de mon corps que je préfère

2m/n

Je partage ...
ce que j'attends
avec impatience de l'avenir

2m/n

Je me rappelle ...

un message envoyé par erreur
qui m'a valu un fou rire

2m/n

POUR UN QUOTIDIEN
QUI PÉTILLE



Avec la collection
des jeux 2 minutes!® :

- Chacun partage son expérience et son vécu de façon ludique et bienveillante.
- Les moments positifs de la vie sont évoqués avec gaieté, joie et légèreté.
- Une meilleure communication et des liens renforcés facilement.
- Un bon moyen pour mieux se connaître et se découvrir.

2 MINUTES ENSEMBLE!®

2 minutes ensemble!® permet aux différentes générations de se connecter, de partager positivement souvenirs, pensées, quotidien et ainsi favoriser l'imaginaire et l'évasion.

Pour :

- les familles et toutes les générations qui ont envie de mieux se comprendre ;
- les seniors qui manifestent un besoin de dialogue, de transmission et de contact avec leur entourage tant familial que professionnel ;
- les 11 millions d'aidants, les auxiliaires de vie, les professionnels qui expriment le souhait de mettre plus d'humanité dans un quotidien parfois pesant.



« L'indispensable en famille : nous avons utilisé **2 minutes ensemble!®** à la fin d'un repas, enfants petits-enfants et grands-parents ont joué. Nous avons passé des moments inoubliables. »

Sophie, 38 ans

« **2 minutes ensemble!®** est disponible pour tous nos intervenants. C'est un excellent moyen pour eux de démarrer la relation. C'est une activité d'écoute et d'attention pleine de bienveillance. Nos intervenants en sont fan ! »

Béatrice, responsable d'une agence de service.



NOUVEAU



*Des ateliers concrets
pour prendre le temps d'être heureux*

Des ateliers uniques par leur contenu riche et ciblé, conçus sur les principes de la psychologie positive, animés par des spécialistes de la communication pour répondre concrètement à des besoins identifiés. Les techniques d'animation sont variées, ludiques et interactives. Les outils sont simples, concrets, positifs et efficaces pour être utilisés immédiatement.

ATELIER POUR LES AIDANTS

Les aidants professionnels ou familiaux se sentent seuls, isolés et souvent démunis. Ils se sentent anxieux et stressés, fatigués physiquement et moralement.

Le défi de l'atelier : apprendre aux aidants à mettre leurs forces au service de leur quotidien, à jongler avec leurs émotions et leurs besoins pour améliorer leur équilibre de vie personnel et professionnel.

Pour plus d'informations : contact@2minutesdebonheur.com



UNE ANNÉE AVEC LES JEUX 2 MINUTES ![®]

JANVIER

1^{er} janvier : Bonnes résolutions de l'année : **les 4 jeux 2 minutes!**[®]

Fin janvier : Salon du Mariage : **2 minutes mon amour!**[®] - **2 minutes les filles!**[®]



FÉVRIER

6 février : Journée mondiale sans téléphone : **les 4 jeux 2 minutes!**[®]

14 février : Saint-Valentin : **2 minutes mon amour!**[®]

Vacances d'Hiver : **les 4 jeux 2 minutes!**[®]



MARS

1^{er} mars : Fête des Grands-Mères : **2 minutes ensemble!**[®]

8 mars : Journée des Droits des Femmes : **2 minutes les filles!**[®]

20 mars : Journée mondiale du bonheur : **les 4 jeux 2 minutes!**[®]



AVRIL

7 avril : Journée mondiale de la santé (communiquer pour être en bonne santé) : **les 4 jeux 2 minutes!**[®]

Vacances de printemps : **les 4 jeux 2 minutes!**[®]

MAI

15 mai : Journée internationale de la famille : **2 minutes papa!**[®] - **2 minutes ensemble!**[®]

16 mai : Journée internationale du vivre ensemble : **les 4 jeux 2 minutes!**[®]

31 mai : Fête des voisins : **2 minutes ensemble!**[®]



JUIN

1^{er} juin : Fête des Parents : **2 minutes papa!**[®]

7 juin : Fête des Mères : **2 minutes les filles!**[®]

Début juin : Journée mondiale du bien-être fêtée dans 90 pays : **2 minutes ensemble!**[®]

21 juin : Fête des Pères : **2 minutes papa!**[®]

Vacances : **les 4 jeux 2 minutes!**[®]



JUILLET

30 juillet : Journée internationale de l'amitié : **2 minutes les filles!**[®]

Vacances d'été : **les 4 jeux 2 minutes!**[®]



AOÛT

12 août : Journée internationale de la jeunesse : **2 minutes ensemble!**[®]

Vacances d'été : **les 4 jeux 2 minutes!**[®]



SEPTEMBRE

21 septembre : Journée internationale de la paix : **les 4 jeux 2 minutes!**[®]

OCTOBRE

4 octobre : Journée internationale de la non violence (discuter pour évacuer) : **les 4 jeux 2 minutes!**[®]

5 octobre : Journée mondiale du sourire : **les 4 jeux 2 minutes!**[®]

6 octobre : Fête des Grands-Pères : **2 minutes ensemble!**[®]

10 octobre : Journée mondiale de la santé mentale : **les 4 jeux 2 minutes!**[®]

27 octobre : Journée européenne de la dépression (communiquer avec les autres) : **les 4 jeux 2 minutes!**[®]

Vacances de la Toussaint : **les 4 jeux 2 minutes!**[®]

La Semaine Bleue (semaine des retraités et des aînés) : **2 minutes ensemble!**[®]



NOVEMBRE

19 novembre : Journée internationale de l'Homme : **2 minutes papa!**[®]

Fin novembre : Silver Expo : **2 minutes ensemble!**[®]



DÉCEMBRE

Cadeaux de Noël : **les 4 jeux 2 minutes!**[®]



ET PLEIN D'AUTRES OCCASIONS ! Anniversaires et fêtes : **les 4 jeux 2 minutes!**[®] • Fêtes de famille : **2 minutes ensemble!**[®]
Mariage et Anniversaire de mariage : **2 minutes mon amour!**[®] • Enterrement de vie de jeune fille : **2 minutes les filles!**[®]
Cadeaux de naissance : **2 minutes les filles!**[®] et **2 minutes papa!**[®]

..... JEU 2 MINUTES![®]

Prix : 14,99 € - **Disponibles chez :** 2minutesdebonheur.com, amazon.fr, fnac.com et 123 famille

En vente en Suisse, en Belgique et au Canada.

2 minutes ensemble![®] est aussi disponible dans tous les magasins Nature et Découvertes et sur leur site.

SERVICE DE PRESSE

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