

Questionnaire d'exploration

Le syndrome du gisant et les transmissions familiales

Explorer les pertes, les places et les loyautés qui traversent l'histoire familiale

Certaines histoires familiales continuent parfois de résonner bien après les événements qui leur ont donné naissance.

Un décès précoce, une perte périnatale, un deuil difficilement exprimé, une personne peu évoquée ou une attente particulière entourant une naissance peuvent influencer la place que chacun occupe dans sa famille.

Ce questionnaire vous propose un temps de réflexion autour de votre propre histoire : les événements qui ont précédé votre naissance, les récits transmis, les silences, les rôles familiaux et la manière dont certains de ces éléments peuvent encore faire écho dans votre vie actuelle.

Il vous invite à observer, sans chercher à confirmer une hypothèse à tout prix, ce qui est connu, ce qui a été raconté, ce qui est ressenti et ce qui demeure encore incertain.

Un questionnaire d'exploration, et non un diagnostic

Le syndrome du gisant est une hypothèse utilisée dans certaines approches de psychogénéalogie et de mémoire cellulaire.

Ce questionnaire ne constitue ni un test psychologique, ni un outil de dépistage, ni un diagnostic médical ou psychologique.

Une réponse positive à une ou plusieurs questions ne permet pas de conclure à l'existence d'un syndrome du gisant ou d'une transmission transgénérationnelle.

L'objectif est d'ouvrir un espace de compréhension autour de votre histoire familiale et de la place que vous avez pu être amené à y occuper.

Avant de commencer

Je vous conseille d'imprimer ce questionnaire et d'y répondre par écrit, à votre rythme.

Inscrivez la date à laquelle vous commencez ce travail. Vos réponses reflètent ce que vous savez, ressentez et comprenez aujourd'hui. Elles pourront évoluer à mesure que de nouvelles informations apparaissent ou que votre regard sur votre histoire familiale se transforme.

Vous pourrez revenir ultérieurement sur ce document, en utilisant une autre couleur et en ajoutant une nouvelle date, afin de distinguer vos premières réponses de vos observations plus récentes.

Ne cherchez pas à répondre à toutes les questions ni à trouver une explication à tout prix. Vous pouvez écrire « je ne sais pas », laisser une rubrique vide ou interrompre le questionnaire si certaines questions deviennent trop inconfortables.

Date de début :

Date de relecture éventuelle :

Pour poursuivre

La page suivante vous guidera dans la manière d'utiliser ce questionnaire et de distinguer les faits établis, les récits familiaux, vos ressentis personnels et les hypothèses qui peuvent émerger au cours de l'exploration.

Prenez le temps dont vous avez besoin. Il ne s'agit pas de trouver rapidement une réponse, mais d'observer votre histoire avec attention, prudence et discernement.

Anaëlle Le Coguic

Mémoire cellulaire et psychogénéalogie : transformer l'héritage.

Du ressenti corporel aux héritages invisibles : un chemin de transformation.

06 58 85 89 37

www.la-memoire-cellulaire.fr

Comment utiliser ce questionnaire ?

Avant d'interpréter une information, il est important d'en identifier la nature. Pour chaque question, vous pouvez utiliser les repères suivants :

F - Fait documenté

L'information repose sur un document identifiable : acte d'état civil, livret de famille, dossier médical, lettre, photographie datée, avis de décès ou autre archive.

R - Récit familial

L'information vous a été transmise par un membre de votre famille.

Vous pouvez, lorsque cela est utile, préciser :

- qui vous l'a racontée ;
- à quel moment ;
- si d'autres personnes confirment ou contredisent ce récit.

H - Hypothèse ou ressenti personnel

Il s'agit d'une intuition, d'une impression, d'une association ou d'une interprétation personnelle qui ne repose pas, à ce stade, sur une information vérifiée.

I - Information inconnue

Vous ne disposez pas de la réponse ou vous ne savez pas si l'information est accessible.

