



## Synthèse des interventions de Messieurs BAK et ARCHAMBEAU lors des journées scientifiques de la Fédération Jumeaux et Plus (Novembre 2008)

**Fabrice BAK** : psychologue cognitiviste et gévellologue.

**Denis ARCHAMBEAU** : médecin, papa de cinq enfants, dont des triplés.



### L'annonce d'une grossesse triple ou la gestion d'une crise.

Nous connaissons tous des moments de crise, des bouleversements qui ne sont pas forcément négatifs, mais qui sont des tournants dans notre vie. L'annonce d'une grossesse est, pour tout le monde, une de ces crises : elle rend la personne plus vulnérable en l'obligeant à s'adapter à des changements. Ce phénomène est accru lorsqu'il s'agit de l'annonce d'une future naissance triple.

Personne ne peut se préparer, à l'avance, à une telle annonce ; c'est toujours un choc, et le premier sentiment des futurs parents est généralement, à ce moment-là, un sentiment d'incapacité à gérer cette nouvelle situation.

Pour que cette crise reste bien une crise d'évolution naturelle, un simple processus de changements dans la vie, avec une bonne capacité d'adaptation pour chacun des parents, pour que cette crise ne devienne pas une crise

négative, traumatique et insurmontable pour les parents, il est important de leur proposer un accompagnement psychologique adéquat. Par des entretiens avec des professionnels, les futurs parents vont, peu à peu, réussir à gérer et résoudre cette phase de crise ; ceci va véritablement influencer sur le développement futur des enfants et sur la représentation que les parents vont avoir d'eux.

Apprendre qu'on va devenir, prochainement et d'un seul coup, les parents de trois enfants, c'est se plonger dans un monde d'incertitudes auxquelles il faudra faire face tous les jours.



De gauche à droite : Messieurs Denis Archambeau et Fabrice Bak. (2008)

### Un ressenti qu'on doit accepter.

Plusieurs émotions vont se bousculer tout au long de la grossesse, avec toujours une anxiété persistante, parce que les grossesses multiples ont des impacts médicaux importants. Le mieux est donc d'accepter ses émotions, toutes ses émotions ! De l'abattement à l'euphorie, des rires aux larmes, du déni au positivisme forcené, rien n'est stable : il faut apprendre à oublier son rêve d'un seul bébé, afin d'accepter la situation telle qu'elle vient.



**Le conseil :** Toujours exprimer son ressenti, dire les choses, comme on le sent, aux professionnels et à son conjoint ou sa conjointe.

« Comment vais-je pouvoir m'occuper de tout ? »

« J'ai l'impression que ça grouille dans mon ventre, qu'il y a trop de choses à l'intérieur ! »

### Apprivoiser l'inconnu et faire face aux inévitables angoisses.

Il est vrai qu'une grossesse triple ne conduit pas toujours à une naissance de trois bébés en bonne santé. Alors, face aux pires éventualités, il est tentant pour les futurs parents de se cacher derrière ce qui pourrait être perçu comme du réalisme, voire du positivisme. « On verra bien quand ils seront là, on verra bien quand la situation se présentera ! »

Mais l'arrivée de plusieurs bébés dans une maison ne peut s'improviser, au contraire ! De la grossesse à la gestion de la vie future, tout doit être planifié et réfléchi. Inévitablement, tous ces projets seront oubliés ou paraîtront impossibles, dès le retour de la maternité, mais en réalité, le fait de chercher à anticiper consciemment une situation inconnue et anxiogène est le seul moyen, pour les parents, de se rendre psychologiquement capables de s'adapter à chaque nouvelle situation qui se présentera.

**Le conseil :** Faire des projets, se préparer matériellement pour mieux se projeter dans une vie de famille nombreuse.



## Avant la grossesse, le passé est souvent douloureux.

Avant les années 80, on comptait, en moyenne et par an, 70 naissances triples ; toutes étaient spontanées. L'arrivée des techniques de procréations médicalement assistées a considérablement fait augmenter ce nombre, jusqu'à plus de 300 au début des années 1990. Actuellement, c'est environ 200 naissances triples que l'on comptabilise chaque année, toujours avec le même taux de naissances spontanées : cela signifie que plus de 50% des femmes, qui mettent au monde des triplés, ont subi des traitements contre la stérilité.

Ces traitements qui sont pénibles et qui peuvent durer longtemps, ont souvent des répercussions sur l'avenir de toute la famille : certaines naissances sont tellement investies affectivement que les impacts psychologiques classiques sont d'autant plus importants : la grossesse épuisante, la frustration et l'anxiété naturelle des premiers moments de vie des enfants, dans les services de néonatalogie, sont alors encore plus difficiles à vivre pour les parents.

