

Chrystel Mussy-Masucci

# ACCUEILLIR DES JUMENTAUX

Guide pour aider les parents à **SE PRÉPARER**,  
**S'ORGANISER** et **GÉRER** le quotidien

EYROLLES

# ACCUEILLIR DES JUMEAUX

Face aux doutes et aux multiples interrogations qui s'enchaînent, cet ouvrage facilitera la vie des futurs ou jeunes parents de jumeaux par le biais de conseils pratiques et d'un vécu testé et approuvé. Rien ne leur échappera afin d'aborder le plus sereinement possible cette nouvelle vie et de profiter au mieux de leur famille, sans s'oublier pour autant. Comment se préparer et faire face à son nouveau quotidien avec deux bébés en poche ? Comment ne pas être dépassé par la situation et assumer au mieux ce bouleversement en tant qu'individu, parent, couple ? L'organisation, les nuits, les repas, les bains mais aussi la gestion de la fratrie, l'accouchement, la reprise d'une vie professionnelle, les aides... autant de questions qui trouveront des réponses.

■ Se préparer ■ S'organiser ■ Gérer



© Chrystel Mussy-Masucci

**CHRYSTEL MUSSY-MASUCCI** est maman de trois enfants dont des jumeaux (7 ans et 4 ans). Elle travaille au sein d'une direction marketing d'un grand groupe audiovisuel français. Sa devise : se faire confiance, penser pragmatique, déculpabiliser et dire à ses enfants qu'on les aime.

# ACCUEILLIR DES JUMEAUX



Chrystel Mussy-Masucci

# ACCUEILLIR DES JUMENTAUX

EYROLLES

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Illustrations : © Marygribouille

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016  
ISBN : 978-2-212-56460-0

# SOMMAIRE

<b>Avant-propos</b> .....	<b>11</b>
<b>Introduction</b> .....	<b>13</b>
Les jumeaux en quelques chiffres.....	14
<i>Un véritable boom gémellaire.</i> .....	14
<i>Qu'elles en sont les raisons ?</i> .....	15
Vrais ou faux jumeaux ? .....	16

## **Partie 1 Félicitations, vous attendez des jumeaux** ..... **19**

<b>Chapitre 1 L'annonce</b> .....	<b>21</b>
Faire face .....	22
<i>Assumer son ressenti et ses émotions</i> .....	22
<i>Rendez-vous en terre inconnue.</i> .....	24
<i>Prendre du recul.</i> .....	25
L'annoncer à son entourage .....	26
<i>Les réactions types.</i> .....	26
<i>Stop aux angoisses extérieures !</i> .....	27
L'annoncer à ses enfants .....	27
<i>Quand et comment ?</i> .....	28
<i>Gérer la frustration des aînés</i> .....	29
Halte aux idées reçues ! .....	30
<i>Une grossesse compliquée.</i> .....	30
<i>Des bébés prématurés</i> .....	31
<i>Une césarienne obligatoire</i> .....	31
<i>Les « faux » jumeaux ne sont pas vraiment des jumeaux.</i> .....	31
<i>Un jumeau domine, un jumeau est dominé.</i> .....	32
<i>Relation fusionnelle et difficultés d'intégration en collectivité</i> .....	32
<i>Des aides financières multiples</i> .....	33
<i>Les jumeaux sont prioritaires en crèche</i> .....	33
<i>Les jumeaux font exactement les mêmes choses en même temps</i> .....	34

<i>Les jumeaux ont un langage qui leur est propre</i> . . . . .	34
<i>Avoir des enfants rapprochés c'est comme avoir des jumeaux...</i> . . . . .	34
L'essentiel à retenir . . . . .	35
<b>Chapitre 2 En attendant les bébés</b> . . . . .	<b>37</b>
Un suivi de grossesse personnalisé . . . . .	38
Prendre soin de soi . . . . .	38
<i>Se faire plaisir</i> . . . . .	39
<i>Se reposer</i> . . . . .	39
<i>Se préparer tout en douceur</i> . . . . .	40
Vive le pragmatisme ! . . . . .	40
S'organiser sur tous les fronts . . . . .	41
<i>Préparer le changement</i> . . . . .	41
<i>L'équipement indispensable</i> . . . . .	44
<i>La garde-robe des bébés</i> . . . . .	47
<i>Commencer à faire des stocks</i> . . . . .	49
L'essentiel à retenir . . . . .	50
<b>Chapitre 3 La naissance</b> . . . . .	<b>51</b>
Choisir sa maternité . . . . .	52
<i>La sécurité</i> . . . . .	52
<i>Le confort</i> . . . . .	52
<i>Hôpital ou clinique privée ?</i> . . . . .	53
Se préparer à l'accouchement . . . . .	54
<i>Bien accueillir l'éventualité d'une césarienne</i> . . . . .	54
<i>L'accouchement par voie basse</i> . . . . .	57
<i>La valise de maternité</i> . . . . .	58
La prématurité . . . . .	60
Le <i>twins blues</i> . . . . .	61
L'allaitement . . . . .	62
Reprendre des forces avant le retour à la maison . . . . .	63
<i>Demander de l'aide au personnel de la maternité</i> . . . . .	63
<i>Des nuits sans bébés</i> . . . . .	64
Pendant ce temps à la maison... . . . . .	65
L'essentiel à retenir . . . . .	65

