MÉTHODE

Brise Glace - Un souvenir d'enfance

Visée Faire connaissance, se présenter.
Ce brise-glace permet d'introduire un temps collectif en se replongeant dans nos souvenirs d'enfance en lien avec la nature.

Objectifs

- Se présenter
- Faire connaissance

Description

Cette activité peut être utilisée comme brise-glace pour débuter un temps collectif (formation, journée d'échanges, atelier participatif...), ou être le support d'une activité CPS si vous animez un temps de discussion collectif (partie 2).

Installez-vous en cercle avec votre groupe. Debout ou assis. De préférence dehors.

Partie 1 : se présenter

Inviter chaque participant à se replonger dans son enfance pour identifier un souvenir en lien avec la nature. Laisser un temps de réflexion individuelle. (2').

Une première personne prend la parole et se présente en donnant son prénom et son souvenir d'enfance en lien avec la nature.

Une autre personne se présente et ainsi de suite, jusqu'à ce que tout le monde ait parlé.

Partie 2 : discussion collective.

Pour animer ce temps de discussion vous pouvez vous appuyer sur la fiche « temps de discussions d'une activité CPS ».

Cette activité génère souvent de la joie, des doux souvenirs, et beaucoup de sourires. Les souvenirs sont régulièrement en lien avec les sens (manger des myrtilles, regarder les étoiles, l'odeur de la pluie, etc...) vous pouvez en profiter pour parler de l'approche sensorielle qui renforce notre conscience de soi et notre lien à la nature.

Mise à jour de cette page :
26/01/2026

La durée
environ 15 minutes

Le public
Adultes et enfants à partir de 10 ans

Auteur Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes / Délégation Isère *38100 grenoble* Acteur de terrain Référents ESE ARA