

Livre blanc



Mon parcours et conseils

pour aller vers la sérénité



Ce livre blanc est publié sur www.charles-wallner.fr

Illustration et mise en page : Manon BRUNET et Delphine CHARLES WALLNER

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre blanc.

« Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. »

© Delphine CHARLES WALLNER, 2025

Au cœur de la charge mentale

Mon parcours et conseils
pour aller vers la sérénité

Delphine CHARLES WALLNER
Lunettes arc-en-ciel

Je dédie ce livre blanc à mes enfants qui sont la force et ma joie pour toujours me dépasser et aller de l'avant.

Je suis Delphine CHARLES WALLNER dit « lunettes arc en ciel », à travers ce livre blanc je vous partage notre histoire, nos expériences, nos parcours, pour vivre avec la charge mentale et savoir comment la gérer au mieux.

Vous y trouverez des conseils pratiques, astuces, pour vous aider à trouver équilibre et sérénité dans vos vies.

Je remercie chaleureusement ma relectrice pour toutes les heures de relecture et sa justesse de regard pour que ce livre blanc soit ce qu'il est !

Je remercie également mon entourage, ma famille et toutes les rencontres faites et futures.

Table des matières

Préface d'une personne « spéciale »	7
Comprendre la Charge mentale.....	9
Mon Parcours Personnel	15
Au commencement des défis... ..	20
Rentrée à la maison.....	30
Les premières années scolaires	39
L'entrée dans l'adolescence	48
Nouveau départ	57
Epilogue d'une personne « spéciale »	64
Techniques issues de mon parcours.....	66
<i>Cultiver la positive attitude et la confiance</i>	68
<i>Mobiliser et valoriser son réseau de soutien</i>	70
<i>Instaurer des routines et clarifier ses priorités</i>	72
<i>Prendre soin de son corps et de son esprit</i>	74
<i>Exprimer et partager ses émotions</i>	76
<i>Accepter ses limites et savoir dire non</i>	78
<i>S'adapter en situation de crise et tirer parti des moments de répit</i>	80
<i>Développer la résilience et s'approprier sur le long terme</i>	82
Nos accompagnements : votre chemin vers la clarté et la sérénité	84

Préface d'une personne « spéciale »

On n'invente pas ce qu'il se passe en nous. On le vit et on ne le montre pas toujours aux autres.

J'ai l'impression que ma vie entière était faite de pressions, mais surtout de charges mentales. Dans l'histoire que vous allez découvrir, vous allez voir que lors qu'on porte une charge qu'elle soit mental ou autre, ce n'est pas simple.

Dans mon cas, j'ai l'impression de ne pas être capable de me retirer cette charge. Car ce n'est pas simple de vivre dans un monde où qu'importe ou tu sois ou avec qui tu es, c'est dur de se sentir de trop, c'est dur de te dire que tu apportes que du mal aux gens et que le peu de bien est vite oublié. C'est dur de se dire que même dans ta propre famille, tu te sens de trop. Comme si vu que il y a que du mal dans ma vie, on doit me rejeter pour éviter de contaminé les autres. C'est dur surtout quand pendant des années, on disait que je raconter n'importe quoi, mais chacun sa vérité. Et la mienne, c'est que je ne sais pas qui je suis, ni où est ma place. Je suis sûr qu'elle ne se trouve pas dans ma famille. Une famille, c'est juste un terme pour désigner des gens du même sang que toi, ça ne veut pas dire qu'on y a forcément sa place.

Dans ce monde, c'est difficile d'oser dire de ne pas entrer dans les codes, de faire les choses à sa manière et je pense que c'est ça qui me rend de plus en plus introverti. Je sens ne même plus être quelqu'un vu que l'on me fait bien comprendre que je suis personne.

Heureusement, ma mère a été là pour me soutenir tous les jours. Merci à elle.

Pourtant, dans ce livre, vous verrez qu'on peut toujours y trouver des solutions et des outils pour s'en sortir. Le plus dur est de prendre son courage et s'y lancer. Se donner envie d'aller mieux. Et je suis sûr que vous y trouveriez les solutions. Quant à moi, je ne sais pas si la vie va m'aider, il m'aura fallu longtemps pour comprendre que j'étais en dépression et que j'ai eu un burn out au même moment. Et j'aimerais tellement un monde où l'on nous apprend vraiment la vie. Pour que je me sens un minimum moi et pas quelqu'un d'autre, j'essaye de devenir spécial, car comme le dit si bien Rachel Berry dans le pilote de Glee :

« Appartenir à quelque chose de spécial peut vous rendre spécial »

« Voyez le monde non pas comme il est mais comme il devrait être » - Glee 2015

Cordialement
Alexandre CHARLES WALLNER

Comprendre la Charge mentale...

On parle de « charge mentale » qui est un terme, comme beaucoup, proposé puis exploité pour expliquer un phénomène. C'est rassurant de pouvoir poser un « diagnostic » et pouvoir s'y tenir, enfin presque... je reviendrai plus tard sur cette notion.

Pour le moment, je vous propose plusieurs éléments de compréhension du terme « charge mentale » et ce qu'il y a derrière et ce que cela englobe. Comme à mon habitude j'ai fait des recherches sur le site du Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales (CNRTL) que j'affectionne tout particulièrement puisque nous avons une partie « étymologie » qui nous éclaire, parfois sur l'origine du mot et son histoire.

Charge :

Etymologie :

Ce qui pèse sur, ce que porte ou peut porter quelqu'un, un animal, un véhicule, un bâtiment ; causer de l'embarras, de la peine ; redevance ; fonction, mission, obligation ; responsabilité publique ; fait qui pèse sur un accusé ; attaque.

Si nous prenons le temps de décortiquer cette explication, nous voyons tout de suite la notion de « poids », « d'obligation ». En remontant plus loin dans les origines, quand le grec ancien était à l'honneur, nous parlons de « action de prendre sur soi, de se charger ». Nous sommes bien dans la même idée de grandeur, d'ampleur de la tâche à accomplir. Donc nous nous chargeons d'un fardeau ou plutôt d'une responsabilité plus ou moins grande pour nos épaules, et selon l'environnement comme nous le développerons juste après.

Voyons maintenant, le mot mental qui est moins explicite :

Mental :

Etymologie :

Qui se fait dans l'esprit ; de l'intellect, de l'âme ; principe pensant, activité de la pensée, esprit, intelligence.

Cette description étant trop vague, je suis allée voir le mot « cognitif » car c'est ce que nous retrouvons dans les explications scientifiques.

Cognitif :

Origine :

Transfert linguistique : emprunt au latin scolastique
cognitivus : « qui concerne la connaissance »

Transfert linguistique : emprunt à l'anglais cognitive adj. : qui concerne les moyens et mécanismes d'acquisition et d'utilisation des connaissances

Transfert linguistique : calque de l'anglais cognitive function loc. nom. : fonction du langage orientée vers le message en tant qu'il véhicule une information sur les objets du monde (attesté depuis 1960 dans une publication qui trouva son origine dans une conférence interdisciplinaire réunissant notamment des linguistes et des psychologues, JAKOBSON, SIL, 353 ; Ø OED2)

Bref, cela n'apporte pas grand-chose sur la connaissance de notre sujet. Ce qui importe, c'est déjà ce que nous comprenons de prime à bord de la notion « charge mentale ». Pour ma part, c'est un poids que nous portons sur les épaules, des responsabilités qui nous importent et nous pèsent au quotidien, dans notre quotidien, donc dans toutes les sphères de notre vie, voir cumulées car je crois à la « systémique », c'est-à-dire que tout est lié et que c'est un système.

Voilà quelques informations complémentaires de ce que dit le monde sur la charge cognitive ou charge mentale :

En premier lieu, la définition que nous trouvons régulièrement, c'est que la femme doit penser à tout, tout le temps au quotidien pour la vie de famille ou domestique : « travail de gestion, d'organisation et de planification qui est

à la fois intangible, incontournable et constant, et qui a pour objectif la satisfaction des besoins de chacun et la bonne marche de la résidence » explicite la chercheuse québécoise Nicole Brais. En résumé, c'est la femme se voulant l'égal de l'homme qui s'est rajouté des tâches donc des responsabilités et qui n'arrive plus à gérer car trop de contraintes

Ensuite, viens l'extension au travail que nous pourrons l'appeler « burn out » qui sera repris pour les parents et la vie de famille, etc... Bizarre sur cet élément déclencheur, en effet, à une époque, nous les femmes, ne devions que nous occuper du foyer, des enfants et l'homme, quant à lui, que de ramener de l'argent pour au foyer. Ne trouves tu pas que nous parlons d'injonction de fonction ?!? Je m'explique, chaque personne et là je parle donc du genre masculin/féminin, qui se répartit les rôles, chacun a une obligation de résultat, n'est-ce pas ? Aujourd'hui, nous pouvons remarquer que les femmes travaillent donc se rajoute une injonction supplémentaire, parfois ce sont les hommes qui se rajoutent le côté « foyer », et si nous regardions d'un autre regard ? Les jeunes, les célibataires et autres situations, les personnes ont régulièrement toutes ces charges ou d'autres à leurs actifs, parle-t-on de charge mentale ? Je dirais oui.

Nous remarquons que plusieurs médias se sont emparés de cette notion et la mise à toutes ces sauces, c'est ce dont nous parlons juste avant, les adolescents où nous allons parler plus précisément de leur santé mentale. Elle peut être reprise

pour tous les cas que nous avons mentionné, car à mon sens cela touche tout le monde et à tout âge ?

J'aime particulièrement celle des Editions Tissot « De façon très schématique, la charge mentale pourrait être résumée à l'ensemble des sollicitations du cerveau pendant l'exécution du travail » qui pourrait résumer la face de la charge cognitive qui se rapprocherait plus de ce que nous vivons tous, chacun à son échelle. Nous parlons là de charge du mentale, d'une trop grande sollicitation de notre cerveau et donc de toutes ces fonctions qui vont bien plus loin que la cognition, c'est tout le système nerveux et corporel qui est en jeu.

Si nous résumons en une phrase ce que nous avons survolé comme explication, nous sommes en face d'un état de santé mentale qui est surchargé par les sollicitations de l'environnement et la société, notre manière de vivre au quotidien. Cette année, la santé mentale est le sujet premier de prise en compte par l'ARS (Agence Régionale de Santé), elle a été déclenchée, ou plutôt accentuée, par le confinement et la crise de la pandémie. Cette dernière a souligné un état de fait qui perdure depuis trop longtemps, pour ne pas dire toujours et qui s'aggrave par nos attitudes, habitudes, ...

Tout le monde est touché à des degrés différents et ressentis également à des degrés différents car selon le moment, l'environnement, notre condition générale, ... nous réagissons d'une manière ou d'une autre.

Au lieu de vous asséner des études que vous pouvez trouver sur internet, il m'a semblait plus opportun de vous compter mon histoire, l'histoire de ma famille, car chacun de vous peut se retrouver dans les débordements de chaque instant, que vous soyez conscient ou pas.

Mon Parcours Personnel

Notre histoire, commence il y a 18 ans, plus ou moins. J'ai décidé de faire des enfants toute seule, même si à l'époque je n'étais pas si prête que ça...

Replongeons-nous dans l'univers des années passées, bien trop vite, et laissez-moi vous compter notre histoire pleine de rebondissements en commençant par ... le début, voyons.

