



# J'attends des jumeaux

## 7 repères essentiels quand tout s'embrouille

Un guide doux pour passer du choc à la confiance, dès le début de la grossesse

# Dejà félicitations !



Si tu lis ces lignes, c'est sans doute que l'annonce de tes jumeaux t'a fait vaciller un peu... ou beaucoup. Peut-être que tu as explosé de rire, peut-être que tu as pleuré, peut-être que tu as juste regardé dans le vide pendant un instant.

Et c'est normal. Vraiment !

Ce guide n'a pas pour but de tout t'expliquer, ni de te dire quoi faire. Il n'est pas là pour te rassurer avec des listes parfaites ou des conseils génériques. Il est là pour t'offrir un point d'ancrage, pour que tu puisses te repérer dans ce tourbillon de sensations, de questions et d'informations contradictoires.

À travers ces 7 repères essentiels, tu découvriras ce qui mérite vraiment ton attention **maintenant**, ce qui peut attendre, et surtout que tes émotions sont légitimes.

Si certaines phrases résonnent en toi, prends-les comme un petit souffle de soutien.

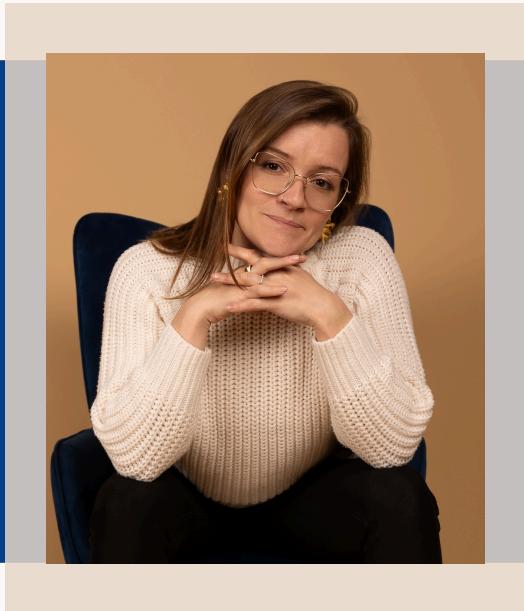
**Tu n'es pas seule.** Tu n'as pas à tout porter.

Et tu es exactement là où tu dois être pour commencer à te faire confiance.

*Mais avant, une petite présentation :)*

# Enchantée !

Moi c'est Clotilde, je suis Doula, j'ai le privilège d'accompagner les femmes tout au long de leur grossesse, les guidant avec douceur et empathie jusqu'à ce moment extraordinaire de la rencontre avec leur/s bébé/s et de leur naissance en tant que mère.



## Qui suis-je ?

*Je suis maman de 4 enfants, tous nés différemment, dont les petits derniers, des jumeaux nés naturellement.  
Je me suis découverte Femme, Mère à travers ces 3 maternités, toutes révélatrices.*

Je suis convaincue que respecter la physiologie et la sagesse des corps est la meilleure des choses à faire (même avec l'aide de la médicalisation) !

La naissance, une rencontre magique hors du temps qui scelle à jamais un lien puissant et inexplicable et qui se prépare dès le début de la grossesse

Je crois en toi, en ton corps et en ton/tes bébé/s !

J'apprécie créer un environnement apaisant et sécurisant pour toi, emprunt d'amour, de chaleur et d'intimité, afin que tu puisses vivre ta grossesse de manière sereine et confiante.

Il me tient à cœur aujourd'hui de transmettre.

De permettre aux familles de retrouver leur Souveraineté et leur pouvoir de décision sur ce moment si Sacré qu'est la naissance.

Pour vous, futurs parents en devenir.

Pour ton/tes enfant/s à naître.

Que ces bébés arrivent dans ce monde avec tout le respect et la douceur qu'ils méritent !

*Clotilde*

## **1. Ce que tu ressens est normal, même si tu ne t'y attendais pas**

Quand on t'annonce une grossesse gémellaire, il n'y a pas de "bonne" réaction.

Certaines pleurent.

D'autres rient nerveusement.

Beaucoup se sentent... ailleurs.

Tu peux être heureuse **et** inquiète.

Touchée **et** dépassée.

Reconnaissante **et** terrifiée.

Cette ambivalence n'est pas un problème à résoudre.

C'est une réaction humaine face à quelque chose de grand, d'inattendu, et de profondément transformant.

Si aujourd'hui tu te demandes "pourquoi je ne me sens pas comme je pensais", la réponse est simple : **parce que cette grossesse bouleverse beaucoup de repères d'un coup.**

## **2. Cette grossesse est particulière — et ça ne veut pas forcément dire inquiétante**

Attendre des jumeaux, ce n'est pas "juste" attendre deux bébés.

