

NOS CONSEILS

- Autorisez-vous à vivre vos émotions, même si elles vous surprennent ou apparaissent longtemps après le décès de votre bébé.
- Soutenir votre compagne ou votre famille ne signifie pas que vous devez cacher votre propre douleur.
- Parlez à une personne de confiance lorsque vous vous sentez prêt : un proche, un autre papa endeuillé, un professionnel ou un membre de l'association.
- Si les mots sont difficiles, vous pouvez exprimer ce que vous ressentez à travers le sport, l'écriture, la musique, la prière, une activité manuelle ou tout autre moyen qui vous ressemble.
- Respectez votre rythme et celui de votre partenaire. Vous pouvez aimer et pleurer le même enfant tout en vivant le deuil de manière différente.
- N'hésitez pas à consulter un psychologue ou un professionnel de santé si la souffrance devient trop lourde, si vous vous isolez ou si vous ne parvenez plus à accomplir les gestes du quotidien.
- Vous pouvez choisir un symbole, un objet ou un rituel pour honorer la mémoire de votre bébé : une étoile, un bijou, un tatouage, un arbre, une bougie, une musique ou un coffret de souvenirs.
- Les paroles maladroites de l'entourage peuvent blesser. Votre douleur est légitime, quelle que soit la durée de la grossesse ou les circonstances du décès.
- Votre bébé a compté. Vous êtes son papa et vous le resterez.
- Chaque cheminement est unique : vous l'êtes aussi et vous faites de votre mieux.



SIÈGE SOCIAL

18 rue Kann Ribanne
Quartier Dillon
97200 Fort-de-France



NOUS CONTACTER

Pour vous inscrire à notre newsletter
ou adhérer à l'association
contact@zetwalansyel.com

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux :

  Zétwal An Syèl

 @zetwalansyel

 www.zetwalansyel.com

 **0696 20 17 33**

LE PÈRE FACE AU DEUIL PÉRINATAL

**Vous aussi, vous avez perdu
votre bébé.
Vous aussi, vous avez le droit
d'être accompagné.**

**« Un papa peut être fort
et avoir besoin d'aide. »**



**« An bouji limen pa ka pèd limié
si i ka sévi limen an lot »
E.sy Kennenga**

QUI SOMMES NOUS ?

Née en octobre 2020, l'association Zétwal An Syèl a pour mission de sensibiliser, d'informer et d'accompagner les personnes touchées par le deuil périnatal en Martinique : parents, entourage proche et professionnels.

NOS MISSIONS

- ACCOMPAGNER LES FAMILLES
- SENSIBILISER
- INFORMER ET FORMER

NOS FINANCEURS



J'AI PERDU MON BÉBÉ, COMMENT ZÉTWAL AN SYÈL PEUT M'AIDER ?

Vous êtes peut-être le papa de ce bébé que vous attendiez, que vous aviez déjà imaginé, aimé ou tenu dans vos bras.

Depuis son décès, vous essayez peut-être de soutenir votre compagne, de protéger votre famille, de gérer les démarches ou de reprendre rapidement le travail. Dans cette épreuve, votre propre douleur peut passer au second plan.

Pourtant, vous aussi, vous avez perdu votre enfant.

Il n'existe pas une seule manière de vivre ce deuil. Vous pouvez ressentir de la tristesse, de la colère, de la culpabilité, de l'injustice, de l'impuissance ou, parfois, ne rien ressentir du tout.

Vous pouvez avoir besoin de parler ou, au contraire, préférer le silence.

Toutes ces réactions sont possibles. Elles ne disent rien de l'amour que vous portez à votre bébé.

Vous n'avez pas à affronter cette épreuve seul. Zétwal An Syèl vous propose une écoute bienveillante, sans jugement et adaptée à votre rythme.

NOS DISPOSITIFS

L'APÉRO DES PAPAS

Les papas endeuillés se réunissent une fois par trimestre dans un cadre convivial et bienveillant.

Cet espace permet de rencontrer d'autres hommes ayant vécu la perte d'un bébé, de partager son expérience ou simplement d'écouter, sans obligation de prendre la parole.

PERMANENCE PSYCHOLOGIQUE

Une psychologue reçoit gratuitement, sur rendez-vous, toute personne touchée par le deuil périnatal : parents, fratries, grands-parents et proches. Accessible uniquement sur adhésion, rendez-vous sur notre site internet.

ACCOMPAGNEMENT DU COUPLE

Après la perte d'un bébé, chacun avance à son rythme et exprime différemment sa douleur. Ces différences peuvent parfois créer des incompréhensions ou de la distance. Nous pouvons vous aider à préserver le dialogue et à mieux comprendre ce que chacun traverse.