L'absence d'information ne permet pas de conclure qu'un événement caché ou un secret familial existe.

NR - Je ne souhaite pas répondre

Vous pouvez choisir de ne pas répondre à une question, de la laisser de côté ou d'y revenir ultérieurement.

Pourquoi cette distinction est-elle importante ?

Un fait documenté, un récit familial, un ressenti et une hypothèse n'ont pas le même degré de certitude.

Cette distinction permet :

- de ne pas transformer une intuition en certitude
- de repérer les informations qui pourraient éventuellement être vérifiées
- d'accueillir les ressentis sans les utiliser comme preuves historiques

- de conserver une approche ouverte, prudente et respectueuse de l'histoire familiale.

Au cours de cette exploration, vous pouvez rencontrer plusieurs versions d'un même événement. Il n'est pas toujours possible de savoir laquelle est entièrement exacte. Vous pouvez alors conserver les différentes versions sans chercher à trancher trop rapidement.

Une question de discernement

Ce questionnaire n'a pas pour objectif de rechercher à tout prix un mort oublié, un secret familial ou une transmission cachée.

Il vous invite à observer comment les événements, les récits, les silences, les attentes et les rôles familiaux peuvent éventuellement s'articuler avec votre vécu actuel.

Les ressentis corporels et émotionnels ont leur importance dans cette exploration. Ils renseignent sur votre expérience présente, mais ne permettent pas à eux seuls de reconstituer ou de prouver un événement passé.

Vos repères personnels

Nom et initiales :

Personnes susceptibles de détenir certaines informations familiales :

Documents que vous pourriez consulter :

1. Les faits et la chronologie familiale

1. Une perte a-t-elle précédé votre naissance ?

Avant votre conception ou votre naissance, vos parents ont-ils vécu :

- le décès d'un enfant
- une mort fœtale ou périnatale
- une fausse couche
- une grossesse extra-utérine
- une interruption médicale ou volontaire de grossesse
- la disparition ou le décès d'un autre membre particulièrement important de la famille ?

Ce que je sais :

Source de l'information :

Ces événements ne sont pas psychologiquement équivalents. Leur existence ne suffit pas à conclure à une dynamique de remplacement. Ce qui peut être exploré est la place qu'ils ont occupée dans l'histoire et dans la vie émotionnelle de la famille.

2. Quel délai séparait cette perte de votre conception ou de votre naissance ?

Connaissez-vous approximativement :

- la date de la perte
- la date de votre conception
- la date prévue ou réelle de votre naissance ?

Ce que je sais :

Source de l'information :

La proximité chronologique peut constituer un élément de contexte. Elle ne possède pas, à elle seule, de valeur explicative.

3. Une grossesse gémellaire interrompue a-t-elle été documentée ou clairement rapportée ?

Ce que je sais :

Source de l'information :

Une grossesse gémellaire ne doit pas être supposée à partir d'un ressenti, d'un rêve, d'une attirance pour les jumeaux ou d'une impression de manque. Seule une information médicale ou familiale clairement identifiée peut être retenue comme donnée historique.

4. Un événement traumatique important a-t-il entouré votre conception, la grossesse ou votre naissance ?

Par exemple :

- accident
- maladie grave
- violence
- séparation
- migration ou exil
- guerre
- perte d'un logement ou d'un emploi
- conflit familial majeur
- hospitalisation
- deuil.

Ce que je sais :