Imaginez-vous après le « bug de l'an 2000 », quelques années passées et zoom sur la première année importante, pour cette histoire, en 2006 !

Tout va bien dans le monde des « bisounours », j'étais dans l'entreprise familiale, mes parents avaient créé en 1990 cette entreprise et depuis je vivais à travers elle un rêve éveillé. Mes parents étaient donc les patrons et moi une enfant avec une soif inextinguible d'apprentissage, que je n'ai toujours pas repu. Certes, une enfant de 28 ans, ça peut paraître bizarre, cependant, nous sommes et resterons des enfants dans le regard de nos parents. J'étais très occupée à comprendre les rouages de l'entreprise, la vie entre ses parents et l'entreprise, quelques amis et mon chat, Angel.

Mais voilà un jour, tout bascula car j'avais une révélation : je voulais « faire un enfant toute seule » !

Ce jour-là, j'ai annoncé que je voulais être mère célibataire à mes proches et surtout à mes parents. Cette annonce a fait son effet. Imaginez-vous leurs réactions : qu'est ce qui t'est passé par la tête ? Tu es folle ? Comment vas-tu faire ? ...

Désolée de vous décevoir, ben non, juste une interrogation et surtout ravie de pouvoir être encore grand parents. Ma grande sœur qui a choisi une autre voie que l'entreprise, a deux enfants (une fille de 23 ans et un garçon de 19 ans, à ce jour).

Mon désir est parti d'un manque suite au décès de ma grand-mère maternelle et de ma mère malade et fatiguée, de mon père dévoué à son entreprise. J'avais besoin de faire « quelque chose de ma vie », avoir un sens plus profond, de remplir un vide, ...

Ma décision, étant prise, j'ai fait la tournée de ma famille pour leur annoncer. C'était parti pour un tour de France. Et à chaque fois, aucune angoisse ni d'appréhension, juste une envie débordante de leur annoncer de vive voix et en face, surtout pour bénéficier des câlins qui vont avec. Bien sûr tout le monde était ravi et j'ai reçu des câlins à foisons. Même une question qui m'a été posée en toute logique : « tu veux une fille ou un garçon ? ». Evidemment, j'étais joueuse et répondais : « les deux » avec un grand sourire et l'explication suivante : « c'est logique, moi je suis toute seule et eux ils

seront 2 pour se soutenir », j'étais loin de deviner que mon vœu sera exaucé.

Reste à ma charge de trouver l'homme idéal pour le faire, en plus j'ai des propositions. Mais qu'est-ce que je raconte moi, j'ai dit toute seule, vous avez suivi, vous ?

Je reprends, je ne cherche pas longtemps et décide de le faire le plus naturellement possible, en allant me faire inséminer en Espagne.

Petit rappel, il n'est pas possible d'avoir cette procédure, cette aide en France, elle est réservée uniquement aux personnes stériles. Les pays voisins, eux, l'ont autorisé. En plus, la France reconnaît la grossesse et donc l'enfant, une fois qu'elle est certifiée par un médecin.

Après des visites auprès de l'entreprise et montage du dossier médical et de l'appui de ma gynéco, il faut commencer le traitement pour être sûr que cela marche au vu des antécédents familiaux.

Le premier jour, la pharmacie m'avait donné des aiguilles normales, avec donc une grannnnnnnde aiguille à enfoncer. C'était en décembre, pour mon anniversaire, je voulais marquer le coup. Quel coup, car là il fallait se faire l'injection dans le ventre, toute seule bien évidemment, car c'était ma décision.

Je vous décris la scène : je suis dans mon studio, la seringue posée sur ma table, à côté d'un coton imbibé pour désinfecter, et mon chat qui me toise d'en haut de l'armoire en face de moi. Je ne sais pas ce qu'il a pensé, mais certainement : « qu'ils sont fous ces humains ! ». Je prends mon courage à deux mains, c'est le cas de le dire, après avoir préparé mon bidon, je respire à fond en prenant des grandes respirations et souffles doucement - comme en sophrologie, par exemple - je regarde cette seringue et me je me dis mais pourquoi ? Je me réponds, oui tu le vaux bien et bébé aussi (oui, je parle souvent à moi-même, cela m'aide à réfléchir comme devant un miroir). Donc, voilà le moment fatidique de la première injection, et là patatras...

En un mouvement de réflexe, l'aiguille rentre et ressort de suite. Mince alors, ça fait mal et je dois faire ça pendant longtemps ??? Je retente car je suis déterminée, et j'y arrive. Bon, je ne mène pas large quand même. Je retourne voir la pharmacie quelques jours après, et leur explique que ce n'est pas possible. Heureusement, j'ai pu avoir un stylo injecteur qui possède une aiguille minuscule et qui ne fait pas mal.

Après un mois de traitement, je devais faire un point sur le nombre d'ovule pour savoir si la procédure peut continuer son cours, c'est-à-dire l'insémination. Donc en janvier, ce n'était pas le moment puisqu'il y en avait 5, beaucoup trop, vous comprenez ?

Je continue donc le traitement pendant ce mois de janvier, nouvel examen en fin de mois et là...

... et là, il n'y en a que 2, donc c'est bien pour mettre toutes ces chances de son côté, et n'oublions pas que j'avais prédit que 2 c'est mieux pour éviter une relation fusionnelle possible entre mère et enfant.

Direction l'Espagne pour une virée mémorable, devinez la date ? Le 14 février... Je vous jure, je ne l'ai pas inventé.

Le parcours, a commencé sur les chapeaux de roues et continuera tout au long de notre chemin qu'est toujours en cours...

Au commencement des défis...

Les défis font partie de la routine de la vie. De surcroît, il me semble, quand tu es un parent célibataire de jumeaux qui s'investit activement bénévolement et qui travaille à son compte. Il faut savoir que nous sommes des hypersensibles, pleins de créativité, d'envies, d'émotions en tout genre, ...

Comme tout le monde, nous vivons tous avec des défis qui peuvent nous déclencher des émotions telles, que nous déclinons à vue d'œil ou nous sommes tellement surexcités qu'il est impossible de rester immobile. Il est évident que cet état d'esprit n'est pas permanent, donc il est changeant sans être bipolaire. Rappelons-nous que tout est mouvement, rien n'est immuable !

Aujourd'hui, j'ai eu envie de vous partager notre histoire à travers les défis que nous avons relevés jusqu'à maintenant pour vous aider à voir votre histoire d'un autre angle de vue.

Le tout premier défi a été celui qui est arrivé très tôt dans ma grossesse, plus précisément à 2 mois de grossesse ! Mon traitement a tellement bien fonctionné qu'il m'a créé une

torsion ovarienne, là où étaient accrochés les fœtus. Mon ignorance et le manque de suivi médical, ma positive attitude à toute épreuve et ma détermination, m'ont accompagné à travers cette épreuve pour le moins douloureuse.

Plongez-vous dans ce moment douloureux mais nécessaire. Arrêtez-vous un instant, pour plonger dans cette danse interminable qui n'a duré que quelques semaines... et qui finit bien sinon je ne serais pas là pour vous compter notre aventure.

Un soir d'avril, ne voulant gêner personne car trop fière et soutenant ma décision, j'ai passé toute la nuit à me tordre de douleur et donc à ne pas dormir du tout. Vive les nuits blanches, au moins c'était une préparation à la suite, en différent bien sûr, je ne vais pas avoir mal tout le temps.

Mon chat Angel, gentiment, le matin s'était installé confortablement pour dormir sur mon ventre pile poil où j'avais mal ! Dès que j'ai pu et que l'heure était raisonnable, j'ai appelé ma mère en pleurs, le médecin de garde nous a envoyé aux urgences. Cette expérience, je l'ai vécu 2 fois car la première fois j'étais rentrée à la maison sans plus d'explication juste attendre.

Mon deuxième passage aux urgences, à quelques jours d'intervalles, j'étais enfin autorisé à passer dans les étages supérieurs et en prime, plusieurs examens douloureux

L'angoisse augmente de minutes en minutes tout autour de moi, elle est même palpable. Moi stoïque, je leur répète d'une voix la plus assurée possible, « tout ira bien ». Ma sœur a eu peur de nous perdre tous les 3. Mes parents plus pour les enfants et comment j'allais surmonter tout cela.

Je savais au fond de moi que j'étais une battante et que la vie m'avait offert un si beau cadeau qu'elle ne pouvait pas me le reprendre. Le fait de rassurer mon entourage a diminué leur stress et donc l'impact sur mon propre stress que je n'ai pas ressenti. J'ai confiance, confiance en moi, confiance en mes enfants, confiance en la vie, confiance en les médecins et les personnes qui m'entourent.

Dans la journée le médecin qui allait m'opérer et qui était de garde ce jour-là, m'a avoué que ce n'est pas sa spécialité. Cela ne m'a pas dérangé ni fait pencher ma décision, j'ai juste dit « Opérez-moi que je puisse cesser cette douleur », quelque chose comme ça.

Je pouvais être fière et tout ça, n'empêche je souffrais énormément, et je réclamaï, bien sûr de l'attention des membres du personnel hospitalier pour me soulager. Le hic dans cette histoire, c'est la nuit qui a précédé mon opération... Cette nuit, un interne a voulu me faire une piqûre de morphine. Bizarrement, il l'a fait à l'intérieur de ma cuisse près de mon genou, il me semble que la localisation n'est pas tout à fait exacte ?? N'est-ce pas ??

Résultats des courses, la douleur n'a pas été soulagée et j'ai un « trou » dans la cuisse, qui est encore visible à ce jour. Il

s'avère que le chirurgien l'a remarqué lors de l'opération, étant donné qu'il était trop occupé à m'enlever mon ovaire avec sa trompe pour sauver nos vies, qu'il a mis de côté cette « brûlure ».

Angel, mon chat nous a sauvés en se blottissant sur mon ventre, à l'endroit exact où étaient mes enfants et la « tumeur ». Ma positive attitude et la force ont fait le reste. N'empêche, pendant les 24h qui ont suivies, j'ai été entouré de chaleur et de bonnes ondes de mes proches. Finalement, l'échographe nous a fait entendre deux cœurs battent, presque à l'unisson comme le son d'un tamtam. Tout le monde peut respirer à nouveau, le cours de la vie reprendre.

Le chirurgien m'avait proposé de faire une mini opération pour la réduire et faire en sorte que l'on ne voit que « trait » de cicatrice. Je pouvais également demander une poursuite judiciaire pour réclamer des dommages et intérêts. Ne voulant pas me charger émotionnellement et psychologiquement plus que nécessaire, j'ai lâché l'affaire, en allant jusqu'à garder cette marque - de reconnaissance - gravée à jamais sur ma peau. Elle me permet de me souvenir par quoi je suis passée, nous sommes passés et la joie d'être ensemble pour vous la raconter.

Après toutes ces péripéties, je profite de récupérer chez mes parents et être chouchoutés par tous, des câlins des petits de ma sœur et des bons petits plats de mes parents. Puis, vient

le temps de l'été et des jambes qui gonflent avec la chaleur. Chaque saison apporte son lot de désagrément.

Le plus drôle dans cette péripétie, c'est que l'on remarquait à peine que j'étais enceinte, pis que j'attendais des jumeaux. En comparaison avec les grossesses gémellaires, que je ne peux pas déceimment dire « normales » ou dans la « norme », mon ventre n'avait pas la forme ni l'ampleur attendu. Logique, j'ai des petits qui aiment faire des farces en se cachant en trouvant des positions confortables pour eux et moins pour moi. Charly a décidé de migrer sous mes côtes en laissant toute la place à Alexandre qui s'était longé tout le long de mon ventre.

