

# Jumeaux : Comment gérer son double à l'âge adulte ?



Par **Fanny Griessmer** - Publié le **6 juillet 2010**

🗨️ 2    ❤️ 1

---

Ils se sont côtoyés pendant près de neuf mois dans le ventre de leur mère, puis ils se sont construits par le regard de l'autre. Certains vivent leur jumeauté comme une relation amoureuse. Comment cette relation si particulière, encore sujette à de nombreux fantasmes, évolue-t-elle à l'âge adulte ? Deux experts nous éclairent.

## TOUT SE JOUE DES L'ENFANCE



Ils s'appellent Nicolas et Bertrand, Margaux et Cloé, Julie et Mathilde ; pourtant enfants et adolescents, ils seront toujours « Les jumeaux ». « Les jumeaux construisent leur identité à travers ce qu'ils perçoivent des gens qui les entourent et en premier lieu des parents », précise Marie-Noëlle Himbert, journaliste et auteur du livre *le Mystère des jumeaux*. « Si les parents (pas toujours consciemment d'ailleurs) peinent à **considérer chacun de leurs enfants comme un individu à part entière**, différent de l'autre qui lui ressemble tant physiquement, les jumeaux se verront d'abord semblables : un et non pas deux », poursuit-elle. Certains parents prennent plaisir à jouer de cette ressemblance en leur donnant des noms aux sonorités très proches, en les habillant à l'identique, en leur offrant les mêmes

jouets : « Ce n'est qu'une assimilation de surface. Si les parents n'ont pas recours à ces procédés mais entretiennent un réflexe de raisonnement par couple, la sensation de confusion pour les enfants sera la même », explique Marie-Noëlle Himbert.

## UNE EVOLUTION EN PARALLELE



Selon le professeur Fabrice Bak, psychologue cognitiviste et gémellologue, il existe des cycles et différentes étapes dans la vie gémellaire. Jusqu'à deux ans, c'est la fusion. Le jumeau est le compagnon de vie idéal ; plus qu'un couple, les deux enfants forment une seule et unique entité. **Les parents sont tellement surchargés** qu'il leur est impossible d'établir une relation particulière avec chacun d'eux. Changements de couches, bains, **biberons**..., tout est fait fois deux et en même temps. Puis entre 2 et 6 ans, s'amorce une période où les enfants se construisent l'un par rapport à l'autre. Cette phase de complémentarité est appuyée par les parents qui commencent alors à les individualiser et à leur attribuer des caractéristiques : l'un est colérique, l'autre plus docile par exemple. La rivalité et le fameux principe du dominant et du dominé apparaissent lors de cette période avant de s'estomper après 6 ans, et plus particulièrement avec **l'entrée à l'école**. La socialisation aidant, chacun va se considérer comme un individu à part entière. Ils vont alors évoluer en parallèle, sans que ni fusion ni rivalité ne définissent leur relation. « C'est la façon dont les parents vont accompagner leurs enfants à travers chacune des étapes qui influence énormément le type de relation qu'ils auront à l'âge adulte. Mais les études autour de ces étapes

datent seulement d'une quinzaine d'années ». Et c'est par un problème survenu lors d'une de ces fameuses étapes de la vie gémellaire que le professeur Fabrice Bak explique la rivalité entre certains jumeaux.

## REUSSIR A COUPER LE CORDON



« Il faut couper le cordon », disait René Zazzo, le premier psychologue français à avoir publié des études sur les jumeaux. Le cordon, comme le cordon ombilical qui relie une mère à son enfant. Les jumeaux, ces deux êtres au patrimoine génétique identique, ont eu un contact charnel et intime dès le début de la vie, d'où la création de liens extrêmement forts. René Zazzo a toujours considéré qu'il existait un rapport de domination dans ce qu'il appelait « le couple paroxystique ». Les vrais jumeaux, malgré leurs similarités de conditions - biologiques et environnementales -, vont progressivement se différencier pour devenir deux personnes singulières : « Même hérédité, même milieu, et pourtant deux êtres différents », disait-il. Aussi rassurant que cela puisse être sur le moment, difficile de ne pas vouloir un jour s'émanciper du couple, d'être reconnu et aimé en soi et pour soi, notamment si la fusion du premier âge s'est prolongée dans le temps. Parfois, il existe un décalage : l'un veut s'émanciper, l'autre non. Alors, là, il y a rupture comme dans le couple amoureux ! Pour Marie-Noëlle Himbert, journaliste « Opposition totale et fusion excessive sont les symptômes d'un même mal : une difficulté à bâtir son identité. Si chacun des jumeaux sait qui il est, pourquoi continuerait-il à « se » voir dans le reflet de l'autre ? ».

Mais les jumeaux n'en restent pas moins des frères et sœurs et comme chacun de nous appréhende les choses et réagit différemment. « Il n'existe pas de règle », souligne Marie-Noëlle Himbert.

## DES DUOS ET DES MYTHES



Si les jumeaux « miroirs » ne concernent que 20 % des jumeaux, ces duos fascinent toujours autant et ce, malgré les progrès en matière d'assistance à la procréation qui rendent beaucoup plus fréquentes les naissances gémellaires. **Selon les cultures et les sociétés, les jumeaux sont vénérés, honnis ou redoutés.** On les retrouve dans les mythologies : rivaux avec Rémus et Romulus, Jacob et Esaü ; protagonistes de l'amour avec Castor et Pollux. Ils symbolisent les modes relationnels des êtres humains mais comme s'ils étaient présentés au travers d'une loupe. Tout est exagéré et grossi. Le psychologue René Zazzo parlait bien de « couple excessif » plutôt que de « couple extraordinaire ». D'ailleurs, l'excès ne symbolise-t-il pas le fantasme du double idéal qui nous porte à éprouver de la fascination pour les jumeaux ? Autre mythe : celui des vies parallèles. **Aujourd'hui, rien n'a été scientifiquement prouvé.** « Chez les monozygotes (vrais jumeaux), le patrimoine génétique joue effectivement un rôle. Mais cela n'explique pas tout. Des vies totalement à l'identique, hors volonté délibérée des deux jumeaux, restent des cas marginaux. Au même titre que les transmissions de pensées dont on entend souvent parler. Il demeure parfois des exemples troublants qui viennent justement nourrir ce fantasme »,

précise Fabrice Bak, gémellologue. « La majorité des jumeaux ont à l'âge adulte une vie indépendante et bien à eux. Ils n'en gardent pas moins un lien très fort avec leur frère ou sœur ».