

Soirmagazine

LE DOCTEUR EN SCIENCES MÉDICALES NOURIA BENYAKHLEF, SPÉCIALISTE EN PSYCHIATRIE, CHEF D'UNITÉ À L'HÔPITAL DRID-HOCINE, À SOIRMAGAZINE

«Tout parent aimerait avoir une relation identique avec chaque enfant, mais c'est impossible»

Elever des jumeaux n'a jamais été une tâche aisée pour les parents. Vivre sa gémellarité n'est pas non plus de tout repos. Le Dr Nouria Benyakhlef, dans un entretien qu'elle a bien voulu nous accorder, apporte son éclairage sur la question.

Entretien réalisé par Meriem Ouyahia

En quoi les jumeaux sont-ils spécifiques?

Les jumeaux ont un développement spécifique, avec des étapes propres. Les études sur des populations de jumeaux ont permis d'identifier ce modèle de développement naturel.

Entre la naissance et deux ans, ils sont dans une phase dite de fusion gémellaire.

Les parents vont avoir tendance à les unifier plutôt qu'à les considérer comme étant à l'origine de demandes distinctes. Si un bébé a faim, ils vont nourrir les deux ; s'ils changent l'un, ils vont changer l'autre. Face à une surcharge de travail, les parents n'ont d'autre possibilité que de procéder ainsi. Certains psychologues, à propos des mamans de jumeaux en bas âge, parlent d'ailleurs de «super mamans» tant elles sont accaparées.

Faut-il privilégier une relation fusionnelle entre les jumeaux ou bien les encourager à s'individualiser ?

A partir de deux ans, lorsque les enfants commencent à envahir un peu plus leur environnement et développer leur langage, les parents vont les positionner dans une phase dite de complémentarité, en leur attribuant des

La première difficulté va être de faire le deuil d'une relation unique.

caractéristiques propres, qui se complètent. Parfois, certes, de manière un peu caricaturale : l'un est plus doux, l'autre plus violent ; l'un est gentil, l'autre plus agressif ; l'un aime le sucré, l'autre le salé, etc. Au cours de cette période, René Zazzo, psychologue spécialiste des jumeaux, parlait d'un rapport de dominant à dominé. On sait aujourd'hui que ce qu'il évoquait comme un rapport figé ne l'est absolu-



ment pas. Ce rapport ne cesse de se modifier au cours de cette phase, selon les activités proposées aux enfants. A partir de six ans, une première phase d'autonomie apparaît.

De par la scolarité notamment, les enfants vont véritablement être considérés comme étant à l'origine de demandes spécifiques, avec une personnalité bien distincte. La seconde phase d'autonomie survient au moment de l'adolescence, autour de 12-13 ans.

Comment aider les jumeaux à s'insérer dans la société et ne pas créer le phénomène de «couple» ?

Certaines familles ne franchissent pas ces différentes étapes, et l'on voit parfois des jumeaux qui, à 12-13 ans, voire à l'âge adulte, sont encore en pleine fusion et totalement incapables d'envisager leur vie l'un sans l'autre. C'est heureusement de plus en plus rare. Dans d'autres cas, des jumeaux restent en phase de complémentarité. L'un va alors devenir un jumeau dominant, l'autre un jumeau dominé. L'un va développer des compétences, l'autre beaucoup moins. Le risque étant, lorsqu'ils vont devoir être séparés, que le dominé vive très mal cette séparation, contrairement au dominant, plus autonome.

Quel est le rôle des parents dans l'éducation des jumeaux ?

Les parents doivent respecter ces différentes étapes du développement naturel des jumeaux et éviter d'entrer dans ce discours

selon lequel il faut «dégémelliser». «Dégémelliser» est un non-sens ! On devrait d'ailleurs rayer ce mot de la langue française... Les jumeaux sont nés avec ce lien, qui leur est propre. Il faut leur permettre de vivre avec tout en développant, à travers ce lien, leur propre individualité. C'est un lien extrêmement intéressant, notamment dans le contexte scolaire. L'entrée en cours préparatoire, par exemple,

“Dégémelliser” est un non-sens ! On devrait d'ailleurs rayer ce mot de la langue française... Les jumeaux sont nés avec ce lien, qui leur est propre.

est une étape très anxiogène pour l'enfant. Les jumeaux, eux, peuvent se rassurer mutuellement et immédiatement s'ils sont dans la même classe. La séparation est un évènement de vie qui ne doit jamais être imposé. Il faut la préparer et y préparer les enfants.

La première difficulté va être de faire le deuil d'une relation unique.

Les parents de jumeaux se retrouvent face à une entité gémellaire, alors que toute mère, tout parent, a envie de créer un lien unique avec son enfant. Cette relation doit se créer avec les deux bébés, simultanément. Sans

compter toutes les modifications de vie qu'entraîne l'arrivée d'un bébé, a fortiori de deux... Les mamans ont souvent tendance à s'approprier les jumeaux durant la petite enfance.

Il est important de laisser sa place au père, d'être bien entouré et de bénéficier d'aide – des grands-parents, amis et proches – pour ne pas que les enfants deviennent le centre de la vie du couple. Tout parent aimerait avoir une relation identique avec chaque enfant, mais c'est impossible. Heureusement d'ailleurs, car c'est ce qui va permettre au jumeau de développer sa propre personnalité. Pourtant, certains parents restent attachés au mythe de la fusion, et maintiennent leurs enfants dans ce mythe, en les habillant de la même façon, en leur achetant les mêmes jouets, etc.

Les parents doivent être très vigilants face à cette notion de fusion gémellaire ; si elle dure trop longtemps, elle peut entraîner d'importants problèmes sur le plan du développement de la personnalité des deux enfants.

La société a tendance à encourager cette fusion, car les jumeaux fascinent, de par leur ressemblance physique notamment

Effectivement, une fascination sociale existe face aux jumeaux, et ce depuis l'aube de l'humanité. Nous sommes fascinés par les jumeaux, mais nous avons aussi besoin de les dissocier. Selon Platon, tout être sur terre passe sa vie à chercher son autre moitié.

Or, dans le lien gémellaire, cette autre moitié existe, elle est là, présente dès la naissance. Il y a un soutien immédiat, une compréhension immédiate de l'un vis-à-vis de l'autre, sans aucun jugement. C'est une relation affective très forte, très intense, mais il faut être vigilant afin qu'elle ne prenne pas le pas sur le lien amoureux. Enfin, ce lien peut faire peur : les jumeaux sont là, identiques, ils se comprennent – par télépathie croit-on, mais c'est là un mythe social infondé.

Comment préparer l'accueil des jumeaux dans une fratrie ?

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 renvoyent des émissions-spectacles qui veulent faire de nos enfants des «bêtes de foire». Il faut garder à l'esprit la relation privilégiée qui existe entre les jumeaux tout en faisant de son mieux pour les «intégrer» individuellement dans la famille et dans la société.

M. O.

JUMEUX ET PARENTS 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

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.

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.

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 JUMEUX

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.

Source : Dr Nouria Benyakhlef