Cependant, juste avant mon seul rendez-vous de suivi avec un médecin, ils ont cessé de bouger et mon ventre était tendu. Je me suis entendu dire que ce n'est rien, voire que c'était normal, que tout ira bien. Les loulous, voulaient envoyer encore un message fort, qui va être notre marque de fabrique. Ils ont décidé d'arriver plus tôt que prévu et ils l'ont fait à leur manière...

C'était un lundi matin, j'ai pris la voiture pour aller à la CAF, je ne sais plus pourquoi exactement, en plus il fallait faire environ 30 minutes de route. Une fois arrivée, bien sûr j'avais oublié que c'était jour de marché donc l'établissement était pas accessible car il fallait aller se garer loin et je crois même qu'il était fermé. Bref, j'ai fait demi-tour, mais c'est à partir de ce moment-là que j'ai eu mes premières contractions, je crois

en tout cas j'avais mal, étant donné que j'avais continué à rouler, je me suis empressée de rentrer comme j'ai pu.

Une fois la voiture garée, et monté mes quelques marches pour rentrer à la maison, je perds les eaux. Ma première pensée a été machinalement d'appeler ma mère qui m'a gentiment demandé si j'étais sûr de moi, que j'avais bien perdu les eaux ? L'attente a été longue car je trouvais qu'elle prenait tout son temps, et arrivant elle a ri et elle m'a emmené à l'hôpital. Lors de l'examen, on m'a confirmé que le col était dilaté et que je être transférée dans un hôpital niveau II b pour avoir le service de réanimation.

Le voyage en ambulance était plutôt sympa, les ambulanciers avenants et courtois. Une fois arrivé, j'ai pu avoir une échographie et la confirmation que mes bébés étaient en bonne santé et faisait plus d'1 kg. La règle est que les bébés qui font moins d'1 kg sont extrêmement fragiles et ont plus de mal à respirer notamment et ont plus besoins de soins. Mes parents sont arrivés pour me soutenir être présents car c'est mieux d'être entourés pour passer cette épreuve.

Ils sont nés à 29 semaines et 5 jours, pour être précise, avec des retournements de situation, sinon ce n'est pas drôle. Mon premier, Alexandre, avait le cordon ombilical autour du coup donc une infirmière l'a retenu mais lui a fait un bleu au visage. Mon deuxième, Charly, là l'infirmière lui avait percé sa poche et donc son cœur ralentissait dangereusement. Césarienne d'urgence, dont j'ai senti le scalpel passé. Au réveil, comme

une fleur je demandai à couper le cordon et là on m'informa qu'ils sont déjà nés et partis en réanimation. On m'a tendu des photos pour que je puisse au moins les voir, j'aurais préféré les voir en vrai, quand même.

A la sortie du bloc, mes parents ont pu apercevoir les petits avant d'être emmenés dans le service de réanimation. Ils sont venus à ma rencontre ensuite pour m'offrir les doudous futurs des enfants. J'ai donc passé la nuit avec les photos et les doudous. Il m'aura fallu attendre plus de 24h pour aller les voir. Encore ces fameuses 24h qui paraissent longues et courtes à la fois.

Finalement, ils étaient gros et grands pour leur âge, plus 1kg et presque 40 cm. Cette donnée est importante car ils ont eu la force et un début de maturité pour surmonter tout ceci. Les moments difficiles pouvaient commencer, car ils avaient 2 mois à continuer hors de mon ventre protecteur.

Malheureusement pour moi, je n'étais pas service approprié pour faute de place. Je ne suis pas restée longtemps mais suffisamment pour que mes parents fassent le nécessaire pour que je puisse les accueillir à la maison. A mon retour, j'ai eu la possibilité de bénéficier d'une aide à domicile pour la préparation de la venue des bébés. Le soutien est essentiel dans les premiers temps pour reprendre des forces.

Pendant que je faisais les allers-retours à Marseille en habitant La Fare les Oliviers, ils subissaient la charge mentale

(la totale : psychique, physique, émotion) de tous ces « bips », lumières, dérangements pour les soins et les seuls moments de calme et de répit étaient lors des moments de peau à peau et des câlins à 2, à 3. Vous imaginez la charge mentale pour ses petits êtres qui ne comprennent rien en prime, qui subissent des examens et des stimulations permanentes ?

Courant ce premier mois, on m'a annoncé, en ne prenant pas de pincettes mais en se protégeant – je dirais maladroitement – qu'Alexandre ne marchera pas, ne parlera pas car il a un épanchement cérébral. Qui par chance, que dis-je miracle, 1 mois plus tard avait totalement disparu...

Le mois d'après, je pu obtenir leur rapatriement à l'hôpital d'origine, qui est le plus près de mon lieu d'habitation. Dans ce dernier, ils étaient enfin dans le service natalité où je n'avais plus besoin de « combinaison » pour les toucher et les prendre dans les bras, et mes proches d'où ma sœur a pu enfin leur faire leur premier câlin bien mérité.

Le plus que j'ai gardé de ce passage est quand Charly gardait 1 bulle d'air pour respirer. Pour lui c'était une survie dont il n'avait pas besoin, juste une assurance dans ce monde de brutes. Néanmoins, une association est venu jouer de la musique aux bébés et là, il a arrêté de saturer et a respiré sans souci. La contrebasse l'a subjugué littéralement, j'ai compris que la musique et particulièrement les fréquences basses l'apaisent. Alexandre a eu droit à une expérimentation

de jeunes internes : des massages doux et chaleureux, en plus de la kiné et suivi neuro.

J'ai une anecdote à vous partager : le médecin qui suivait les enfants à Aix en Provence, était un chercheur qui voulait améliorer l'accueil des bébés en créant des chaussons connectés. Le principe était que les bébés portaient de chaussons qui enregistraient toutes les constantes qui permettaient d'éliminer les fils auxquels ils sont rattachés. Avez-vous déjà essayé, sûrement, de changer ou porter votre enfant avec tous ces fils avec lesquels on s'emmêle ?

Moi j'ai eu la chance, non pas de les expérimenter, juste les promouvoir à la télévision. Le fait que j'ai des jumeaux, permettait de faire « travailler » un pendant que l'autre se reposait et vice et versa. En revanche, les infirmières avaient insisté auprès de ce médecin pour que nous bénéficions gratuitement des cocons à mettre dans le berceau, et ce 2 fois pour suivre la croissance.

De mon côté, je suis restée focalisée sur ma positive attitude, je fais qu'ils soient en bonne santé et ont la volonté de survivre pour vivre longtemps. Je faisais les allers-retours tous les jours et quand ils ont pu boire aux biberons, j'étais présente du matin au soir. Les infirmières puéricultures me laissaient la place en étant jalouses car elles n'avaient que la nuit à gérer.

Cette période m'a permis d'observer mes enfants et de prendre le temps de comprendre comment ils fonctionnaient, la prise des biberons était pas terrible puisqu'ils buvaient très

peu... Un matin, la biberonnerie était en panne donc les biberons étaient froids, là miracle, Charly a englouti rapidement et sans soucis et jusqu'au bout son biberon. Je précisais à tout le personnel de faire attention, cependant, je devais faire le nécessaire tous les jours pour retirer les biberons et les refroidir. J'ai pu me reposer les nuits qui m'ont donné l'énergie de continuer sans réfléchir.

En résumé, ils sont restés 1 nuit en réanimation, 1 mois en couveuse, 1 mois dans le service maternité afin de finir la « maturation » et être fin prêt à rencontrer le monde extérieur.

Rentrée à la maison

Un jour, le médecin m'a annoncé que je pouvais rentrer à la maison le 15 novembre, jour important pour moi puisque c'était la date d'anniversaire de ma grande mère maternelle. Le plus drôle c'est que ce jour-là, il neigeait fort, ma mère et moi avons emmitouflés un max les bébés et caler au fond de leur nacelle. J'ai tellement filé rapidement que je suis passée inaperçue avec ma longue poussette devant le poste des infirmières pour qu'elles ne nous arrêtent pas.

Néanmoins, dès les premiers jours, il a fallu revenir à l'hôpital « comme si c'était une fatalité » pour Charly et son apnée du sommeil. Étant donné qu'il a eu besoin d'une bulle d'air pour respirer, nous devons vérifier qu'il pouvait passer une nuit sans soucis. Mes parents ont gardé Alexandre le temps de déposer Charly pour la nuit en attendant que cela se passe vite et bien.

Alexandre et moi avons passé ce moment rien que nous deux de manière simple et sans trop de réflexion car dans tous les cas, Charly était pris en charge. Le lendemain, j'y suis allée à la première heure pour être sûr de repartir aussitôt, ce qui fut le cas, tout allait bien. Mes enfants sont des champions et prêts pour affronter la vie et ses méandres.

Une fois rentrée à la maison, officiellement, le rythme était donné grâce aux conseils des puéricultrices. Chaque jour, c'est toujours le même enfant qui commence. Cela leur apprend la patience, le partage. Ce qui compte aussi c'est l'observation, l'écoute de soi, le respect.

Les garçons ayant des difficultés au démarrage, le suivi médical, plus léger que pour des handicaps lourds, se poursuivait après leur rentrée à la maison.

Alexandre a eu un suivi neurologique par rapport à son épanchement cérébral pour être sûr que son développement se passe à son rythme et de manière régulière. Charly quant à lui, a eu du mal à tenir sa tête. Donc nous étions obligés de nous soumettre aux rendez-vous nécessaire pour leur santé et bien-être.

Le plus compliqué était de trouver une organisation optimale par rapport à notre vie toute entière, c'est-à-dire, que nous devons prendre en compte les différents aspects qui la composent. Dans notre cas, la vie de famille à 3 avec des jumeaux – 1 parent et 2 enfants, la gestion des rendez-vous médicaux, la vie professionnelle avec la gestion de la relation avec ces parents – ils sont également mes patrons, la vie amicale – ben de mon côté réduite.

Charly avait des problèmes d'audition avec des otites séreuses qui nous empêchaient de lui faire le test correctement et évaluer son audition. Le médecin ORL de l'hôpital nous avait proposé de consulter en privé à son

cabinet, que j'avais accepté de suite, comme ça nous avons plus de temps pour la prise en compte de ce souci. Après l'examen, elle nous avait proposé de prendre un cachet pendant tout l'été contre les allergies, bizarre mais le résultat a été positif. Nous avons pu tester son audition et elle est bonne, de surcroît pas eu de nouvelles otites pendant un sacré bon moment (la prochaine a été vers ses 16 ans, alors vous voyez l'efficacité).

Au niveau du suivi, nous sommes rentrés directement dans le parcours « naître et devenir » jusqu'à leurs 7 ans. Notre pédiatre qui avait le suivi des enfants depuis leur 1 mois, m'a permis de prendre conscience de tout la force et détermination qu'il m'a fallu pour les amener au plus haut point possible pour eux. Donc, nous avons obtenu un suivi kinésithérapeute à la maison pour Alexandre puis pour Charly.

Ensuite, nous sommes allés au Centre d'Action Médico-Sociale Précoce (CAMSP) qui est dédié aux enfants de 0 à 6 ans. Nous voyons Le pédiatre tous les mois, et allions toutes les semaines au CAMSP. Les garçons étaient sur-stimulés pour les faire rattraper leur retard dû à leur grande prématurité. Une attention particulière accrue de beaucoup de personnes.

