



Test de reconnaissance des traumas de négligence

🌿 Ce questionnaire vous invite à explorer avec douceur les traces éventuelles de négligence affective ou relationnelle vécues durant l'enfance et leurs impacts dans votre vie actuelle de mère.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Il s'agit d'un espace pour se rencontrer, se reconnaître... et peut-être commencer à se réparer.

Mode de passation :

Pour chaque affirmation, encerclez :

- **Souvent vrai**
- **Parfois vrai**
- **Rarement ou jamais vrai**

Partie 1 – Mon passé


- Je me sentais souvent seule avec ce que je vivais intérieurement.
 Souvent vrai | Parfois vrai | Rarement ou jamais vrai
- Je ne me souviens pas que quelqu'un m'ait aidée à mettre des mots sur mes émotions.
 Souvent vrai | Parfois vrai | Rarement ou jamais vrai
- On attendait de moi que je sois forte, autonome ou discrète.
 Souvent vrai | Parfois vrai | Rarement ou jamais vrai
- J'avais le sentiment que mes besoins dérangent ou passaient inaperçus.
 Souvent vrai | Parfois vrai | Rarement ou jamais vrai
- On me disait souvent : « Ce n'est pas si grave », « Arrête de pleurer »,
ou « T'es trop sensible ».
 Souvent vrai | Parfois vrai | Rarement ou jamais vrai



- J'ai grandi en essayant de ne pas faire de vagues, de ne pas déranger.
 Souvent vrai | Parfois vrai | Rarement ou jamais vrai
- J'ai appris à me débrouiller seule, même quand j'étais dépassée ou triste.
 Souvent vrai | Parfois vrai | Rarement ou jamais vrai

TOTAL pour  Partie 1 – Mon passé / nombre de...

Souvent vrai _____ Parfois vrai _____ Rarement ou jamais vrai _____

Partie 2 – Échos dans ma vie actuelle

- J'ai du mal à demander de l'aide ou à exprimer mes besoins clairement.
 Souvent vrai | Parfois vrai | Rarement ou jamais vrai
- Je me sens souvent coupable de ne pas être une mère plus douce, plus patiente, plus disponible.
 Souvent vrai | Parfois vrai | Rarement ou jamais vrai
- Je porte beaucoup seule, sans vraiment pouvoir me reposer sur les autres.
 Souvent vrai | Parfois vrai | Rarement ou jamais vrai
- J'ai souvent l'impression que mes enfants réveillent quelque chose de douloureux en moi.
 Souvent vrai | Parfois vrai | Rarement ou jamais vrai
- Je me sens en échec quand je ne suis pas « parfaite ».
 Souvent vrai | Parfois vrai | Rarement ou jamais vrai
- Il m'arrive de me sentir vide, éteinte, ou comme « absente de moi-même ».
 Souvent vrai | Parfois vrai | Rarement ou jamais vrai
- J'oscille entre sur-contrôle (hyper présence, surveillance) et lâcher prise total (fuite, isolement).
 Souvent vrai | Parfois vrai | Rarement ou jamais vrai
- Je me reconnais dans l'un des profils suivants :
 -  **Sympathique agressif** – Je réagis vite, je m'emporte, je suis en alerte constante

-  **Sympathique fuyant** – Je fuis, j’essaie de tout éviter, je disparais intérieurement, je compulse, je suis une « sauveuse »
-  **Vagal dorsal** – Je suis au ralentie, comme déconnectée, tout m’épuise, dans le brouillard, figée

Souvent vrai | Parfois vrai | Rarement ou jamais vrai

TOTAL pour  **Partie 2 – Mon présent / nombre de...**

Souvent vrai _____ Parfois vrai _____ Rarement ou jamais vrai _____

Partie 3 – Mon corps et mes états intérieurs

- Mon corps est souvent tendu ou douloureux sans raison apparente.
 Souvent vrai | Parfois vrai | Rarement ou jamais vrai
- J’ai parfois du mal à respirer profondément ou à me détendre.
 Souvent vrai | Parfois vrai | Rarement ou jamais vrai
- Je me sens souvent en « survie » plutôt qu’en sécurité ou en paix.
 Souvent vrai | Parfois vrai | Rarement ou jamais vrai
- Il m’arrive de ne pas me reconnaître dans mes réactions ou mes comportements.
 Souvent vrai | Parfois vrai | Rarement ou jamais vrai
- Je me sens comme si j’étais « trop » ou « pas assez » pour être aimée telle que je suis.
 Souvent vrai | Parfois vrai | Rarement ou jamais vrai

Total pour  Partie 3 – Mon corps et mes états intérieurs / nombre de...

Souvent vrai _____ Parfois vrai _____ Rarement ou jamais vrai _____

Maintenant reprend le nombre d'affirmation encerclée pour chaque partie puis multiplie-le par les points accordés à chacune

Souvent vrai (2 pts) | Parfois vrai (1 pt) | Rarement ou jamais vrai (0 pt)

Grand total pour  Partie 1 + 2 + 3 + _____ / 40

Interprétation des résultats

◆ 0 à 7 points: un écho léger – Ce n'est pas un outil diagnostique. Mais si certaines phrases vous ont remuée, **elles méritent d'être accueillies et explorées avec bienveillance**. Peut-être aussi que n'est-ce pas le bon moment ou le bon langage.

◆ 8 à 14 points: des résonances claires – Des blessures de manque pourraient être présentes. Vous êtes peut-être dans une forme de **répétition subtile**. Il peut être libérateur de mettre des mots et du soutien sur ce vécu.

● 15 points et +: reconnaissance forte – Vous portez sûrement des blessures liées à de la négligence affective ou relationnelle. Il est temps de vous accueillir avec douceur. Ce n'est pas une preuve, mais un **point de départ précieux pour se rencontrer avec compassion**.