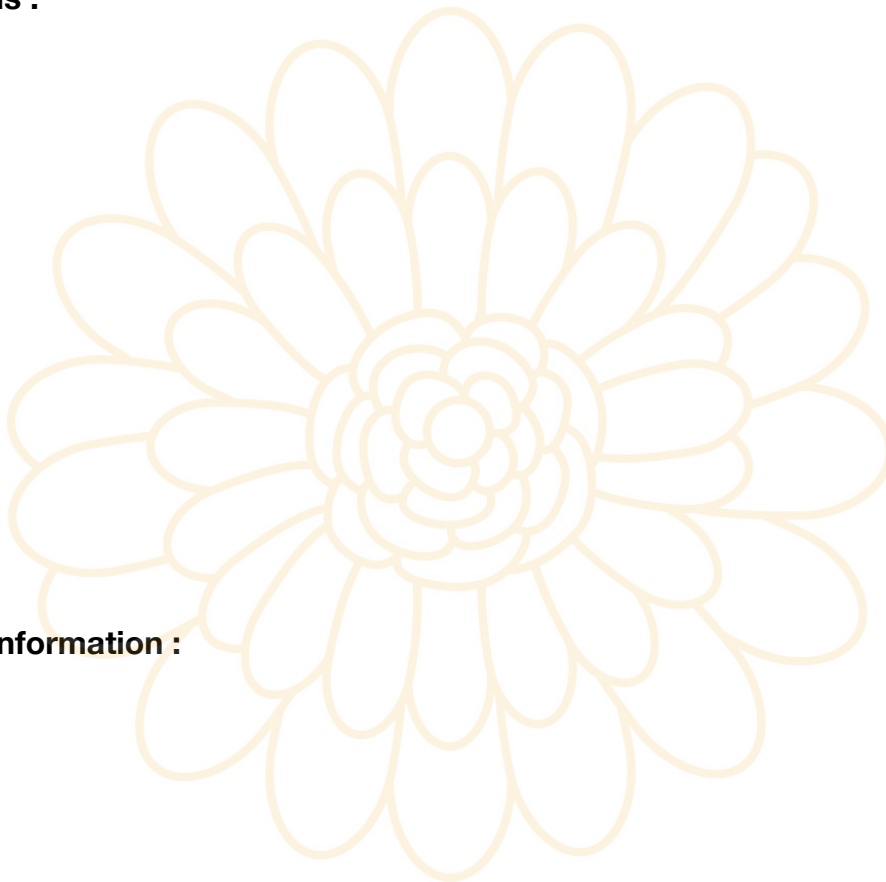
Source de l'information :

5. Que savez-vous réellement du contexte dans lequel vous avez été conçu et attendu ?

Votre conception a-t-elle été :

- désirée et préparée
- inattendue
- vécue dans l'inquiétude
- envisagée après une perte
- présentée comme un nouvel espoir
- entourée d'informations contradictoires ou inconnues ?

Ce que je sais :



Source de l'information :

Repère utilisé en mémoire cellulaire

Dans l'approche en mémoire cellulaire, cette chronologie peut être mise en regard des **18 mois fondamentaux**, c'est-à-dire des 18 mois qui précèdent et intègrent la naissance.

Ce repère appartient à un cadre d'exploration thérapeutique et symbolique. Il ne constitue pas une période scientifiquement validée permettant d'établir une relation de cause à effet.

2. La place de la personne décédée

6. La personne décédée avait-elle une place clairement reconnue dans la famille ?

Son existence pouvait-elle être évoquée ouvertement ?

- Avait-elle un prénom ?
- Des photographies ou des objets étaient-ils conservés ?
- Était-elle mentionnée lors de certaines dates ou cérémonies ?
- Avait-elle une place identifiable dans la fratrie ou dans l'arbre familial ?

Ce que je sais :

Source de l'information :

7. Ou cette personne semblait-elle absente du récit familial ?

Avez-vous découvert tardivement son existence ?

Avez-vous reçu des informations partielles ou contradictoires ?

Ce que je sais :

Source de l'information :

Une information inconnue ne signifie pas nécessairement qu'un secret a volontairement été organisé. Certaines histoires se perdent également en raison du temps, de la souffrance, des usages familiaux ou de l'absence de documents.

8. Comment vos parents ou votre famille parlaient-ils de cette perte ?

- Avec tristesse ?
- Avec culpabilité ?
- Avec colère ?
- Avec détachement ?
- Avec idéalisation ?
- Avec difficulté ?
- Jamais ?

