

2 minutes en famille!®, le nouveau jeu qui connecte parents et enfants

« J'imagine la maison du futur... », « Aujourd'hui, je dis merci pour... », « Et si je pars en voyage, j'irai... ». Avec ses 52 cartes, le nouveau jeu 2 minutes en famille!® déclenche un dialogue positif au sein de la famille, un partage de souvenirs heureux, d'anecdotes et d'émotions. Rires et moments de qualité garantis.

2 minutes en famille!®: une réponse positive à la morosité ambiante



Crise sanitaire, incertitudes, couvre-feu et isolement social, infos anxiogènes... la liste des événements négatifs est longue et le moral de chacun d'entre nous est mis à rude épreuve.

« Dans notre quotidien ultra rythmé et dans une conjoncture aussi incertaine, **rester en action et en relations est indispensable**. Pourtant, les familles oublient, plus ou moins, de prendre un temps de qualité ensemble. Le fait de créer **un rituel d'échange** renforce les liens et facilite la création de confiance tellement nécessaire dans une relation parents-enfants. » explique Raphaëlle de Foucauld, thérapeute conjugale et familiale, praticienne en psychologie positive et créatrice de 2 minutes en famille!®.



2 minutes en famille!® permet de :

- ✓ Échanger joyeusement
- ✓ Exprimer ses envies
- ✓ Partager son quotidien
- ✓ Se lancer des défis
- ✓ Créer un rituel ludique et positif
- ✓ Faire de chaque joueur un gagnant
- ✓ Se concentrer sur les événements positifs de sa vie
- ✓ Renforcer les liens, la complicité et la communication entre parents, enfants et ados



Ils ont joué, ils témoignent !

Sylvie,
35 ans

« On est devenu fan de **2 minutes en famille!®**. Du coup, c'est devenu le petit cadeau que j'offre à toutes les familles ou pour les goûters d'anniversaire. Je suis sûre de faire des heureux ! »

« J'ai appris pleins de choses sur mon papa, qu'il allait pêcher en cachette. Je croyais qu'il était sage ! »

Martin,
8 ans

Pierre,
42 ans

« C'est incroyable tout ce qu'on peut partager avec ces cartes ! On exprime nos émotions, on se lance des défis, ça apprend au plus jeune à raconter une histoire... Le format super pratique fait qu'on l'emmène partout ! »



2 minutes en famille !® pour entraîner son cerveau à la positivité

Selon Martin Seligman, fondateur de la psychologie positive, « les personnes les plus heureuses rapportent systématiquement des relations positives et stables avec des proches qu'ils apprécient (...) **la connaissance, l'amour et le bonheur sont décuplés lorsqu'on les partage** ».

Les principes de la psychologie positive subtilement distillés dans les cartes de **2 minutes en famille!®** engendrent des attitudes positives et favorisent la création de relations constructives. Ces relations offrent, particulièrement **aux enfants et aux adolescents**, la richesse de **se sentir en sécurité affective**. « Ces échanges bienveillants participent au développement de compétences émotionnelles de tous les membres de la famille. Que d'atouts cachés derrière une carte ! » souligne Raphaëlle de Foucauld.



5 bonnes raisons de choisir 2 minutes en famille!®

- 1 **SIMPLE ET FACILE**: l'un pioche une carte et chacun répond à tour de rôle en 2 minutes.
- 2 **PENSÉ POUR TOUTES LES FAMILLES**: à partir de 2 joueurs et dès l'âge de 5 ans, tout le monde peut y jouer !
- 3 **ZÉRO PRISE DE TÊTE**: tout le monde s'amuse, tout le monde est gagnant.
- 4 **ADAPTÉ AU MONDE D'AUJOURD'HUI**: parties rapides pour un max de complicité.
- 5 **ON SORT DES ÉCRANS**: à la maison, en voiture, en sortie, la petite boîte s'emporte partout. Solide avec son couvercle aimanté, elle se colle sur le frigo pour des parties improvisées !



À DÉCOUVRIR AUSSI...



2 minutes ensemble!®

Conversations et connexions entre les générations. (Parents, grands-parents, enfants, ados, aidants professionnels, seniors).



2 minutes mon amour!®

Un outil ludique pour le couple pour cultiver sa relation



Podcasts Bulle de bonheur

Comment gérer ses priorités ? Arrêter de ruminer ? Apprendre à dire non ? Se faire confiance ? Tous les jeudis, des réponses à toutes les questions du quotidien dans un esprit constructif et positif.



2 minutes les filles!®

Sororité et partage d'expériences entre filles pour s'aérer l'esprit et prendre du recul sur les réalités du quotidien.



1 temps pour 2®

10 épisodes à recevoir dans sa boîte aux lettres, défis, éclairages, exercices pour prendre soin de son couple toute l'année.

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, [123 famille.com](http://123famille.com), amazon.fr, fnac.com, philibert.com et natureetdecouvertes.com



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

2minutesdebonheur.com