ADRIEN TINGRY

Retrouver le sens du possible

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



INSTITUT DES POSSIBLES
SEMER L'HUMAIN

L'AIGLE ET LA PLUME
ÉDITIONS & TRANSMISSION

Ce carnet vous appartient

Vous pouvez lui donner un nom qui vous ressemble : un mot, une image ou une direction. Ce nom pourra changer avec votre projet. Ce carnet gardera les pistes que vous explorez, les démarches que vous choisissez et ce que vous découvrez en chemin.

Le nom que je donne à mon carnet

Quel nom avez-vous envie de lui donner aujourd'hui ?

Le nom provisoire de mon projet

Un mot ou une envie suffit. Si vous n'avez pas encore d'idée, vous pourrez revenir ici après les premières pages.

Ce que vous écrivez vous appartient. Vous choisissez ce que vous souhaitez partager.

Vous n’avez pas encore d’idée ?

Vous n’avez pas à savoir tout de suite ce que vous voulez entreprendre. Voici quelques portes d’entrée. Retenez simplement celle qui vous donne envie d’en savoir un peu plus ; vous pourrez changer de piste.

Changer de métier

Vous aimez accueillir et organiser. Votre projet pourrait être de devenir assistant administratif. Un premier geste serait de rencontrer une personne du métier pour comprendre son travail quotidien.

Créer une entreprise

Votre projet pourrait être de proposer un service de réparation, des créations ou des ateliers. Pour commencer, vous pouvez montrer un exemple à une personne concernée et écouter ce qui lui serait utile.

Reprendre une formation

Votre projet pourrait être d’obtenir une qualification pour exercer un métier qui vous attire. Un premier geste serait de découvrir le programme et d’échanger avec l’organisme sur les possibilités d’accès.

Commencer une activité complémentaire

Vous aimeriez, par exemple, animer un atelier créatif le samedi ou contribuer à un projet associatif, en parallèle de vos engagements actuels. Un premier essai peut vous aider à voir comment cette envie prendrait place dans votre vie.

Une piste à découvrir suffit pour commencer. Vous n’avez pas à prendre aujourd’hui une grande décision.



Partons pour une balade ensemble

Vous n’avez pas besoin de savoir où ce carnet 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.



Un projet, six mouvements

Gardez le projet que vous avez nommé, même s'il est encore une simple envie. Chaque symbole éclaire une manière de le faire avancer. Vous pouvez revenir à un mouvement lorsque vous en avez besoin.

Situer · La terre
Je donne une direction à mon envie.

Déplier · L'arbre
Je reconnais ce sur quoi je peux m'appuyer.

Discerner · Le chemin
Je précise ce que je veux découvrir ou vérifier.

Ouvrir · La fleur
Je prépare une rencontre utile à mon projet.

Expérimenter · L'abeille
J'essaie un petit geste et j'observe ce qu'il m'apprend.

Consolider · Le miel
Je garde ce qui m'aide et je choisis la suite.

Le carnet garde le fil de votre projet ; les six mouvements vous aident à le mettre en vie.



MOUVEMENT 01 · ENRACINER

Situer

La terre

La terre accueille ce qui peut grandir. Ici, vous donnez une première direction à votre projet, en tenant compte de votre vie actuelle. Une envie encore imprécise peut devenir une piste à explorer.

« Rien ne grandit seul. »

Adrien Tingry · Référentiel des Possibles®

Pour mon projet : Une phrase pour dire ce que j'aimerais entreprendre, avec une condition de ma vie à préserver.



Faire une place à votre envie

Avant de remplir un agenda, prenons le temps de poser une direction. Un carnet ouvert, quelques expériences et une question peuvent suffire pour commencer.

Dans cette scène illustrée, une personne rassemble des éléments sur sa table. Pour votre projet aussi, vous pouvez choisir un point de départ : une activité qui vous attire ou un aspect du travail que vous aimeriez faire évoluer.

Ce à quoi j'aimerais donner davantage de place…

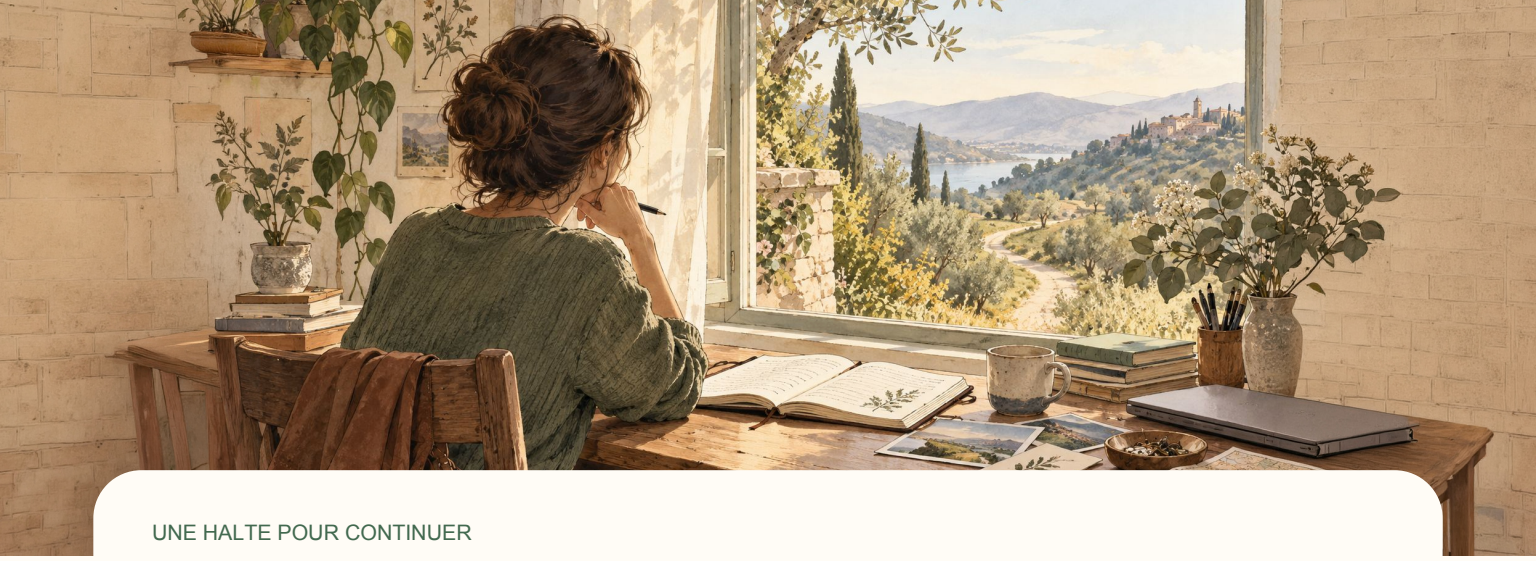
Vous pouvez retenir une seule idée de cette page, puis lui donner une place dans votre projet.