**Le conseil :** Ne jamais hésiter à se faire soutenir psychologiquement pour éviter d'idéaliser une naissance, après des années de traitement contre la stérilité.



## L'anxiété de la prématurité et une grossesse épuisante.

Avec trois embryons, ou plus, les conditions de maturation ne sont pas optimales : les risques d'accouchement prématurés sont réels et les conséquences de cette prématurité peuvent être très lourdes. Les mères vivent alors, les mois de leur grossesse, avec des craintes légitimes.

*« Vais-je tenir jusqu'au bout ? Mes enfants seront-ils malformés, handicapés ? Pourront-ils tout de suite respirer tout seul ? »*

Très rapidement, dès le quatrième ou cinquième mois de grossesse, les futures mères ne peuvent plus se mouvoir correctement parce que leur ventre est déjà devenu très proéminent. Le poids du corps, associé au fardeau des angoisses et du suivi médical, rend la grossesse triple extrêmement fatigante.

*« Ma femme se plaignait des coups de pieds dans la cage thoracique, elle est restée allongée avec des cales de 40cm sous les pieds du lit, et a vécu pendant deux semaines, allongée la tête en bas. C'était l'horreur, très éprouvant physiquement ! »*

## Un sentiment d'être dégradée.

Si une grossesse de haut rang peut être vécue comme quelque chose d'extra-ordinaire, elle peut aussi être ressentie comme quelque chose d'anormal et de très dégradant. Parce qu'on parle de « portée » pour les animaux qui mettent bas plusieurs petits en même temps, certaines femmes peuvent se sentir rabaisées au

stade animal et, ainsi, rejeter leur corps de plus en plus volumineux. Le regard des autres, et en particulier celui du conjoint, est alors primordial pour revaloriser l'image que la femme porte sur elle-même.

*« Je me sens comme un animal, je ne suis plus une vraie femme ! »*

## Et le papa ?

La grande caractéristique des pères de multiples, c'est d'être forcé à devenir père très tôt, durant la grossesse. Il est alors important d'aider ce futur papa à bien se positionner en tant qu'acteur, dans sa famille. On parle souvent de relation exclusive entre une mère et son bébé unique, qui peut facilement mettre à l'écart le père ; dans le cas des naissances multiples, cette relation particulière n'est évidemment pas possible, donc, tout naturellement et très rapidement, le père a un rôle fondamental à jouer.

Souvent le père réagit de façon pragmatique : il va d'abord penser budget et matériel, alors que la maman va s'inquiéter de savoir si elle va être capable d'aimer autant de bébés en même temps.

Mais il n'est pas rare que le futur père développe également un sentiment de culpabilité : il se sent fautif de ne pas savoir comment accompagner au mieux sa femme, lui qui se sent être à l'origine de toutes ces nouvelles difficultés. En effet, pour faire un ou plusieurs bébés, il faut être deux, le père peut donc lui aussi



se sentir abattu par la situation, même s'il le manifeste moins.

Cependant, comme il est dans une position plus distancée, sa présence peut fortement atténuer l'anxiété de la future mère.

L'annonce d'une grossesse de haut rang fait souvent resurgir des problèmes de couples, même anciens ; le positionnement des partenaires, l'un envers l'autre, est alors primordial pour la suite. Plus ils seront soudés, mieux ils accepteront les changements et géreront les événements.

## Une maternité de niveau III.

Les grossesses multiples de haut rang (triples et plus) devraient toujours être suivies dans des maternités où il y a, 24h/24, un service de pédiatrie, une réanimation néonatale, des anesthésistes, des obstétriciens ; là, où il y a un équipement spécifique pour pouvoir réanimer si besoin, en simultané, la mère et tous les nourrissons.

## Un sentiment de frustration intense.

La grande prématurité n'est pas rare pour les triplés, qui naissent alors avec des problèmes médicaux souvent graves ; l'hospitalisation prolongée, en réanimation néonatale, ou dans des services de néonatalogie, peuvent souvent poser de très sérieuses difficultés pour l'organisation familiale.

*« 3 enfants dans 3 hôpitaux différents à 80km les uns des autres. Ce n'est pas facile à vivre ! »*

Ce sont des périodes où généralement les couples, devenus parents, vont mal. Un sentiment de frustration est très présent, car pendant tout ce temps-là, ils n'ont pas leurs enfants dans leurs bras. Ce sentiment va longtemps perdurer, car ils ne peuvent matériellement pas donner, à tous leurs enfants, autant de temps qu'on peut accorder à un enfant unique.