Le médecin coordinateur, m'a signalé qu'ils étaient hyperlaxe et Charly tout particulièrement. Malheureusement, étant donné qu'il penchait sa tête à gauche il devait être appareillé avant ses 1 ans. Panique à bord intérieurement, il devait rester couché presque tout le temps, je me suis félicité

d'avoir choisi un modèle avec nacelle qui m'a permis de lui offrir de suite la meilleure solution, et garder l'environnement qu'il connaissait déjà. Ne voulant rien lâcher, je demandais l'autorisation de le mettre dans la chaise haute, comme son frère en attendant sa chaise à lui... Et là, encore un miracle, il a tenu sa tête, bon presque mais suffisamment pour appeler de suite la kiné qui les suivaient. Le lendemain, je peux vous dire que j'étais fière de pouvoir lui montrer. Ni une ni deux, elle contacte le médecin pour décommander la chaise médicale, je vous jure le prototype était moche à souhait.

Notre chat, Angel, qui nous a sauvés, est mort aux 3 ans des enfants. Un choc qui m'a fait réaliser que je n'avais pas « redescendue » la pression que je m'étais mise en voulant tout gérer toute seule, du fait que c'était mon choix d'avoir des jumeaux toute seule et voulait bien les élever.

Pendant tout ce temps on m'avait proposé un taxi médicalisé pour transporter les bébés quand ils étaient encore dans des cosys. Je m'y revois, comme si c'était hier, la maman qui se gare devant et décharge un à un ses cosys avec les enfants dedans dans le hall, puis attendre le rendez-vous. On me demandait toujours comment je faisais, je répondais simplement « c'est une question d'organisation » tout en souriant.

Je persistais et tenais bon car j'étais câblé en mode « pilotage automatique ». Ça m'a permis de garder la tête froide le temps que les enfants en avaient besoin, je ne me doutais pas que cela était pour toute la vie. On ne vous apprend pas ni

vous préviens, quand vous devenez parents, d'autant plus que des parents de multiples ou/et d'enfants avec des handicaps. Par contre, le fait d'avoir concentré toute mon énergie sur mes enfants tout en m'oubliant a été bénéfique pour eux car ils ont pu grandir et vivre au mieux. Néanmoins, la chute est dure et la remontée tout autant, voir fortement intéressante si nous savons comprendre les leçons.

Le plus compliqué a été la garde des enfants pour aller travailler. Les garçons étant des grands prématurés, ils ne pouvaient pas être en collectivité donc cela a été le début d'une recherche active d'une personne qui pouvait les prendre. Par chance, nous avons trouvé la personne idéale qui se situait sur le chemin du travail, avec un léger détour.

En parallèle, il a fallu faire les démarches pour la crèche, en sachant que c'est mieux de le faire quand nous sommes enceintes – ce que j'ai fait. Malheureusement, la crèche a des places limitées et l'accueil de 2 enfants en même temps est problématique, évidemment avec 2 ou plus enfants nous prenons la place de 2 ou plus familles. Donc il a fallu faire un compromis qui convenait à tout le monde : quelques demi-journées dans la semaine mais les 2 en même temps. Puis l'année prochaine, à temps plein. Maintenant, il fallait s'arranger avec son patron, cool c'était mes parents et ils sont très compréhensifs.

Je me rappelle d'une anecdote assez rigolote qui dépeint malheureusement de ma vision dévouée tant au travail qu'à mes enfants. Cette année 2009, il a neigé beaucoup, cela

faisait longtemps que nous n'avons pas vu cela et nous étions dans les Bouches-du-Rhône, donc il a tellement neigé qu'il était difficile de circuler. J'avais déposé les enfants à la crèche et partais tranquillement au boulot. Sur le chemin, je roulais à 20 à l'heure et au milieu de la route. Régulièrement, je me demandais quand même ce que je faisais là !

Arrivée entière au travail, bien sûr il y avait personne, les salariés n'avaient pas pris le risque de faire le déplacement et m'avaient prévenue de leur absence. Après environ 1h a tenté de travailler, je décidais de rentrer, je suis dévouée mais là il n'y a personne et pas grand-chose que je puisse faire, mes parents eux aussi sont restés chez eux...

En arrivant vers l'entrée de mon village, la neige étant trop lourde a fait tomber les arbres de l'avenue, un vrai gâchis soit dit en passant, donc il a fallu faire un détour. Je me demandais bien où j'allais atterrir et comment arriver jusqu'à la crèche. Finalement, j'ai garé la voiture près du parking de notre lotissement, j'ai sorti la poussette, direction la crèche. J'ai bien aimé marcher au milieu de la route puisqu'elle était non praticable pour les véhicules et les trottoirs étaient trop petits donc nous étions obligés de descendre sur la route.

Arrivée à la crèche, la directrice qui m'attendait car j'étais la grande gagnante, la dernière de loin pour venir récupérer ses enfants, elle me les a emmitouflé comme il faut dans leur cosys pour le temps du trajet à pied. Sur la route tous les passants me proposaient de m'aider pour le voyage, je répondais simplement que nous n'étions pas loin.

Le plus marrant dans cette histoire, c'est de me voir débarquer avec la voiture coupé sport et de sortir deux cosys, plus une poussette double. Les gens se demandaient surement comment j'ai fait pour tout ranger dedans ! Simple, je me pliais en quatre pour rentrer un à un les cosys, puis j'ouvrais mon coffre et y chargeait la structure de la poussette.

Idem pour partir en vacances ou tout du moins dans la famille. J'avais appris à optimiser ma voiture et ses ressources, une fois les cosys attachés à l'arrière, la structure rentrait dans le coffre, je rentrais le sac des enfants juste dans le trou de la structure et le mien sur le siège passager, il ne fallait pas être plus...

L'organisation des voyages était millimétrée car je prévoyais les horaires pour que les garçons puissent dormir durant le trajet et le soir, le dernier arrêt du voyage, quand nous rentrions à la maison, était donc le repas du soir puis je les mettais en pyjama. Une fois arrivée à la maison, je prenais l'un après l'autre les enfants et les déposais directement dans leur lit, sans les réveiller la plus part du temps. Je vous rassure les voyages grandeur nature comme cela, je les ai commencé après leur 1 an pour qu'ils puissent être suffisamment forts à affronter les virus et microbes du monde.

Cette première période est toujours chargée car les enfants ne sont pas autonomes, nous sommes justes entre nous. Je

ne m'autorisais guère les sorties, surtout quand je devais aller chez un médecin, pour moi pour une fois. A chaque fois, je partais avec ma poussette double (le mini bus pour certains, ils n'ont pas vu les poussettes triples ou plus) avec les enfants dedans, on peut dire qu'ils me suivaient partout comme mon ombre, je n'avais pas envie de toujours demander de l'aide.

Le lien social se réduisait à donner le biberon, gérer les nuits quand il y avait des angoisses nocturnes, les repas et surtout les câlins à 3. Je faisais toujours attention de faire sentir chacun des enfants comme s'il était unique le temps d'un instant. Je décidais de gérer les enfants par couleur, c'est-à-dire que j'ai associé les biberons, chaises, et vêtements, avec la même couleur, bleu pour Charly et jaune pour Alexandre. En plus je devais faire attention car Charly régurgitait ses biberons donc je préparais à l'avance les biberons, chacun avec son lait, c'était d'autant mieux la gestion par couleur pour en pas se tromper dans le lait.

J'ai remarqué la puissance de la gémellité, lorsqu'un enfant n'est pas bien, l'autre fait tout pour lui rendre le sourire. Je l'observe encore aujourd'hui. Le conseil de la maternité a été précieux car il m'a permis de construire un rythme et une organisation équilibré : chacun son tour. Par contre, je ne pense pas à moi car je n'ai pas le temps. La journée quand je suis au travail, je suis concentrée sur ce que je dois faire, quand je suis à la maison, je suis concentrée sur les enfants et leur développement.

Le rituel du matin était que je posais les garçons sur un tapis l'un à côté de l'autre avec chacun leur biberon à boire. Pendant ce temps-là, je me préparais pour ensuite être disponible totalement pour les déposer à la crèche pour ensuite filer au travail. Le retour était du même gabarit, avec pour chacun un moment de tranquillité et de duo mère/enfant pour le bain.

Les moments de répit sont importants à prendre en considération, on a tendance à s'oublier totalement quand nous avons des enfants de surcroît quand il y a une demande accrue de vigilance. J'avoue que le ménage n'était pas toujours fait ou vite fait, je laisse les garçons faire leurs siestes dans leurs transats et je tombais littéralement sur mon canapé à côté d'eux.

Le plus important aussi c'est de savoir s'entourer et de partager avec des personnes qui comprennent ce que nous vivons, chacun à sa manière. C'est pour cette raison que j'ai adhéré tout de suite à l'association Jumeaux et Plus de mon département, les Bouches-du-Rhône. Des rencontres régulières, des regards compréhensifs et bienveillants, des paroles rassurantes, des conseils utiles, ... Une autre famille en somme.

Les premières années scolaires

La suite de l'aventure continue avec les péripéties de l'entrée à l'école et la poursuite de la socialisation à plus grande échelle.

L'entrée en maternelle a été sous le signe de montrer du doigt tout ce qui ne va pas. On les avait remarqués de suite, des enfants qui ne parlaient pas, restaient entre eux pendant la récréation et surtout ne communiquaient pas avec les autres. Les enfants, introvertis, comme moi, ne parlaient pas. Le regard du corps enseignant était pesant parfois mais nous avons pu discuter avec la directrice de l'école pour convenir : chacun sa classe pour pouvoir se mouvoir individuellement, ils avaient le temps de la récréation pour se retrouver.

Cette organisation était un choix mûrement réfléchi de ma part et assumé, je me montre sûre et fière.

Le suivi médical se pare d'une nouvelle dimension, après la motricité, le langage. La recherche est toujours fastidieuse quand il s'agit de trouver une personne adaptée à nos attentes, donc qui comprend les enfants et de surcroît la gémellité, aussi les inquiétudes de la mère.

Par chance, une orthophoniste revenant de son congé maternité, nous avait pris et avait proposé un suivi qui me permettait de rentabiliser mon temps. Les séances s'enchaînaient comme à l'usine et moi je travaillais dans la salle d'attente, sans connexion internet. Le soir, également, je reprenais mes travaux pour l'entreprise familiale après avoir couché les enfants. Rapidement, ils comprennent l'enjeu de se faire comprendre des autres et la relation que cela peut engendrer, même si pour le moment, ce n'est pas leur priorité.

Plusieurs paramètres, à cet âge, ce mettent en concurrence : l'absence du père se faisait ressentir, le fait de vivre sa gémeinité, tout en se développant individuellement. L'observation est la clé pour faire au mieux. En parallèle, l'évolution des garçons est la priorité, la survie de l'entreprise familiale aussi. J'apprenais encore plus à jongler...

Notre appartement était petit, il s'avère que quand je l'ai acheté, je ne savais pas encore qu'ils étaient deux à arriver, de ce fait, ils avaient une chambre pour deux avec chacun, bien sûr, son lit. Le matin, la routine était bien huilée : je levais les enfants et leur donnais leur petit déjeuner, le temps de me préparer puis on allait à l'école à pied. Mon travail étant très prenant, les garçons allaient au périscolaire le soir, ce qui leurs faisaient une grande journée.

