



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

### Mise à jour de cette page :

26/01/2026 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').

### Visée:

Faire connaissance, se

présenter.

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.

### La durée

environ 15 minutes

### En collectif.

Durée de discussion vous pouvez vous appuyer sur la fiche « [temps de activité CPS](#) ».

Il s'agit souvent de la joie, des doux souvenirs, et beaucoup de sourires. Être régulièrement en lien avec les sens (manger des myrtilles, regarder la pluie, etc...) vous pouvez en profiter pour parler de l'approche de notre conscience de soi et notre lien à la nature.

### · Méthode

### Le public

Adultes et enfants à partir de 10 ans

### Auteur



**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