**Chapitre 4 Partir sur de bonnes bases . . . . . 69**

Gérer la fratrie existante . . . . . 70  
*Les bébés sont là !* . . . . . 70  
*Valoriser les aînés* . . . . . 72  
*Toute vérité est bonne à dire* . . . . . 73  
*Respecter leur univers* . . . . . 74  
*Les bébés n'ont pas tous les droits* . . . . . 74  
*Gare aux caprices !* . . . . . 74  
*Et la jalousie dans tout ça ?* . . . . . 75  
*Allo maman bobo* . . . . . 76  
Toute aide est la bienvenue . . . . . 76  
*L'entourage proche* . . . . . 76  
*Le congé paternité* . . . . . 78  
*Les aides extérieures* . . . . . 81  
Et le couple dans tout ça ? . . . . . 82  
L'essentiel à retenir . . . . . 85

**Chapitre 5 La vie en mode « stock » . . . . . 87**

Anticipez vos achats . . . . . 88  
Faites-vous livrer ! . . . . . 89  
Combien ça coûte ? . . . . . 90  
*Le budget moyen* . . . . . 90  
*Les aides financières* . . . . . 91  
L'essentiel à retenir . . . . . 92

**Chapitre 6 Les moments clés de la journée avec des jumeaux 93**

Les nuits . . . . . 94  
*Le sommeil ou votre survie* . . . . . 94  
Home sweet home . . . . . 95  
*Caler ses bébés au plus tôt* . . . . . 96  
*Le petit truc en plus* . . . . . 96  
Les repas . . . . . 97  
*Des biberons par centaines* . . . . . 98  
*La délivrance ou la diversification* . . . . . 101  
Le bain . . . . . 103

<i>Côté pratique</i> .....	103
<i>Mission propreté et sécurité.</i> .....	104
<i>L'organisation de votre salle de bain.</i> .....	105
Se déplacer avec des jumeaux .....	106
<i>Dès la sortie de la maternité</i> .....	107
<i>Au quotidien, votre plan d'action</i> .....	107
<i>Quel modèle de poussette double ?</i> .....	108
<i>Prêts pour une balade ?</i> .....	109
L'essentiel à retenir .....	111

### **Partie 3 Reprendre une activité professionnelle ..... 113**

#### **Chapitre 7 Trouver son mode de garde ..... 115**

Voilà, votre congé maternité est fini ! .....	116
La crèche .....	117
<i>Avantages.</i> .....	118
<i>Inconvénients</i> .....	120
Les assistantes maternelles .....	121
<i>Avantages.</i> .....	122
<i>Inconvénients</i> .....	123
La nounou en garde simple ou partagée .....	124
<i>Avantages.</i> .....	124
<i>Inconvénients</i> .....	125
Les aides .....	128
<i>Réduction ou crédit d'impôts.</i> .....	128
<i>La CAF</i> .....	128
L'essentiel à retenir .....	128

#### **Chapitre 8 Concilier vie professionnelle et vie de famille .... 129**

Préparer sa famille à ce changement .....	130
Se préparer à retrouver le monde professionnel .....	131
Se préparer à couper le cordon une nouvelle fois .....	132
Le temps partiel, pourquoi pas ? .....	133
Être d'attaque le matin avant d'aller travailler .....	134
Gérer la soirée après une journée de travail .....	136
L'essentiel à retenir .....	137

<b>Chapitre 9 Et après...</b>	<b>139</b>
L'entrée à l'école	142
Les fêtes d'anniversaire	145
<i>Une seule fête ?</i>	146
<i>Deux fêtes distinctes ?</i>	146
<i>Quel coût ?</i>	148
« Dis, c'est quoi des jumeaux ? »	148
Sœurs/frères ennemis ?	150
Chacun sa chambre.	151
Mais aussi...	153

## **Annexes** ..... **155**

<b>Avant-après mes jumeaux.</b>	<b>157</b>
<b>Abécédaire spécial twins</b>	<b>159</b>
<b>Une association pour parents de jumeaux</b>	<b>165</b>
<b>Pour aller plus loin</b>	<b>167</b>
Bibliographie	167
Sitographie	167
<i>Pour vous informer sur vos droits, les démarches administratives, les aides.....</i>	167
<i>Pour faire garder les enfants</i>	168
<i>Pour trouver des idées de repas</i>	168
Last but not least !	168



# AVANT-PROPOS

Parce qu'accueillir des jumeaux ne s'improvise pas, il vaut mieux s'y préparer. Qu'est-ce que la vie en mode « *twins* » ? Comment faire face à son quotidien avec deux bébés en poche ?

Entre l'accouchement et la reprise d'une activité professionnelle, en passant par l'organisation des nuits, des repas, des bains et du reste, la vie d'un parent de jumeaux n'est pas de tout repos. Mais pas de panique. La touche d'humour de ce livre vous aidera à dédramatiser !

