

Avoir un jumeau, une force ou un obstacle à l'autonomie ?

Ils ne connaissent pas la solitude qui pèse sur les êtres humains ordinaires, et se construisent en un duo plus ou moins fusionnel. Les parents doivent-ils « dégemelliser » leurs jumeaux ?

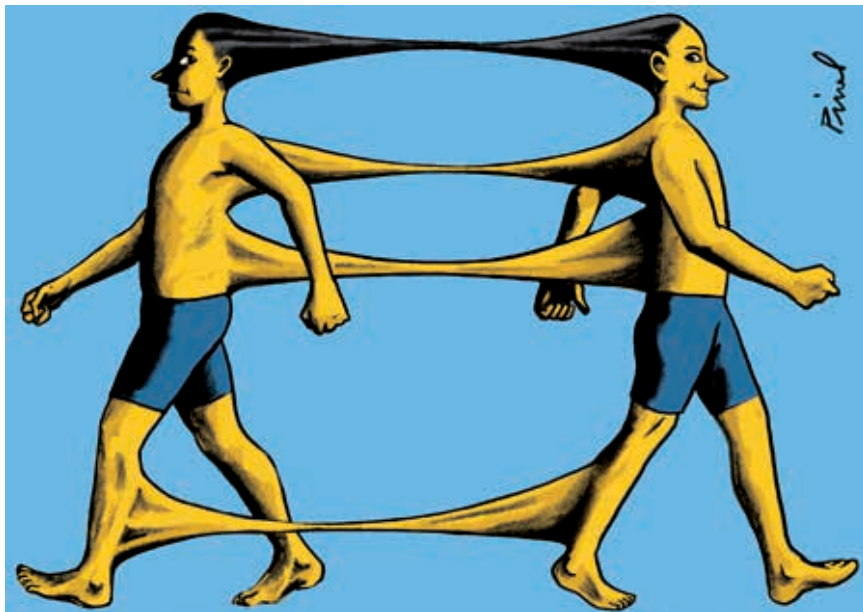
SÉGOLÈNE BARBE

PSYCHO « Frères jumeaux à la vie à la mort », « In séparables jusqu'au bout, ils seront enterrés ensemble... » En janvier dernier, le décès à six jours d'intervalle des célèbres jumeaux du PAF Igor et Grichka Bogdanov a fait couler beaucoup d'encre. Phénomène hors norme qui interroge notre identité et notre unicité, « la gémeinité a toujours fasciné les hommes et les civilisations », affirme le psychologue Fabrice Bak, auteur de *Jumeaux. 25 histoires pour faire de la gémeinité une force* (Solar Éditions, 2021). « Considérés, dans certaines cultures, comme un bienfait des dieux, les jumeaux peuvent aussi être ceux qui apportent le malheur, comme Romulus et Remus, les fondateurs de Rome, qui symbolisent la lutte pour le pouvoir », rappelle-t-il. Les jumeaux inspirent aussi les auteurs de bande dessinée (Dupont et Dupond dans Tintin) ou le cinéma (« Les Demoiselles de Rochefort », de Jacques Demy). Et, avec des grossesses plus tardives et le recours plus fréquent à la procréation médicalement assistée, ils n'ont ja-

mais aussi été nombreux qu'aujourd'hui : 1,6 million de paires de jumeaux naissent chaque année dans le monde, soit 1 bébé sur 40, un chiffre qui a augmenté d'un tiers depuis les années 1980.

Comment se construit-on lorsqu'on a un « double » ? Est-ce toujours une force d'avoir un jumeau ? « Dès leurs premiers mois in utero, les jumeaux ont la chance d'avoir déjà un compagnon de vie. C'est une vraie force qu'un singleton (un bébé unique) ne possède pas et qu'il va rechercher à travers une rencontre sentimentale », affirme Fabrice Bak. Dans *Le Banquet*, Platon raconte comment Zeus sépara les hommes en deux, les condamnant à rechercher leur moitié de par le monde. « Si les jumeaux nous fascinent, c'est peut-être parce qu'ils viennent au monde avec cette moitié idéale qui les complète, ce qui semble les dispenser de cette quête que tout être unique mène au cours de sa vie », suggère également la journaliste Isabelle Lortholary, elle-même jumelle et auteur de *Jumelles, jumeaux. Une histoire de miroirs* (Albin Michel, 2018).

