INSTITUT DES POSSIBLES®



RENOUER AVEC L'ENSEIGNEMENT

Comprendre ce qui te freine · Construire ta méthode
Avancer vers les connaissances

CARNET DU JEUNE · 14-25 ANS

Ce carnet t’appartient

Il n’est ni un dossier sur toi, ni un examen. Il est un espace où tu peux écrire, dessiner, hésiter, essayer et revenir. Tu peux prendre ton temps : ton rythme fait partie du chemin.

Le nom que tu souhaites donner à ce carnet

TON DROIT

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

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

Partons à la conquête des connaissances.

Tu n'as pas besoin de savoir tout de suite où ce carnet va te conduire. Il commence par t'offrir un endroit où ralentir, regarder ce qui t'arrive et retrouver ce qui demeure vivant. Renouer avec l'enseignement ne signifie pas rentrer de force dans une forme qui ne te convient plus. Cela peut commencer autrement : comprendre une consigne, retrouver une curiosité, essayer pendant quinze minutes, découvrir une manière d'apprendre qui te ressemble. Le possible n'est pas une promesse lointaine. Il se construit lorsque l'impossible affirmé devient une question, puis lorsqu'une petite expérience permet au réel de répondre.



Sommaire

Ce carnet t'appartient 2

Entrer dans le carnet 3

Rencontrer Adrien Tingry 5

Pourquoi ce livre ? 6

Comprendre le possible 8

Ton point de départ 14

01 — Enraciner · comprendre la situation 18

Le monde extérieur et le monde intérieur 28

Ce qui fragilise · ce qui soutient 38

02 — Orienter · retrouver des repères 54

Lire, comprendre et reformuler une consigne 66

Découvrir comment tu apprends 78

03 — Faire éclore · expérimenter 98

Créer ta bulle et ton premier mouvement 108

Observer tes progrès sans te noter 120

Ma récolte 136

Repères et ressources 140

LE GUIDE DE CE VOYAGE

Adrien Tingry

Comprendre, structurer, accompagner



Depuis les années 2000, Adrien Tingry accompagne des enfants et des jeunes, de la maternelle jusqu'aux grandes écoles, ainsi que des familles et des équipes éducatives. Son parcours s'est construit au contact de situations réelles : des élèves qui ne se croyaient plus capables, des bases devenues fragiles, des séparations familiales, la peur du jugement, l'isolement ou la perte de sens.

Au Campus des Savoirs, il a développé une approche fondée sur la relation humaine, l'écoute active, l'observation et la méthode. Il a vu des jeunes retrouver confiance lorsqu'un cadre calme, une consigne comprise, un accompagnateur disponible sans être envahissant et une tâche à leur mesure leur permettaient enfin d'éprouver leurs propres capacités.

DEPUIS 2000

Accompagner les parcours, les transitions et les projets.

2010 – 2022

Créer et diriger le Campus des Savoirs : écouter, comprendre, former, suivre et ajuster.

AUJOURD'HUI

Transmettre avec l'Institut des Possibles® une méthode humaine, rigoureuse et réutilisable.

Sa conviction : aucun jeune ne cherche l'échec. Une difficulté ne résume jamais une personne. Lorsqu'elle est écoutée, respectée et replacée dans un cadre juste, elle peut redevenir l'autrice de son chemin.

Pourquoi ce livre ?

Je n'ai jamais rencontré un élève qui allait à l'école avec le projet de se mettre en difficulté ou d'échouer. J'ai rencontré, en revanche, des jeunes qui avaient fini par **confondre une difficulté avec une incapacité**. Une consigne mal comprise, des bases fragiles, une parole blessante, la peur de décevoir ou un événement vécu à l'extérieur de l'école avaient parfois pris toute la place à l'intérieur.

J'ai aussi observé qu'un autre environnement pouvait changer beaucoup de choses. Une bibliothèque, une salle calme ou un lieu neutre permettaient parfois de **créer une bulle**. Le jeune pouvait travailler quinze minutes, réfléchir, utiliser un brouillon et accepter que le résultat ne soit pas encore là. Ma présence consistait alors à **rassurer sans faire à sa place** : rester disponible, écouter un blocage, reformuler une consigne, puis lui laisser l'espace nécessaire pour chercher.

Ce carnet est né de ces expériences et du **Référentiel des Possibles®**. Il ne te promet pas que tout deviendra facile. Il te propose de passer de l'impossible affirmé au possible interrogé, puis au possible expérimenté. Dans ces pages, **je serai ton guide, jamais ton juge**. Nous chercherons ce qui s'est rompu, ce qui demeure vivant et le premier mouvement assez juste pour que tu puisses découvrir, par toi-même, les capacités déjà présentes en toi.

Adrien Tingry

JE TE SOUHAITE UN BON VOYAGE

Prends ton temps. Ton rythme fait partie de la méthode. Une question sincère peut déjà ouvrir un passage là où une certitude avait fermé le chemin.



Qui sommes-nous ?

