MÉTHODE

Planète CPS // Je m'appelle et j'aime dans la nature

Visée Faire connaissance, se présenter.
Cette activité est un classique dans le monde des activités CPS. Dans cette version nous ajustons la consigne pour faire entrer la nature dans le cercle de discussion.

Objectifs

S'exprimer devant les autres

Se présenter en partageant un gout en lien avec la nature

Identifier des points communs au sein du groupe

Développer la compétence cognitive de connaissance de soi et des autres

Préparation

Pour être plus à l'aise dans l'animation de cette activité, nous vous recommandons de lire la partie théorique de planète CPS.

Ainsi que la fiche récap « renforcer la connaissance de soi » proposée par Promotion Santé Normandie.

Installation

Activité à réaliser idéalement en extérieur

A minima, préparer un espace en intérieur sans table, ni chaise, suffisamment grand pour accueillir les participants en cercle.

Description

Cette activité se déroulé en 2 étapes :

Se présenter : 15 à 30 minutes selon la taille du groupe

L'animateur présente l'activité : Il s'agit de se présenter tour à tour, en partageant son prénom et une chose que nous aimons dans la nature.

L'animateur invite les participants à former un cercle.

L'animateur montre l'exemple. Il va au centre du cercle et dit par exemple « je m'appelle Amélie et j'aime dans la nature le son de mes pas sur les feuilles mortes en automne ».

L'animateur reprend ensuite sa place au sein du cercle et il invite un participant à se présenter.

Quand tous les participants sont allés au centre du cercle, passer à la seconde étape.

Debrief CPS : 30 minutes

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

Variantes possibles

Cette activité peut se décliner à l'infini, en changeant la consigne !

Mise à jour de cette page :
05/11/2025

La durée
30 min à 45min selon la taille du groupe et l'age du public

Le public
A partir de 8 ans

Les effectifs minimum et maximum
de 5 à 15 personnes

Auteur (s) Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes *69008 Lyon*
Réseau d'acteur

Pôle ESE *69002 LYON*
Réseau d'acteur

Nous pouvons partager un animal que nous aimons, un végétal, une odeur, un paysage, etc...

Nous pouvons aussi se concentrer sur ce que nous aimons dans la saison actuelle. Par exemple, je m'appelle Amélie et j'aime en été les orages de fin de journée.

Une autre variante possible consiste à proposer aux participants de faire un pas dans le cercle lorsqu'ils aiment la même chose que la personne qui se présente. Cette version est plus dynamique, elle permet de rendre visible les points communs, de renforcer le sentiment d'appartenance au groupe. En revanche, il peut être difficile de se présenter en partagent un gout et de voir peu ou pas de personne s'avancer dans le cercle. Cela devra être discuté durant la phase de debriefing et permet de prendre conscience de notre besoin de se sentir appartenir à un groupe. Parfois volontairement des personnes vont se présenter et partager quelque chose qui permettra de se démarquer du groupe. C'est intéressant d'en parler aussi durant le debriefing.

Sources ayant permis la rédaction de cet article

Activité inspirée du cartable des compétences psychosociales de l'IREPS Pays de la Loire.