Ce guide de « survie » destiné aux futurs ou tous jeunes parents de jumeaux vous propose donc un mode de lecture très simple et des plus pragmatiques. Trois grandes parties correspondant aux étapes clés de cette première année avec vos bébés. La première partie traitera de l'annonce de la grossesse gémellaire à l'entourage et à la famille jusqu'à la naissance des bébés, en abordant les points importants de la grossesse. La deuxième partie se focalisera quant à elle au retour à la maison et à la prise en main de votre nouveau quotidien de parents de multiples. Enfin, dans la dernière partie de cet ouvrage, vous découvrirez des conseils concernant la reprise d'une activité professionnelle, la problématique du mode de garde et la conciliation entre vie professionnelle et vie personnelle. Pour chaque étape de cette grande aventure, seront abordés dans le détail les points fondamentaux, illustrés de témoignages de parents qui nous font part de leur expérience et de la manière dont ils ont vécu cette nouvelle vie. Vous trouverez également des pense-bêtes pour ne rien oublier dans certaines situations clés. Et comme c'est une véritable aventure que de devenir parents de jumeaux, un chapitre entier sera consacré à ce qui vous attend bien au-delà de cette première année, une petite mise en bouche, histoire de

vous mettre dans l'ambiance et d'aborder d'ores et déjà quelques thématiques que soulèvent inévitablement la gestion et l'éducation de jumeaux.

La promesse de ce guide est de vous fournir des clés pour vous aider dans ce nouveau quotidien, même si chaque cas est unique et que nous réagissons tous à notre manière.

À ce stade, vous ne le percevez peut-être pas encore mais « *Félicitations !* » Avoir deux bébés est une bonne nouvelle et une expérience incroyable. Futurs parents, à vos marques, prêts, partez !

# INTRODUCTION

Nous y sommes, la nouvelle vient de tomber. Il n'y a pas *un* fœtus, mais *deux* ! Vous n'attendez pas *un* bébé, mais *deux* ! L'espoir inconscient qu'il y ait peut-être une erreur, vous demandez gentiment, ou pas d'ailleurs, au médecin effectuant l'échographie : « *Vous êtes sûr(e) ?* » Mais le verdict est là. Il ne rêve pas, et vous non plus. Vous êtes sous le choc.

Pour la plupart d'entre nous, avoir des jumeaux est anxiogène et rime immédiatement avec deux fois plus de tout, et surtout de complications. Plus de biberons, de couches, de fatigue. Des nuits plus courtes. Une perte de vie sociale, un manque de temps pour soi. Les réactions de l'entourage qui apprend la nouvelle sont d'ailleurs assez révélatrices.

Si l'organisation est la clé majeure de votre nouvelle vie, elle se combine également à d'autres facteurs qui ne feront que vous rendre la vie plus facile ou moins compliquée, ce qui est déjà beaucoup. Parents de jumeaux, nous apprenons vite à devenir pragmatiques et à déculpabiliser par rapport aux modèles de perfection que nous renvoie notre chère société, notre survie en dépend !

Mon objectif ? Au travers de mon vécu, vous rassurer vous, les futurs parents de *twins*. Avoir des jumeaux n'est pas si terrible que cela. Il y aura des moments tendus ou vous préférerez vous téléporter dans une autre dimension. Mais il y aura également des moments vraiment uniques.

Maman de jumeaux arrivés en numéro deux et numéro trois, derrière un aîné de 3 ans, je partage avec vous mon expérience et souhaite vous faciliter la vie par le biais de conseils pratiques, testés et approuvés. Je vous propose donc du concret qui vous aide dans votre quotidien. Plus que de simples conseils, un véri-

table partage qui puisse vous guider et vous permette d'aborder le plus sereinement possible cette nouvelle et grande étape de votre vie, afin de profiter au mieux de votre famille sans vous oublier, vous, les deux parents.

Je vais donc m'attacher à explorer les principales problématiques de votre futur quotidien pour que vous soyez prêts au maximum à ce qui vous attend, tel un sportif qui va s'entraîner pour faire face à un match. C'est bien la préparation de ce nouvel univers qui vous le fera maîtriser au mieux et ne le subir que dans une moindre mesure. N'oubliez pas : avoir deux bébés est une chance extraordinaire et une expérience incroyable, alors mieux vaut en profiter !

Ma devise : faites-vous CONFIANCE, pensez PRAGMATIQUE, DÉ-CUL-PA-BI-LI-SEZ, et dites à vos enfants que vous les AIMEZ.

## Les jumeaux en quelques chiffres

### Un véritable boom gémellaire

Depuis les années 1970, le nombre de naissances de jumeaux croît à vitesse grand V : les naissances ont quasiment été multipliées par deux en quarante ans.

L'Insee (Institut national de la statistique et des études économiques) et l'Ined (Institut national d'études démographiques) sont des organismes qui permettent aujourd'hui de bénéficier de données fiables.

Le dernier bilan fait état de 13 528 accouchements doubles (contre 13 229 en 2013). Cela représente 17,4 accouchements de jumeaux pour 1 000 accouchements ou un accouchement sur cinquante-sept.