Le bain était un rituel que nous avons gardé, avec un dedans et l'autre à côté. Puis plus grand les deux en même temps pour se retrouver.

Les enfants étant habitués, je sais qu'on s'habitue à tout « c'est moche », au milieu médical, quand il faut y retourner ils y vont naturellement. Surtout la fois où j'étais très mal dû à une infection pulmonaire récidivante, j'ai dû rester quelques jours à l'hôpital et les enfants ont du faire une radio. Ma mère qui m'a beaucoup épaulée durant ce laps de temps, les a donc accompagné et a été surprise de leur nonchalance vis à vis du personnel hospitalier. Ils étaient allés comme des grands faire leur radiographie des poumons.

C'est à cette période où mon corps m'a lâché, entre la maternelle et le début du primaire. J'ai tellement donné pour garder la tête hors de l'eau de mes enfants et être à la hauteur de mon choix de vouloir faire et donc élever toute seule des jumeaux. De même, être à la hauteur vis-à-vis de mes parents, en tant que « bien plus qu'une salariée » et devant le personnel de l'entreprise.

Tout ce poids invisible qui m'écrase, toutes ses injonctions inconscientes, tout ce paraître a eu raison de mon corps car la tête ne pouvait réaliser ce qu'il se passait, c'est pour ça que l'on dit le « mal à dit ».

Dans mon cas, c'étaient des douleurs rhumatologiques qui montraient leur force et m'ont fait plier, littéralement. J'étais touchée aux lombaires et mes jambes, parfois mes mains. Je suis dans l'obligation de marcher avec des béquilles, néanmoins, je faisais tout pour que les enfants ne le voyaient pas donc je marchais, peut être comme une vieille, mais je

marchais tout en me tenant au mur. La fierté sûrement qui m'a poussée à le faire.

J'ai eu beaucoup d'examens pour comprendre, des traitements lourds qui m'envoyaient à l'hôpital pour finalement m'indiquer, par des spécialistes, que c'était « juste mécanique ». Tout en rajoutant qu'il y avait une part de psychologie dedans.

La primaire était un nouveau tournant dans notre vie puisque l'établissement était plus grand et les élèves moins faciles entre eux. Nous décidions de garder le mode de fonctionnement, c'est à dire, je me préparais pendant le petit déjeuner, aller à l'école à pied, chacun sa classe et retrouvailles aux récréations et cantine, périscolaire le soir et je travaillais le jour comme le soir.

Bon cela avait tenu une année seulement. Le service périscolaire était simple mais les critiques des parents insupportables et injustifiées surtout vis-à-vis de moi qui ne demandait rien à personne, juste que l'on la laissait tranquille.

Pendant cette première année, Charly avait développé une réticence à écrire. J'ai cru qu'il était gaucher, non pas que cela me gêne bien au contraire, il a bien sa main droite de dominante. Donc une nouvelle recherche d'un nouveau médecin tout en gardant ce que nous avions pour le moment. La recherche fut rapide en somme, c'est génial de pouvoir trouver rapidement et efficacement... Bref, j'emmenais donc Charly chez une psychomotricienne, pas remboursé par

rapport aux autres suivis car nous avons un 100% dans le cadre de la grande prématuré.

La révélation, qui au départ indiquait tout simplement qu'il était multi Dys, a été que finalement il avait un souci d'ordre corporel : il avait du mal à conscientiser son corps et à l'accepter.

J'ai décidé de faire un rendez-vous également pour Alexandre car lui aussi, me semblait pas à l'aise avec son corps. Le cabinet avait plusieurs personnes donc nous avons pris sa collègue, qui m'avait sortie, dès le premier rendez-vous, voir dès la première phrase : « vous venez me voir parce que son frère est suivi, vous savez que ce n'est pas une bonne idée ! ». Je me suis retenue, car ce genre de réflexion et bien d'autres on les entendait à longueur de journée du moment que nous sortons avec une poussette double ou triple, nous avons l'impression d'être des « bêtes de foire ».

Néanmoins, j'avais insisté pour un test, je n'étais pas fan des diagnostics mais là j'étais sûr que cela lui serait profitable. Finalement, il a eu un suivi pour la concentration, donc il travaillait sur écran. Avec le recul, j'avais remarqué que quand il était sur une activité très prenante, il oubliait tout : la notion du temps, de la faim, de la fatigue, ...

Il était toujours aussi concentré sur ce qu'il fait notamment quand il dessine voir reproduit une photo avec une précision pointue surtout au niveau des détails. Je précise que je n'ai rien contre le système scolaire, mais Alexandre qui écrivait

minutieusement, donc qui prenait trop de temps, les professeurs lui ont tellement menacé et insisté pour travailler plus vite, on finit par détruire cette belle écriture en la transformant en une écriture difforme. Le comble, c'est que maintenant les professeurs lui rétorquent qu'il écrit mal.

Rapidement, les autres suivis se réduisaient surtout qu'à partir de 6 ans, on considère que leur retard de croissance était rattrapé. Donc, espacement des rencontres avec le pédiatre, fini de CAMSP hormis les rendez-vous avec la neuro pour Alexandre, nous avons dû réaménager le temps.

En parallèle, il y a du changement car nous avons vendu l'entreprise familiale qui m'a permis de changer de vie et de rythme au plus grand plaisir des garçons, notre compromis est le suivant : ils mangent à midi à la cantine et je viens les chercher à la sortie d'école donc plus de périscolaire.

Je suis rentrée administratrice dans l'association Jumeaux et Plus 13 et je suis devenue référente des sorties, comme ça on se socialise plus, avec plaisir. Pour finir ce tour d'horizon, après une année de chômage, nous créons, oui « nous » car avec mes parents on se relance dans l'aventure, en me laissant à la tête de cette entreprise. Je m'investis également bénévolement pour les jeunes avec la mission locale en devenant marraine. Je rentre aussi dans un syndicat patronal pour me faire connaître, je continue à marcher dans les pas de mon père qui me guide, en me faisant rentrer dans les mêmes sphères que lui.

Je choisis de me former, car j'ai l'impression que j'en ai besoin, pour devenir coach professionnel. Le seul hic c'est que je devais partir à Toulon 3 jour par mois pendant plusieurs mois, je vais devoir solliciter l'aide de mes parents. Je fais les trajets en train et dors à l'hôtel, mon père se dévoue, je sais de qui je tiens, il venait dormir à la maison et faisait le nécessaire pour emmener les garçons à l'école et les récupérer le soir avec la gestion des devoirs, des repas et des nuits...

J'avoue que la première fois je n'étais pas fière et plutôt inquiète, les enfants eux étaient ravis. J'appelais mon père pour être sûr qu'il était à l'heure pour déposer les enfants et pareil le soir, les enfants eux m'appelaient une fois rentrée pour me raconter leur journée et moi de même. Une belle expérience pour tout le monde.

Revenons aux enfants, au fil des années, je découvrais qu'ils étaient hypersensibles comme moi, peut-être plus, ce qui complique la vie et la gestion des émotions. La primaire est le début des invitations à des anniversaires et donc séparément. Seul Charly qui était extraverti trouvait des amis, et Alexandre lui était introverti, les récupérait ou s'immisçait dans cette relation.

Donc vous l'avez compris, les invitations étaient uniquement pour Charly, je dirais plutôt l'invitation, la première car l'ami n'avais pas connaissance d'un frère de surcroît jumeau, évident car ils étaient dans des classes séparées. Je parlais alors à la maman, je ne sais si cela a été une bonne idée car j'ai cherché à les rendre autonomes et j'ai mis Alexandre dans

les pattes de Charly, pour longtemps, en lui expliquant que j'ai des jumeaux et que pour cette première, il me semblait plus sympa qu'ils soient tous les deux invités.

Une histoire d'amitié débute et une autre aussi du côté d'Alexandre, celle-là depuis la maternelle. Je me fais des amies avec les mamans qui me font du bien en même temps que l'association qui me permettent de garder la tête haute et pouvoir se confier, un peu.

L'amitié a des pouvoirs importants notamment de nous induire des pensées et nous pousser dans des retranchements qui ne paraissent pas les nôtres. C'est là que nous voyons la candeur et les difficultés qu'engendre le fait d'être hypersensible, les relations toxiques peuvent déclencher des affres terribles comme le fait de mentionner que l'on veut se suicider. C'était le premier ami de Charly qui a dépeint sur lui et qui a peut être libéré la parole par le mimétisme. Et cela ne fait qu'un épisode qui commence.

Sinon, les garçons ont eu le plaisir de danser et chanter lors des spectacles de fin d'année et se mouvoir individuellement. Cela leur a permis, par rapport à leur corps, de prendre conscience de leur aisance. Alexandre s'était révélé être un magnifique danseur. Il avait aussi la chance de faire du théâtre et donc de découvrir cet environnement merveilleux d'expression et d'une personne formidable. Quant à Charly, il avait pu avoir enfin un professeur qui l'a marqué, lors de sa

dernière année, et lui aussi a pu monter sur les planches du théâtre. Tous les deux étaient épanouis quand ils jouaient.

L'entrée dans l'adolescence

S'en suit une rentrée, encore, dans un établissement plus grand, et de nouvelles épreuves à affronter, l'univers du collège. Période difficile. Plus nous avançons dans l'âge plus c'est compliqué pour nous.

Par chance, j'ai évolué grâce à mes apprentissages de la vie, je continue à m'améliorer et apportais un soutien inconditionnel à mes enfants, j'arrivais à mieux les comprendre et les cerner, ce qui était un plus pour les aider dans ce monde d'adolescent difficile.

La deuxième entreprise familiale ne fonctionne pas car je crois que j'ai besoin de liberté et d'indépendance, donc on arrête et je me mets à mon compte. Suite à mon problème de santé, je prends soin de moi de plus en plus, notamment avec du kiné et une reprise de la pensée positive et acceptation que tout est en mouvement, rien n'est immuable. Les garçons sont toujours chacun dans leur classe, car pendant tout ce temps, ils partagent la même chambre. A chaque fois elle a été aménagée pour chaque période et besoin.

La première année fut le premier choc, les enfants étaient en décalage avec les autres enfants, à part certains qui

devenaient leurs amis, par rapport à leurs maturités et visions que d'être différent est bien, comme les neuroatypiques.

Comme en primaire, peu d'amis mais de confiance, ceux qui sont différents et égaux à eux, ils se comprennent entre eux, sans être jumeau. Les amis du primaire reste mais au fil de l'eau vont laisser la place. Néanmoins, ils ont aussi une grande faiblesse, leur hypersensibilité, tout comme moi, et donc ils sont rapidement à fleur de peau et réagissent vite, même au quart de tour. Ce qui va nous valoir des désagréments.

La mentalité des adolescents est difficile car ils sont en pleine réflexion et poussent les limites de manière souvent violente ce qui peut donner du harcèlement pour extérioriser leurs problèmes sur les autres. C'est le défi que nous apporte cette vie, c'est d'être jugé pour et sur notre différence et non une prise en compte car personne ne leur a appris. Le pire dans tout ça c'est le non soutien du système scolaire pis l'inverse... Et je vous redis que je n'ai rien contre le système scolaire ou l'éducation nationale, juste un point de vue différent.

Donc ce début d'année fut compliqué sur plusieurs aspects, à la maison nous étions sur la gestion des devoirs encore de manière plus poussée et la colère surgie encore. Celle d'Alexandre, je pense qu'elle a été intériorisée, certainement par mon attitude, ce qui a laissé le champ libre à celle de Charly de s'exprimer.

