ADRIEN TINGRY

Retrouver le sens du possible

Comprendre son chemin, reconnaître ses ressources et ouvrir de nouvelles perspectives



INSTITUT DES POSSIBLES®
L'AIGLE ET LA PLUME

Partons pour une balade ensemble



Vous n'avez pas besoin de savoir où ce livre vous conduira pour en ouvrir la première page. Une envie, une question, quelque chose que vous aimeriez comprendre : nous pouvons commencer avec cela.

Au fil de cette promenade, nous regarderons ce qui existe déjà dans votre vie : des gestes que vous savez faire, des expériences qui vous ont appris, des personnes ou des lieux qui peuvent devenir des appuis. Nous prendrons aussi le temps de reconnaître ce qui rend certaines démarches difficiles.

Vous pourrez lire, observer, écrire ou simplement laisser une idée faire son chemin.

Retrouver une place pour ce qui peut s'ouvrir

Il y a parfois un début de mouvement dans une chose toute simple : un sujet qui nous intéresse, une conversation que nous aimerions poursuivre, une activité que nous avons aimée. Ce qui attire notre attention mérite d'être regardé. Cela peut nous apprendre quelque chose sur ce qui compte encore pour nous.

Lorsque les difficultés prennent beaucoup de place, ces signes deviennent moins visibles. Nous pouvons finir par confondre une période de notre vie avec ce que nous sommes, ou une expérience décevante avec ce qui nous sera toujours possible. Le Référentiel des Possibles® invite à reprendre cette lecture avec patience : qu'avons-nous vécu, qu'en avons-nous conclu et que reste-t-il à découvrir ?

L'Institut des Possibles® s'appuie sur un travail d'accompagnement de terrain engagé depuis les années 2000. Sa démarche relie la personne, son histoire et son environnement. Elle commence par écouter et comprendre ; elle cherche ensuite une expérience assez concrète pour apporter une information nouvelle.

Un manque d'argent, une difficulté de déplacement, la fatigue ou une responsabilité familiale peuvent limiter réellement les choix. Les reconnaître permet de chercher un appui adapté. La confiance se construit aussi lorsque les conditions deviennent plus favorables, lorsque nous pouvons choisir un essai à notre mesure et en comprendre le résultat.

Ce livre vous propose ce chemin : reconnaître vos ressources, interroger certaines évidences et rencontrer le réel. Vous gardez la liberté du rythme, du silence et des décisions. L'accompagnement prend tout son sens lorsque vous retrouvez des repères qui vous appartiennent.

Adrien Tingry



DANS LA VIE QUE VOUS MENEZ DÉJÀ

Des ressources déjà à l'œuvre

Organiser une journée compliquée, expliquer quelque chose à un proche, préparer un repas avec peu de moyens, réparer ou apprendre en observant : les capacités prennent souvent la forme de gestes ordinaires. Leur familiarité peut nous empêcher de voir ce qu'ils demandent.

Derrière un geste, il peut y avoir de l'attention, de l'organisation, de la patience ou une manière de trouver une solution. Nous allons chercher des situations assez précises pour reconnaître ces ressources sans avoir à nous attribuer une liste de qualités.

La première halte vous invite à retrouver un de ces moments, choisi librement. Vous pourrez garder pour vous ce qui doit rester personnel.

Ce qui permet de grandir

Avant de juger la croissance d'un arbre, nous regardons la terre, l'eau, la lumière et les appuis dont il dispose. Le Référentiel accorde à l'être humain cette même patience.



Une histoire

Vos expériences ont construit des savoir-faire, des habitudes et des manières de vous protéger. Nous prendrons le temps de les comprendre.

Des conditions

Du temps, un lieu, des moyens ou une information peuvent rendre une possibilité accessible. Ces conditions font partie du chemin.

Un appui à juste distance

Comme un tuteur, une présence peut soutenir pendant un temps. Elle aide à prendre appui, puis sait laisser la place à votre autonomie.

Chercher ce qui vous soutient permet aussi de comprendre ce qui vous manque aujourd'hui.

Recevoir, relier, puis essayer



UNE RENCONTRE

UNE INFORMATION

UNE POSSIBILITÉ À EXPLORER

L’abeille rappelle que quelque chose se construit entre les êtres et leur environnement. Elle recueille, relie et rapporte une matière qui sera transformée. Cette image traverse le Référentiel : nous pouvons recevoir du monde et y contribuer, sans devoir tout posséder ni tout connaître.