C'est vivre :

- **plus de rendez-vous médicaux**
- **plus de discours parfois contradictoires**
- **plus de projections anxiogènes**

Cela ne signifie pas que quelque chose va mal.

Cela signifie simplement que le cadre est différent.

Tu n'es pas "plus fragile".

Tu vis une grossesse qui demande **plus d'ajustements**, pas plus de courage.

Reconnaitre la spécificité de ta grossesse, ce n'est pas dramatiser.

C'est être lucide.



### 3. Trop d'informations peuvent fragiliser la confiance

Très vite, tu vas peut-être entendre :

- “les grossesses gémellaires sont plus risquées”
- “tu verras, c'est très fatigant”
- “prépare-toi, c'est intense”

Ajoute à ça :

- les forums
- les témoignages extrêmes
- les chiffres balancés sans contexte

👉 Et tu te retrouves avec une tête pleine... et un corps tendu.

L'information n'est pas mauvaise en soi.

Mais **sans tri, nuance et accompagnement**, elle peut vite devenir anxiogène.

Se sentir submergée par les infos n'est pas un manque de maturité.

C'est un signal que tu as besoin de **repères clairs et fiables**.



## 4. Ton corps n'est pas en train de te lâcher !

Fatigue intense.

Essoufflement rapide.

Sensations nouvelles, parfois déroutantes.

Beaucoup de femmes enceintes de jumeaux se demandent très tôt :

**“Pourquoi mon corps me semble déjà à bout ?”**

La réponse est simple et souvent mal expliquée :  
**ton corps travaille plus, plus tôt.**

Il s'adapte. Il ajuste. Il fait ce qu'il a à faire.

La fatigue n'est pas un échec.

C'est une information.

Ton corps mérite d'être **soutenu, respecté, écouté**, pas jugé.

Et surtout tu mérites qu'on t'explique comment faire !



## **5. Tu n'as pas à tout comprendre ni tout anticiper maintenant**

Il peut y avoir cette pression silencieuse :

“Il faut que je sache.”

“Il faut que je prévoie.”

“Il faut que je sois prête.”

Mais au début de la grossesse, **tout n'a pas besoin d'être clair.**

Certaines décisions viendront plus tard.

Certaines questions n'existent pas encore.

Certaines réponses évolueront.

Ce qui compte aujourd'hui, c'est de **te sentir suffisamment en sécurité pour avancer pas à pas.**



## 6. Être soutenue change profondément l'expérience

Beaucoup de futures mamans pensent qu'il faut :

- **être forte**
- **gérer seule**
- **ne pas trop déranger**

Mais porter deux bébés n'est pas une épreuve d'endurance solitaire.

Être soutenue, ce n'est pas être incapable.  
C'est reconnaître que **la présence, l'écoute et la continuité apaisent profondément.**

Ce n'est pas le nombre de conseils qui fait la différence.

C'est la **qualité du lien.**



## **7. La confiance se construit, elle ne se décrète pas !**

Tu n'as pas à te “forcer” à être confiante.  
La confiance n'arrive pas d'un coup.

Elle se construit :

- **quand tu te sens comprise**
- **quand tes ressentis sont légitimes**
- **quand tu avances avec des repères clairs**

Se sentir plus sereine ne veut pas dire ne plus avoir peur...

Cela veut dire **être entendue**, obtenir des réponses et ne plus être seule avec cette peur.





# En conclusion

Te voilà arrivée à la fin de ces 7 repères !

Peut-être que tu ressens un léger soulagement, peut-être que certaines phrases t'ont touchée, ou peut-être que tu as simplement pris un temps pour toi.

C'est exactement ça qui compte : **prendre un petit moment pour toi**, reconnaître ce que tu vis, et te donner la permission d'avancer à ton rythme.

**Cette grossesse est unique.** Elle peut être intense, bouleversante, parfois déstabilisante... et en même temps, pleine de promesses.

Tu n'as pas à tout comprendre ni tout contrôler. Tu n'as pas à te sentir seule. Chaque émotion que tu éprouves a sa place.

Si tu relis ces pages dans les prochains jours, permets-toi de **revenir à ce guide comme à un souffle**, un point d'ancrage qui t'accompagne pas à pas.

Tu es exactement là où tu dois être, et tu peux commencer à te faire confiance, petit à petit.

# TU SOUHAITES ALLER PLUS LOIN ?



**Clotilde Desrugillers**

06 63 79 23 92

[clotilde@atraverslamaternite.com](mailto:clotilde@atraverslamaternite.com)



[@atraverslamaternite](https://www.instagram.com/atraverslamaternite)

**JE CHOISIS D'ÊTRE ACCOMPAGNÉE**

Document à usage personnel.  
Ne peut être vendu, donné ou partagé.