## Qu'elles en sont les raisons ?

Si la naissance de jumeaux a toujours fasciné et intrigué, on peut identifier aujourd'hui de manière rationnelle, les facteurs principaux favorisant les grossesses gémellaires :

Le développement des traitements de l'infertilité

La procréation médicalement assistée - la F.I.V. (fécondation *in vitro*) pour ne citer qu'elle - est une des raisons majeures du développement de grossesses multiples. Les traitements ayant pour but de favoriser une ovulation multiple par le biais d'une stimulation ovarienne, plusieurs ovocytes sont prélevés puis fécondés. Les femmes ayant recours à ces traitements hormonaux, doivent pour certaines essayer de nombreux échecs avant de voir leur rêve se réaliser. La transplantation de plusieurs embryons en même temps multiplie ainsi les chances de réussite et, également, les chances de grossesse gémellaire (une naissance issue d'une F.I.V. sur quatre donne des jumeaux ou des triplés).

Le recul de l'âge de la maternité

L'âge moyen des femmes à l'accouchement ne cesse d'augmenter. À l'instar d'autres générations, nous, mesdames, devenons mamans de plus en plus tard. L'évolution de la société et de la place que la femme tient au sein de celle-ci, l'expliquent assez bien. Nous faisons des études supérieures, nous nous investissons pleinement dans une vie professionnelle, nous nous mettons plus tard en couple. Toutes ces raisons, font de la maternité une priorité relative à un âge où nos mamans chéries étaient déjà en train de pouponner. Quel lien avec les jumeaux ? Les femmes plus « âgées » ont plus de chance d'avoir des jumeaux. Dame nature booste une de nos hormones HSF (hormone de stimulation folliculaire) favorisant une multiple ovulation alors qu'en même temps notre horloge biologique commence à faire

des siennes et à montrer des signes de déficience hormonale... impressionnant. En clair, en prenant de l'âge, nous avons plus de difficultés à tomber enceinte mais plus de chances d'avoir une grossesse multiple.

### L'hérédité

Le fait d'avoir plusieurs ovules par cycle est une particularité qui se transmettrait de mère en fille. Il est donc probable qu'une jeune femme ayant hérité de ce gène maternel, donne elle-même naissance à des jumeaux.

## Vrais ou faux jumeaux ?

« Ce sont des vrais ou des faux ? » Cette question, fera partie des toutes premières interrogations que l'on vous posera sur le sujet. Petite explication de texte très simplifiée pour tout comprendre sur cette subtilité qui intrigue.

Ceux que l'on appelle couramment les « vrais » jumeaux sont identiques physiquement. Ils sont monozygotes. Pour votre culture personnelle et pour briller sur le sujet en société, zygote signifie « œuf ». Les monozygotes sont issus d'une même fécondation, un ovule unique étant fécondé par un seul spermatozoïde. L'œuf ainsi obtenu se scinde en deux parties à un moment donné, pour des raisons méconnues. Les enfants ont donc exactement le même patrimoine génétique mais des empreintes digitales distinctes.

Ceux que l'on appelle couramment les « faux » jumeaux sont, quant à eux, issus de deux ovocytes ayant chacun été fécondé par un spermatozoïde distinct. Ils sont hétérozygotes. Les enfants ne sont pas identiques physiquement et peuvent être également de sexe différent.

Cette explication, bien que suffisante à mon sens, n'est cependant pas tout à fait complète. Il faut encore prendre en compte la notion de placenta, histoire de mettre un peu plus de piquant dans cette distinction : un seul placenta est synonyme de « vrais » jumeaux. Deux placentas est une configuration que l'on retrouve systématiquement dans le cas de « faux » jumeaux mais il peut arriver que des monozygotes se forment avec deux placentas distincts. Cela va dépendre de l'évolution de l'œuf et de la date de sa séparation en deux parties (moins de trois jours après la fécondation).

### Petit tableau récapitulatif

	1 placenta	2 placentas
Hétérozygote	-	X
Monozygote	X	X (environ 30 % des cas)



PARTIE 1

**FÉLICITATIONS,  
VOUS ATTENDEZ  
DES JUMEAUX**



# L'ANNONCE

## Au programme

- Faire face
- L'annoncer à son entourage
- L'annoncer à ses enfants
- Halte aux idées reçues

*Eh bien double félicitations!  
Vous attendez des jumeaux !!!*



Ça pour une nouvelle ! Que la venue de jumeaux soit envisagée et fasse partie de votre scénario (hérédité, F.I.V.) ou non, cette nouvelle dans la majorité des cas sera un véritable choc. Nous aborderons dans ce chapitre les différentes manières de réagir face à la nouvelle et de l'annoncer à ses proches. Vous serez également, très certainement, confrontée à quelques idées reçues qui ont encore la vie dure sur la grossesse gémellaire et les jumeaux. Quelques démentis s'imposent, histoire de remettre les choses à leur place.

## Faire face

### Assumer son ressenti et ses émotions

Toutes les émotions sont permises, compte tenu du caractère extraordinaire de la situation.

Vous pouvez donc vous effondrer, car vous avez le droit de ne pas vouloir de deux bébés en même temps et de ne pas vous réjouir de cette perspective. Rien de plus naturel à l'annonce d'une telle nouvelle qui, le plus souvent, laisse la place aux doutes et aux nombreuses interrogations, encore sans réponse.