Dans votre cheminement, une conversation, une visite ou une question posée peuvent apporter une information que la réflexion seule ne donnait pas. Nous préparerons ces rencontres avec vous, en tenant compte de ce qui vous est réellement accessible.

Vous pourrez alors comparer ce que vous imaginiez avec ce que vous aurez découvert. Une réponse inattendue peut conduire à ajuster le chemin ; elle ne décide pas de votre valeur.

Six mouvements, un chemin qui reste vôtre

ENRACINER · ORIENTER · FAIRE ÉCLORE

SITUER
01 La terre

Reconnaître votre situation présente, les conditions dans lesquelles vous vivez, les appuis disponibles et ce qui compte maintenant.

DÉPLIER
02 L’arbre

Ouvrir votre histoire pour comprendre les influences, les protections et les ressources que la première demande ne montrait pas.

DISCERNER
03 Le chemin

Distinguer les faits, les émotions, les interprétations et les questions qui demandent encore à être vérifiées.

OUVRIR
04 La fleur

Approcher une information, une personne, un lieu ou une option qui pourrait rendre une possibilité plus concrète.

EXPÉRIMENTER
05 L’abeille

Choisir un pas assez modeste pour être réalisable et assez réel pour vous apprendre quelque chose.

CONSOLIDER
06 Le miel

Relire ce qui s’est passé, reconnaître l’apprentissage et décider de ce que vous souhaitez poursuivre, ajuster ou laisser.

Vous pouvez ralentir, revenir sur un mouvement ou reprendre ailleurs lorsque votre situation change.



PREMIÈRE HALTE · SITUER / DÉPLIER

Revenir à un moment où vous avez agi

Retrouvez un moment ordinaire où vous avez fait quelque chose qui a été utile, pour vous ou pour quelqu'un. Il peut s'agir d'une organisation, d'un service rendu, d'un objet réparé ou d'une chose apprise. Une situation modeste suffit.

Revenez à la scène : où étiez-vous ? Que cherchiez-vous à faire ? Quel geste avez-vous posé ? Une personne, une information ou un objet vous ont-ils aidé ? Le but est de voir ce qui s'est réellement joué, avant de porter un jugement sur vous.

Vous pouvez garder ce moment en mémoire, en parler avec une personne choisie, le dessiner ou laisser quelques mots sur la page suivante. Vous pouvez aussi passer cette halte et y revenir plus tard.

Ce qui s’est joué, à votre manière

Quelques mots, une scène dessinée, un souvenir raconté : choisissez la trace qui vous aide à regarder. Vous pouvez laisser cet espace libre.

La situation

Où ? Pour quoi faire ?

Votre geste

Qu’avez-vous fait ?

Les appuis

Qu’est-ce qui a aidé ?



Une petite trace peut suffire. Vous gardez le choix de ce que vous partagez.

Une capacité se reconnaît dans une expérience

Vous avez peut-être retrouvé une façon d'organiser, d'écouter, de comprendre ou de persévérer. La nommer à partir d'un moment précis lui donne une consistance : vous pouvez voir quand elle a servi, comment vous l'avez mobilisée et dans quelles conditions.

Regardez aussi ce qui l'a rendue possible. Peut-être disposiez-vous de temps, d'un conseil, d'un outil ou d'une personne à vos côtés. Reconnaître ces appuis permet de chercher comment une ressource pourrait être mobilisée de nouveau, dans une autre situation.

Ce que vous savez faire et les conditions qui vous permettent d'agir se regardent ensemble.

Si aucun souvenir ne vous est venu, nous pouvons commencer autrement : observer une journée, demander à une personne de confiance de décrire un geste qu'elle vous a vu faire, ou simplement choisir ce que vous aimeriez mieux comprendre.

La suite nous ramènera à votre terrain d'aujourd'hui : ce qui prend de la place, ce qui vous soutient et ce que vous souhaitez éclaircir en premier. Nous entrons dans Situer, avec un point de départ que vous pourrez reconnaître comme juste.

LA PROCHAINE ÉTAPE

Situer / La terre