

40 Conseils de parents de jumeaux

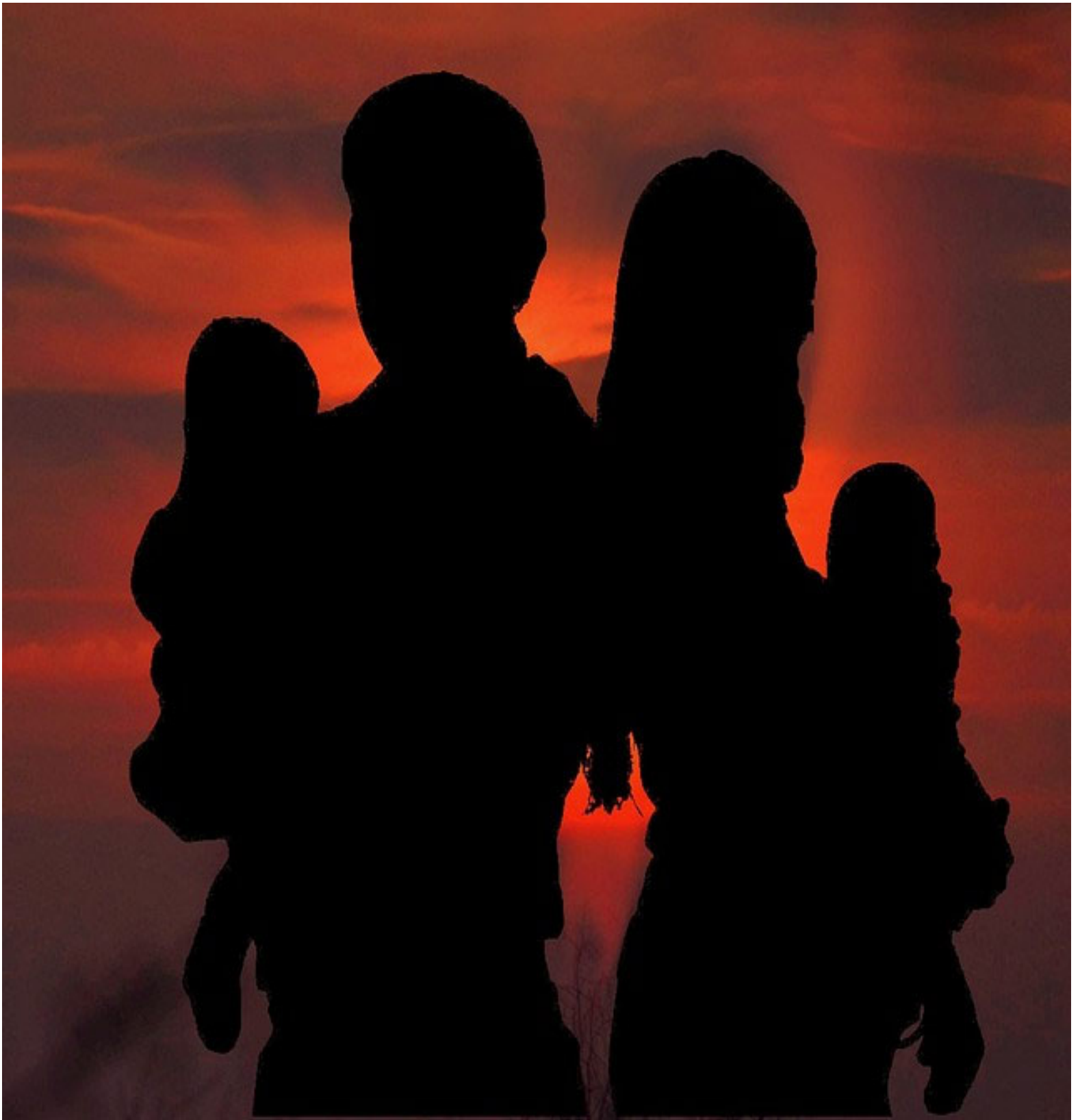


Table des matières

Table des matières	2
A lire - Très important	3
Pourquoi ce livre ?	4
Virginie de MamanDouble.fr	5
Tu seras prête pour faire Koh Lanta	6
Greg de trucs2papas.fr	7
Du temps pour chacun	8
Sophie de JumeauxAndCo.com	10
Apprendre à lâcher prise	11
Claire de LaVieDesTriples.com	13
Adoptez une gentille grand-mère !	14
Lorène de Twins-And-Us.com	15
Le temps file deux fois plus vite	16
Audrey de Coup-Double.com	17
Il m'est arrivé de donner deux fois le biberon au même bébé !	18
Muriel de LivreParentsDeJumeaux.blogspot.com	19
Les jumeaux fascinent !	20
Un dernier petit mot	22

A lire – Très important

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de ***l'offrir en cadeau*** à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, que ce soit sous forme imprimée ou numérique, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

De plus chaque article est la propriété de son auteur respectif.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Grégory Blémand comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers <http://trucs2papas.fr/> .

