

# Je m'appelle et j'aime dans la nature

🌿 Nature et Santé 🌱 Santé-Environnement

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 goût en lien avec la nature
- Identifier des points communs au sein du groupe
- Développer la compétence cognitive de connaissance de soi et des autres

## 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 déroule 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**

📅 Mise à jour de cette page :  
17/01/2025

## La durée

30 min à 45min selon la taille du groupe et l'âge du public

## Le public

A partir de 8 ans

## Les effectifs minimum et maximum

de 5 à 15 personnes

## Auteur

- Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes 69008 Lyon

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 !

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 partageant un goût 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.

Dispositif en lien - Méthode

[Planète CPS](#)