La réaction de votre moitié diffère de la vôtre ? Vous ne ressentez pas les mêmes peurs, le même manque d'enthousiasme ou au contraire le même enthousiasme. À ce stade, ça n'est pas si grave. Vous n'êtes pas d'accord sur ce qui vous arrive, et ce n'est certainement pas la première fois. Laissez-vous du temps pour que chacun puisse intégrer à son propre rythme cette nouvelle donne non négligeable.

Certains couples peuvent également passer à un état second, entre rire nerveux et larmes de joie, sans vraiment réaliser ce qui vient de se passer.

Enfin, oui cela arrive, d'autres seront tout simplement joyeux.

Cécile évoque un état à la fois d'excitation et de peur.

### **Cécile, 33 ans, maman de deux enfants**

---

« Après un parcours compliqué pour tomber enceinte, nous étions préparés à cette éventualité, voire nous l'espérions. Mais quand le gynécologue nous l'a annoncé, nous étions vraiment sous le choc. Nous ne réalisons pas ce qu'il venait de nous dire. Il s'y est pris à deux fois et devant notre silence, nous a lancé : "Mais c'est une bonne nouvelle, on les attendait ces deux-là !" »

---

Pour Caroline et Mathieu, la réaction fut plus partagée. Seul Mathieu a relativement bien réagi. Caroline se souvient de sa réponse spontanée « ça n'est pas possible ».

### **Caroline, 32 ans, maman de quatre enfants**

---

« Ayant déjà deux enfants, je n'imaginai pas passer de deux à quatre et ainsi devenir maman de famille nombreuse. J'ai mis beaucoup plus de temps que Mathieu à assumer cette nouvelle. Je n'arrivais pas à m'en réjouir, j'avais peur du changement, de la perte de notre équilibre. Deux enfants en plus me paraissait insurmontable et surtout sous-entendait de gros changements logistiques, en terme de logement, de voiture... »

---

Pénélope évoque une bonne surprise.

### **Pénélope, 41 ans, maman de deux enfants**

---

« Mes filles sont nées la veille de mes quarante ans. Nous avons une vie professionnelle bien remplie et nous étions très investis tous les deux. Une vie à cent à l'heure. La nouvelle d'une grossesse et de deux bébés fut donc très bien accueillie. »

---

### **À noter**

Libérez ce trop-plein d'émotions, soyez en phase avec ce que vous ressentez et laissez-vous le temps de reprendre vos esprits pour commencer à envisager au mieux cette nouvelle aventure.

## Rendez-vous en terre inconnue

Très vite, pour les futurs parents de jumeaux, les premières interrogations s'enchaînent. Nous ressentons juste l'ébauche du bouleversement à venir et de la remise en question de notre vie d'avant.

Comment vais-je organiser mon quotidien et faire face à deux bébés qui pleurent en même temps ? Comment vais-je donner le biberon, la tétée, à deux nouveau-nés affamés ? Comment donner autant d'amour aux deux ? Comment moi, mon couple, mes enfants déjà présents, allons-nous trouver notre place dans cette future sphère familiale ? Quels sont les frais à venir ?...

Autant de questions qui vont vite vous faire entrer dans une autre dimension, celle de l'organisation et du système D. Autant de questions qu'il est normal de se poser et qui trouveront, pour la plupart, une réponse. Heureusement pour nous, d'autres parents sont passés par là.

### **À noter**

Besoin d'échanger avec des parents de jumeaux ? Surfez sur le web, où de nombreux forums vous permettront de dialoguer avec une communauté de futurs ou jeunes parents (surtout des mamans).

Pensez aussi à l'association de parents de multiples : « Jumeaux et plus » ([www.jumeaux-et-plus.fr](http://www.jumeaux-et-plus.fr))

Élodie se souvient des réunions d'information destinées aux futurs parents de jumeaux

## Élodie, 28 ans, maman de deux enfants

---

« Je m'y suis inscrite et j'ai beaucoup apprécié les réunions et les rencontres avec d'autres futurs parents. L'ambiance était très sympathique et les témoignages d'une grande aide. J'ai également participé à des pique-niques entre parents d'enfants du même âge une fois mes bébés nés. Ces échanges permettent de se rendre compte que nous sommes plusieurs à vivre les mêmes choses au même moment et cela représente une aide mutuelle avec des échanges de bons plans et d'astuces à pratiquer au quotidien. Je n'ai pas vraiment utilisé tous les services de l'association comme la location de matériel de puériculture ou l'aide psychologique proposée par des professionnels, mais j'ai pris en compte beaucoup de leurs conseils. »

---

## Prendre du recul

La panique vous gagne ? Pendant la grossesse ou une fois les bébés arrivés, vous vous demanderez peut-être : « *Mais pourquoi nous ? Quelle faute irréparable avons-nous commise pour vivre ça ? Nous avons beau réfléchir... Non, vraiment, on ne voit pas !* »

Ne nous voilons pas la face, gérer des jumeaux est très sportif. Cela demande de l'énergie, de l'ingéniosité, de la patience, ainsi qu'une certaine dose d'abnégation et de lâcher-prise. Il y aura certaines situations que vous ne croirez même pas avoir vécues.