9. Le deuil a-t-il pu être reconnu et accompagné ?

Vos parents ont-ils pu :

- parler de la personne décédée
- exprimer leur douleur
- recevoir du soutien
- participer à des rites ou des funérailles
- différencier progressivement la personne perdue des enfants nés ensuite ?

Ce que je sais :

Source de l'information :

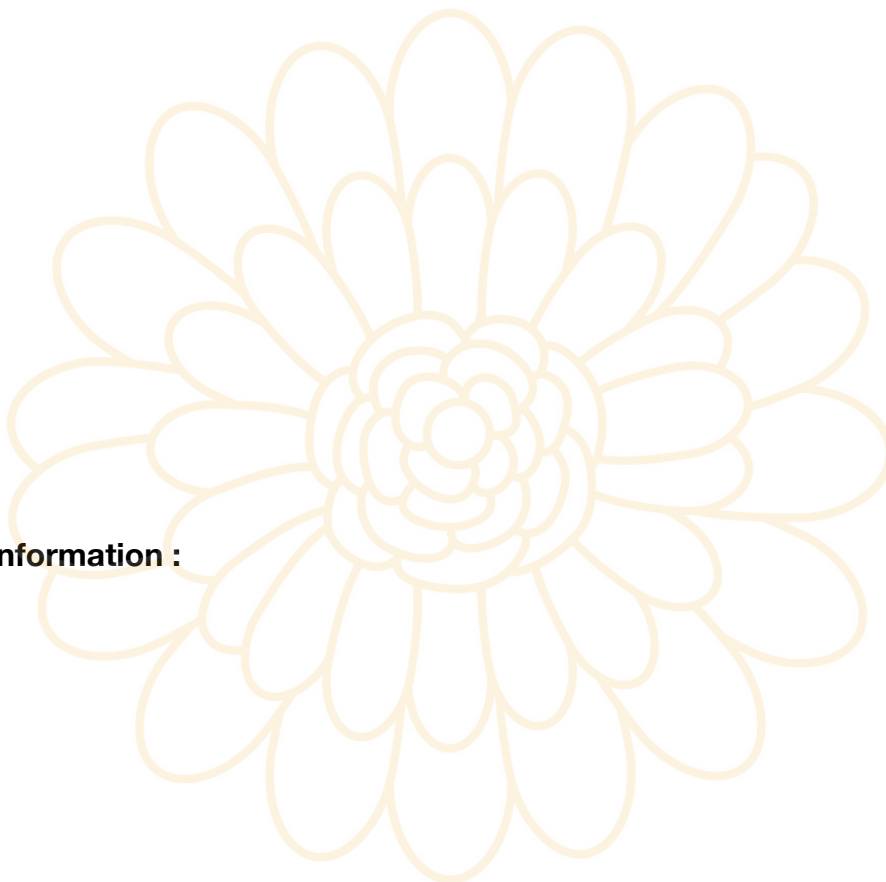
Les recherches sur les naissances suivant une perte périnatale suggèrent que l'état émotionnel du parent et la manière dont la perte a pu être intégrée peuvent être plus significatifs que le seul fait qu'une perte ait eu lieu.

10. La personne décédée a-t-elle été idéalisée ?

Était-elle présentée comme :

- parfaite
- exceptionnellement douée
- irremplaçable
- celle qui aurait sauvé ou transformé la famille
- celle dont la vie aurait été meilleure que celle des personnes présentes ?

Ce que je sais :



Source de l'information :

3. La place qui vous a été attribuée

11. Votre naissance a-t-elle été présentée comme une manière de redonner de la joie à la famille ?

Avez-vous entendu des phrases telles que :

- « Tu nous as redonné goût à la vie »
- « Tu nous as permis de tenir »
- « Heureusement que tu es arrivé »
- « Grâce à toi, nous avons pu recommencer à vivre » ?

Ces paroles peuvent exprimer l'amour et le soulagement des parents. Elles deviennent plus problématiques lorsque l'enfant se sent durablement responsable de leur équilibre émotionnel.

