

## Le B.A.-BA des jumeaux

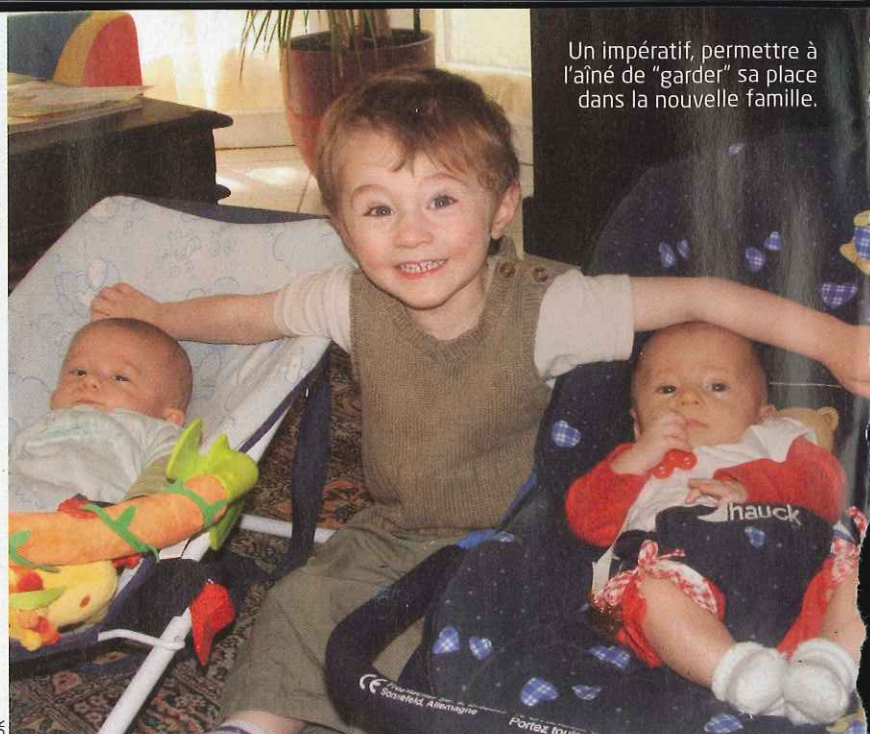
La venue au monde de jumeaux est considérée comme un événement fascinant et troublant. Elle bouleverse les parents et les enfants, les oblige à s'approprier... à l'espérer grandir en harmonie. Conseils sur ces premiers pas dans une nouvelle vie de famille.

**A**ujourd'hui encore, le mot jumeau suscite bien des interrogations. Littéralement, le terme désigne « *tous les individus (ou l'un de ceux-ci) qui ont partagé le même utérus et qui sont nés le même jour* », rapporte Séverine Delaville, psychologue, dans son livre *Attendre et élever des jumeaux*. Plutôt que "vrais" et "faux" jumeaux, le biologiste évoque, depuis le XX<sup>e</sup> siècle, les monozygotes et les dizygotes. « *Les jumeaux monozygotes, précise Jean-Claude Pons, obstétricien, professeur des Universités – praticien hospitalier au CHU de Grenoble et parrain de la Fédération Jumeaux et Plus (voir encadré) – viennent d'un seul œuf. Les jumeaux dizygotes viennent, eux, de deux œufs différents, lorsque deux spermatozoïdes ont fécondé deux ovules.* »

En 2009, sur les 824 641 bébés nés en France, 13 243 étaient des jumeaux (source état civil INSEE). « *Le chiffre des naissances gémellaires augmente depuis une trentaine d'années, du fait, entre autres, de traitements de l'infertilité et des maternités de plus en plus tardives, constate Jean-Claude Pons. Mais nous nous posons toujours des questions sur la rareté du phénomène jumeaux. La part d'hérédité ne jouant pas trop sur la fréquence, excepté dans les familles où les pères sont jumeaux.* »

### L'attente, l'accueil, la découverte

La grossesse et la naissance gémellaires comportent des risques médicaux (hypertension de la mère, prématurité des bébés), psychologiques, matériels et sociaux que Micheline Garel, psychologue, ingénieur de recherche à l'Inserm<sup>(1)</sup> et membre du Comité scientifique de la *Fédération Jumeaux et Plus*, rappelle volontiers aux



Un impératif, permettre à l'aîné de "garder" sa place dans la nouvelle famille.

parents. « *La vie de couple peut être mise à rude épreuve, le développement intra-utérin des enfants et la bonne issue de la grossesse peuvent inquiéter, commente-t-elle. Dans tous les cas, la future mère doit écouter le corps médical et son propre corps. Et pouvoir partager avec son entourage, des sentiments ambivalents sur une grossesse souvent obtenue après un traitement de l'infertilité. Partager notamment le mythe de la grossesse épanouissante et la culpabilité qu'elle peut ressentir si elle ne se réjouit pas. Les jumeaux nés, elle peut se sentir disqualifiée dans son rôle de mère lorsqu'elle ne sait pas les distinguer. Cette difficulté transitoire fait partie des petites péripéties de l'après-naissance.* »