Pourtant, avoir des jumeaux n'a rien à voir avec le chaos. Relativisez !

Votre nouvelle meilleure amie, « dame Organisation », est là. Elle s'imposera d'elle-même, ne vous quittera plus et vous fera accomplir des merveilles. Vous vous surprendrez même à gérer cette nouvelle vie à votre manière ; pas dans l'immédiat, mais cela viendra.

## À noter

Être au mieux préparée à ce qui vous attend, y songer tranquillement, vous permettra de mieux appréhender et d'assumer ce futur quotidien. Ne pas être dépassée par la situation, le voilà, votre eldorado.

## L'annoncer à son entourage

Vous vous êtes donc faits avec plus ou moins de facilité à cette idée qui, au fil des mois, deviendra très concrète.

Vous l'annoncez à vos proches, puis aux autres personnes que vous côtoyez, et il y aura toutes sortes de réactions.

### Les réactions types

Elles peuvent être à la fois joyeuses et bienveillantes : « *Félicitations ! Mais c'est formidable ! Deux bébés en une grossesse, j'en rêve !* »

Elles peuvent être également teintées d'appréhension :

- « *Ouah, quel boulot !* » Comprenez : « *Quelle galère !* »
- « *Comment allez-vous faire ?* » Comprenez : « *Vous ne vous en sortirez jamais !* »
- « *Moi je n'en serais pas capable.* » Comprenez : « *Comme je suis contente que cela t'arrive à toi plutôt qu'à moi !* »

Vous entendrez peut-être également : « *Ma cousine a eu des jumeaux, c'était horrible* », « *Vous n'êtes pas près de retourner travailler, il va falloir prévoir le congé parental* », « *C'est naturel ? Il y en a dans la famille ?* », « *Vous pouvez vous arrêter là, deux d'un coup* », « *Ma pauvre !* » Mais là, *no comment !*

## À noter

Le plus drôle ? Ces réactions sont à peu près les mêmes des mois plus tard, lorsque vous annoncez que vous avez des jumeaux à la maison.

## Stop aux angoisses extérieures !

Maladresse, manque de tact... Pourquoi recevoir une dose anxiogène d'émotions dont personne n'a besoin, et surtout pas nous à ce moment de notre vie ? Vous serez peut-être blessée par certaines réactions, l'idéal étant bien sûr de ne pas y prêter attention, ces dernières étant finalement assez peu nombreuses.

Un petit plaisir ? Y répondre parfois ironiquement : « *Comment vais-je faire ? Oh, rien de plus simple : une fois-là, je ne garderai que le plus beau, et l'autre... aux enchères !* » Vous pouvez également évoquer la façon dont cela peut être perçu : la personne exprimant sa surprise par un « *Ma pauvre !* » se rendait-elle vraiment compte de ce qu'elle disait ?

### A noter

Ayez toujours à l'esprit que vous n'êtes pas les seuls parents à être dans cette situation et que vous allez y arriver. Il va juste falloir vous préparer à l'arrivée de vos bébés, un peu plus en amont et un peu plus tout court que pour un bébé unique.

## L'annoncer à ses enfants

Devenir l'aîné est une étape importante et ce, quel que soit l'âge de l'enfant, qui passe ainsi du stade d'unique à celui de grand frère ou grande sœur. Auparavant, il ne devait pas partager grand-chose et surtout pas ses parents, dévoués corps et âme. Un beau jour, celui-ci doit revoir tout son univers, du haut de ses trois pommes, et doit partager avec tout ses parents.

Devenir l'aîné de jumeaux peut faire l'effet d'un *tsunami*, émotionnellement parlant. L'image parle d'elle-même. Pédiatres, pédopsychiatres, parents de jumeaux, tous sont unanimes pour dire que la gestion de la fratrie s'avère parfois très compliquée. Voici quelques conseils pour annoncer la nouvelle à vos enfants.

## Quand et comment ?

Il est évident que l'âge des enfants est à prendre en considération. Certains parents pensent qu'il ne faut pas évoquer trop tôt avec des enfants en bas âge l'arrivée prochaine d'un petit frère ou d'une petite sœur, et *a fortiori* de deux. Pour d'autres, la question ne se pose pas, c'est une nouvelle qu'ils souhaitent partager, avec leur enfant déjà présent, sans trop tarder.

Difficile de statuer en la matière. Le bon sens, nous laisse imaginer qu'avant l'âge de 5 ans, les enfants ne réaliseront pas vraiment le changement que cela va représenter et ils auront besoin d'explications répétitives. À partir de 5 ans, les enfants peuvent déjà comprendre qu'ils ne seront bientôt plus seuls avec leurs parents et les craintes peuvent donc déjà apparaître.

Vous, mieux que quiconque, connaissez parfaitement vos enfants, leur sensibilité, leur façon de réagir et d'appréhender le changement. La crainte la plus fréquemment ressentie dans cette situation est celle d'être délaissé ou envahi. Concentrez-vous dans un premier temps sur vos enfants déjà présents et sur votre grossesse. Sachez apprécier le moment où vous sentirez vos aînés les plus réceptifs à une telle nouvelle.

