

# Questionnaire : Suis-je un(e) Gisant(e) ?

## Introduction :

Voici une liste de phrases correspondantes aux signes du syndrome du gisant répertoriés par le Dr Salomon Sellam dans son ouvrage [Le Syndrome du Gisant](#).

Cochez tous les signes cliniques qui vous interpellent ; choisissez une couleur forte pour ceux qui vous parlent le plus.

Il n'est pas nécessaire d'être concerné par toutes ces phrases pour correspondre au statut de « gisant ». Cependant, si vous vous reconnaissez dans plusieurs de ces affirmations, si certaines résonnent vraiment en vous, il est fort probable que vous soyez porteur d'un syndrome du « gisant ».

Vous pouvez également faire ce test avec certains de vos proches si vous les reconnaissez dans ces signes et les inviter à lire le livre de [Dr Salomon Sellam](#) ou mieux, à participer au [Programme Paix en Famille/Apégé](#) afin de se libérer des poids trans-générationnels pour se retrouver soi-même, libre, heureux(se) et en paix avec sa famille ! Comprendre & guérir ses lignées... pour VIVRE enfin sa LIBERTÉ !

## Ces affirmations correspondent-elles à vos ressentis ?

- Je n'ai pas l'impression de vivre ma vie, j'ai du mal à rentrer dans ma vie
- J'ai envie de "partir"
- Je me sens comme spectatrice/spectateur de ma vie
- Je suis comme éteint(e)
- C'est comme si je n'avais pas le droit de profiter pleinement de ma vie
- J'ai le sentiment d'être parasité(e), colonisé(e), quelque chose ne tourne pas rond chez moi
- J'ai l'impression d'avoir deux personnalités (une qui rit, l'autre qui pleure ou qui se met brusquement en colère), d'être double
- J'ai l'impression d'être comme mort(e), de vivre comme dans un tombeau
- Je fais des choses qui ne m'appartiennent pas
- J'ai comme peur de vivre, de prendre des risques
- Je me sens lourd(e), comme plombé(e)
- Je me sens faible, j'ai peu de forces
- Je n'arrive pas à faire ce que je devrais faire ; ou je fais l'opposé
- Je me sabote, c'est plus fort que moi

- Je me sens freiné(e)
- Je reviens toujours au point de départ comme un disque rayé
- Je fais des choses qui ne sont pas en accord avec mes désirs ou ma réussite, qui ne me ressemblent pas
- Je ne m'autorise pas à passer du bon temps, à avoir du plaisir
- J'esquive les invitations, les sorties
- Je porte un masque en société
- J'ai des crises de mélancolie, de tristesse, de malaise très fortes qui viennent "comme ça" et repartent sans raison et je pleure
- Je pense souvent à la mort
- Je souffre de sentiments dépressifs périodiques
- Je me fais du trac à longueur de temps pendant des jours

## Ces affirmations correspondent-elles à votre comportement ?

- Je m'affale périodiquement devant un écran comme pour me décrocher
- Je reste allongé(e) sur le lit ou le canapé pendant des heures
- J'ai besoin de siestes, de beaucoup de repos
- Je m'allonge pour digérer
- Je suis à la fois inhibé(e) et dépendant(e) dans mon rapport aux autres.
- J'ai une voix, un ton qu'on dit monocorde, calme, posé et parfois soporifique
- J'ai tendance à dire "on" à la place de "je"
- Je ne termine pas toujours mes phrases, les gens ne savent pas toujours où je veux en venir
- J'ai une posture de sommeil raide, mains sur la poitrine à la manière des "gisants"
- Je suis très statique, je ne bouge pas beaucoup
- Je peux rester longtemps dans la même position, le regard vague
- Je me retiens de rire aux éclats, je ne suis pas très expansive dans mes manifestations de plaisir
- Je garde toujours une certaine retenue
- J'accumule les objets de famille
- J'écoute des musiques sombres ou des musiques en mode mineur

- Je suis attiré(e) par la prise d'altitude, les métiers du ciel
- Je suis attiré(e) par les métiers de mise en mouvement, comme danseur
- J'ai une certaine rigidité mentale
- Je préfère porter des vêtements sombres

## Ces affirmations correspondent-elles à vos perceptions ou à un diagnostic vous concernant ?

- Je suis sensible à la lumière
- Je suis sensible au bruit
- Je suis sensible au froid, frileux/frileuse
- J'ai une certaine raideur physique
- Je souffre d'une maladie paralysante (sclérose en plaque, sclérose latérale amyotrophiques, parkinson...)
- Je souffre d'une maladie immobilisante (fibromyalgie, myopathie, rhumatismes invalidants, alitements prolongés suite à grand traumatisme ou maladies fonctionnelles, hospitalisations nombreuses...)
- Je souffre d'apnées du sommeil
- Je fais du bruxisme
- Je souffre de parasitose intestinale
- Je souffre de ballonnements inexplicables
- Je traverse des états dépressifs
- Je souffre de bouffées délirantes, schizophrénie, délires
- Je souffre d'autisme, de retards psychomoteurs
- Je souffre d'hyperactivité
- Je souffre d'asthénie ou psychasthénie
- Je souffre de surpoids inexplicables
- Je souffre d'anorexie, de boulimie
- Je souffre de diabète