Premier écueil : le choix des prénoms, qui ne doivent pas générer de confusion d'identité chez les enfants. Attention aux prénoms aux consonances similaires ! Ou aux vêtements identiques, à éviter... Les premiers moments sont précieux pour que les parents "adoptent" l'un et l'autre des bébés, s'ajustent à chacun. « *Je recommande aux mamans, poursuit la psychologue, de s'occuper, au départ, de leurs enfants de façon collective... sous peine d'être totalement épuisées par des biberons et des bains donnés à la demande ! La fatigue physique peut alors s'accompagner d'une fatigue psychique et faire entrer les mères dans un cercle vicieux. Des heures de garde de nuit représentent des cadeaux de naissance très utiles !* »

Petit à petit, la maman reconnaît chaque enfant, repère son rythme, ses caractéristiques (agité, sage, goulu...). « *Dans ce lien particulier avec chacun, les parents doivent veiller à*



Entre la naissance et deux ans, les jumeaux vivent une phase dite de fusion gémellaire.



### À lire

- *Le mystère des jumeaux*  
De Marie-Noëlle Himbert et Nils Tavernier  
Éd. Perrin
- *Attendre et élever des jumeaux*  
De Séverine Delaville  
Éd. StudyParents

singulariser l'un des jumeaux par rapport à l'autre, passer du temps avec chacun, séparément, pour s'immiscer dans la bulle gémellaire et éviter qu'elle ne se replie sur elle-même et se ferme à l'extérieur. Ce n'est pas la quantité qui compte mais la qualité du lien entre l'adulte et l'enfant », assure Micheline Garel.

### Une nouvelle famille

Ce lien unique noué et renforcé, attention à ne pas oublier les aînés. « Chaque enfant va réagir selon sa personnalité, son âge, son sexe, son rang dans la famille, sa relation avec chacun des parents », explique Séverine Delaville. Mais tous doivent être prévenus de la grossesse gémellaire au moment opportun, le plus proche de la date de la naissance pour les moins de 4-5 ans dont la notion du temps n'est pas encore concrète. « Les parents doivent également être en mesure de les rassurer et de répondre à leurs questions (...) pour poser les bases du nouvel édifice familial. (...) (Les jumeaux nés), les parents doivent réserver à l'aîné un temps de qualité quotidien, c'est-à-dire lire, jouer, écouter de la musique ou parler avec lui. » « Les jumeaux représentent deux fois plus de travail mais deux fois plus de bonheur !, m'ont souvent confié des mamans », se souvient Micheline Garel. ●

**Brigitte Baudriller**  
brigitte.baudriller@apprentis-auteuil.org

(1) Institut national de la santé et de la recherche médicale.



© FOTOLIA.COM

**Deux questions à Fabrice Bak,** psychologue et gémellologue, fondateur et directeur du cabinet Bak & Associés de consultations en psychologie cognitive appliquée

### À l'écoute : Quels sont les avantages et les difficultés du lien gémellaire ?

**Fabrice Bak :** Pendant la grossesse, les jumeaux sont "surattendus" par les parents. Ces derniers passent par des phases d'euphorie et des phases de dépression. Ils se posent des questions sur l'appartement ou la maison à réaménager, une plus grande voiture à acheter... La mère doit faire le deuil d'une relation individuelle avec un enfant ; le mari trouver sa place entre sa femme, les deux enfants, etc. Pendant les deux premières années de vie, la surcharge de travail est considérable. Si possible, les parents doivent se faire aider et le père, participer au *nursing*. Pendant leur petite enfance, les jumeaux développent, eux, de l'empathie et se rendent compte que le cojumeau est toujours là pour comprendre et conseiller sans *a priori*, ni jugement.

### Pourquoi recommandez-vous l'autonomisation des jumeaux ?

Entre la naissance et deux ans, les jumeaux vivent une phase dite de fusion gémellaire : ils pleurent, s'éveillent et se nourrissent ensemble. De 2 à 6 ans, lorsque d'autres enfants commencent à envahir leur environnement, ils entrent dans un stade de "complémentarité" : ils apprennent par eux-mêmes à se différencier et à se compléter en même temps. L'un se montre plus réfléchi, l'autre plus habile. Vers six-six ans et demi, les jumeaux atteignent l'"autonomisation", une certaine autonomie par rapport au cojumeau. Tout en préservant ce lien irremplaçable, les parents doivent être à l'écoute de l'évolution de chacun des jumeaux pour qu'ils soient, à l'âge adulte, deux individus autonomes et en même temps très proches.

Propos recueillis par B. B.



Pour en savoir +

### Fédération Jumeaux et Plus

Créée en 1979 par quelques parents, elle regroupe 83 associations départementales proposant une entraide morale et financière aux parents de multiples (jumeaux, triplés ou quadruplés). Elle informe les futurs parents, le corps médical et différents intervenants sur la réalité et les spécificités de la vie des familles de multiples.

28 place Saint-Georges - 75009 Paris  
☎ 01 44 53 06 03 - [www.jumeaux-et-plus.fr](http://www.jumeaux-et-plus.fr)