



## 2 minutes!®, les jeux qui créent du lien social

Ce Noël ne s'annonce pas comme les autres. Dans cette période tourmentée, les jeux 2 minutes!® sont des cadeaux qui ont du sens et aident à garder le lien avec ceux que l'on aime : ils provoquent des conversations inattendues, drôles et positives. Tout ce dont on a besoin en ce moment !

### Sous le sapin ou sur la table du réveillon : 4 jeux à offrir !

Les **jeux 2 minutes!®**, ce sont 52 cartes, 52 questions où chacun répond à tour de rôle en 2 minutes. Basées sur les principes de la **psychologie positive**, les questions sont classées en 4 catégories, différentes selon les jeux : « Aujourd’hui... », « Je me rappelle... », « Et si... », « Tout de suite... ».



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

**2 minutes mon amour!®** oxygène les couples qui souhaitent mieux communiquer et partager désirs, envies, projets, souvenirs...

**2 minutes ensemble!®** connecte les générations, favorise le dialogue, l’échange et la transmission.

**2 minutes papa!®** fait pétiller la famille et déclenche des rires, des partages inattendus... un dialogue pour se découvrir autrement !

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

### 4 bonnes raisons d’offrir les jeux 2 minutes!®

- Tout le monde peut y jouer : de 7 ans à 117 ans !**
- Nomades : petit format, boîte solide, facile à emporter partout et à coller même sur le frigo avec son couvercle aimanté !**
- Adaptés au monde d’aujourd’hui : parties rapides pour un max de complicité.**
- Tout le monde s’amuse, tout le monde est gagnant.**



## L'éclairage de Raphaëlle de Foucauld, thérapeute et créatrice des jeux



Avant la crise sanitaire, nous étions sur une autoroute de la relation, tout était facile. L'avion, la voiture, le train permettaient aux amis et aux familles de se retrouver. Nous avions à disposition de multiples moyens pour nous évader ensemble de notre quotidien : le restaurant, les voyages, les croisières, les tables familiales...

Aujourd'hui, la difficulté d'être ensemble, que ce soit chez soi ou ailleurs, a mis en lumière combien le lien social est la pierre angulaire de notre équilibre et de notre bien-être. Mon conseil : prendre d'autres routes, être créatif pour nous retrouver autrement. Les cartes 2 minutes sont une source inépuisable d'occasions de s'évader ensemble et peuvent nous y aider. ➤

### 2 minutes !®, indispensables pour des moments de qualité

- ✓ On parle d'instants 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.

## Dans l'œil de la science

Les résultats de la plus longue étude scientifique jamais menée sur les clés du bonheur<sup>(1)</sup> l'attestent : les relations humaines sont excellentes pour le bien-être. Leur qualité garantit le bonheur, le maintien de la mémoire et la santé.

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

## Noël tous les mois !

S'abonner à **1 temps pour 2®**, c'est recevoir tous les mois dans sa boîte aux lettres, un livret soigné à découvrir. Rien de mieux pour prendre soin de son couple, sortir de la routine et révéler le meilleur de votre vie ensemble ! Conçu par Raphaëlle de Foucauld, on y trouve une multitudes d'infos, d'avis d'experts, de défis, des témoignages... à partir desquels une discussion peut s'engager selon l'inspiration. Pas de crayons, d'injonction ou de prise de tête : des pistes concrètes et une pause magique pour tous les amoureux !

Abonnement sur : [2minutesdebonheur.com](http://2minutesdebonheur.com)



Nous avons été conquis dès la réception du 1<sup>er</sup> numéro, il nous a tellement apporté que je me demandais ce que nous apprendrions de plus lors du suivant. Et ce mois ci, vous nous avez offert un cocktail de réflexions pleines de bons sens, qui mettent des mots si justes sur ce que nous vivons au quotidien. C'est tellement riche et vous vissez l'essentiel dans la relation de couple. Bravo et merci pour ce que vous nous apportez. ➤

Cécile, 38 ans



Prix : 14,99 € la boîte • 55 € la collection complète (frais de port gratuit à partir de 20 € d'achat)  
Tous les jeux sont disponibles chez [2minutesdebonheur.com](http://2minutesdebonheur.com), [123famille.com](http://123famille.com), [amazon.fr](http://amazon.fr), [fnac.com](http://fnac.com)  
**2 minutes ensemble !®** est disponible dans tous les magasins « Nature et Découvertes » et sur leur site.

écoutez nos podcasts *Bulle de Bonheur*



@2minutesdebonheur



@2minensemble

RELATIONS MEDIAS / Agence CP Communication

Christel Petit : 06 14 43 11 72 - [christel.petit@agence-cpcommunication.fr](mailto:christel.petit@agence-cpcommunication.fr)

[2minutesdebonheur.com](http://2minutesdebonheur.com)