« 40 conseils de parents de jumeaux » [Grégory Blémand](#) est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported. Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues via le formulaire de contact sur <http://trucs2papas.fr/contactez-moi/>.

Ce livre est la version de
Audrey du blog

Coup-Double.com

Pourquoi ce livre ?

Ce livre a été écrit à l'occasion de la naissance des Jumeaux de Charlène et Albert II de Monaco début décembre 2014.

Sept blogueurs parentaux, dont moi-même, ont été contactés par le [magazine Marie-Françoise](#) de prodiguer quelques conseils aux nouveaux parents de jumeaux.

Ces conseils je les ai compilés ici afin d'aider un maximum de parents à prendre leur nouvelle place avec sérénité. Certes ils s'adressent aux parents de jumeaux mais sont aussi valables pour les parents "normaux" (1 par 1 quoi !!)

Je m'appelle Grégory Blémand.

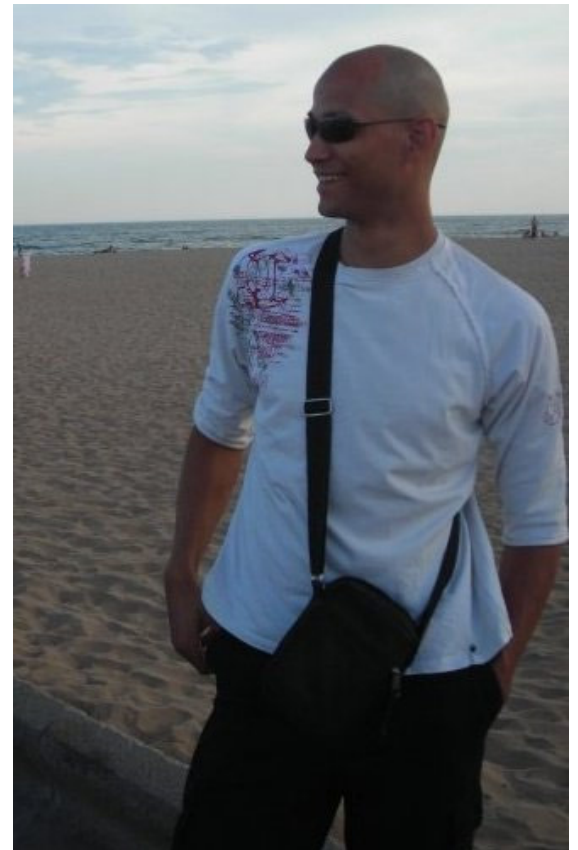
Je suis marié depuis 2009 et heureux papa de jumeaux depuis 2013.

Depuis que je suis papa, j'ai très vite compris que la parentalité n'était pas forcément de tout repos.

Je me suis alors mis à la recherche de réponses à mes questionnements. J'ai cherché des techniques pour supprimer le stress généré par mon nouveau rôle.

J'ai fini par comprendre 2 choses :

- des parents heureux élèvent des enfants heureux
- Mon stress, mes colères et autres angoisses ne sont pas créés par mes enfants, mais par moi-même.



J'espère que ce livre t'aidera à relativiser ton stress et te donnera quelques clés pour mieux vivre ton rôle de parent.



On commence avec les conseils de Virgine [Maman Double](#).

Maman de jumelles depuis 2012, elle partage sur son blog ces bons plans, angoisses et idées de sortie en tout genre.

Tu seras prête pour faire Koh Lanta

Charlène, tout d'abord félicitation !

Tu rentres dans la team multiples et tu as beaucoup de chance !