Nous avons mis en place le fait que la colère est possible et acceptée mais les gestes devaient être mesurés, par exemple, nous avons pris le pli de jeter uniquement des objets qui ne

font pas mal comme la gomme, car l'année dernière, en primaire, Alexandre avait jeté sa trousse entière ouverte au visage de sa maîtresse. Il était tellement mal, qu'il commençait à voir des menaces partout et par tout le monde. Il pouvait faire confiance à très peu de personnes, voir personne. Il cherchait des moyens de s'éloigner sans trop de succès et mettait de la distance vis-à-vis de son frère. Une incompréhension se mettait en place insidieusement entre les frères jumeaux et un fossé va commencer à se creuser...

L'inquiétude de l'un affecte l'autre, chacun se cherchait dans l'établissement et répertoriait les accès de secours, mais il n'était jamais là où on l'attendait. Je m'efforçais de les écouter et de comprendre ce qu'il se passait et comment ils fonctionnaient pour mieux les accompagner, je cherche des personnes qui pouvaient les aider à leur manière et les sortir de cette issue étroite.

L'équipe pédagogique nous avait proposé en fin d'année d'aller voir le Centre Médico Psycho Pédagogique (CMPP) pour aider Alexandre. Un refus catégorique de notre part a été émis, il fallait dire que la proposition n'était pas très bien faite et nous avions, comme tout le monde, des aprioris et méconnaissance du métier et de ce que cela pouvait nous apporter. Donc nous étions orientés vers la MDA, Maison Des Adolescents, qui était une alternative qui nous correspondait à ce moment et permettait aux garçons d'être entendus sans jugement et donner des pistes d'améliorations.

L'année d'après, même rengaine, changement d'enfant. De plus, nous avons le retour des menaces de suicide, cela poursuivait Charly, il avait besoin de s'exprimer même à l'extérieur du collège, donc c'était un mal être global qu'il vivait. Les convocations de la direction en équipe pédagogique se transformaient en véritable missive de critiques, seule une personne se montrait attentionnée et essayait de calmer le jeu sans grand espoir.

L'équipe nous avait ordonné de faire un test de QI et de faire un rendez-vous avec le psychologue de la MDA. Nous nous étions pliés à leur volonté et Charly a eu un suivi psy. En plus, nous avons fait une méditation familiale. Mais cela n'a pas suffi...

Nous prenons donc le temps d'échanger ensemble et de convenir que cela en est trop. Nous allions commencer à voir autrement les choses. J'avais pris une décision : faire entendre ma voix car j'en avais marre de voir les adultes ne pas prendre en considération mes enfants et ce qu'ils vivaient.

Je prenais donc contact avec la cellule harcèlement scolaire au plus haut niveau que je pouvais, donc académique, et je dénonçais la prise en charge. La personne que j'avais en ligne me confirmait que cela n'était pas possible de laisser passer cela. Une réunion était convoquée avec l'équipe pédagogique et cette référente. Heureuse et fière je me rendais à cette réunion, et là, je voyais la référente toute gentille et en amitié avec la directrice, elle se retourne en me dit droit dans les yeux « non madame, vos enfants ne sont pas harcelés ! », le

souffle coupé je garde le mieux que je peux mon calme et mon silence. En partant, la directrice, en tête à tête, m'annonçait avec un sourire malicieux, qu'elle aussi m'avait dénoncée.

Cet événement a été la goutte d'eau qui a fait débordé le vase, je décidais de récupérer mes enfants pour toujours, justement, j'ai encore eu un appel me demandant de prendre en charge mes enfants pour leur sécurité, celle de l'établissement et des enfants et personnel.

C'est la pause déjeuner de midi, je descendais rapidement à pied pour redescendre la pression, en arrivant à l'accueil je demandais à récupérer Charly et demandais à ce que l'on aille chercher Alexandre avec toutes ces affaires, qui était en train de finir de manger. La directrice arrivait sur ce fait, et je lui ai annoncé que je retirais mes enfants pour toujours, elle me décochait un grand sourire de satisfaction. Une larme me coula sur la joue et la dame me faisait comprendre par son regard que je faisais bien. Figurez-vous que le temps que nous rentrons à la maison, le confinement était annoncé !

En parallèle, les enfants faisaient du théâtre avec une professeure formidable, qui depuis est devenue une amie. Nous avons essayé de les mettre dans un cours mais la personne bousculait trop les enfants et leur meilleur ami, oui ils ont le même, leur avait indiqué qu'il y avait un autre créneau avec une autre personne, miracle on demande de suite le changement. Cette professeure avait déjà travaillé avec Alexandre en primaire et avait acceptée de suite de les

prendre en cours d'année et même réécrit la pièce pour les intégrer.

Les deux années étaient géniales et les enfants s'épanouissaient grâce à l'attention et les paroles qui les encourageaient à garder la tête haute et faire avec l'environnement qui les entouraient. Également, je les avais inscrits à l'aïkido pour les aider à se défendre de manière juste et équitable. Cet enseignement leur avait été aussi profitable puisque les professeurs étaient diplomates. Ils étaient bien, le mieux possible en dehors du collège, c'étaient pour ça quand le confinement était arrivé, nous l'avons vécu comme une libération.

Parenthèse, entre deux, je m'étais rendu à l'évidence que l'absence d'un animal, notamment un chat, me pesait beaucoup. Une amie m'avait conseillé un refuge dont une de ces amies avait faits chez elle, et qui cherchait des familles pour les chats. Nous recevions donc 3 photos de chats splendides, difficile de faire le choix entre 1 chatte noire et blanche, 1 chatte siamoise et 1 chat noir. Je proposais aux garçons, séparément, de me dire lequel il souhaitait et bien sûr chacun en choisi un. Je me rendis donc chez la dame pour les voir et me rendre compte de comment cela pouvait se passer.

La première à venir à ma rencontre était la chatte noire et blanche, trop sociale mais non choisi par les enfants. Je passais beaucoup de temps dans le jardin à observer chacun des félins et profiter, prendre et donner un max de câlins, je me sentais bien et heureuse. On me présentait la chatte

siamoise avec qui le contact se passait tout en douceur, la communication était fluide, elle était née ici. Concernant le mâle, le chat noir c'était une autre histoire, il était « sauvage » du fait qu'il était peureux, on supposait qu'il a été battu plus jeune.

La dame l'attrapait une première fois et me le montrait de plus près mais il sautait de ses bras et parti se réfugier ailleurs dans le jardin, immédiatement, elle m'indiquait que c'était la première fois qu'il réagissait ainsi. En général, il partait littéralement du périmètre et revenait plusieurs jours plus tard. Bon signe, on continuait à faire le tour et discuter. Puis je l'apercevais près d'un arbre, sans réfléchir je m'essayai par terre à bonne distance et nous échangeons des regards en silence, c'est un moment en suspension. Finalement, après plusieurs dizaines de minutes, il s'était approché suffisamment de moi pour me faire sentir qu'il m'accordait sa confiance. Ni une ni deux, je demandais à la personne si elle pouvait réunir les deux pour voir s'ils pouvaient s'entendre ensemble, si oui nous les apporter le jour de la St Nicolas.

Les garçons n'en revenaient pas, deux chats en invité surprise et qu'elle joie. Bien sûr madame Hermine, s'installait chez elle dès la première seconde, on voyait qu'elle aimait les humains, monsieur Pompom black quant à lui se cachait derrière le frigo, c'est Alexandre qui l'avait retrouvé. Il nous a fallu beaucoup de patience et d'amour pour l'aider à se faire à l'idée que nous étions pour lui autant qu'il était là pour nous.

Beaucoup de péripéties, de peurs surtout le jour où monsieur était parti le soir même où nous l'avions autorisé à sortir. Il avait mis environ 1 mois à se dévoiler car il revenait depuis plusieurs jours voire une semaine, manger sur la terrasse et nous l'avions surnommé pompon junior du fait qu'il lui ressemblait énormément. Un soir quand il était en confiance et que j'avais reproduit la scène où nous nous étions apprivoisés, il m'avait laissé le reconnaître avec un signe distinctif particulier, il levait la patte gauche tout en malaxant. Depuis ce jour, il n'a cessé de nous aimer et nous lui rendons bien. Cette période nous a appris la patience et l'espoir avec la force de l'amour et la positive attitude.

Cette période du COVID nous avait permis de garder la tête froide, de nous sauver tous, enfants, chats et moi-même. Les cours à distance marchaient plus ou moins, je testais des approches différentes. Les chats et surtout Pompom a pu sortir tranquillement et aller mieux, la nature reprend ses droits et c'est beau d'en être témoin.

Je reprends aussi des études pour obtenir un nouveau diplôme qui se passe à distance pour la partie théorie et en présentiel pour la partie pratique. Je me formais en 3 ans dont la première année était validée par mon diplôme de coaching professionnel. Je m'étais imposé un rythme comme si j'étais à la fac mais à la maison : 1 module par mois sur 9 mois sur 2 ans. J'apprenais la psychologie clinique, éléments manquants jusqu'à présent, j'affectionnais le fait d'apprendre en continu et puis cela me plaît surtout que je pouvais avoir

l'appui de ma lectrice en chef, ma mère qui avait fait infirmière en psychiatrie.

Nouveau départ

Un tournant décisif dans notre histoire, il y a 3 ans maintenant : nous décidions de déménager, sans se retourner.

Rapidement, tout s'était enchaîné, nous avons trouvé une solution pour passer le brevet en Ardèche à Aubenas, une maison qui nous correspondait et des acheteurs pour notre appartement, avec presque pas de souci, juste mineur. Les enfants devaient aussi passer un autre examen pour voir leur niveau pour leur entrée au lycée, oui nous avons décidé de reprendre le parcours scolaire.

Résultats des courses, ils avaient un niveau pour aller en bac pro, au plaisir de Charly qui avait choisi sa filière et au déplaisir d'Alexandre qui voulait aller en général option cinéma, comme ça chacun avait son lycée, ses amis. En parallèle, à la maison ils allaient occuper la dépendance qui à deux chambres une à l'étage et l'autre en bas mais pas de porte de séparation.

Il avait dû se résoudre, avec un soulagement, de rejoindre Charly dans sa filière qui lui ouvrait d'autres portes pour le cinéma. La nouvelle fut difficile pour les deux. Cependant, la mentalité ne change guère au niveau des lycéens et les enfants subissaient encore du harcèlement, on nous avait

conseillé d'aller au point jeunes qui était un peu comme la MDA, chacun avec toujours une personne dédiée pour ne pas être comparer et rester neutre.

La première année, mes enfants avaient du mal avec l'ambiance de la classe qu'ils devaient supporter 3 années de suite, c'était rude et compliqué à se faire à l'idée. Je me mettais au chômage pour suivre une dernière formation qui me permettait d'être à la fois disponible pour les enfants et avancer sur mon grand projet.

Donc je rentrais en formation financée pour une fois par l'état, les deux dernières l'ont été par l'entreprise et le fond de formation, les autres m'ont été dispensées par et à travers l'entreprise familiale, qui me permettait de mieux connaître le territoire et l'Economie Sociale et Solidaire ESS.

Pour moi aussi, c'était rude la socialisation : être en permanence avec une 20taien de personnes que l'on n'apprécierait pas toutes, chacune avait sa personnalité qui n'étaient pas toutes compatibles avec la mienne. Pis, la présence des dites personnes avec peu de temps de repos entre les repas où je cherchais en permanence à m'isolais – cela me fait penser à quelqu'un ?!?