12. A-t-on explicitement ou implicitement attendu de vous que vous remplaciez quelqu'un ?

Cette attente pouvait concerner :

- votre place dans la fratrie
- votre genre
- votre prénom
- votre apparence
- votre caractère
- vos études
- votre métier
- vos centres d'intérêt
- votre manière de prendre soin de la famille.

13. Portez-vous le prénom, un deuxième prénom ou les initiales d'une personne décédée ?

Savez-vous pourquoi ce choix a été fait ?

Ce que je sais :

Source de l'information :

Le partage d'un prénom ou d'initiales n'est pas une preuve de remplacement. Il peut relever d'un hommage, d'une tradition familiale, d'un choix esthétique ou de nombreuses autres raisons.

14. Avez-vous été régulièrement comparé à une personne décédée ?

Par exemple :

- « Tu lui ressembles »
- « Tu as son caractère »
- « Il aurait fait comme toi »
- « Tu aurais dû être comme lui ou comme elle ».

15. Avez-vous eu l'impression d'être regardé à travers l'image d'une autre personne ?

Vous êtes-vous parfois senti :

- insuffisamment reconnu dans votre singularité
- confondu avec une histoire qui ne vous appartenait pas
- évalué par rapport à une personne absente
- chargé de poursuivre une vie ou un projet interrompu ?

16. Vous a-t-on attribué une mission particulière dès votre naissance ?

Par exemple :

- consoler un parent
- réparer le couple
- réunir la famille
- remplacer une personne absente
- assurer la continuité du nom ou de la lignée
- réussir ce qu'un autre n'avait pas pu accomplir
- prendre soin d'un parent ou d'une fratrie.

4. Votre identité et votre droit à vivre votre propre vie

17. Vous est-il difficile d'identifier ce que vous désirez personnellement ?

Lorsque vous prenez une décision importante, distinguez-vous facilement :

- votre propre choix
- les attentes de vos parents
- les valeurs de votre famille
- la peur de décevoir ou d'abandonner quelqu'un ?

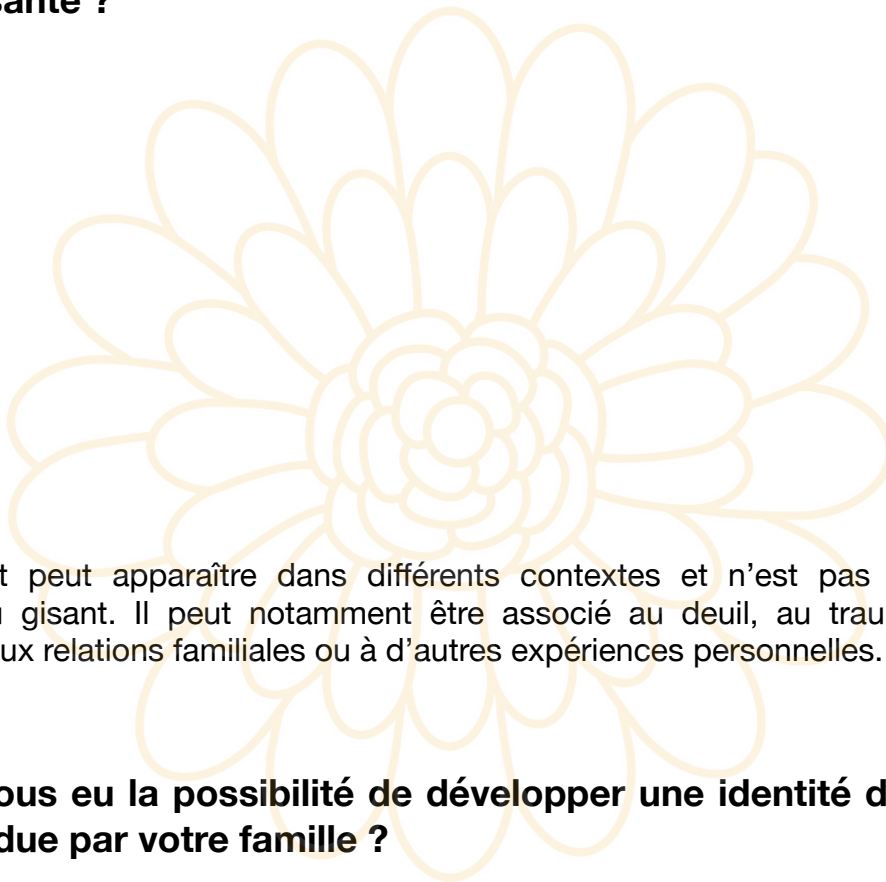
18. Ressentez-vous de la culpabilité lorsque vous vous éloignez du modèle familial ?

