

# 2 minutes... les filles! un jeu de cartes inédit



Vous organisez un dîner entre amies ou un tea-time avec la voisine sympa ? Vous sortez avec les copines de la gym ou du bureau ? Envie de mieux connaître vos amies ? Le nouveau jeu de cartes 100% féminin de la collection 2 minutes® vient de sortir : **2 minutes les filles!**®, c'est l'allié parfait pour créer des moments de sororité positifs, jamais intrusifs et toujours complices. Chuuut ! les hommes vont nous envier.



**2 minutes les filles!®, 52 cartes pour celles qui souhaitent :**

- ✓ S'évader d'un quotidien souvent rythmé;
- ✓ 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 une parenthèse hors du temps.

## Un remède contre la charge mentale : discuter entre filles

Discuter, papoter, échanger entre filles est essentiel pour s'aérer l'esprit et prendre du recul sur les réalités du quotidien. **59% des femmes se sentent stressées** au quotidien\* et la charge mentale, ce poids invisible de l'organisation de la vie familiale, toucherait 80% d'entre elles\*. L'un de **leurs meilleurs remèdes** pour lâcher prise : **un bon moment entre amies.**

\*Sondage Ipsos / Février 2018

## 52 cartes, 100% féminines et positives

Pour faire de ces échanges entre filles des moments qui font du bien, Raphaëlle de Foucauld, thérapeute et éducatrice, a imaginé le meilleur allié qui soit : le jeu de cartes **2 minutes les filles!**®. La règle est ultra-simple : on tire l'une des 52 cartes et chacune répond à tour de rôle à la même question. Toutes les questions sont basées sur les principes de la **psychologie positive : bienveillance et zéro blues garantis.**



## Un jeu de cartes pas comme les autres

Derrière ces cartes ludiques, il y a l'expertise de Raphaëlle de Foucauld, thérapeute et éducatrice, qui a accompagné en 10 ans plus d'une **centaine de femmes de 25 à 55 ans.** Elle s'est rendu compte que **mettre du positif** dans leur quotidien augmentait leur **bien-être** et faisait **diminuer leur niveau de stress.**

Leurs problématiques récurrentes ? La difficulté du lâcher-prise, la confiance en soi, l'image corporelle et le besoin de sécurité. « *J'ai conçu les questions de ce jeu de cartes pour offrir aux femmes les moyens de travailler les biais positifs de ces thématiques et de les regarder autrement* » souligne-t-elle. 9 mois ont été nécessaires pour concevoir les questions, testées et approuvées par un panel représentatif de la population féminine.



Une collection de jeux pour tous de 7 à 117 ans.

**Infos Pratiques**

**Jeu de cartes 2 minutes les filles!®**  
**Prix : 14,99 €**

Disponible chez [jeux2minutes.com](http://jeux2minutes.com), [amazon.com](http://amazon.com) et [fnac.com](http://fnac.com)