

 uand on apprend l'arrivée de jumeaux, on se dit que c'est merveilleux. Et puis on angoisse vite : comment va-t-on s'en sortir ? Comment allons-nous faire pour nous occuper des deux en même temps ? Serons-nous à la hauteur de la tâche ? Bref, des dizaines de questions sans réponses nous assaillent. Des questions souvent angoissantes, stressantes, négatives...

Ne culpabilisez pas, c'est tout à fait normal... Et si cela peut vous rassurer (un peu), dites-vous bien qu'il y a eu des jumeaux depuis la nuit des temps, et qu'il y en aura encore après les vôtres. Et puis, depuis quelques années, on assiste à un vrai « boom » de jumeaux, d'où une meilleure prise en compte de la gémellité dans la société en général. On se sent moins seul quand on sait que d'autres reconnaissent votre « spécificité », non ? Tenez, il y en a peut-être qui viennent même de naître à l'instant où vous lisez ces lignes...

Certes, les biberons en double à 2 heures du matin, c'est vous qui les donnerez. De même pour les couches, que vous changerez à la chaîne, ou bien encore ces cuillerées de petits pots que vous essayerez d'enfourner dans leurs petites bouches pas toujours réceptives... Mais dans l'ensemble, et même s'il subsiste des problèmes récurrents, comme trouver des places en crèche, être parent de jumeaux est un statut qui est entré dans les mœurs et qui donne des droits et une reconnaissance croissante de la part de notre société.

En tout cas, à titre personnel, je vous souhaite la bienvenue dans le monde merveilleux des parents de jumeaux.



J'attends et j'élève des jumeaux

Être parent de jumeaux, je vous le répète, ce n'est (presque) que du bonheur ! Quoi qu'il arrive, vous avez mille fois raison d'être fier de l'être. Un magnifique voyage vous attend, semé d'embûches certes, mais pavé d'amour et de bonheur. Vos jumeaux exigeront de vous un travail monstrueux, et pour lequel on n'est jamais assez préparé, mais ils vous donneront en retour du bonheur en pagaille.

Un exemple ? À la maison, vous aurez toujours droit à deux bisous et deux câlins, tandis que les autres parents, ceux qui ont un seul enfant, n'en ont droit qu'à un... Quelle chance, non ?

❖ Angoisse, fierté, et angoisse

• Ça y est !

On vient de vous l'annoncer. Et l'échographie est formelle : il y en a deux. Deux enfants — des jumeaux. Imaginez qu'il y a quelques dizaines d'années à peine, on apprenait leur arrivée... à leur naissance ! Et pour bien confirmer qu'il s'agit de jumeaux, le médecin a monté le son.

Et là, quand vous entendez deux cœurs qui battent à 2 000 à l'heure, plus d'hésitation à avoir... Je ne sais pas pour vous, mais ces deux battements de cœur, qui ressemblaient à des tambours fous, sont un de mes plus beaux souvenirs. Avec le recul, c'est un signe annonciateur de la vie à 2 000 à l'heure que vous allez avoir à mener à leur arrivée...

Quand on nous a annoncé que c'étaient des jumeaux, le médecin avait un grand sourire. Du coup, nous aussi, on a souri. C'est ma femme qui a brisé le silence en me demandant : « Mais comment va-t-on faire ? » Sur le coup, je n'ai rien dit. Puis, je l'ai regardée et lui ai dit : « Il y en a deux, on va y arriver, et ça va être doublement génial ! »



Je dois vous avouer que mon sourire était un peu forcé, histoire de rassurer madame qui avait l'air d'être sous le choc de l'annonce. Normal : même si nous savions que nous risquions d'avoir des jumeaux, le fait d'en avoir VRAIMENT change tout. J'ai employé le mot « choc » car c'est vrai : c'est un vrai choc, le premier d'une longue série, et c'est d'ailleurs l'objet de ce livre : vous aider à les anticiper pour mieux les vivre et les relativiser...



Je peux vous assurer (rassurer ?) que ce qui vous fait angoisser aujourd'hui vous fera hurler de rire dans quelques mois. Et je n'exagère vraiment pas.