Cette culpabilité apparaît-elle lorsque vous :

- réussissez
- êtes heureux
- gagnez davantage d'argent
- quittez votre région ou votre pays
- mettez fin à une relation
- refusez de prendre soin d'un proche
- choisissez un autre métier ou un autre mode de vie ?

19. Avez-vous parfois le sentiment de devoir justifier votre place ou votre existence ?

20. Ressentez-vous une forme de culpabilité à être vivant, heureux ou en bonne santé ?



Ce sentiment peut apparaître dans différents contextes et n'est pas spécifique au syndrome du gisant. Il peut notamment être associé au deuil, au traumatisme, à la dépression, aux relations familiales ou à d'autres expériences personnelles.

21. Avez-vous eu la possibilité de développer une identité différente de celle attendue par votre famille ?

Vos goûts, vos émotions, vos opinions et vos choix étaient-ils :

- accueillis
- tolérés
- découragés
- ridiculisés
- vécus comme une trahison ?

5. Les rôles familiaux et la parentification

La parentification désigne une inversion ou une confusion des rôles dans laquelle un enfant assume des responsabilités émotionnelles ou pratiques normalement portées par les adultes.

22. Avez-vous été le confident émotionnel de l'un de vos parents ?

Un parent vous parlait-il de :

- son couple
- ses conflits
- ses deuils
- sa solitude
- ses difficultés psychologiques
- ses problèmes financiers
- sa peur de perdre un autre proche ?

23. Avez-vous appris à cacher vos besoins pour ne pas fragiliser votre famille ?

Vous sentiez-vous obligé :

- de ne pas pleurer
- de ne pas poser de problème
- d'être autonome très tôt
- de rassurer vos parents
- de rester fort
- d'être l'enfant « facile » ou « parfait » ?

24. Vous êtes-vous senti responsable de la stabilité émotionnelle de la famille ?

Avez-vous cherché à :

- prévenir les conflits
- maintenir la paix
- protéger un parent
- consoler les adultes
- empêcher une séparation
- maintenir le lien entre les membres de la famille ?

25. Cette responsabilité se poursuit-elle aujourd'hui ?

Vous est-il difficile :

- de dire non
- de poser des limites
- de demander de l'aide
- de laisser les autres résoudre leurs propres problèmes
- de ne pas vous sentir responsable de leur souffrance ?

La parentification a fait l'objet de recherches indépendantes du syndrome du gisant. Elle peut constituer un mécanisme familial identifiable, mais elle possède de nombreuses causes possibles.

6. Les transmissions familiales plus larges

26. Quels événements majeurs ont marqué les générations précédentes ?

Vous pouvez rechercher, sans forcer les confidences :

- les décès précoces
- les pertes périnatales
- les guerres
- les migrations et les exils
- les violences
- les séparations imposées
- les placements
- les abandons
- les faillites ou déclassements
- les maladies graves
- les incarcérations
- les exclusions familiales.

27. Comment ces événements ont-ils été racontés ?

Les récits familiaux donnaient-ils accès :

- aux faits
- aux raisons ou au contexte
- aux émotions des personnes concernées
- au sens que la famille attribuait à l'événement ?