## Le retour à la maison, un rythme incessant.

Quand les enfants arrivent, toute la vie dans la maison est bouleversée : les triplés sont au centre de toutes les attentions. Souvent de très petite taille, il faut les nourrir toutes les trois heures, pendant plusieurs jours ; cela fait donc 8 biberons pour chacun, soit 24 biberons à donner par jour ! Les parents se retrouvent face à un enchaînement de tâches considérables : les changes, les toilettes, les piles de vêtements qu'il faut nettoyer etc.

Certaines études montrent que les femmes, quelques mois après la naissance de leurs triplés, sont dans un état d'épuisement physique considérable. Les aides, quelles qu'elles soient, sont alors extrêmement précieuses.

*« Quand j'avais des amis qui venaient à la maison, je leur calais un bébé dans les bras et puis ils*

*se débrouillaient avec les biberons ! »*

Pourtant, se faire aider peut, pour certaines mères, être très culpabilisant et frustrant. Quelqu'un vient prendre le temps de s'occuper d'un enfant, de le cajoler, lui raconter des histoires alors que la maman, elle, n'a pas le temps pour ça. Il est alors facile, pour elle, de penser que les autres s'occupent mieux de ses enfants qu'elle. C'est un réel sentiment d'infériorité, par rapport à ceux qui les aident, que les parents peuvent développer s'ils ne sont pas véritablement soutenus par leur entourage.

Le rythme incessant des soins à apporter aux nourrissons, la fatigue morale et physique qui s'accumulent, peuvent avoir des conséquences désastreuses sur la relation de couple des parents.

Parce que les parents ne sont pas que des éleveurs d'enfants, ils doivent aussi pouvoir conserver un rôle social et affectif, que ce soit dans le milieu professionnel, le milieu amical ou le milieu familial.

*« La nuit, c'était une heure debout, 2 heures couché, 1 heure debout, deux heures couché... et le lendemain matin, il fallait retourner au travail ! »*

*« C'est comme si ma femme avait disparue, je ne voyais qu'une mère, une mère d'enfants toujours plus envahissants ! »*

Le conseil : Mettre en place un cadre de vie et respecter des rituels de fonctionnement pour préserver son intimité personnelle et sa vie de couple.



## Une organisation à toute épreuve.

Pour faire face à leurs nouvelles responsabilités et à la somme incroyable de travail que leur famille nombreuse implique, les parents de triplés peuvent aisément s'inspirer du fonctionnement d'organisation des crèches et des maternelles. Le matériel utilisé dans ces collectivités peut aussi leur être très utile. Entre le « système D » et une organisation quasi-militaire, les parents doivent sans cesse être inventifs pour s'adapter aux différentes étapes que leurs enfants franchissent.

*« La poussette triple ne tenait pas dans l'ascenseur de notre immeuble, donc pour sortir ou rentrer chez nous, on allait taper à la porte de la gardienne, et elle gardait 2 bébés pendant qu'on descendait avec la poussette et le 3ème enfant. S'il n'y avait pas eu de gardien, je ne sais pas comment on aurait fait ! »*

*« Comment traverser une rue avec trois enfants lorsqu'on n'a que 2 mains ? La poussette, même quand les enfants ont trois ans, est indispensable, alors parfois, on a 25 kilos de bébés à pousser et les trottoirs sont souvent difficiles à passer ! »*

## L'effet de groupe.

Très vite, les parents de triplés vont devoir apprendre à gérer un groupe. Les idées d'éducation qu'ils pouvaient avoir, peuvent alors devenir totalement inadéquates.

*« Notre famille ressemble à une colonie de vacances : on réagit comme des animateurs de jeunes enfants face à un groupe, pas comme des vrais parents ! »*

*« C'est un gang qui trouve tout ce qui est possible et imaginable pour nous faire tourner en bourrique. »*

Le conseil : Se garder, dans la maison, un espace d'isolement dans lequel les enfants ne peuvent rentrer. Et inversement, créer un espace sécurisé et clos, entièrement dédié aux enfants : cela vous permettra de relâcher un peu l'attention que vous portez aux enfants puisque vous saurez qu'ils sont en sécurité dans cet espace.

