

## CONFERENCE DE MONSIEUR BAK (PSYCHOLOGUE GEMELLOLOGUE)

DONNEE A LYON LE 9 MAI 2004 A L'OCCASION DE L'AG DE LA FEDERATION

### L'INFLUENCE DES Jumeaux sur la famille et la fratrie

#### Pendant la grossesse

Deux grands sentiments à l'annonce de la grossesse gémellaire : plaisir (joie) et angoisse.

Trois phases se suivent rapidement : \* euphorie

\* qu'est-ce qui m'arrive ?

\* comment va-t-on faire ?

Au niveau du couple :

- la future mère doit faire le deuil de l'enfant unique, surtout si cette grossesse est la première
- le futur père se demande déjà comment trouver sa place

Durant les premiers mois de grossesse :

- on se remet en question par rapport à une grossesse simple ; il faut accepter et accueillir cette grossesse gémellaire ; c'est une période de joie mêlée d'angoisse et même de fierté.
- les bébés sont surattendus par l'entourage ; c'est un fait exceptionnel pour toute la famille d'où une certaine pression sur les parents.
- il faut faire tomber les idées préconçues. En effet, c'est le moment où l'on reçoit des tonnes de conseils d'un entourage bien sympathique mais très pesant à la longue ; chacun y va de ses idées délirantes entendues, amplifiées dans telle ou telle émission.

Le plus souvent, le couple se tourne donc vers le milieu médical (plus terre à terre) mais le retour dépend beaucoup de la personne que vous avez en face de vous.

Pendant cette période, il est donc nécessaire aux parents de se projeter vers l'avenir.

Comment :

- il faut absolument avouer à l'autre ses émotions
- il faut accepter cette grossesse et ses propres émotions
- il faut accepter les sentiments de l'autre
- il faut oublier le rêve d'un seul bébé
- il faut se préparer à la naissance et se préparer à se faire aider après la naissance

## L'ARRIVEE DES BEBES

### Dans la famille élargie :

#### *Des modifications de vie*

Il faut bien souvent changer de voiture, de lieu de vie.

Modification des relations : les bébés demandent beaucoup de temps et il ne faut pas s'enfermer dans le rôle unique de « parents de jumeaux » ; il ne faut pas hésiter à demander de l'aide.

#### *Un fait exceptionnel*

Le regard des gens dans la rue, les remarques, tout s'oriente vers le côté négatif des jumeaux (l'un plus beau que l'autre, les nuits courtes, les corvées de tétées...).

Les gens osent s'introduire dans notre vie privée et la critiquer.

Du coup, on préfère rester à la maison et on se renferme sur soi.

#### *Le regard de la famille*

Les grands-parents donnent de bons conseils et sont très « utiles » si l'on veut souffler un peu mais leurs conseils peuvent devenir trop directifs et parfois cassants.

A vous parents de bien montrer et dire que vous êtes les parents et que vous mener l'éducation de vos enfants comme vous l'entendez !!!

### Pour les parents

#### *L'angoisse de la distinction*

Quand les enfants se ressemblent, on a peur de se tromper d'où le risque de dégémelliser trop tôt.

En fait, c'est tout à fait naturel de se tromper tant que les enfants n'ont pas encore de caractère affirmé et d'expression personnelle ; et il ne faut pas avoir peur de l'avouer.

#### *La mère*

Elle doit mener deux relations (ou trois ou plus) et conserver la relation avec le mari.

Elle manque de temps pour chaque enfant en particulier et pour elle même (conseil : ne pas chercher à dégémelliser avant deux ans).

Elle manque de sommeil.

Souvent, elle quitte son travail.

Attention !!! Il ne faut pas chercher à être « l'exceptionnelle mère de jumeaux » ; ceci entraînerait l'exclusion du père.

#### *Le père*

Il ressent les mêmes émotions que la mère mais en plus, il a peur de passer en dernier et de ne plus avoir sa place de conjoint

## Conclusion

Tout cela engendre des tensions dans la famille.

Ces tensions seront diminuées s'il y a l'aide du conjoint et si la mère lui laisse une place dans la relation avec les bébés (souvent la mère est tellement fascinée par ses bébés qu'elle ne prend pas garde pour son couple).

Si ces tensions ne s'apaisent pas, on peut arriver à une séparation du couple.