Voici quelques conseils qui seront utiles je pense :

- Profites de cette belle complicité, de ces précieux et beaux moments.
- Tu apprendras vite qu'on ne fait pas ce qu'on veut mais ce qu'on peut avec des jumeaux !
- Profites des siestes pour te reposer parce que tu vas rentrer dans un mode "commando". Tu ne vas pas pouvoir dormir, manger ni même quelques fois prendre une douche...Tu seras prête pour faire un Koh Lanta l'année prochaine ;)
- Ne t'énerve pas quand les gens te feront des réflexions pas super cool sur les jumeaux... Et tu vas en avoir "Ce sont des faux jumeaux ?" ; "Qui est le dominant et le dominé ?"...Repenses à tes séances de Yoga pour ne pas te transformer en mère Grizzly.
- N'hésites à demander de l'aide à la famille ou aux amis et essayes de sortir un peu avec ton mari ou tes amis pour t'aérer un peu.

Virginie de www.mamandouble.fr



Greg de [Trucs2papas.fr](https://www.trucs2papas.fr) partage sur son blog ces questionnements.

Il donne aux parents des astuces pour déstresser et être de meilleurs parents en se souciant de leurs propres bien-être.

Du temps à chacun

Ça y est ! Les jumeaux du couple princier sont nés.

En tant que père de jumeaux, je sais comme c'est spécial d'en avoir.

Pour vous, j'ai quelques conseils avisés qui vous aideront certainement.

- **Ne parlez pas "des jumeaux"**

Oui ! Ils sont nés le même jour mais cela ne veut pas dire qu'ils ont une seule identité commune...

Comme les miens, vos jumeaux sont garçon/fille. Cela facilite énormément la différenciation. Je ne les appelle presque jamais "les jumeaux" (Seulement à l'extérieur). Ils sont tellement différents.

- **Vous les aimerez autant mais différemment**

Beaucoup de parents pensent qu'il faut à tout prix aimer leurs enfants de la même façon. Et ils culpabilisent parce qu'ils n'y arrivent pas.

Chaque enfant est unique et a ses besoins propres.

Vous pouvez les aimer autant l'un que l'autre en agissant selon leurs besoins individuels.

- **S'ils pleurent, c'est qu'ils ont un problème**

Les pleurs de bébé sont souvent source d'énervement.

Prenez du recul sur la colère. Ce n'est qu'un signal d'alerte.

Pas de panique. Il faut juste identifier ce qui ne va pas et apporter une solution.

- **Donner du temps à chacun**

Il est important que chacun des enfants se sente considéré individuellement.

Le message à transmettre est "tu es capable de faire seul..."

Cela développera sa confiance en vous et son estime de lui-même.

- **Aillez le sens de l'organisation**

Vous avez sûrement déjà une armée de nounous mais pour des parents lambda, mieux vaut être organisés...

Il y a des choses qui viennent instinctivement et d'autres qu'on apprend sur les blogs et autres.

Dans tous les cas, on finit par prendre le rythme.

- **En parlant de rythme, ne négligez pas le votre...**

Les débuts risquent d'être difficiles. Les nuits, les biberons décalés...

Prenez du temps pour vous recentrer.

On est moins efficace quand on est épuisé. Faites une sieste ou méditez...

- **Penser à soi**

Vous devenez parents mais vous restez des individus.

Souvent, on se retrouve à bout de nerfs parce qu'il n'y a plus de place dans nos vies pour nous-mêmes.

Il est admirable de vouloir tout donner à ses enfants mais pour donner plus, il faut se garder un espace à soi.

- **Parents mais toujours amants**

N'oubliez pas non-plus votre couple.

Le quotidien peut parfois ressembler à un travail à la chaîne. Dodo/bibi/couche/bain...

Pensez à prendre soin de votre conjoint (moral et physique) au risque, si ce n'est pas le cas, de le/la perdre.

- **Éviter la séparation du couple.**

L'oubli, le quotidien et la fatigue entame le ciment du couple.

Un enfant, ça soude un couple si les parents font ce qu'il faut...

La fatigue surtout mène à se renfermer et à l'incompréhension.

Ouvrez vous à votre partenaire. Parlez lui de vos peurs, il a sûrement les mêmes.

- **Cherchez à être de meilleurs parents**

Le net fourmille de techniques d'éducatrices, parfois on s'y perd un peu d'ailleurs.

Expérimentez, testez et gardez ce qui vous convient.

Essayer d'être un meilleur parent, c'est déjà l'être un peu.

J'espère que ces quelques conseils vous aideront.

Gardez les en tête, je les donne pour améliorer vos vies de parents.

A très bientôt sur trucs2papas.fr.



Le site [Jumeaux and Co](#) qui a été fondé par Sophie, maman de jumeaux de 10 mois.

Un site plein d'infos sur la grossesse gémellaire, avec un forum, mais aussi une section plus *girly*, plus légère, avec des articles mode, shopping, déco spécial jumeaux...