Trois mois pour faire avancer une direction

Exemple construit : Nadia souhaite explorer une fonction administrative dans un organisme de formation. Ce planning relie son intention à des démarches et à des traces qu'elle pourra relire. Les mois et les délais se choisissent avec sa situation ; ils pourront évoluer.

Période	Les démarches prévues	Ce qui permettra de faire le point
Mois 1	Rencontrer une professionnelle. Préciser les tâches du poste et deux conditions d'accès.	Un contact, des tâches et des conditions notées.
Mois 2	Adapter un CV à une annonce choisie. Adresser une candidature ou préciser un apprentissage utile.	Une démarche effectuée et une trace de ce qui a été envoyé ou demandé.
Mois 3	Relire les réponses. Vérifier une condition qui manque et choisir la prochaine étape.	Une décision expliquée et un prochain contact à préparer.

Un trimestre donne une direction. Les semaines vous aideront à lui donner des rendez-vous.



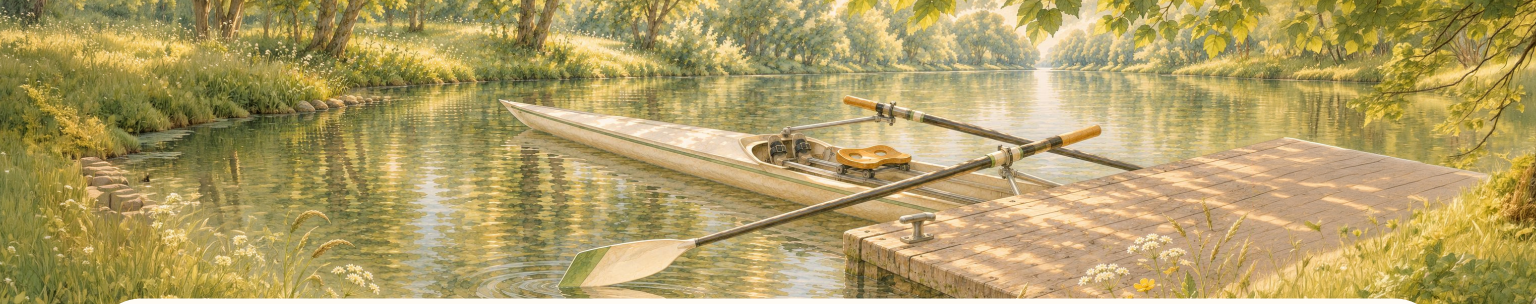
UNE HALTE POUR CONTINUER

Quand l’énergie est moins présente

Certains jours, le moral ou l’énergie ne sont pas au rendez-vous. Vous pouvez alléger ce que vous aviez prévu. Une journée moins disponible ne retire rien à ce que vous avez déjà compris ou accompli. Votre projet garde sa place, même lorsque vous lui consacrez moins de temps.

Regardez le geste prévu. Peut-il devenir plus accessible aujourd’hui ? Avant d’envoyer un message, vous pouvez simplement retrouver le nom du contact. Avant de préparer un CV, choisir l’annonce à relire. Une étape réduite doit garder son lien avec votre projet ; elle n’a pas besoin d’être impressionnante.

Vous pouvez aussi vous reposer. Si cela vous aide, laissez une courte note pour la reprise : « J’en étais ici ; la prochaine question sera… » Vous n’aurez pas à reconstruire tout le chemin. Si une difficulté devient trop lourde ou dure, vous pouvez chercher un soutien adapté plutôt que rester seul avec elle.



Ce que Bertrand Vecten m'a appris

Revenir aux fondations, même lorsque l'on croit savoir.

Au club d'aviron de Compiègne, j'ai appris auprès de Bertrand Vecten à revenir aux gestes les plus simples, même lorsqu'ils semblaient déjà connus. Reprendre le mouvement, le répéter et regarder ce qui pouvait devenir plus juste donnaient un sens à chaque entraînement.

Ramer demande de coordonner les jambes, le buste et les bras, puis de préparer le coup suivant. Tirer plus fort avec les bras ou revenir trop vite peut rompre cette coordination. Le bateau et l'eau donnent alors un retour sur le geste. L'effort seul ne remplace pas l'attention à ce qui se passe.

Cette rencontre m'a appris que la simplicité porte une exigence : retrouver ce qui compte dans le mouvement, l'observer et le travailler. Un geste déjà accompli peut encore s'affiner. Progresser demande de comprendre ce que l'on fait, pas seulement de le recommencer.

Sources : Carnet des Possibles, p. 93 et 94 ; Référentiel, chapitre 2.