

2 minutes!®, la petite idée cadeau pour les grands moments

Enfin! Noël 2021 sera marqué par le retour des grandes réunions familiales..et des multiples cadeaux à dénicher! Comment éviter le casse-tête et trouver le cadeau qui plaira aux petits comme aux plus grands? Raphaëlle de Foucauld, thérapeute conjugale et familiale, a conçu des jeux intergénérationnels à petits prix à glisser partout, sous le sapin comme la table du Réveillon.



4 jeux conçus sur les principes de la psychologie positive afin de multiplier les moments de complicité.

Comment joue-t-on?

- 👤 À 2 ou plus, et où vous voulez.
- 🃏 Piochez une carte au hasard et lisez-la à voix haute.
- 🗨 Répondez-y à tour de rôle en 2 minutes.
- 🎁 Écoutez, accueillez et dialoguez avec bienveillance.
- 🌟 Laissez la magie opérer... et continuez selon vos envies.

“ Les cartes m’ont permis de retrouver, repenser à des choses positives, alors que je suis plutôt déprimée, je me suis sentie joyeuse après avoir joué. ”

Monique

4 jeux pour faire plaisir à coup sûr

LA COLLECTION	2 minutes mon amour!®	2 minutes ensemble!®	2 minutes en famille!®	2 minutes les filles!®
Pour qui?	Le Couple	Famille élargie, Aidants, Intergénérationnel	Famille proche (Parent-enfant-ado)	Amies, Mère-Fille
Âge	18+	7+	5+	15+
Nombre joueurs	2	2+	2+	2+
Bienfaits	Créer et renforcer les liens du couple, favoriser une communication fluide, développer l'imagination	Favoriser la communication entre toutes les générations, développer la complicité, rire	Encourager et entretenir les liens de la cellule familiale, développer l'imagination, rire, partager	Communiquer entre amies, prendre du recul, s'aérer l'esprit, rire

Un Noël intergénérationnel

Pour 86% des séniors, le plus beau des cadeaux de Noël est d'être entourés de leurs proches⁽¹⁾.

Offrir ou jouer à **2 minutes ensemble!®** à Noël va doubler les effets positifs de cette fête intergénérationnelle comme le souligne cette étude menée en partenariat avec la CNAV Île-de-France auprès de seniors autonomes :

- **Près de 9 personnes sur 10** déclarent **se sentir bien** après les sessions de jeu
- **64%** ressentent un **sentiment d'intégration sociale plus important** après les sessions jeux
- **63%** déclarent **repenser aux cartes** après y avoir joué

(1) Etude Domitys - 2015

“ J’ai beaucoup ri et j’ai hâte de jouer avec mes petits-enfants. ”
Mr C. 86 ans



Un Noël solidaire

Pour l'achat de deux jeux ou d'un abonnement à **1 temps pour 2®** sur le site **2 minutes de bonheur**, un jeu de 15 cartes de **2 minutes ensemble!®** est offert à une association qui lutte contre l'isolement. (Association Lazare, La Compagnie des aidants, Espérance Banlieue)

Bonne action valable du 20 novembre au 20 décembre 2021



3 conseils pour une ambiance réussie



«Les moments familiaux font bien souvent ressortir les vieux démons qui se déchaînent au milieu des préparatifs et des agacements dus à l'effervescence des fêtes de fin d'année. Le meilleur moyen pour que ces moments soient à la hauteur de la magnifique décoration du sapin

est déjà **d'avoir envie que ça se passe bien**» explique Raphaëlle de Foucauld, thérapeute conjugale et familiale, spécialisée en psychologie positive.

Ensuite, «prévoir **des activités intergénérationnelles nouvelles** comme chanter Noël ensemble, cuisiner en famille, jouer, se promener, prévoir une surprise et bien sûr tirer quelques cartes de **2 minutes ensemble!**® sont des sources de joies et de souvenirs».

Enfin, termine la thérapeute, «il est important **de savoir de temps en temps mettre son mouchoir** sur l'intransigeance de son père, les réflexions maladroites de sa belle-sœur, l'attitude nonchalantes des ados ou les cris nocturnes du dernier né!».

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.



NOUVEAU: 1 temps pour 2® un abonnement 100% couple, 100% bonheur

Près de 9 couples sur 10 déclarent être satisfaits de cet abonnement, une initiative unique en France.

«Les couples que j'accompagne ont souvent envie de vivre du bon temps à deux mais ne savent pas comment faire. C'est pourquoi j'ai créé **1 temps pour 2®**: c'est un livret à recevoir chaque mois et pendant 10 mois dans sa boîte aux lettres. Un vrai coup de pouce inspirés des principes de la psychologie positive qui favorise la complicité» explique la thérapeute de couple Raphaëlle de Foucauld.

Abonnement sur: 2minutesdebonheur.com



Des idées positives

Un défi amusant

Des outils concrets

Un témoignage de couple

Des citations inspirantes

“Merci, toutes ces petites soirées de discussions autour de vos fiches ont fait grandir notre amour. Votre travail est un vrai cadeau!”
Anne

Les podcasts Bulle de Bonheur® se mettent sur leur 31



Parmi les 115 podcasts publiés par Raphaëlle de Foucauld, on trouve des pépites qui sont de vrais cadeaux pour réussir les fêtes de fin d'année: «Je savoure l'instant présent», «Je décolle les étiquettes», «Je communique autrement» ou «Je crée du lien social».

Podcasts Bulle de Bonheur® sur Apple Podcast, Spotify, Deezer, Google Podcast et Amazon Music

Une star-up engagée et responsable



- Fabrication européenne dans le respect de l'environnement (carton et zéro plastique)
- Des outils qui ont du sens, créent du lien et améliorent la qualité de vie
- Prix stable depuis 2018, pas de rupture de stock, livraison garantie pour Noël

Design: Clémence de Malglaive

Prix: 14,99 € la boîte • **PROMO DE NOËL:** 55 € la collection complète (frais de port gratuit à partir de 20 € d'achat)

Nous suivre



@2minutesdebonheur
@2minensemble

Nous trouver



2minutesdebonheur.com
123famille.com
amazon.fr • fnac.com
philibert.com