Apprendre à lâcher prise

Lorsque l'on attend des jumeaux, nombreuses sont les personnes à vous dire qu'il va falloir s'organiser. S'organiser très bien mais comment ? Qu'est ce que cela signifie en pratique ?

Gagner du temps :

Les tâches domestiques prenant une importance certaine à la naissance des jumeaux, il est utile d'optimiser le temps que l'on y passe.

- Préparer un planning de repas pour le mois ou au moins la semaine et ne faire les courses qu'en une fois
- Faire ses courses au drive pour ne pas avoir à arpenter les allées des magasins avec deux bébés hurlant dans le chariot ou une poussette double dans une main et un chariot dans l'autre.
- Commander les couches et le lait en ligne et en grandes quantités (plus rapide et plus économique)

Bien s'équiper

- Le budget équipement est conséquent lorsque deux bébés intègrent le foyer en même temps mais certains équipements sont indispensables : une bonne machine à laver, un sèche linge, une bonne poussette double adaptée à ses besoins, deux transats puis un parc grand format.
- Bon à savoir : il est possible de louer le matériel de puériculture ou de l'acheter et le revendre d'occasion

Lâcher prise

- Il faut apprendre à lâcher prise, tout le monde n'a pas la chance d'être entouré d'une armée de nounous et de domestiques. Il s'agit d'une période transitoire, un espèce de tunnel où vous aurez besoin d'économiser vos forces.
- Passé les premières semaines vous pouvez par exemple arrêter de stériliser les biberons et les laver au lave vaisselle, de même vous avez la possibilité de baigner les bébés tous les deux jours seulement sauf accident (pipi, vomi).
- Ne faites pas une fixette sur le ménage et le rangement de votre maison ! Chaque chose en son temps, vous aurez tout le temps de soigner votre intérieur lorsque vous dormirez à nouveau la nuit !

Se faire aider

- La famille, les amis... Acceptez toutes les aides et si on vous demande ce que vous voulez comme cadeau répondez deux heures de garde d'enfant pour aller chez le coiffeur !
- Il existe de nombreuses aides de la caf, la mairie, votre mutuel ...renseignez vous ! Vous pourrez bénéficier d'aides financières ou d'heures de ménage.

Dites vous que c'est temporaire

- Les jumeaux c'est magnifique mais c'est aussi beaucoup de travail.

Les premiers mois, on a l'impression que la charge de travail est interminable mais rassurez vous !

Vous allez vite trouver un rythme, les enfants vont gagner en autonomie et vous ne garderez que les bons souvenirs de cette superbe aventure.

Tu peux retrouver Sophie sur JumeauxAndCo.com



Claire du blog laviedestriples.com est maman de 4 enfants.

Des triplés en 2009 (deux filles et un garçon) puis un petit dernier en 2013.

Spidermaman, comme on la surnomme souvent, est passée ceinture noire en organisation et optimisation du quotidien.

Un blog plein d'astuces, d'humour et de bons plans sortie.

Adoptez une gentille grand-mère !

- « La première année, le maître mot, c'est de dormir. C'est bête à dire, mais c'est essentiel. Et il faut boire beaucoup de café aussi pour tenir le coup !
- Ensuite, en termes d'organisation, je conseille de systématiquement tout préparer la veille. C'est encore plus valable au moment de l'école, sinon les matins sont juste impossibles. Et mettre en place un système de bacs avec le prénom de chaque enfant, c'est super pratique !
- A deux, c'est plus simple ! En couple, n'oubliez pas de faire équipe ! L'éducation, se lever la nuit, les câlins ... Vous ne serez pas trop de deux ! Cela permettra à chacun de prendre des temps de pause.
- Il est aussi important de prévenir les enseignants et la direction en amont de la rentrée scolaire de la situation. A l'école, comme ailleurs, il faut d'ailleurs éviter au maximum de les appeler « les jumeaux ». Les individualiser est essentiel. Tout comme tenir compte de leur avis dans la décision de les mettre ensemble ou non dans la même classe.
- Dernière chose : adoptez une gentille grand-mère ! C'est vital pour souffler, pour vous retrouver à deux et pour éviter de finir totalement épuisés. »

“Spidermaman” du blog laviedestriples.com



Lorène de twins-and-us.com est maman d'une fée et d'une princesse, des jumelles nées en 2010.