Ou les récits étaient-ils essentiellement fragmentaires, contradictoires ou absents ?

Les travaux sur la communication familiale après un traumatisme suggèrent que la manière de raconter les faits, leur contexte et leur signification peut contribuer à la façon dont les générations suivantes comprennent l'histoire. Le silence n'est cependant pas automatiquement pathologique : sa signification dépend du contexte et de la qualité globale des relations familiales.

28. Quelles règles implicites existaient dans votre famille ?

Complétez spontanément les phrases suivantes :

- Dans notre famille, il faut toujours :
- Dans notre famille, il ne faut jamais :
- Pour être aimé, il faut :
- Réussir signifie :
- Se séparer ou partir signifie :
- Parler de la mort signifie :

29. Observez-vous la répétition de certains fonctionnements relationnels ?

Par exemple :

- difficulté à exprimer les émotions
- peur de l'abandon
- surprotection
- violence
- dépendance
- évitement des conflits
- sacrifice personnel
- choix de partenaires indisponibles
- responsabilisation précoce des enfants
- rupture entre parents et enfants.

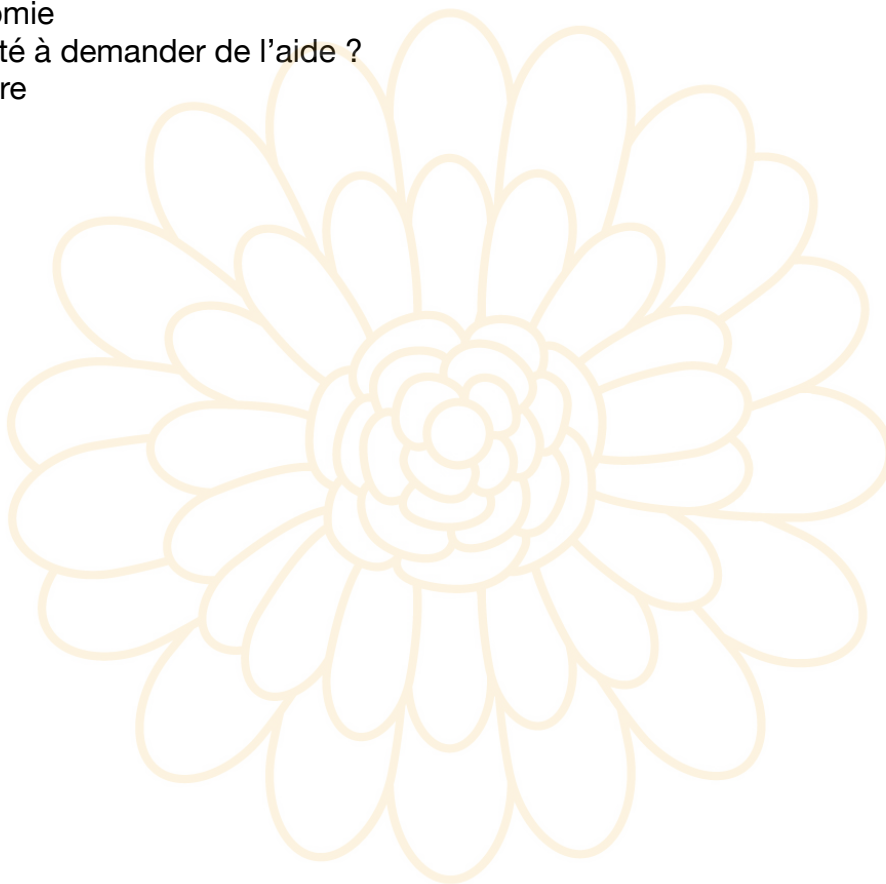
Une répétition ne démontre pas l'existence d'une mémoire transgénérationnelle. Elle peut être liée à l'apprentissage familial, aux conditions sociales, aux modèles éducatifs, au contexte historique ou à différents facteurs psychologiques.