## En faire garder un pour mieux s'occuper des deux qui restent.

Si obtenir trois places en crèche est du domaine de l'illusion, on peut quand même essayer d'en obtenir une, pour laisser un enfant de temps en temps. A tour de rôle, les enfants vont ainsi apprendre à non seulement vivre des choses sans le reste de la fratrie mais, en plus, à accepter les autres enfants, ce qui ne sera que bénéfique lorsqu'ils rentreront pour la première fois à l'école.

*« Je ne suis jamais allée au parc avec mes enfants, faute de bras et de mains ; ils n'ont joué que*

*dans notre jardin, toujours ensemble. Maintenant qu'ils sont à l'école, ils ont des gros problèmes de socialisation, simplement parce qu'ils ont très peu vu d'enfants avant. »*

Ne pas être capable de donner suffisamment d'amour et d'attentions individuelles à chacun de leurs enfants, est une crainte que tous les parents de multiples connaissent. Pourtant, même avec plusieurs enfants, il est toujours possible d'entretenir une relation privilégiée avec chacun d'entre eux. C'est seulement moins fréquent et moins régulier que pour un enfant unique qui monopolise, à lui tout seul, toute l'attention de ses parents.



Une partie de la famille Archambeau : le papa et 2 des triplées (2008).

## La différenciation des enfants.

Généralement, la première grande préoccupation des parents est de différencier rapidement leurs enfants, de leur trouver des caractéristiques propres. La crainte de ne pas reconnaître ses enfants, de se tromper et de les confondre est parfaitement naturelle, mais très mal acceptée et peu avouée, en particulier par les mères.

C'est une anxiété qui, à la maternité, est apaisée par le



système des bracelets accrochés aux poignets des bébés, mais cette peur peut devenir culpabilisante dès le retour à la maison. Pourtant, il est humain de, parfois, se tromper ! L'important est d'assurer les enfants dans leur identité propre, qu'ils sachent qu'il n'y a pas d'échanges possibles, même si les autres les confondent.

*« J'avoue que, parfois, mes fils, je les confonds et il faut que je les regarde bien en face pendant 1 ou 2 minutes pour savoir qui est qui. »*

*« Pour les reconnaître, elles n'allaient pas chez le coiffeur en même temps, il y en avait donc toujours une qui avait les cheveux plus courts que l'autre. »*

*« Sur les photos d'il y a dix ans, si l'expression du visage est neutre sans sourire, je suis incapable de dire qui est qui ! »*

## Un faux, deux vrais, un trio pas toujours équitable.

Parfois sur les trois enfants nés, il y a des jumeaux monozygotes et les parents peuvent alors constater une sorte de clan dans le clan. Si les parents n'y prennent pas garde, l'enfant qui ne ressemble pas aux deux autres peut facilement se sentir exclu.

*« J'ai des triplés dont des monozygotes : deux bruns et un petit blond. Depuis 8 ans, partout où ils vont, à l'école, au supermarché, dans la rue et même dans notre famille, il est montré comme le « faux » ! Il ne comprend pas pourquoi il n'est pas « vrai » ! Ne pas ressembler à ses*

*frères est devenu quelque chose de négatif. »*

*« La difficulté chez nous, c'est qu'il y avait deux vraies jumelles et une fausse. Et les vraies jumelles avaient un langage caché, la cryptophasie, et la troisième se trouvait exclue. »*



## Les triplés et l'école.

Il ne faut pas croire que la séparation physique favorise systématiquement l'indépendance. Souvent, les enseignants préconisent de séparer les enfants multiples, en les mettant dans des classes différentes ; mais il peut s'agir du résultat d'idées reçues ou d'une incapacité à gérer une situation peu banale, non d'un réel souci du bien-être des enfants.

Une grande méconnaissance des spécificités de la gémellité amène les équipes enseignantes à souvent comparer la représentation qu'elles ont du développement d'un enfant triplé, ou jumeaux, à un enfant unique. « Retard de socialisation, agressivité, retard de langage etc. Les triplés sont alors très rapidement catalogués comme « enfants à problème ». Pourtant, ils sont simplement en train d'apprendre la socialisation en dehors de leur trio de naissance. C'est un simple décalage dans le temps, par rapport aux autres enfants qui, eux, n'ont pas eu et n'auront

jamais à gérer une relation à trois dans leur fratrie.

S'il doit y avoir séparation, l'idéal est de mettre les triplés dans trois classes distinctes, de manière équitable ; mais rares sont les écoles qui offrent cette possibilité.

Séparer un enfant des deux autres doit toujours être bien réfléchi, décidé et entièrement assumé par les parents : l'enfant qui va se retrouver seul peut, d'un coup, se sentir exclu.