J'en avais pour 9 mois, en même temps je finissais ma dernière année de formation et la rédaction de mon mémoire sur l'identité des multiples, j'étais aussi rentrée à la fédération de l'association Jumeaux et Plus pour donner plus

de sens au mouvement, avant le déménagement et juste après il avait fallu gérer une révolution interne.

C'est à ce moment que je suis devenue vice-présidente et que je prends à cœur de remettre de l'humain et de la proximité, chose difficile et pour cela il faut du temps, des moyens humains et de la volonté. Étant donné qu'il a fallu « tout quitter » ou presque, j'ai démissionné de mon poste de présidente de l'association départementale pour me proposer administratrice à celle de la Drôme. Je ne m'arrête pas car je trouve de la satisfaction à rendre service, expériménté, faire des rencontres et être utile.

Lors de la deuxième année, Charly demandait à intégrer la section aéronautique et à prendre des cours pour passer son brevet de pilote. Ce qui lui avait permis d'avancer dans ces rêves et laisser de côté les ennuis du lycée, voir le rendre le plus agréable possible et passer outre les élèves de sa classe. Cependant. Alexandre avait plus de difficulté à gérer la pression scolaire et l'antipathie des élèves de sa classe, il recommençait à aller mal, surtout qu'il voyait son frère avancer et lui reculer, il pétait un plomb et par chance l'infirmier de cette année et de la suivante allait devenir un allié de choix.

Progressivement, il allait extérioriser ses peurs, pas de la meilleure façon, puisqu'il sortait ses ciseaux et menaçait tout le monde pour défendre l'honneur de son frère et le sien. Bien-sûr cela ne passait pas inaperçu et je devais me rendre

régulièrement au lycée pour aller le chercher et ponctuellement son frère.

L'infirmier nous avait conseillé de mettre en place un PAI, Plan d'Accompagnement Individualisé, pour les aider chacun à se calmer en sortant de la classe et aller à l'infirmierie si besoin. L'infirmier était génial car il savait prendre le temps et la considération dont ont besoin les élèves, il était notre allié par sa manière d'aborder les choses et les difficultés, en nous apportant des solutions adaptées, nous étions complémentaires et s'entendions bien. C'est grâce à lui qu'Alexandre a accepté d'aller au CMPP et de se prendre en charge car les crises pouvaient faire peur et devenir incontrôlable, par chance, nous avons évité cela. Donc, comme je disais, je prenais sur moi pour les accompagner et faire au mieux pour rendre ces années de lycée et le changement le plus acceptable.

Durant les deux dernières années, nous entamons les travaux pour qu'ils aient une salle de bain dans la dépendance et que chacun puisse avoir un espace dédié : Alexandre garde la dépendance avec chambre et bureau séparé tandis que Charly emménage dans grenier qui fait chambre et bureau, ils partagent la salle de bain et moi je garde la maison. Les chats et surtout Pompom se sentent à l'aise et acceptent la visite de tout le monde, après un passage des 4 saisons.

Charly s'émancipait petit à petit pendant qu'Alexandre se repliait sur lui-même et commencerait la rengaine de ne pas savoir qui il était. Le soutien de l'infirmier, les projets d'avenir et les proches dont moi, les ont aidé à avancer et concrétiser

leurs rêves et surtout apprendre à ne rien lâcher du moment que cela a dû sens pour eux.

Le plus dure était de finir le lycée avec la pression grandissante de toujours trouver un stage pour chacun à chaque fois et intéressant en prime. Cette dernière année charnière est compliquée du fait qu'Alexandre n'arrivait plus à tenir même si cela lui ouvrait des portes grâce à ses stages, enfin dans le cinéma, et Charly n'arrivait plus à comprendre ni à supporter son frère car il était toujours dans la négativité et repli sur lui, il arrivait à s'épanouir dans son stage de modélisation et rencontrer aussi des personnes de valeurs.

Pour le stage d'Alexandre dans le cinéma, il nous aura fallu 3 ans pour l'obtenir et avec les bonnes personnes, c'était une rencontre que j'ai eu il y a un certain temps et les liens nous ont permis de lui offrir une chance inouïe, la personne qui l'avait pris en charge a créée une association de réalisation de films et accessoirement il est jumeau. La synchronicité est merveilleuse quand on prend le temps de la voir, admirer et remercier. Le pouvoir de l'immersion car l'expérience dans la vie est ce qui compte le plus et permet de comprendre et se révéler. Les stages de cette année ont été une révélation pour chacun et une porte « de sortie » ou plutôt une porte ouverte vers l'avenir.

Au final de de ces 3 années, il restait à passer les examens du contrôle continu et obtenir le bac, là sans soucis car même si l'ambiance n'a pas aidé, certains professeurs ont permis de

garder le cap. Néanmoins, Alexandre n'en pouvant plus, nous décidons de lui autoriser, en commun accord avec l'équipe pédagogique enseignante et médicale, les enfants et moi, qu'il irait uniquement pour passer les examens et le reste du temps il restait à la maison et se concentrait sur ses films et séries. Charly lui décidait de finir sa scolarité avec un poids en moins, la présence de son frère se concentrait sur la préparation de ses études supérieures.

Finalement, chacun gardait son espace et son « intégrité » en se respectant soi et l'autre, même si ce n'était pas toujours facile de respecter les sauts d'humeur dus à la dépression et au poids du regard.

Le stress de la séparation imminente des deux frères, accentue le besoin de chacun de se trouver et trouver sa voie, enfin jusqu'au prochain virage. Chacun a choisi son chemin qu'il va suivre fièrement, la tête haute et soutenu par toute la famille.

Charly part faire ses études supérieures dans la gestion d'entreprise dans un autre département. Il s'oriente vers la création d'entreprise innovante et d'un royaume qui prône les valeurs telles que le respect, l'éducation bienveillante et adaptée à chacun. Nous avons la chance que la maison fasse partie du patrimoine de cette révolution.

Alexandre va se lancer fièrement dans la vie active en créant une association orientée vers le cinéma d'animation d'un nouveau genre : le cinéma à travers les jeux. Il a réalisé son

premier film sur la base de la pièce de théâtre qui n'avait pas pu être jouée à cause du COVID.

Ce fut une révélation pour chacun, un défi qu'ils relèvent pas après pas.

La crise d'identité bat son plein avec cette révolution. Je tiens le bon bout, j'ai réussi à ce qu'ils réalisent leurs rêves, ne lâchent rien, se détachent du lien fusionnel et vivre différemment la gémellité.

Cela fait 3 ans que nous avons déménagé, un nouveau départ pour chacun est en marche. Je suis fière de nous 3, nous avons gardé la tête haute grâce à notre parcours, volonté et détermination sont les valeurs qui nous définissent.

A bientôt pour un nouveau partage.

Epilogue d'une personne « spéciale »

Lire ce livre blanc, c'est traverser à nouveau une histoire que je connais, découvrir en profondeur une partie que je ne connaissais pas, mais avec un autre regard. C'est aussi découvrir des dimensions longtemps restées invisibles : la solitude derrière la force, les doutes cachés sous l'organisation, l'épuisement derrière le silence.

Je ne suis pas un simple lecteur : je suis un témoin. Beaucoup de scènes décrites ont été vécues, perçues, parfois comprises, parfois non. Ce récit m'offre aujourd'hui une vision d'ensemble que je n'avais jamais eue : celle d'un parcours où chaque décision prise avait un coût et une intention, souvent tournée vers nous, les enfants.

J'en retiens une leçon fondamentale : la charge mentale ne se mesure pas seulement à ce que l'on fait, mais à ce que l'on porte en soi pour les autres, sans toujours le montrer. J'ai vu dans ces pages une forme de courage quotidien, sans drapeau ni reconnaissance, mais dont les traces sont partout dans ce que je suis devenu. Je me suis rappelé aussi comment ma mère était une battante. Cela m'a appris qu'il

ne faut rien lâcher, et croire, encore croire, toujours croire et cela à jamais.

Aujourd'hui, je choisis d'en faire quelque chose. Non pour le répéter à l'identique, mais pour le transformer. En reconnaissant ce qui a été, je me donne le droit d'imaginer autrement ce qui peut venir. Et si la mémoire de cette histoire m'accompagne, elle ne me détermine pas : elle m'équipe, elle me porte pour la suite.

Alors merci Delphine. Pour le partage. Pour la vérité. Pour la transmission.

Et merci à vous d'avoir pris le temps de le lire.

Cordialement
Charly CHARLES WALLNER

Techniques issues de mon parcours

Vous avez pu découvrir mon histoire, euh pardon, notre histoire qui est en cours, comme la vôtre... Le plus important est de faire des erreurs et d'en apprendre, d'expérimenter, de tâtonner, c'est la même chose à chaque apprentissage.

Pour le dire autrement, par un exemple concret, quand nous avons appris à marcher, nous sommes tombés combien de fois ? Combien de fois, notre entourage croyait en nous et in fine, nous croyions en nous ? Combien de fois, nous sommes tombés et relevés à chaque fois, ou presque ?

Autant que nécessaire, ou plutôt autant que notre volonté, détermination et celle des autres nous ont poussés à marcher sans en avoir à y réfléchir (pour la plus part des personnes).

Voici un panorama concret des techniques, issues de notre histoire pour alléger la charge, pour préserver votre équilibre :

-  Cultiver la positive attitude et la confiance
-  Mobiliser et valoriser son réseau de soutien
-  Instaurer des routines et clarifier ses priorités
-  Prendre soin de son corps et de son esprit

- ✚ Exprimer et partager ses émotions
- ✚ Accepter ses limites et savoir dire non
- ✚ S'adapter en situation de crise et tirer parti des moments de répit
- ✚ Développer la résilience et s'approprier sur le long terme

Elles constituent autant de ressources pratiques et universelles, directement transposables dans votre gestion de la charge mentale.

Cultiver la positive attitude et la confiance

A travers nos moments de stress et d'incertitudes, j'ai développé une philosophie de vie qui consiste à adopter cette posture d'attitude positive.

Vous aussi devenez, comme moi, plus confiante, sereine et résiliente, tout en transmettant cet état d'esprit à votre entourage.

Mise en Pratique :

- Formulez chaque matin une affirmation motivante ou d'encouragement
- Formulez trois éléments de gratitude ou de réussites quotidiennes, les petites comptes autant que les grandes

Exercice :

- Tenez un carnet de gratitudes ou de réussites quotidiennes

Bénéfices :

- Apaisement émotionnel et prise de recul en situation critique
- Meilleure gestion du stress, activation du calme intérieur

- Renforcement de la confiance en soi et de la cohésion avec vos proches
- Prise de conscience de ses ressources internes et ancrage dans ses forces

Mobiliser et valoriser son réseau de soutien

C'est dans les moments difficiles, voir même urgents que j'ai découvert l'importance de faire un répertoire, une cartographie de mon entourage.

Les sentiments d'isolement, d'avoir besoin de soutien ou de conseils sont les signes pour s'autoriser à déléguer à son réseau. La force du collective est une ressource inestimable et valorisante dans votre organisation quotidienne.

