INSTITUT DES POSSIBLES®

Carnet des Possibles

Mon espace de cheminement



PUBLIÉ PAR L'AIGLE ET LA PLUME – ÉDITIONS & TRANSMISSION

Ce carnet m’appartient

Il n’est ni un dossier sur moi, ni un examen. Il est un espace où je peux écrire, dessiner, hésiter, essayer et revenir.

Le nom que je souhaite donner à ce carnet

- _____
- _____
- _____

MON DROIT

Je peux ne pas répondre, demander une autre formulation, barrer une phrase ou conserver une page pour moi.

Maison d’édition : L’Aigle et la Plume – Éditions & Transmission · aigleetplume.fr
Carnet des Possibles® – Référentiel des Possibles® © 2026 Adrien Tingry. Tous droits réservés.



ENTRER DANS LE CARNET

Partons pour une balade ensemble.

Le possible n'est pas ce qui nous attend au bout du chemin. Il se construit dans la manière dont nous regardons le monde, interprétons nos expériences, mobilisons nos ressources et choisissons d'agir. C'est la transformation du regard porté sur soi et sur le réel qui permet de découvrir, dans le chemin que nous parcourons déjà, une possibilité jusque-là invisible.



Sommaire

Ce carnet m’appartient 2

Partons pour une balade ensemble 3

Rencontrer Adrien Tingry 5

Pourquoi j’ai créé ce carnet 6

Comprendre notre approche 7

Charte fondatrice 9

Chapitre 1 — Pourquoi limitons-nous nos possibles ? 17

Le guide et le dialogue 27

L’arbre et l’abeille 29

La conviction qui nous guide 31

Comment nous travaillerons ensemble 32

La carte des six mouvements 34

Mon point de départ 38

01 — Situer / La terre 44

02 — Déplier / L’arbre 55

03 — Discerner / Le chemin 67

04 — Ouvrir / La fleur 80

05 — Expérimenter / L’abeille 91

06 — Consolider / Le miel 103

Repères de recherche 117

Mon carnet de suivi 119

Ma récolte 140

Le passage de témoin 145

Crédits et mentions 147

Adrien Tingry

Comprendre, structurer, accompagner



Depuis les années 2000, Adrien Tingry accompagne des jeunes, des sportifs en reconversion, des créateurs d'entreprise, des salariés, des dirigeants, des familles, des associations et des territoires. Son parcours s'est construit au contact de situations réelles : des projets à clarifier, des personnes à remettre en confiance, des ressources à relier et des décisions à rendre praticables.

DEPUIS 2000	Accompagner les transitions, l'insertion, l'entrepreneuriat et les projets collectifs.
2010 – 2022	Créer et diriger le Campus des Savoirs : écouter, diagnostiquer, former, suivre et ajuster.
AUJOURD'HUI	Transmettre avec l'Institut des Possibles® une méthode humaine, rigoureuse et réutilisable.

Sa conviction : une personne ne se remet pas en mouvement parce qu'on lui applique une solution standard, mais lorsqu'elle est écoutée, respectée, comprise et replacée dans un cadre où elle peut redevenir l'autrice de son chemin.

Pourquoi j'ai créé ce carnet

Je n'ai pas souhaité créer ce carnet comme une ressource de plus sur le marché de l'accompagnement. Je l'ai conçu à partir d'une question qui m'accompagne depuis près de trente ans : pourquoi deux personnes disposant parfois des mêmes compétences, des mêmes diplômes ou des mêmes occasions empruntent-elles des trajectoires si différentes ?

Au fil de mes rencontres, j'ai vu des personnes capables renoncer avant même d'avoir essayé. J'ai rencontré la solitude, la peur d'être jugé de nouveau, le sentiment de ne pas être légitime et la confusion entre une difficulté et une impossibilité. J'ai aussi vu combien une écoute réelle, un cadre juste, un tuteur attentif ou une première expérience bien préparée pouvaient rendre à une personne la possibilité de se regarder autrement.