Quelque soit la solution choisie pour la scolarisation des multiples, c'est toujours la conviction des parents qui permet, à leurs enfants, de bien vivre les choix qu'ils font pour eux, et ce, même s'il est toujours plus facile de douter de ses choix, que d'assumer réellement ses décisions.

*« Dès le CP, mes filles ont été dans des classes séparées, cela leur a permis d'avoir chacune leur propre personnalité. »*

**Le conseil :** Une très grande cohérence des règles de vie est importante, pour aider les enfants à se structurer et à grandir, sans angoisse. Alors patience, car à un moment donné, les triplés seront capables, comme tous les autres enfants, de comprendre ces règles de vie. Tout n'est que « étapes à passer ».



Monsieur Bak (2008)

## Et pour les enfants eux-mêmes ?

Les relations à trois peuvent être difficiles à vivre, plus complexes que les relations à deux car, il y a une majorité qui décide et un qui doit s'y plier. C'est une compétition permanente entre les enfants, pour attirer l'attention, le regard ou tout simplement l'amour des parents.

C'est surtout à l'adolescence que les triplés semblent le plus souffrir du regard qu'on leur porte, en tant que triplés.

« Je ne m'appelle pas triplé, j'ai un prénom, comme tout le monde ! ».

Par contre, puisqu'un triplé n'est jamais seul, il n'a pas à faire face à la solitude ou à la séparation avec ses parents : il a tout de suite un frère ou une sœur pour le rassurer, il a toujours un compagnon de jeux idéal.

« Si quelqu'un m'embête à l'école, il y a tout de suite les deux autres pour me défendre ! »

« On ne s'ennuie jamais, il y en a toujours un qui a une idée pour faire quelque chose. »

## Et quand il y a un(e) aîné(e) ?

Etre l'aîné(e) de triplés n'est pas forcément quelque chose de facile à accepter : la perte de l'attention parentale et sociale est courante. Tous (amis, familles, simples visiteurs...) se ciblent sur les triplés et l'aîné est un peu oublié. Puisque les parents n'ont plus une minute à eux, les activités de l'aîné deviennent une contrainte de plus dans l'organisation de la famille et sont souvent abandonnées. Les parents peuvent facilement devenir laxistes envers cet enfant dont ils n'ont plus le temps de s'occuper.

La jalousie, liée à un sentiment profond d'abandon peut alors surgir. Permettre à cet autre enfant, plus grand, de participer à la prise en charge des bébés, dès leur arrivée dans la famille, est alors très important. L'impliquer dans l'organisation familiale permettra de le valoriser, de lui attribuer des compétences que les triplés n'ont pas, ou pas encore.

Généralement les filles semblent mieux vivre cette situation, grâce à une relation privilégiée qu'elles ont avec leur père, et on constate également que si l'un des triplés est du même sexe que l'aîné, un nouveau duo peut naturellement se créer dans la fratrie : des groupes en fonction des sexes des enfants et non en fonction de l'âge.

**Le conseil :** Faire en sorte que les grands-parents s'occupent d'avantage de l'aîné peut combler le manque affectif qu'il pourrait ressentir.

## Le regard des autres.

Les parents de multiples doivent, encore plus que les autres, savoir se faire respecter : non seulement de leurs enfants mais aussi de leur entourage. Etre parents de multiples, et surtout avec des triplés ou des quadruplés, c'est, malgré tout, être un peu des parents différents des autres, car les priorités de la vie quotidienne ne sont pas les mêmes : ils doivent sans cesse faire face au regard et aux jugements des autres. Or la société ne porte pas toujours une attention bienveillante sur les femmes qui attendent, ou qui ont, plusieurs enfants, en même temps. Même si, parfois, il peut être agréable de se faire regarder différemment dans la rue, cela peut aussi être très difficile à vivre au quotidien.

« Oh ! Incroyable ! Des triplés ! Ça ne vous dérange pas si je prends une photo ? »

Conditionnée par les médias qui n'affichent que du sensationnel, la société ne connaît que très mal les réalités des familles de multiples : les mères sont plaintes, les enfants sont montrés du doigt. Les images renvoyées ne décrivent pas, ou rarement, des situations cohérentes et vraies.

## Le mot de la fin.

Tous les parents le savent, l'éducation d'un enfant nécessite de la patience. Avec des triplés, cette patience est fondamentale pour l'équilibre et la bonne gestion de la vie de famille.

Un dossier complet sur la situation des familles de triplés existe, demandez-le auprès de votre association départementale Jumeaux et Plus.