Quelques conseils pour résoudre ou combattre les tensions familiales :

- être très unis
- apprécier les efforts de l'autre aussi minimes soient-ils
- penser que cette situation va évoluer avec le temps
- pouvoir se retrouver à deux
- penser aux petits calins entre époux

## Dans la fratrie

Il faut rassurer les aînés sur l'angoisse de la non-distinction entre les bébés

### *Déjà un aîné*

- il a plus de 6 ans : il faut le placer dans un rôle éducatif.  
L'aîné éprouve de l'angoisse, il régresse. Face à cela, il faut le rassurer, l'aimer très fort, essayer de lui réserver un temps seul avec vous.  
Il faut aussi surveiller les conflits car l'aîné a le sentiment d'avoir un bloc en face de lui et tentera de séparer les jumeaux. Aux parents d'être les régulateurs de ces conflits
- il a moins de 6 ans : l'enfant aura besoin de nombreuses explications sur ce qui va se passer.

### *Des aînés*

En général, les liens vont se resserrer et parfois apparaissent deux clans : il faut faire très attention aux besoins des grands et à la distinction entre chaque enfant

## LA VIE DES Jumeaux

### Les phases de développement

0-2 ans : fusion

2-6 ans : complémentarité

6-12 ans : personnalisation

>12 ans : autonomie

C'est aux parents de faire progresser les enfants d'une phase à l'autre

### Si la phase de fusion persiste

Les jumeaux auront des difficultés dans l'acquisition du langage, des problèmes psycho-affectifs (difficulté d'autonomie), difficultés à penser, à raisonner.

Ceci apparaît quand les parents ont du mal à reconnaître le développement de chaque enfant.

Il faut donc aider les parents à faire attention à chaque enfant, et l'aide d'autres parents de jumeaux est indispensable.

### La place des jumeaux dans la famille

Les jumeaux ne s'ajoutent pas à la famille ; ils changent la famille !!!

Le problème du manque de modèle de développement et d'éducation (comme nous avons pour les enfants uniques) renforce la nécessité de parler entre parents de multiples.

Ceci est d'autant plus nécessaire que les seules images accessibles à tous concernant les jumeaux sont celles que nous renvoient des émissions-spectacles qui veulent faire de nos enfants des « bêtes de foire ».

Soyez aussi critiques face aux livres qui existent ; ils sont très intéressants mais il n'y a aucun modèle strict à appliquer.

Il faut garder à l'esprit la relation privilégiée qui existe entre jumeaux tout en faisant de son mieux pour les « intégrer » individuellement dans la famille et dans la société.

Garder aussi à l'esprit que nous avons ou nous aurons tous certainement besoin d'aide extérieure (travailleuse familiale, baby-sitter, psychologue,...) mais que NOUS sommes les parents.

Et surtout ne pas oublier que nous sommes avant tout un couple et que nous devons garder cette relation de couple.

## Questions diverses

### 1°) des jumeaux puis des jumeaux avec des problèmes scolaires pour un des aînés

*Il faut d'abord examiner les problèmes extérieurs à la gémellité puis les problèmes dans le couple de jumeaux puis les problèmes avec le deuxième couple.*

### 2°)le rapport dominant-dominé

*Ce rapport est fluctuant dans un couple donné en fonction du domaine de compétence que l'on prend en compte et de l'âge des enfants. En pratique, il vaut mieux éviter le terme de dominance et parler de compétences différentes.*

*Si le rapport de dominance reste fixé, c'est qu'il y a un problème.*

*Les parents doivent être régulateur, permettre à chacun d'exprimer ses compétences et chercher à établir une collaboration plutôt qu'une compétition.*

### 3°)un enfant unique après des jumeaux

*C'est à moduler en fonction de l'âge des jumeaux mais c'est aux parents de lui donner sa place et de ne pas le survaloriser.*

### 4°)quelle aide extérieure ?

*C'est aux parents de le définir en fonction de leurs besoins*

### 5°)que se passe-t-il si chacun a « son enfant » ?

*Il ne faut pas s'éloigner de l'autre enfant. Il faut repositionner les enfants et verbaliser*

### 6°)Si l'aîné préfère un des jumeaux

*En fonction des affinités, c'est concevable mais il faut malgré tout chercher à réintroduire l'enfant délaissé par l'aîné ; ça ne doit en aucun cas être de la haine envers celui qu'il délaisse ; il doit être capable de jouer avec ou de s'en occuper si on le lui demande.*

### 7°)Gestion des conflits entre les aînés et les jumeaux

*Il faut systématiquement repositionner l'aîné en tant qu'aîné ; lui consacrer des moments exclusifs et provoquer des jeux entre tous.*

### 8°)Problème de l'aîné n°2 dans une fratrie A1-A2-J

*Rechercher un problème familial(temps consacré à cet enfant, place de cet enfant dans la famille restreinte,...).*

*Si tout est fait pour lui et que ça ne va pas, rechercher un problème extérieur et surtout demander une aide extérieure.*

### 9°)Dyslexie

*On la dépiste entre 5 et 6 ans (acquisition de la lecture).*

*En cas de doute, consulter un neuropsychologue afin de caractériser précisément la dyslexie et adapter le traitement.*