Delivrés de cette « solitude ontologique » qui pèse sur les épa-



DES SIN PINEL - FRANCISCA MANTOVANI / OPALÉ / LEEMAGE / ÉDITIONS ALBIN MICHEL



Si les jumeaux nous fascinent, c'est parce qu'ils viennent au monde avec cette moitié idéale qui les complète, ce qui semble les dispenser de cette quête que tout être unique mène au cours de sa vie

ISABELLE LORTHOLARY, JOURNALISTE

les du commun des mortels, les jumeaux ont un mode de développement qui leur est propre. En 1994, Fabrice Bak a ainsi modélisé ce qui a été considéré comme le premier « modèle développemental gémeilaire ». Par rapport à un enfant unique, un jumeau connaîtrait ainsi une étape supplémentaire dans sa construction : la fusion gémeilaire, entre la naissance et 2 ans. « Les parents vont les unifier en une entité, l'entité gémeilaire, afin de pouvoir répondre plus facilement à leurs sollicitations », explique-t-il. Bien souvent, si l'un est changé ou nourri, l'autre le sera aussi. « Ces réponses apportées en simultané vont engendrer un retard de développement qui se comblera tout à fait naturellement, précise le psychologue. À cet âge de la fusion, le parent n'est pas le seul modèle : lorsqu'il montre quelque chose à l'enfant (jouet à encasterner...), le jumeau imite parfois son co-jumeau - qui a peut-être mal compris le geste - plutôt que son parent, d'où un léger décalé en termes de maturation cognitive. »

Vient ensuite la phase de complémentarité (jusqu'à 6-7 ans), où les parents et l'environne-

ment cherchent à attribuer à chacun des caractéristiques spécifiques. Deux phases d'autonomisation - la première avec l'entrée à l'école, puis la seconde, aux alentours de 12 ans, avec l'arrivée de l'adolescence - permettent ensuite à chacun des jumeaux d'être considéré comme un individu à part entière.

Séparation progressive

La difficulté, pour les parents, consiste souvent à ne pas faire durer trop longtemps la période de fusion, à lutter contre cette fascination qui peut les saisir eux aussi devant leurs deux enfants presque identiques, surtout lorsqu'il s'agit de jumeaux monozygotes, issus du même œuf et pourvus du même sexe et du même patrimoine génétique. Restés trop fusionnels, certains jumeaux peuvent en effet avoir du mal à construire leur vie amoureuse. Dans son ouvrage, Fabrice Bak évoque par exemple le cas de Christophe, 34 ans, qui s'est séparé de sa compagne après la naissance de leur enfant : celle-ci prenait toutes les décisions concernant leur fils avec sa sœur jumelle, l'empê-

chant ainsi de prendre sa place de père...

Parfois, c'est la rivalité qui s'installe entre les jumeaux : lors de la phase de complémentarité, l'un a peut-être été paré de caractéristiques plus positives que l'autre, qui a pu se sentir moins valorisé. Pas toujours facile pour les parents de les aider à se différencier sans les enfermer dans des rôles trop déterminés qui peuvent les empêcher de faire émerger pleinement leur personnalité...

Pionnier des recherches sur la gémeinité (avec notamment *Les jumeaux, le couple et la personne*, PUF, 1960), le psychologue René Zazzo recommandait dans les années 1970 de « dégemelliser » ce couple pas comme les autres. Fabrice Bak n'est pas d'accord : « La séparation sans les enfermer dans des rôles trop déterminés peut s'effectuer progressivement, sans être imposée. Il n'y a par exemple aucune raison de les séparer avant le début ou le milieu de l'école primaire. L'enjeu, c'est de respecter les différentes phases de leur développement, de les aider à développer un lien spécifique qui restera toute leur vie, en complément, et non en concurrence, d'une relation amoureuse. » ■

Face aux allergies, la désensibilisation est efficace

Le traitement qui consiste à « rééduquer » le système immunitaire est le seul à s'attaquer durablement aux causes de l'allergie.

CÉCILE THIBERT @CecileThibert

CONSEIL SANTÉ Nez qui coule, yeux larmoyants, éternuements à répétition... Les personnes concernées le savent : être allergique n'est pas une partie de plaisir. Moins encore lorsque cela se complique et donne lieu à de l'asthme - l'allergie est la première cause d'asthme - ou, plus grave encore, à un choc anaphylactique.

On estime qu'environ 30 % de la population française serait allergique à au moins un allergène. Une proportion qui n'a cessé d'augmenter ces cinquante dernières années, notamment à cause de la pollution de l'air, mais pas seulement. « Les voyages font que l'on se sensibilise à des allergènes (arbres, pollens, herbes, aliments...) que notre organisme n'avait encore jamais rencontrés », souligne Sylvie Chollet-Martin, chef du service d'immunologie biologique à l'hôpital Bichat, à Paris.

