

# Accompagner les jumeaux nés seuls

Parmi les personnes en recherche de développement personnel, nombreux sont des jumeaux nés seuls. Ce sont des personnes qui ont perdu un jumeau en début de vie intra-utérine. Ils ne le savent généralement pas car cet évènement est lointain, non intégré et a été refoulé dans l'inconscient. Il passe généralement inaperçu pour les parents car la fausse couche est très précoce, avant les dix premières semaines de grossesse, souvent avant la première échographie. Par ailleurs, la fausse couche n'est pas toujours expulsée mais parfois absorbée par le placenta du survivant ou par le liquide amniotique lorsque les jumeaux sont dans le même placenta.

## En recherche

Ces « survivants » d'un duo gémellaire sont nombreux à être présents parmi les personnes qui effectuent une démarche d'approfondissement personnel car ils sont à la recherche de solutions à leur mal-être.

En début de vie, ils ont senti une présence, une autre vie qui se développait à côté d'eux, et ensuite, une absence qui est resté incomprise, a été « oubliée », repoussée dans l'Inconscient car associée à une souffrance non dépassée. « L'autre qui était là, n'est plus là ... Qu'ai-je fait qui l'ait fait disparaître ? Qui suis-je donc puisqu'il était là, à mes côtés, et n'est plus là ? ... »

## Conséquences dans la vie d'adulte

Cette perte a des conséquences dans leur vie d'adulte. Ces jumeaux nés seuls peuvent avoir un désir inconscient de rejoindre l'autre dans la mort, ou en nuisant à leur santé, ou bien en sabotant leur réussite professionnelle, ou

en vivant dans la peur permanente « qu'il ne leur arrive quelque chose », de la même manière qu'il est « arrivé quelque chose » à leur jumeau embryonnaire : il a disparu soudainement.

Ils peuvent éprouver une culpabilité inconsciente qui les empêche de prendre pleinement leur place dans la vie, de se montrer, de briller, d'être heureux. Ils peuvent revivre de manière répétitive des abandons, un sentiment de rejet ou se sentir trahis par « l'autre ». Ils peuvent avoir peur de s'engager eux-mêmes dans une relation à deux car la première relation « à deux » s'est « mal terminée » : par la disparition de l'autre.

Ils peuvent être, encore aujourd'hui, à la recherche de celui « qui manque » : partir à sa recherche dans le monde en voyageant, le rechoisir inconsciemment à travers un partenaire « absent » ou qui ne s'engage pas, revivre des amitiés intenses et fusionnelles. Ce sont ces conséquences qu'ils cherchent à solutionner auprès des thérapeutes.



« L'autre qui était là, n'est plus là ... Qu'ai-je fait qui l'ait fait disparaître ? Qui suis-je donc puisqu'il était là, à mes côtés, et n'est plus là ? ... »

## En recherche spirituelle

Ils sont très présents également dans les groupes de recherche spirituelle : « l'autre » étant parti « au ciel », ils cherchent à se rapprocher de lui ...

Ils vivent, très tôt, l'évidence d'un monde spirituel car ils ont perçu une présence à leurs côtés et puis une absence. Pour eux, il y a une évidence : « Si cet être n'est plus là, c'est qu'il est ailleurs ... donc il y a un ailleurs, un espace invisible qui a accueilli l'autre. » Leur conscience spirituelle est bien développée.

## Parmi les thérapeutes

Les jumeaux survivants d'un duo sont également nombreux ... parmi les thérapeutes. Nombre d'entre eux sont devenus thérapeutes car ils ont été motivés par cette recherche de mieux se connaître.

Porteurs d'une culpabilité inconsciente d'être vivant là où l'autre est mort ou de croire avoir pris la place de l'autre, ils sont à la recherche de qui ils sont vraiment. « Qui suis-je : bon ou mauvais ? » Cette recherche les a souvent amenés à demander de l'aide et l'aide reçue leur a inspiré l'idée d'en apporter à leur tour.

De plus, grâce à la disparition de leur jumeau, les survivants ont développé des qualités essentielles pour être thérapeutes : une faculté intuitive qui s'est mise en place pendant la

période intra-utérine lorsqu'ils ont essayé de « capter » où « l'autre était passé » et un intérêt humain, un respect, pour les autres.

A travers ce qu'ils apportent à leurs patients, ils réparent, inconsciemment ou consciemment, de n'avoir pu aider celui qu'ils auraient voulu « sauver » : ce jumeau intra-utérin.

Comment les reconnaître et les accompagner  
Il est important de reconnaître les jumeaux nés seuls à partir de leurs problématiques et également de différencier d'autres problématiques proches pour ne pas les confondre.

Plusieurs outils permettent de recontacter cette histoire intra-utérine, parmi ceux-ci : les Constellations familiales et systémiques, la kinésiologie, la sophrologie, le watsu, ...

Lorsqu'ils sont reconnus, les jumeaux nés seuls ont besoin d'un accompagnement spécifique pour retrouver leur histoire intra-utérine, déprogrammer les croyances limitatives implantées en début de vie sur leur « disque dur », reconstruire une image positive d'eux-mêmes et donner du sens à cette expérience de début de vie.

Isabelle Goffaux  
Psychothérapeute et  
Constellatrice familiale systémique