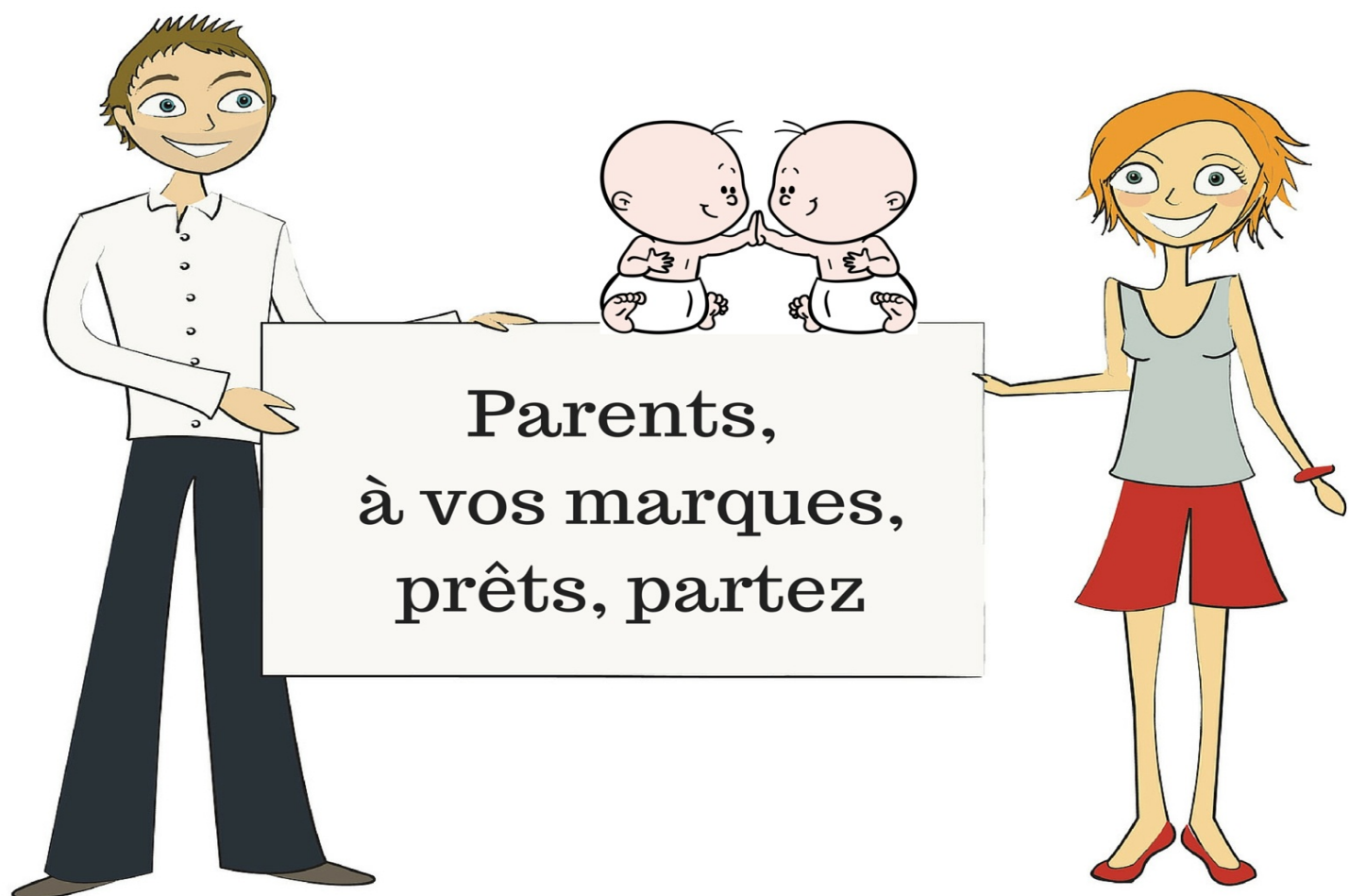


Félicitations !

Vous attendez des
jumeaux...



Chrystel Masucci

Chrystel Masucci

Félicitations !

Vous attendez des
jumeaux...

Parents, à vos marques, prêts, partez !

© Chrystel Masucci, 2015

ISBN numérique : 979-10-262-0276-9



Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

AVANT PROPOS



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, à l'échographe : « 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, et c'est déjà beaucoup. Parents de jumeaux, on apprend vite à devenir pragmatique et à déculpabiliser par rapport aux modèles de perfection que nous renvoie notre chère société.

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 télé-transporter dans une autre dimension. Mais il y aura également des moments vraiment uniques.

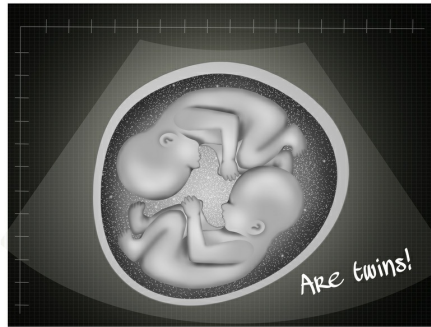
Maman de jumeaux arrivés en numéro deux et numéro trois, derrière un aîné de trois ans, je vais essayer de vous faciliter la vie par le biais de

conseils pratiques et d'un vécu testé et approuvé. Du concret qui vous aide dans votre quotidien. Plus que de simples conseils, un véritable 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, DE-CUL-PA-BI-LI-SEZ, et dites à vos enfants que vous les AIMEZ.



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.



Faire Face

Assumer son ressenti et ses émotions

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

Vous pouvez donc vous effondrer, car vous avez le droit 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 bien le même enthousiasme. A 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, sans vraiment réaliser ce qui vient de se passer. Enfin, oui cela arrive, d'autres seront tout simplement joyeux.

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, toutes une réponse. Heureusement pour nous, d'autres parents sont passés par là.

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 aux associations de parents de multiples : « Jumeaux et plus » (www.jumeaux-et-plus.fr) ou « Jumeaux and co » (jumeauxandco.com).

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 commis 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.

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

L'annoncer à son entourage



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

Vous l'annoncez à vos proches 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 pauvre ! » mais là, *no comment*.

Le plus drôle ? Ces réactions sont à peu près les mêmes bien 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 blessés 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 ?

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.