Mise en Pratique :

- Réaliser régulièrement une carte de votre réseau d'aides potentielles (amis, famille, voisins, associations)
- Identifier au moins une tâche à déléguer chaque semaine et contactez la personne de votre réseau pour lui demander
- Mettre en place un système de remerciements ou d'échanges en retour pour chaque aide sollicitée

Exercice :

- Tenez votre « carte des soutiens »
- Sollicitez votre réseau et planifiez des sorties simples

Bénéfices :

- Réduction du fardeau individuel
- Soutien émotionnel renforcé et sentiment de ne pas être seul
- Allègement logistique et diminution du stress quotidien
- Soutien mutuel
- Entraide concrète
- Sentiment d'appartenance renforcé

Instaurer des routines et clarifier ses priorités

Face à un quotidien chargé, j'ai appris que l'organisation était la clé pour structurer mes journées de manière sereine et efficace.

Vous aussi vous pouvez limiter les oublis, le stress, gérer les imprévus en clarifiant vos priorités et mettre en place de routines pour structurer votre quotidien.

Mise en Pratique :

- Utilisez un agenda unique avec un code couleur pour chaque membre de la famille
- Planifiez vos tâches, créez des rituels quotidiens
- Réservez 30 minutes chaque dimanche soir pour organiser la semaine
- Prévoyez des marges pour les imprévus
- Révisez et ajuster la planification après chaque semaine en fonction des imprévus rencontrés

Exercice :

- Créez une liste de toutes les tâches à réaliser
- Planifiez votre semaine type

Bénéfices :

- Clarté logistique et réduction de l'angoisse liée aux imprévus
- Gain de temps et fluidification des activités quotidiennes
- Structure solide favorisant une meilleure gestion du stress et des urgences.
- Détente profonde, clarté mentale et ancrage corps-esprit
- Réduction du stress, efficacité accrue

Prendre soin de son corps et de son esprit

Face à un rythme effréné et à la fatigue accumulée, j'ai découvert l'importance de prendre soin de mon corps et de mon esprit.

Installez des pauses bien-être régulières et associez des techniques de relaxation à une activité physique douce pour un équilibre durable.

Mise en Pratique :

- Pratiquez quotidiennement 5 minutes de cohérence cardiaque
- Profitez d'une sieste
- Pratiquez une activité physique, relaxation, pauses régulières

Exercice :

- S'accordez 5 minutes de respiration consciente chaque jour
- Réalisez une activité qui vous vide l'esprit

Bénéfices :

- Réduction du stress et de la tension physique
- Amélioration du bien-être global et meilleure gestion des émotions

- Augmentation de la vitalité et de la résistance face aux défis
- Ressourcement mental
- Recharge physique et émotionnelle, recentrage
- Meilleure résistance aux situations stressantes

Exprimer et partager ses émotions

Mes blocages, nos blocages nous ont poussé à bout, c'est un lourd fardeau à porter, ils nous ont ouverts les yeux une fois que nous en avons pris conscience.

J'ai appris à ne plus retenir mes émotions et à les partager pour mieux avancer, c'est ce que j'ai fait par l'écriture de ce livre blanc.

Mise en Pratique :

- Écrivez chaque soir 2–3 phrases sur votre ressenti du jour.
- Planifiez un appel ou un échange verbal toutes les semaines
- Partagez ses ressentis, pratiquer l'écoute active

Exercice :

- Tenez un journal intime
- Prenez un temps chaque semaine pour exprimer à quelqu'un une émotion vécue

Bénéfices :

- Libération émotionnelle et meilleure compréhension de soi
- Régulation efficace des émotions

- Clarification intérieure et confiance renforcée
- Prise de décision plus fluide
- Apaisement et clarté mentale
- Diminution des tensions et communication authentique.
- Réduction des tensions internes
- Amélioration de la communication émotionnelle et du bien-être mental

Accepter ses limites et savoir dire non

Au fil de mon parcours, j'ai constaté que dire oui à toutes les demandes menait rapidement à l'épuisement, d'où l'importance de mieux se connaître.

Vous pourrez préserver votre énergie et instaurer des limites nécessaires pour maintenir un équilibre sain dans votre vie personnelle et professionnelle.

Mise en Pratique :

- Prenez 30 secondes pour évaluer vos ressources avant d'accepter une nouvelle demande
- Proposez une alternative si possible
- Identifiez ses limites, s'entraîner à dire non

Exercice :

- S'exercez à refuser une demande non prioritaire dans la semaine

Bénéfices :

- Meilleure gestion des priorités
- Préservation des ressources personnelles
- Réduction du stress
- Protection de la santé mentale

- Appropriation durable des méthodes
- Montée en compétences
- Affirmation de soi
- Prévention du surmenage
- Respect de soi

S'adapter en situation de crise et tirer parti des moments de répit

Face aux urgences imprévues, aux sollicitations multiples, j'ai dû apprendre à réagir rapidement tout en préservant mon équilibre.

J'ai instauré l'habitude de rechercher de « îlots de calme » pour récupérer. Cette approche m'a permis de gérer les crises de manière plus organisée et sereine

Mise en Pratique :

- Identifier chaque jour un temps de respiration consciente de 1 à 3 min
- Associer un geste d'auto-soin rapide, étirement ou massage
- Prendre du recul, analyser les situations, célébrer les pauses
- Créez un tableau de bord résilience avec vos points forts, points faibles et actions à tester
- Élaborer une check-list d'urgence et la suivre en cas de crise

Exercice :

- Après une situation difficile, notez ce qui a été appris et ce qui a aidé à traverser la crise

Bénéfices :

- Réactivité et apaisement
- Développement de la résilience
- Capacité d'adaptation
- Amélioration de l'auto-évaluation
- Anticipation des défis futurs
- Consolidation des acquis grâce à une approche proactive
- Réduction du stress en crise
- Amélioration de la coordination
- Mise en place rapide de temps de récupération
- Préservation de la tête froide

Développer la résilience et s'approprier sur le long terme

L'évolution permanente des rythmes familiaux et les défis personnels, nécessite une adaptation continue et demande d'adopter une démarche proactive.

Avec le temps, j'ai constaté que la résilience est un processus continu qui demande patience et bienveillance envers soi-même.

Mise en Pratique :

- Réalisez un bilan de vos méthodes et ajuster vos objectifs en conséquence
- Notez dans un cahier ce qui a fonctionné / ce qui est à ajuster
- Planifiez une action à tester
- Faites des bilans réguliers, ajuster ses objectifs

Exercice :

- Réalisez une carte mentale sur votre résilience
- Tenez un cahier des avancées et des apprentissages

Bénéfices :

- Amélioration de l'auto-évaluation
- Anticipation des défis futurs

- Consolidation des acquis grâce à une approche proactive
- Connaissance de soi renforcée
- Appropriation durable des stratégies
- Visualisation des progrès
- Vision à long terme
- Autonomie
- Sentiment de progression
- Pérennisation des progrès
- Confiance en l'avenir

Nos accompagnements : votre chemin vers la clarté et la sérénité

J'espère que mon histoire et mes conseils vous inspireront et vous aideront dans votre propre parcours. La charge mentale est un défi constant, rappelez-vous que ce n'est pas une fatalité !

Prenez le temps de relire plusieurs fois ce livre blanc, il est fait pour vous. En explorant et en intégrant ces différentes approches, vous pouvez trouver les outils et les stratégies qui vous conviennent le mieux pour gérer la charge mentale et améliorer votre bien-être général

Chez Lunettes Arc en Ciel, chaque accompagnement est conçu pour vous, dans votre singularité. Je vous propose une approche haut de gamme et résolument centrée sur la prise en compte de la dimension globale de la personne. Mon objectif est de vous offrir un panorama de techniques personnalisées pour vous aider à cultiver votre bien-être profond, trouver un sens renouvelé à votre vie et transformer vos défis en de véritables opportunités d'épanouissement.

Accompagnements individuels : Un chemin sur mesure pour vous

Randonnée Introspective

Marche guidée en pleine nature mêlant silence, respiration et échanges personnalisés, la randonnée introspective invite à une immersion sensorielle et à une reconnexion profonde à soi-même, dans un cadre apaisant.

Bénéfices :

- Détente profonde
- Clarté mentale
- Ancrage corps-esprit

Parcours Ikigai Personnalisé

Cet accompagnement vous permet de définir ou clarifier vos valeurs profondes et vos objectifs, de (re)trouver votre raison d'être et d'aligner vos projets de vie avec ce qui compte vraiment pour vous.

Bénéfices :

- Clarification des priorités
- Dynamisation de la motivation

Entretien Maïeutique

Dialogue individuel centré sur le questionnement ouvert, l'entretien maïeutique favorise l'émergence de vos propres réponses et vous aide à mieux comprendre vos aspirations et vos choix.

Bénéfices :

- Clarification intérieure
- Confiance renforcée
- Prise de décision plus fluide

Accompagnements collectifs thématiques : La Force du partage et de l'entraide

L'importance du collectif et des échanges est au cœur de ces accompagnements, qui offrent différents formats pour explorer ensemble des thématiques essentielles.

Rencontres

Groupes de parole bienveillants autour d'un thème spécifique, ces rencontres permettent d'échanger des expériences et de formaliser le soutien collectif.

Bénéfices :

- Soutien mutuel
- Enrichissement par l'expérience des autres
- Sentiment d'appartenance

Ateliers

Ces ateliers permettent d'expérimenter et d'ajuster ensemble des outils d'organisation concrets grâce à l'échange d'astuces et à la dynamique de groupe.

Bénéfices :

- Enrichissement de votre démarche par le partage d'expériences
- Soutien mutuel
- Découverte de nouveaux outils

Formations

Parcours pédagogique approfondi pour acquérir des compétences en organisation, communication ou gestion du stress, les formations vous offrent des méthodes concrètes à intégrer durablement.

Bénéfices :

- Appropriation durable des méthodes
- Montée en compétences

Randonnées Guidées

Ces randonnées combinent marche consciente, exercices de respiration et méditation collective pour se ressourcer en plein air. Elles favorisent l'apaisement, l'introspection et le lien social.

Bénéfices :

- Apaisement partagé
- Renforcement du lien social
- Immersion ressourçante

Cette palette d'outils simples et à un accompagnement centré sur votre unicité, vous pouvez reprendre le contrôle de

votre esprit et de votre temps. Testez dès cette semaine une pratique issue de ce livre blanc, je vous invite à commencer par écrire votre histoire et vous rendre compte que vous aussi, vous êtes formidable dans votre façon de faire.

Si vous souhaitez explorer plus en détail certaines de ces approches ou les adapter à votre situation personnelle, je suis là pour vous accompagner !

Contactez-moi pour un entretien individuel flash, si vous souhaitez discuter de votre situation personnelle.

Au plaisir de partager un bout de chemin avec vous

06 70 48 66 13

delphine@charles-wallner.fr

www.charles-wallner.fr

Livre blanc



Ce livre blanc est le premier de la série,
il pose le commencement de toute histoire,
vous allez découvrir mon histoire,
notre histoire à tous les 3 pour ensuite
vous plonger dans la série arc en ciel !

A travers le prisme de ses lunettes,
elle nous livre sa vision.
Ce livre se compose de deux parties :
La première l'histoire de notre aventure,
La deuxième, les outils pratiques.

Delphine CHARLES WALLNER, lunettes arc-en-ciel, maître ikigai
Coach en ressources personnelles, Psycho-praticienne
l'accompagnement centrée sur la personne
l'accompagnement qui vous ressemble : la maïeutique conversationnelle

Delphine CHARLES WALLNER
Illustration : MANON BRUNET