Heureusement, les traitements eux aussi ont progressé. À côté des médicaments visant à atténuer les symptômes (corticostéroïdes, antihistaminiques...), il est désormais possible de s'attaquer à la cause de chaque allergie via une désensibilisation personnalisée, ou « immunothérapie allergénique ».

Pour rappel, l'allergie est l'ex-



pression d'une défaillance du système immunitaire. « Il va percevoir à tort une substance anodine et familière de notre environnement comme un danger, au même titre qu'il le ferait pour un virus ou une bactérie », explique Sylvie Chollet-Martin. Pollens de chat, pollens, acariens, aliments... Le système immunitaire va perdre sa tolérance face à ces éléments inoffensifs. « Dès la première rencontre avec l'allergène, il va fabriquer des anticorps qui vont rester inactifs dans l'organisme jusqu'à la deuxième présentation de l'allergène. C'est là que la cascade immunitaire va rapidement se mettre en route et que les symptômes de l'allergie vont se manifester », précise la biologiste.

Le principe de la désensibilisation est simple. Il s'agit de « réé-

30 % de la population française serait allergique à au moins un allergène.

DENFOTOBLOG / STOCK.ADOBE.COM

quilibrer » le système immunitaire en administrant des doses croissantes de l'allergène incriminé. « Au début, cela se fait sous surveillance médicale », précise Sylvie Chollet-Martin. L'objectif est de rendre le patient tolérant vis-à-vis de ce pseudo-intrus. Pendant longtemps, l'immunothérapie allergénique se faisait par des injections sous la peau. Désormais, les médecins lui préfèrent une méthode moins contraignante : des gouttes à placer sous la langue. Des comprimés sont également disponibles. Tous sont en partie pris en charge par l'Assurance-maladie.

« Il faut absolument que le patient adhère au traitement car il va devoir le prendre chaque jour pendant plusieurs années, ou chaque jour pendant la saison des pollens, insiste le

Dr Ruth Navarro, allergologue et membre de la Société française d'allergologie. Ce n'est qu'au bout de trois ans que l'on peut espérer avoir des résultats significatifs. » La désensibilisation s'adresse uniquement « aux patients très gênés par leurs symptômes (asthme, rhinite, conjonctivite...) et qui ne sont pas suffisamment améliorés par les traitements symptomatiques », détaille le Dr Navarro. Le traitement est généralement très bien toléré, même s'il n'est pas totalement dépourvu d'effets indésirables, comme tout médicament. Seules contre-indications : ne pas avoir d'asthme ni de maladie auto-immune non contrôlée, ou encore ne pas souffrir d'un déficit immunitaire.

Agir le plus tôt possible

Tous les types d'allergie ne sont cependant pas éligibles à ces traitements. « Pour le moment, ils sont surtout destinés à traiter les allergies respiratoires, pas les allergies alimentaires », précise le Dr Ruth Navarro. Les allergies aux piqûres d'abeille et de guêpe sont également concernées. Selon la spécialiste, « des immunothérapies spécifiquement destinées aux allergies alimentaires arrivent sur le marché - contre l'arachide, par exemple -, mais elles ne sont pas encore très répandues ».

À quel point la désensibilisation est-elle efficace ? Toutes les études vont globalement dans le sens

d'une très bonne efficacité à long terme. Les effets positifs perdurent plusieurs années après l'arrêt du traitement. « Cela fonctionne dans la majorité des cas, à condition que les patients prennent le soin de supprimer au maximum l'allergène de leur environnement », souligne l'allergologue. Si une personne est allergique aux poils de chat, mieux vaut confier le félin à quelqu'un d'autre. Les données scientifiques indiquent par ailleurs que la désensibilisation réduit le risque d'une aggravation de l'allergie vers un asthme et empêche en partie de développer une sensibilité à d'autres allergènes. En revanche, le fait de se désensibiliser à plusieurs allergènes à la fois réduit l'efficacité du traitement.

Pour avoir la meilleure efficacité possible, les allergologues insistent sur la nécessité d'agir le plus tôt possible. « La désensibilisation est d'autant plus efficace qu'elle est utilisée tôt dans l'histoire de la maladie, souligne le Dr Navarro. Cela peut se faire dès l'âge de 5 ans. » Face à des symptômes évocateurs d'une allergie, il ne faut donc pas tarder à prendre rendez-vous chez un allergologue afin d'identifier précisément l'allergène en cause. « La maladie allergique est souvent prise à la légère. Mais elle a tendance à s'aggraver et à devenir invalidante, il faut donc s'en occuper sans trop attendre », prévient le médecin. ■