### Extrait de notre carnet de route

---

À trois mois de grossesse, nous avons très simplement annoncé la nouvelle à notre fils de deux ans et demi. « *Maman a deux bébés dans le ventre. - Dans le ventre ? Tu les as avalés ? Ben si, maman, s'ils sont dans ton ventre, c'est que tu les as avalés !* » Nous sommes ensuite passés tous les trois à autre chose. L'annonce était faite, cela allait être un vrai changement dans notre vie, laissons-nous le temps à tous de l'intégrer.

---

#### **À noter**

L'aîné doit sentir qu'il fait partie du cercle et qu'il n'est pas mis sur le banc de touche, et ce, même pendant la grossesse, bien avant l'arrivée des « envahisseurs ».

## Gérer la frustration des aînés

Dans le cas d'une grossesse gémellaire, il n'est pas rare de constater chez les aînés une réelle frustration de ne pas pouvoir profiter de leur maman comme ils le souhaiteraient. Ce type de grossesse fatigue et peut en effet comporter certaines complications physiques. Les bébés ne sont pas encore là et ils accaparent déjà « leur » maman qui n'est plus disponible comme avant.

Ne pas léser ces premiers qui n'ont rien demandé est primordial. Mettez à profit votre énergie et votre ingéniosité afin de continuer à être présente auprès de ces futurs aînés, qui ont besoin de toute votre attention. Vous devez faire face à la demande régulière de vos enfants pour être pris dans vos bras ? Ils vous sollicitent pour jouer ? Mettez les jeux à votre hauteur et à portée de main lorsque vous êtes en position allongée, de manière à pouvoir continuer à leur lire des histoires, à jouer. Vous ne pouvez peut-être plus leur donner le bain ou les accompagner trop longtemps en balade mais cela ne vous empêche pas de leur faire des câlins et d'être là pour eux. Quel que soit l'âge de vos aînés, expliquez-leur simplement, pourquoi vous êtes moins disponible.

Vous êtes hospitalisée ? Pensez à ce qui peut leur apporter tout le réconfort nécessaire pour faire face durant cette période. Restez joignable par tous les moyens à votre disposition : webcam, application sur smartphone... Vous pourrez ainsi continuer à partager avec vos enfants, à des moments clés comme le dîner, le retour de l'école, et tout simplement répondre présente lorsqu'ils auront besoin de vous.

### **À noter**

Continuez à faire un maximum de choses et à partager différemment avec vos enfants tout en leur expliquant que ce n'en est pas « moins bien » pour autant.

## Halte aux idées reçues !

Très vite, vous vous rendrez compte que le phénomène des jumeaux ne laisse personne indifférent. Que l'on soit de près ou de loin, voire nullement concerné par ce sujet, les jumeaux surprennent, fascinent, laissent perplexes. Ils provoquent instantanément une réaction. Combien de documentaires, d'articles, de rubriques y sont consacrés chaque année ? Que de questions, d'interrogations qui alimentent un côté presque « légendaire » à ce phénomène qui n'a pourtant rien de surnaturel, même s'il reste hors du commun ; une femme, nous sommes d'accord, devant donner naissance habituellement à un seul bébé à la fois.

Vous entendrez donc beaucoup d'histoires, présentées comme vérités absolues, sur les jumeaux et la grossesse gémellaire. Petit tour d'horizon, non exhaustif, de quelques idées reçues, bien ancrées dans les esprits.

### Une grossesse compliquée

Il est vrai que vous serez certainement plus fatiguée et que vous serez également sous haute surveillance médicale. Pas de complications pour autant systématiques et donc de paranoïa. Les risques existent et sont connus. Ceci est une chance, car c'est justement un suivi régulier par votre médecin qui permettra de les limiter. Une grossesse gémellaire peut donc très bien se dérouler.

Deux fois plus de nausées, deux fois plus de fringales, de prise de poids, de contractions... Nous plaignons les mamans de triplés ! Non. Ces chers symptômes de la grossesse ne sont pas proportionnels au nombre d'enfants portés. Chaque grossesse est unique et apportera son lot de petites surprises.

## **Caroline, 35 ans, maman de trois enfants**

---

« Je me souviens avoir appréhendé ma grossesse gémellaire. Pour ma fille aînée, j'ai été malade dès les premiers mois et j'ai dû rester alitée au bout du quatrième mois avec un risque d'hospitalisation. Une grossesse tout sauf épanouissante. Pour mes jumelles, ce fut tout l'inverse. Quasiment pas de nausées, un mal de dos sur les dernières semaines mais rien d'alarmant et surtout pas d'alitement forcé. Cela m'a en quelque sorte réconciliée avec la grossesse, qui est comme une sorte de loterie... »

---

## **Des bébés prématurés**

Vous serez surprises des récits de plus en plus nombreux de femmes ayant mené à terme, ou presque, leur grossesse gémellaire. Ayez bien en tête que le terme, dans votre situation, se situe, en moyenne, un mois avant le terme d'une grossesse habituelle. Le sujet de la prématurité sera évoqué dans le chapitre 3 (p. 60).