Depuis, elle s'est reconvertie en mampreneuse dans le web pour mieux profiter de ses filles, et elle partage ses réflexions sur son « statut » de Maman de Jumelles et les meilleures bulles de ses filles.

Son blog est parsemé de coup de coeur, déco et mode enfant.

Elle nous présente régulièrement des idées de look pour enfants et les tests de produits beaux et bios...

Le temps file deux fois plus vite

Sachant que leur organisation sera largement facilitée par rapport à la nôtre, et en tant que Maman de Jumelles âgées de 4 ans et demi et avec donc un peu de recul sur les premiers mois, voici ce que je conseillerais aux futurs parents de jumeaux :

Félicitations au couple Princier qui devient sociétaire à vie de ce que nous appelons entre nous la #teammultiples, puisqu' ils vont donc apprendre à tout conjuguer en double :

-> les bébés, la puériculture, les repas, les couches, les jeux, les layettes... et le temps qui file 2 fois plus vite !

Pour consacrer autant de temps à chaque bébé, et leur en accorder le plus possible (même à Monaco, les journées ne font jamais que 24h), ils passeront de l' un à l' autre à l' infini.

A l'instar des membres de la #teammultiples, ils développeront également des talents de jongleurs, équilibristes du biberon et du change simultané (mais pas sur le même bébé), pros de la logistique (même si ce sera beaucoup plus facile au Palais que pour nous), et se découvriront soudain ambidextres par exemple au moment de la diversification alimentaire : et hop 2 cuillères de compotes dans 2 petites bouches affamées simultanément.

Comme Le Prince et la Princesse ont été des sportifs de haut niveau, nul doute qu' ils auront quelques facilités dans cet exercice (et quelques renforts), qui leur épargneront des séances de musculation.

Ils vont, en plus de tout ce que j' ai décrit, pratiquer le porté de bébés simultané dans chaque bras pendant quelques années, même si arrivés à un certain poids, on ne porte plus qu' un seul bébé à la fois ...

Lorène de twins-and-us.com



Audrey de coup-double.com est maman de jumeaux de 8 ans et d'un petit dernier de 16 mois, c'est une working girl au top.

Aujourd'hui rédactrice web freelance et gestionnaire de communauté dans le domaine de la famille, elle nous livre sur son blog, son parcours de maman / entrepreneuse / femme / blogueuse...

Il m'est arrivé de donner deux fois le biberon au même bébé !

Et de 2 !

Vous ne pensez qu'au chiffre 2, vous voyez double ?!

Pas de panique, c'est normal. Vous allez bientôt faire partie du fameux club des parents de jumeaux.

Tout deviendra double dans votre vie : 2 bébés, 2 prénoms à choisir, 2 fois plus de couches, de biberons, de pleurs, mais surtout 2 fois plus d'amour.

Alors, sans vous inquiéter, et je suis certaine que vous serez très bien entourés, voici quelques petites astuces d'une maman de jumeaux :

- Avant leur naissance, dormez, dormez le plus possible, voire faites une vraie cure de sommeil. Vous comprendrez très vite pourquoi !
- Sortez ! Amusez-vous ! Allez au cinéma ! Voyez tous les amis que vous n'aurez plus le temps de voir avant de disparaître du monde pendant 6 mois (en fait, 18 mois, mais si je vous le dis, vous aurez trop peur)
- Une fois que vos jumeaux seront là, place à l'organisation, car croyez-moi, entre les repas, les changes et les pleurs, vous n'aurez le droit à aucune perte de temps.
- Les premiers mois, notez tout ce qu'il se passe sur un petit carnet pour chaque bébé (heures des biberons, médicaments, changes, etc...). Et non, c'est hors de question que je raconte publiquement qu'il m'est arrivé de donner 2 fois le biberon au même bébé, ou de donner un médicament à celui qui n'en avait pas besoin !
- Lisez mon blog, surtout depuis le début, ça vous rassurera :)

Et surtout, le plus important, profitez bien de vos jumeaux, c'est une chose merveilleuse à vivre.

P.S. : évitez aussi, ça peut arriver dans la nuit, de changer votre petit garçon en lui mettant un pyjama rose, ou votre fille avec un pyjama bleu... ça peut arriver, je vous le promets !

Audrey (maman de 3 enfants) <http://coup-double.com/>



Muriel de livreparentsdejumeaux.blogspot.fr est maman de jumelles depuis 2013

Auteur du livre "parents de jumeaux - Notre vie croustillante !", elle partage avec nous cette aventure magnifique, avec humour et bonne humeur.

