



MÉTHODE

Fiche

techniques d'animation

Brise Glace - Un souvenir d'enfance

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 débiter 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.

Dispositif en lien - Méthode
[Planète CPS](#)

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

Visée:

Faire connaissance, se présenter.

[La durée](#)

environ 15 minutes

[Le public](#)

Adultes et enfants à partir de 10 ans

Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes / Délégation

Isère

38100 grenoble



Référent départemental ESE

Information, communication, sensibilisation

Plaidoyer

Ingénierie de projet

Animation de réseau, dialogue territorial

Formation

Offre documentaire

Environnement intérieur Santé-Environnement