## **Une césarienne obligatoire**

C'est une forte probabilité mais ça n'est pas un passage obligé pour autant. Ce sont avant tout des raisons médicales qui amèneront à prendre cette décision. Sans facteur de risque le jour de l'accouchement, vous pourrez tout à fait accoucher de vos jumeaux par voies naturelles.

## **Les « faux » jumeaux ne sont pas vraiment des jumeaux**

La distinction entre les jumeaux monozygotes (« vrais ») et hétérozygotes (« faux ») ayant été faite dans l'introduction (p. 16), pourquoi penser qu'il y a par la suite une sorte de hiérarchie gémellaire ?

Nous avons deux bébés, ayant vécu *in utero*, du stade embryonnaire à leur naissance. Les mêmes aliments les ont nourris, les mêmes sons les ont bercés, bousculés, les mêmes émotions les ont également construits et c'est ensemble qu'ils verront le jour. Peu importe leur patrimoine génétique identique ou pas, ces deux enfants ont un vécu commun inégalé, même par des enfants d'âges rapprochés. Un ciment, un partage qui les lie d'une manière évidente. Ce sont des jumeaux !

## Un jumeau domine, un jumeau est dominé

Cela peut certainement arriver, mais les jumeaux auraient-ils le monopole de ce rapport de force ? Relation au sein du couple, relation professionnelle, relation au sein d'une fratrie. Autant de situations où l'on peut voir s'installer un déséquilibre entre deux individus.

Pauline avoue ne pas pouvoir statuer sur qui entre ses filles affirme un côté plus dominante que dominée.

### **Pauline, 33 ans, maman de trois enfants**

---

« Je constate une véritable alternance entre mes filles. Toutes petites déjà, elles changeaient de posture selon les situations et aujourd'hui je ne parlerais pas de domination mais de complémentarité. Il y a des situations où elles sont plus ou moins à l'aise et il en découle une véritable solidarité entre elles qui me fait chaud au cœur à chaque fois que j'ai la chance de pouvoir le constater. »

---

## Relation fusionnelle et difficultés d'intégration en collectivité

La fusion fait en effet partie des phases du développement cognitif des jumeaux, mais elle ne dure pas très longtemps et laisse naturellement la place vers 2 ans aux autres étapes de leur développement.

Quant aux éventuelles difficultés d'intégration en collectivité, cela peut arriver mais sans être pour autant une vérité systématique. Tout va dépendre, de la nature des enfants mais surtout de la façon dont les parents gèrent cette fratrie particulière.

### **Laurent, 37 ans, papa de trois enfants**

---

« Avec ma femme, nous n'avons jamais traité nos *twins* comme une paire mais comme deux enfants à part entière. Cela nous paraissait évident, d'autant que nous avons une fille aînée et que nous ne voulions pas accentuer le côté duo face à notre fille isolée. »

---

## Des aides financières multiples

Comme nous aimerions que cette idée reçue soit véridique ! Il existe en effet quelques municipalités, dont notre chère capitale, qui versent une prime pour naissance multiple mais cela reste une initiative locale et non répandue sur tout le territoire national. Au regard des nombreuses dépenses à assumer suite à l'arrivée de jumeaux, il n'y a malheureusement que trop peu d'aides financières associées. Vous retrouverez au chapitre 5 « Les aides financières » (p. 91) une revue détaillée des différents types d'aides auxquelles vous pouvez avoir droit en tant que parents de multiples.

## Les jumeaux sont prioritaires en crèche

Cela paraît une évidence et pourtant là encore, aucune règle ou formalité officielle n'existe à ce sujet. Vous devrez mettre autant d'énergie, si ça n'est plus, que tout parent pour décrocher ces fameuses places en crèches, tellement rares en grandes villes.

## Les jumeaux font exactement les mêmes choses en même temps

Ils mangent en même temps, dorment en même temps, s'éveillent et jouent ensemble... Cela ressemble plus à une organisation bien rodée qu'à des symptômes de gémellité.

## Les jumeaux ont un langage qui leur est propre

C'est un bel exemple de stigmatisation à outrance. Les personnes ayant de telles croyances seraient vraiment surprises et certainement déçues de constater que les jumeaux se parlent et communiquent entre eux de la manière la plus simple qui soit. Ils n'utilisent aucun langage spécifique. Incroyable...

### **À noter**

Les jumeaux sont des êtres très proches, liés par ce petit quelque chose qui leur est propre et qui peut nous surprendre parfois. Aucun phénomène surnaturel cependant....

## Avoir des enfants rapprochés c'est comme avoir des jumeaux...

Vous entendrez même des parents affirmer que c'est plus difficile. Arrêtons les comparaisons. La situation n'est pas forcément plus ou moins dure, c'est juste différent. Gérer des jumeaux ou deux enfants d'âges rapprochés, ce n'est pas la même chose.

## L'essentiel à retenir

- Assumez votre ressenti et osez dire : « *Des jumeaux, au secours !* »
- Ne laissez pas les angoisses des autres vous mener la vie dure.
- Relativisez. Rien de grave ! Vous êtes juste doublement enceinte.
- Préservez vos aînés une fois l'annonce faite.
- N'attachez pas trop d'importance aux différentes idées reçues qui parviendraient jusqu'à vous.