



LES BRANCHES EN DÉTAIL

Se situer sans se juger, une boussole pour la suite

Les sept branches représentent des dimensions de vie qui interagissent en permanence. Selon les périodes, certaines vous soutiennent, d'autres s'épuisent ou demandent simplement de l'attention. Il y a des équilibres vivants à ajuster, moins un idéal à rechercher.

Comment commencer en sept minutes

Pour chaque branche, notez intuitivement un score : 1 à 10, %, +/–, ce qui vous va.

1. Notez un mot clé qui décrit votre ressenti aujourd'hui.
2. Observez les branches qui vous soutiennent et celles qui appellent de l'attention.
3. Choisissez une seule branche prioritaire. Une seule.
4. Identifiez un micro-engagement concret pour cette semaine.

L'Étoile n'a pas besoin d'être équilibrée. Elle a besoin d'être honnête avec ce que vous vivez.



BRANCHE 1 · LE BROUILLARD, CHAPITRE 5

Clarté & Vision

Voir clair c'est distinguer l'essentiel du bruit ambiant.

La capacité à penser clairement, à relier les éléments, à se projeter sans forcer. Cette branche est souvent la première touchée : le brouillard s'installe, la rumination s'invite. Ce que l'Étoile explore ici, c'est le discernement, les priorités, la capacité à penser dans l'incertitude, pas la décision elle-même.

« Je fais en marchant, donc je ne peux pas être en haut sur Clarté. » Valérie, qui a laissé cette branche délibérément basse

QUESTIONS DE DÉPART

- Qu'est-ce qui génère ce brouillard en ce moment : trop d'options, trop de pensées, pas encore assez de recul ?
- Qu'est-ce qui compte vraiment pour vous dans les mois qui viennent ?
- Quand cette branche vous soutient : Quel cap tenez-vous, même avec des doutes ?

MES NOTES



Sens & Émotion

Le sens profond se repère dans ce qui touche et oriente.

Les émotions contradictoires de cette période, soulagement et vide, fierté et perte, liberté et vertige, sont naturelles. Cette branche vise les valeurs en mouvement, la cohérence personnelle, ce qui fait sens au quotidien.

« Porter un regard doux sur soi. » Laetitia, son intention sur cette branche

QUESTIONS DE DÉPART

- Quelles sensations ou sentiments cohabitent en vous aujourd'hui : soulagement, vide, fierté, perte, liberté, vertige... ?
- Qu'est-ce qui vous a touché récemment, et quelles émotions sont apparues (la joie, la tristesse, le dégoût, la peur, la colère, la surprise, la confiance, l'anticipation) ?
- Quand cette branche vous soutient : Qu'est-ce qui vous anime, ce qui vous fait vous lever le matin ?

MES NOTES



Ancrage & Environnement

La transition s'appuie sur vos capacités de régénération.

Le corps a porté des années de pression. La fatigue post-cession est souvent invisible ; elle ne ressemble pas à la fatigue ordinaire. Elle s'installe progressivement dans les rythmes, le sommeil, la récupération. Cette branche interroge l'énergie disponible, les routines soutenables, le rapport au temps libéré.

« Mais là, ça va pas du tout. » Laetitia, quelques semaines après la signature

QUESTIONS DE DÉPART

- Comment vont votre sommeil, votre énergie, votre récupération ?
- Quelle routine simple pourrait structurer vos journées, même provisoirement ?
- Quand cette branche vous soutient : Quels rythmes vous font du bien, et comment les protéger ?

MES NOTES



Exploration & Action

Explorer, c'est rouvrir le champ des possibles.

Le temps des actions réversibles, sans mise en jeu de son identité. Les micro-expérimentations, l'apprentissage par le réel, les tests sans conséquence. La frénésie est un signal d'alerte : trop de projets en même temps, reconversion trop rapide, recherche de performance avant d'avoir laissé émerger les nouveautés. Cette branche vient après les trois précédentes, jamais avant.

QUESTIONS DE DÉPART

- Quelle petite expérience réversible, sans enjeu, pourriez-vous tenter ?
- Qu'est-ce qui vous attire depuis longtemps, sans en faire tout de suite un projet ?
- Quand cette branche vous soutient : Combien de projets menez-vous de front ? Lesquels sont nés d'une envie profonde, lesquels d'une urgence ressentie ?

MES NOTES



Sécurité & Liberté

La sécurité c'est la capacité de choisir.

Cette branche touche aux besoins réels, au niveau de sécurité subjectif, à la liberté d'exploration que l'argent permet ou limite. Elle ne se résume pas à un bilan patrimonial. La peur de manquer malgré l'abondance, le surcontrôle, les décisions financières impulsives sont des signaux qui méritent attention.

« *C'est plus le sens de la liberté qui est important pour moi que la sécurité.* » Hélène ; Gabriel, lui, reste vigilant

QUESTIONS DE DÉPART

- Quels sont vos besoins réels, au-delà des chiffres ?
- Quel niveau de sécurité vous suffirait pour vous sentir libre de choisir ?
- Quand cette branche vous soutient : Quelle liberté cette sécurité vous autorise-t-elle aujourd'hui ?

MES NOTES



Alliances & Appuis

Une transition se traverse rarement seule ou seul.

Le réseau lié au statut se dissout rapidement après la cession. Ce qui reste, ou ce qui se construit, est d'une autre nature : des pairs, des soutiens choisis, des relations où l'on peut exister sans étiquette, sans enjeux, sans nécessité de briller.

QUESTIONS DE DÉPART

- Avec qui pouvez-vous exister sans étiquette, sans enjeu, sans nécessité de briller ?
- Quel pair, déjà passé par une cession, aimeriez-vous rencontrer ?
- Quand cette branche vous soutient : Qui, autour de vous, pourrait bénéficier de ce que vous avez traversé ?

MES NOTES



Lien Durable

La transition reconfigure la sphère familiale et relationnelle.

Famille, héritage, empreinte. Cette branche couvre à la fois le quotidien et le plus long terme : ce qu'on veut transmettre, incarner, laisser. Elle rappelle que la transition est plus large qu'un seul travail sur soi.

« L'empreinte personnelle et professionnelle, ce n'est pas la même chose. » Hélène

QUESTIONS DE DÉPART

- Comment la transition reconfigure-t-elle votre vie de famille, de couple ?
- Que voulez-vous transmettre, incarner, laisser comme trace ?
- Quand cette branche vous soutient : Comment ce lien peut-il soutenir les branches plus fragiles ?

MES NOTES

Agir : la force des micro-engagements.

Des engagements raisonnés, choisis librement, qui captent votre attention et votre énergie sans créer de tension intérieure : contacter une personne qui vit ce qu'on envisage, assister à une première réunion sans engagement de suite, consacrer deux heures à une activité qui attire depuis longtemps.

Ma branche prioritaire

Mon micro-engagement