



# Jeux 2 minutes!®, pour faire le plein de positif cet été !

Les souvenirs d'été durent toute une vie... même en temps de crise sanitaire. Et les plaisirs simples remportent tous les suffrages! Entre deux balades, une lecture, un château de sable, un foot ou un pique-nique, rien de tel qu'un jeu 2 minutes!® et ses discussions positives pour vivre des vacances complices.



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.

## Favoriser le lien social est indispensable pour le bien-être

« 43% des Français considèrent que la charge mentale a augmenté avec le confinement.<sup>1</sup> Il est essentiel d'encourager et de favoriser des liens positifs avec son entourage. 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.

Une étude de l'Université de Chapel Hill en Caroline du Nord<sup>2</sup> démontre 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.

<sup>1</sup> Source : institut YouGov 2020  
<sup>2</sup> <https://sociology.unc.edu/unc-chapel-hill-researchers-show-how-social-relationships-reduce-health-risk-in-each-stage-of-life/>

**Pourquoi vous allez jouer aux jeux 2 minutes!® tout l'été?**

- ✓ Une nouvelle manière de partager : profondeur et légèreté.
- ✓ Parties simples et rapides, tout le monde est gagnant!
- ✓ Une bonne ambiance et des fous rires assurés.
- ✓ Format pratique à glisser dans la valise, le sac à dos...
- ✓ Tout le monde peut y jouer de 7 à 107 ans!

NOUVEAU !				
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	Créer et renforcer la communication entre toutes les générations, développer la complicité, rire	Créer et renforcer les liens de la cellule familiale, développer l'imagination, rire, partager	Communiquer entre amies, prendre du recul, s'aérer l'esprit, rire

## La puissance de la communication

« Exprime-toi! », « Parlez-vous! », « Il faudrait que vous soyez plus proches... » autant d'injonctions faciles à dire et pas toujours faciles à faire. En créant ces jeux, Raphaëlle de Foucauld, thérapeute, a décidé de **faire entrer les bienfaits de la psychologie positive chez vous** : ces petites cartes sont élaborées afin d'enclencher des échanges bienveillants et riches de sens.

« C'est comme un iceberg » précise Raphaëlle de Foucauld. « Sous des airs simples et légers, les jeux travaillent tous les fondements de la relation et permettent de se connecter au meilleur de l'instant présent ».



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

## Les podcasts Bulle de Bonheur®



« Je savoure l'instant présent », « Je pratique la gratitude », « J'arrête de ruminer »... Les podcasts *Bulle de Bonheur*® cumulent plus de 200 000 écoutes depuis leur création. Les thématiques proposent un changement de regard sur la vie quotidienne. Raphaëlle de Foucauld, praticienne en psychologie positive, vous donne rendez-vous avec ses bons conseils tous les jeudis.



## Pourquoi vous n'allez plus vous en passer ? Car vous allez aimer :

- ✓ Vous découvrir autrement.
- ✓ Aborder des thèmes auxquels vous n'aviez pas pensé.
- ✓ Créer le dialogue.
- ✓ Enrichir vos souvenirs heureux.
- ✓ Vous amuser quel que soit votre âge.



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

Des jeux « feel good »  
au succès grandissant

10<sup>ème</sup> édition  
**Silver Night**

Les Trophées SilverEco® 2018

PRIX COUP DE CŒUR DU PUBLIC



CERTIFICATION  
AFNOR



LAURÉAT



PRIX BINATIONAL  
FRANCE-QUÉBEC

+ 100 000  
exemplaires  
vendus

Design : Clémence de Malglaive

Prix : 14,99 € la boîte • **PROMO DE L'ÉTÉ** : 52 € la collection complète (frais de port gratuit à partir de 20 € d'achat)

🎧 Écoutez nos podcasts *Bulle de Bonheur*

Facebook Instagram @2minutesdebonheur Twitter @2minensemble

Tous les jeux sont disponibles chez :

2 minutes...  
de bonheur!

amazon

fnac.com

Philibert

NATURE  
DECOUVERTES

1.2.3. FAMILLE  
La joie de vivre en famille !

RELATIONS MEDIAS / Agence CP Communication

2minutesdebonheur.com

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