Muriel sait nous rassurer et nous donner le sourire parce qu'être parents n'est pas toujours de tout repos.

Les jumeaux fascinent

Waouw ! Quelle bonne nouvelle !

Et bienvenue dans notre club très compréhensif des parents de multiples...

Voici quelques conseils avisés que je te donnerais en tant que maman de deux « fausses » jumelles dizygotes !

- Indiscrétions et rapport à l'intimité

La vie de célébrité ne doit déjà pas être facile par rapport aux questions indiscrètes que l'on te pose ; faut bien te dire que là, Charlène, ça va être deux fois plus indiscret !

Un parent de multiple, lorsqu'il sort dans la rue, ne passe pas inaperçu et est souvent interpellé, questionné, complimenté aussi. Parfois c'est l'extrême inverse...

Les jumeaux fascinent, c'est comme ça !

De par ton rang, Charlène, je pense que certains seront très poli avec toi, mais d'autre carrément pas ! Aussi prépares toi à répondre aux questions les plus indiscrètes ! Fixes toi des limites dans ce que tu veux garder pour toi... Mais pas trop...

Si tu dévoiles un peu, tu attires la sympathie ! Si tu gardes tout pour toi, tu attires la méprise... C'est comme ça ! Là, il va falloir agrandir ton champ d'information.

- La première année

La nature est parfois « rock and roll » pour tous, surtout au début ! C'est un enchaînement de tâches répétitives conduisant parfois à un **burn out parental**...

Il va d'abord falloir se remettre de la césarienne, et se reposer un maximum (le corps et l'esprit). Déjà rien que ça, ce n'est pas une mince affaire ! Mais chacun ayant un corps différent, chacun se remet différemment.

- Ne pas culpabiliser...

Parce que, tu auras besoin d'aide ! Et tant pis pour les mauvaises langues ;-)

Et parce que, malgré tous les efforts du monde (et il ne suffit pas de les multiplier par deux, ce n'est pas aussi mathématique) tu ne pourras pas leur donner autant d'attention qu'un parent de singleton.

Lorsque tu donnes à l'un, l'autre doit patienter... C'est inné au début, les jumeaux patientent ! C'est moins évident en grandissant...

- Informer les gens sur la gémellité, nos connaissances, ses mystères...

De par ton rang, il y a effectivement quelque chose que tu peux faire pour la communauté des parents de jumeaux... C'est INFORMER les gens !

IL y en a encore qui ne savent pas que l'on peut avoir deux faux jumeaux du même sexe, que ce n'est pas forcément un garçon et une fille ! Si si ! Nous, parents de jumeaux, parfois (heureusement pas tout le temps), nous répondons à des questions vraiment stupides...

- Vivre un bonheur à plein temps !

Ta nouvelle mission, Charlène, si tu l'acceptes, est de vivre un bonheur décuplé à plein temps. Gardes à l'esprit que la nature t'as fait un cadeau !

Ces moments de complicité entre les jumeaux sont justes magiques ; que ce soit dans les tout premiers moments de la vie lorsqu'ils se tiennent la main ou plus tard lorsqu'ils joueront ensemble... Crois-moi, tu vas halluciner de bonheur à chaque instant !! Ne laisses pas la fatigue t'enlever ça de l'esprit ;-)

Encore une fois, bienvenue, mais surtout toutes mes félicitations!

Muriel Herbert de <http://livreparentsdejumeaux.blogspot.fr/>
Auteur du livre « Parents de Jumeaux, notre vie croustillante »

Un dernier petit mot

Je te remercie d'avoir lu ce livre jusqu'au bout.
Nous avons passé du temps à l'écrire en espérant qu'il te serve.

Être parent, de jumeaux ou pas, est une tâche difficile.
Heureusement, tu n'es pas seul. Nous sommes des millions à débiter cette aventure chaque jour.

Pour ce livre, j'ai dû découvrir des blogs que je ne connaissais pas.
Et que j'ai réellement appréciés.
Ils regorgent tous de conseils très utiles, d'angoisses, de réflexions...

Autant de choses pour te montrer que d'autres se sont posé les mêmes questions que toi et ont trouvé leurs solutions.

Je t'invite donc à visiter tous ces blogs, et à t'y abonner si tu le veux.
Nous serons là dans tes moments de stress, de questionnement.

Et lorsque tu te sentiras dépassé, viens nous lire. Nous aurons sans doute une solution pour toi.

A très bientôt.
Greg de Trucs2Papap.fr