En attendant d'acquiescer cette expérience parentale qui vous fait relativiser toutes les situations, nous étions un peu incrédules. Nous n'arrivions pas à le croire. Et pourtant, il a bien fallu se faire à l'idée : nous allions être parents pour la première fois, et nous attendions des jumeaux. Bien évidemment, on passe par différents sentiments, de l'incrédulité à l'angoisse, de l'excitation à l'angoisse – encore...

De la même façon, quand vous l'annoncez à votre entourage, vous faites face à deux genres de réactions : la joie et la compassion. La joie est bien réelle et authentique chez beaucoup de personnes, qui trouvent que c'est vraiment formidable d'avoir des jumeaux, qu'ils ont toujours rêvé d'en avoir, et qu'ils sont très heureux pour nous, etc. C'est vrai que c'est déjà merveilleux de mettre au monde un enfant, alors deux, pensez...

La deuxième attitude consiste à vous souhaiter « bon courage, car vous allez en avoir besoin », sous-entendu « avoir des jumeaux,



J'attends et j'élève des jumeaux

c'est le pas-de-porte de l'enfer — ou presque »... En général, ces personnes n'ont pas d'expérience en la matière et se basent souvent sur les impressions récoltées auprès du beau-père de la nièce qui a des cousins dont les voisins ont des jumeaux...

Et s'ils ont l'expérience des jumeaux, je trouve cela vraiment dommage de vous le dire ainsi. Ils n'ont aucune sensibilité et n'ont peut-être pas vu tout le bonheur que cela apporte comparativement aux difficultés que cela génère. Des difficultés que nous ne cachons pas, non, mais l'idée est aussi de se dire que si on ne voit que des difficultés dans tout, on passe à côté de tous les autres bonheurs...

Si ce type d'avertissement vous effraie, sachez que plus vos jumeaux seront grands, et plus ce sera facile — enfin, certains problèmes disparaîtront, tandis que d'autres apparaîtront... Dans ces cas, répondez-leur par l'humour, et dites-leur que cela aurait pu être pire si vous aviez eu des... triplés !

• *La grossesse gémellaire*

Avant de les avoir, nos jumeaux, il a fallu patienter comme pour n'importe quel enfant. La grossesse gémellaire est particulière, mais plus au niveau psychologique que physiologique : en effet, le ventre de votre compagne va s'arrondir comme les autres mamans qui n'attendent qu'un seul enfant.

Comme ces autres mamans, elle va connaître des maux, ce qui nécessitera votre attention, votre présence et l'obligation d'être aux petits soins avec madame, car « il y en a deux » !

Quoi qu'il en soit, la grossesse gémellaire est une grossesse à risques. Pour autant, inutile de paniquer : votre médecin est là pour vous apporter cette surveillance « renforcée ». Concrètement, cela signifie que votre compagne passera plus de temps chez son médecin qu'une femme attendant un seul enfant.

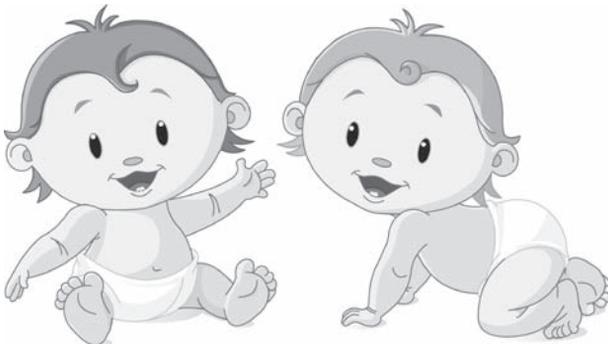


En effet, en plus des visites-échographies des 12^e, 21^e et 33^e semaines, votre compagne aura droit à un suivi mensuel, couplé à des échographies. Conclusion : vos futurs bébés seront vraiment surveillés comme le lait sur le feu, ce qui permet ainsi d'identifier et de réagir rapidement au moindre problème, qui est, dans la majorité des cas, l'accouchement prématuré.