Le Référentiel des Possibles® est né de ce travail de terrain, du dialogue entre différentes pratiques professionnelles et des rencontres intellectuelles qui l'ont éclairé. Il ne vous promet pas que chaque rêve se réalisera. Il vous propose de passer de l'impossible affirmé au possible interrogé, puis du possible interrogé au possible expérimenté.

Dans ces pages, je serai votre guide, jamais votre juge. Vous pourrez écrire, hésiter, ne pas répondre, revenir sur vos mots ou demander un autre appui. Le but n'est pas de vous conduire vers une réponse déjà écrite. Il est de vous aider à reconnaître ce qui existe en vous et autour de vous, afin qu'un mouvement juste puisse apparaître.

JE VOUS SOUHAITE UN BON VOYAGE

Prenez votre temps. Votre rythme fait partie de la méthode. Et souvenez-vous : une question sincère peut déjà ouvrir un passage là où une certitude avait fermé le chemin.

Adrien Tingry



Qui sommes-nous ?

L'Institut des Possibles® accompagne des personnes, des organisations et des territoires lorsqu'une situation demande à être regardée autrement. Notre travail est né d'une expérience de terrain conduite depuis les années 2000 auprès de jeunes, de créateurs d'entreprise, de dirigeants, de salariés, de sportifs, d'artistes, d'associations et de territoires. Nous ne venons pas décider à votre place. Nous préparons un cadre, nous écoutons et nous construisons avec vous une expérience suffisamment concrète pour que le réel puisse répondre.

Ce que je souhaite retenir ou interroger

-
-
-

Ce que cette définition change

Nous n'allons pas attendre qu'une solution parfaite apparaisse au loin. Nous allons observer le chemin que vous parcourez déjà : la manière dont vous regardez votre situation, les expériences auxquelles vous donnez le plus de poids, les ressources que vous mobilisez encore et celles que vous ne voyez plus.

Cette démarche ne nie ni les obstacles ni les limites du réel. Elle cherche l'endroit précis où un regard peut devenir plus juste, une ressource redevenir disponible ou une action produire une information nouvelle. Le possible commence alors à se construire dans le présent, à partir de votre vie réelle.

Ce que je souhaite retenir ou interroger

-
-
-

Charte fondatrice du Référentiel des Possibles®

« Le possible n'est pas la promesse que tout réussira. Il est l'espace qui s'ouvre lorsqu'une personne peut de nouveau regarder sa situation, interroger ce qu'elle croyait établi et essayer un chemin sans que son résultat décide de sa valeur. »

Il arrive qu'une personne ne sache plus ce qu'elle peut. Non parce qu'elle aurait perdu toute capacité, mais parce que l'isolement, l'incompréhension, les jugements reçus, la peur de l'échec ou certaines expériences dévalorisantes ont progressivement réduit l'espace dans lequel elle s'autorise à penser et à agir.

Le Référentiel des Possibles® est né de cette observation. Il ne cherche pas d'abord ce qui manquerait à une personne. Il s'intéresse à ce qui, dans son histoire et dans son environnement, a façonné le regard qu'elle porte sur elle-même, sur le réel et sur ce qu'elle croit pouvoir accomplir.

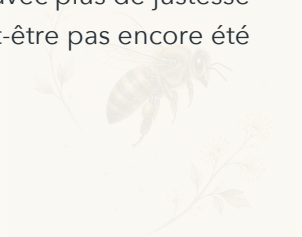
Ce que je souhaite retenir ou interroger

-
-
-

Notre regard sur le possible

Nous ne disons pas que tout est possible. Une contrainte financière, juridique, médicale, sociale, professionnelle ou territoriale peut être réelle. Nous ne la réduisons jamais à une croyance qu'il suffirait de corriger, et nous ne faisons pas de la volonté individuelle l'unique mesure d'un parcours.

Nous proposons une autre question : avons-nous véritablement vérifié ce que nous tenons pour impossible ? Cette interrogation ne promet aucun résultat. Elle invite à regarder avec plus de justesse les faits, les ressources, les obstacles, les appuis et les chemins qui n'avaient peut-être pas encore été aperçus.



Ce que je souhaite retenir ou interroger

-
-
-