L'**Institut des Possibles®** accompagne des personnes lorsque leur situation demande à être regardée autrement. Son travail est né d'une expérience de terrain : écouter avant de conclure, distinguer les faits des interprétations, reconnaître les ressources encore présentes et construire une expérience assez juste pour remettre le réel en mouvement.

Ce carnet prolonge le travail mené au **Campus des Savoirs** auprès d'enfants, d'adolescents et de jeunes adultes. Il ne cherche pas à te faire entrer dans une réponse préparée. Il met à ta disposition un cadre pour comprendre ce qui t'arrive, retrouver tes propres appuis et expérimenter une suite qui puisse réellement t'appartenir.

INSTITUT DES POSSIBLES
SEMER L'HUMAIN
CONSEIL & ACCOMPAGNEMENT POUR ENTREPRISES

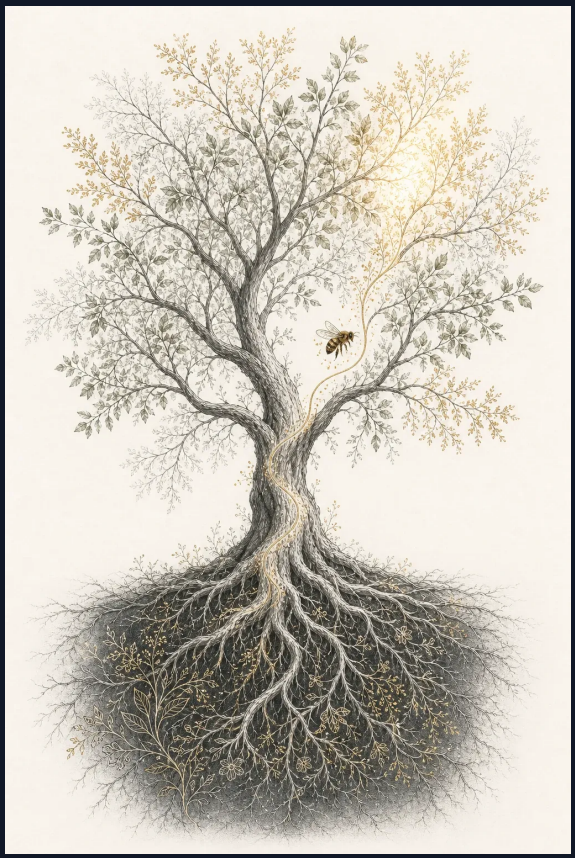
Notre engagement : ne jamais réduire une personne à sa difficulté, à son résultat ou à la place qu'elle occupe aujourd'hui.

CE QUE CE CARNET PEUT FAIRE POUR TOI

T'aider à ralentir, mettre des mots, repérer ce qui tient encore et choisir un premier mouvement sans te demander de tout résoudre immédiatement.

Qu’est-ce qu’un possible ?

Le possible n’est ni une promesse magique, ni l’obligation de réussir. Il apparaît lorsqu’une certitude fermée redevient une question et qu’une expérience permet de découvrir quelque chose que l’on ne voyait pas encore.



Le possible ne nie pas ce qui est difficile.
Il cherche l’endroit précis où un mouvement peut recommencer.

Trois façons de regarder une situation

Une phrase intérieure peut fermer le chemin ou l'ouvrir. Le Référentiel des Possibles® te propose de reconnaître trois moments. Il ne s'agit pas de penser positivement à tout prix, mais de laisser une question puis une expérience remettre de l'information là où un verdict avait tout figé.

01 · L'IMPOSSIBLE AFFIRMÉ

« Je n'y arriverai jamais. » La conclusion paraît définitive. Elle confond souvent une expérience difficile avec tout ce que tu serais capable de faire.

02 · LE POSSIBLE INTERROGÉ

« Qu'est-ce qui bloque exactement ? » La certitude devient une question. On distingue les faits, le vécu, les paroles reçues et ce qui reste à vérifier.

03 · LE POSSIBLE EXPÉRIMENTÉ

« Quel petit essai pourrait m'apprendre quelque chose ? » Tu ne promets pas de réussir. Tu choisis une expérience assez petite pour que le réel puisse répondre.

Tu n'as pas à croire immédiatement que tout est possible.
Tu peux commencer par vérifier qu'une autre lecture
de ta situation existe.

Le chemin que nous allons suivre

Ce carnet avance en trois grandes étapes. Chacune répond à une nécessité différente. Nous ne chercherons pas une solution avant d'avoir compris la situation, et nous ne transformerons pas une idée en obligation avant de l'avoir éprouvée.

01 ENRACINER

Comprendre la situation réelle. Observer ce qui fragilise, ce qui soutient, ce qui bloque et ce qui peut devenir un point d'appui.

02 ORIENTER

Faire émerger une direction. Retrouver des repères, découvrir tes manières d'apprendre et choisir une possibilité qui te ressemble.

03 FAIRE ÉCLORE

Transformer une possibilité en mouvement. Essayer un premier pas, observer ce qu'il produit, ajuster puis conserver ce qui devient utile.

> **TON RYTHME RESTE LE TIEN**
>
> Tu peux revenir en arrière, laisser une page en attente ou demander un appui. Le chemin donne une direction ; il ne t'impose pas une vitesse.