- *Le « jumeaux boom »*

Depuis les années 1970, les naissances gémellaires ont augmenté de 80 % en France. Assisterions-nous à un « jumeaux boom », selon l'expression de Gilles Pison, directeur de recherches à l'INED ? Pour lui, pas de doute possible : sur les quelque 800 000 accouchements annuels, 12 000 à 13 000 concernent des jumeaux.

Et parmi les naissances multiples, 98 % sont des jumeaux. Trop donc, pour être un phénomène anecdotique. Un phénomène qui ne se limite pas à la France, car il concerne également la plupart des pays développés : aux États-Unis, 133 122 jumeaux sont nés en 2005, contre 110 670 en 1998 et 68 339 en 1980 — soit une hausse de 70 % en 25 ans ! Et si l'on va plus loin, une naissance sur 80 était des jumeaux dans les années 80, contre 1 toutes les 33 naissances aujourd'hui !





J'attends et j'élève des jumeaux

À l'origine de cette augmentation spectaculaire ? Pour beaucoup, l'âge de la maternité est la raison majeure : depuis 1977, les femmes ont leurs enfants de plus en plus tard, l'âge moyen des mères est passé de 26 ans et demi à 30 ans en 2009 en France.

À cette évolution de la société s'ajoute la diffusion des techniques d'assistance médicale à la procréation, et notamment de la fécondation in vitro qui, lorsqu'elle réussit, aboutit dans un quart des cas à la naissance de jumeaux, contre 1 % lors d'une grossesse naturelle.

Ce phénomène n'est donc pas aussi étonnant qu'il y paraît. On peut aussi avancer des raisons d'hérédité, même si le fait d'avoir des jumeaux dans vos familles ne veut pas dire que vous en aurez forcément aussi : généralement, cela concerne les faux jumeaux, et majoritairement du côté de la mère.

Certaines études scientifiques avancent aussi que la surconsommation de produits laitiers peut avoir une incidence sur le fait d'avoir des jumeaux...

Outre les conséquences matérielles pour un nombre de familles de moins en moins négligeable, ce phénomène est aussi un enjeu en matière de santé publique.

Alors qu'elle semblait acquise sur ces dernières décennies, « la baisse de la mortalité infantile se trouve ralentie par la hausse de la fréquence des naissances multiples », rappelle Gilles Pison, qui souligne que les jumeaux sont quatre à cinq fois plus exposés à un décès à la naissance qu'un enfant unique. Jusqu'alors, la tendance voulait que 3,6 nourrissons sur 1 000 meurent avant 1 an (selon les chiffres de 2008), au lieu de 10 sur 1 000 en 1980 et 52 sur 1 000 en 1950.

De plus, ces naissances doubles ont des conséquences sur l'aide à domicile ou les places en crèche. Bref, les débats sont nombreux, et la cause des jumeaux avance chaque jour un peu plus du fait de leur nombre croissant. Et puis, pour ne rien gâcher, la cause des jumeaux a aussi considérablement grâce aux yeux des personnalités publiques qui en ont aussi. De nombreuses stars américaines sont papas et mamans de jumeaux.



Julia Roberts, par exemple, a donné naissance à des jumeaux en 2004, répondant aux doux prénoms de Phinnaeus Walter et Hazel Patricia...

- ★ Elvis Costello, aussi, a des jumeaux.
- ★ Patrick Dempsey.
- ★ Dennis Quaid.
- ★ Jennifer Lopez.
- ★ Angelina Jolie.
- ★ Roger Federer.
- ★ Et vous, bientôt !



Maman de jumeaux à... 67 ans !

Oui, vous avez bien lu... Une femme, en âge d'être grand-mère, est la maman de jumeaux. Ces bébés sont nés en 2006, en Espagne. Ils ne pesaient que 1,6 kilo à la naissance et ont été placés en couveuse.

Une naissance qui a ravivé la polémique autour de l'âge de la fécondation in vitro, en particulier à un âge aussi avancé : la grossesse et l'accouchement mettent l'organisme à rude épreuve, et font donc courir des risques à la mère mais aussi aux enfants. De même, quand les enfants auront 10 ans, leur mère en aura 77, 87 à leur vingtième anniversaire...