30. Quelles ressources ont également été transmises ?

Votre histoire familiale ne se réduit pas à ses traumatismes.

Qu'avez-vous reçu en matière de :

- capacité d'adaptation
- solidarité
- créativité
- sens de l'humour
- spiritualité
- courage
- transmission culturelle
- entraide
- autonomie
- capacité à demander de l'aide ?
- Ou autre



7. Mettre vos observations à l'épreuve

31. Quels éléments sont établis ?

32. Quels éléments reposent sur un récit familial ?

33. Quels éléments correspondent à une hypothèse ou à une interprétation personnelle ?

34. Existe-t-il des informations qui contredisent votre hypothèse ?

Par exemple :

- vos parents vous ont toujours différencié de la personne décédée
- le deuil a pu être exprimé et accompagné
- votre prénom a une autre origine connue
- vous n'avez jamais été comparé au défunt
- vos difficultés actuelles ont commencé après un événement personnel identifiable.

35. Quelles autres explications pourraient être envisagées ?

Votre vécu actuel peut également être influencé par :

- votre histoire personnelle
- vos relations d'attachement
- votre éducation
- des événements traumatiques vécus directement
- votre environnement social et professionnel
- votre état de santé
- un trouble anxieux ou dépressif
- un épuisement
- des difficultés relationnelles présentes.

36. Quels éléments ont encore un impact concret sur votre vie aujourd'hui ?

Précisez les situations, les relations ou les décisions concernées.

37. Qu'aimeriez-vous pouvoir choisir ou vivre différemment ?

Comment comprendre vos réponses ?

Il n'existe pas de nombre de réponses positives permettant de conclure à l'existence d'un syndrome du gisant ou d'une transmission transgénérationnelle.

L'exploration peut devenir particulièrement pertinente lorsque plusieurs dimensions concordantes sont présentes :

1. une perte familiale clairement identifiée
2. un deuil resté très actif dans la vie familiale
3. des attentes explicites de réparation, de consolation ou de remplacement
4. des comparaisons répétées avec une personne décédée
5. une difficulté durable à être reconnu dans son identité propre
6. un impact concret sur les relations, les choix ou la vie actuelle.

Une date commune, un prénom ressemblant, une fatigue, une attirance pour la solitude ou une sensation inexplicée ne suffisent pas à établir une telle dynamique.

L'objectif n'est pas de rechercher à tout prix un secret ou un traumatisme caché. Il est d'examiner, avec prudence, ce qui est établi, ce qui a été raconté, ce qui est ressenti et ce qui reste hypothétique.

Il est également important de ne pas imposer cette interprétation aux autres membres de votre famille. Plusieurs personnes peuvent avoir des perceptions différentes d'une même histoire.

Lorsque certaines questions résonnent

L'exploration thérapeutique peut permettre de travailler sur :

- la place qui vous a été attribuée
- les rôles que vous avez assumés
- la différenciation entre votre histoire et celle de vos ascendants
- les loyautés familiales
- la reconnaissance des pertes
- votre capacité à construire des choix plus personnels.

Elle ne doit pas chercher à confirmer systématiquement une hypothèse formulée à l'avance.

Lorsque vous présentez une fatigue durable, des troubles du sommeil, une anxiété importante, une dépression, des symptômes traumatiques ou des pensées liées à la mort, une évaluation médicale ou psychologique adaptée est nécessaire. Ces manifestations ne doivent pas être attribuées automatiquement à une transmission familiale.

Pour aller plus loin

Certaines de ces questions font-elles écho à votre histoire ?

Nous pouvons les explorer ensemble dans un cadre d'accompagnement respectueux, sans jugement et sans chercher à imposer une interprétation préétablie.

Anaëlle Le Coguic

Mémoire cellulaire et psychogénéalogie : transformer l'héritage.

Du ressenti corporel aux héritages invisibles : un chemin de transformation.

06 58 85 89 37

www.la-memoire-cellulaire.fr



Anaëlle
LE COGUIC