

PSYCYCLETTE #6

12-22 juin 2019



PSYCYCLETTE,
roulons ensemble pour changer le regard sur
les maladies psychiques !



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

DÉPARTS

ST DIÉ-DES-VOSGES : 12/06 / ST SÉBASTIEN-DE-MORSENT : 16/06 / SISTERON : 17/06

ARRIVÉES

MONTPELLIER : 19/06 / LE MONT-ST-MICHEL : 21/06 / GAP : 22/06

Du 12 au 22 juin 2019, l'Unafam organise **la sixième édition de Psycyclette.**

Psycyclette, c'est une randonnée cyclotouriste de 1.500 km contre les idées reçues et un défi audacieux : traverser la France à vélo en faisant participer des personnes vivant avec des troubles psychiques, des soignants, des bénévoles de l'Unafam et des cyclotouristes avertis.

Plus de 150 «psycyclistes» iront à la rencontre des habitants de chaque ville traversée, afin de parler de leur initiative et de briser les tabous sur les maladies psychiques à travers des manifestations festives.

avec le soutien
institutionnel de

www.unafam.org



LES MALADIES PSYCHIQUES

Les schizophrénies, les troubles bipolaires, les dépressions, les psychoses non diagnostiquées, les troubles anxieux et phobiques... sont des **maladies psychiques très répandues**. Elles touchent une personne sur cinq à un moment de sa vie. Invisibles, douloureuses et mal connues, elles isolent les personnes touchées. Les personnes malades sont souvent **mal comprises et victimes d'idées fausses**.

POURQUOI LE SPORT ?

Psycyclette permet aux personnes malades de **se « rétablir » à travers le sport**, se sentir **valorisées, s'entraider** et faire partie d'un **groupe où la solidarité est partout**.

« Psycyclette, c'est un peu comme un pèlerinage, essayer de faire autre chose pour mon fils que de l'amener aux urgences. Rencontrer des personnes directement concernées par les troubles psychiques et leur montrer qu'on se bat pour et avec elles. » - François

« Psycyclette représente un peu notre vie, avec des hauts et des bas. Dans ce parcours, il y a des montées et des descentes. Les premières étapes étaient difficiles. A partir de la cinquième étape, c'était plus facile : c'était du plat. Cela représente un peu le moment où ça va mieux, c'est beaucoup plus facile d'avancer quand on se sent mieux. Pouvoir se sentir bien quand on est malade, c'est important. » - Adrien

« C'est une très belle aventure. Les personnes malades en profitent et nous aussi parce que nous vivons des choses très fortes avec elles. » - Philippe

VENEZ À LA RENCONTRE DES PSYCYCLISTES

Rendez-vous pour **accueillir les participants à l'arrivée** :

12/06 : BELFORT

13/06 : BESANÇON

14/06 : BEAUNE

15/06 : MÂCON

16/06 : VIENNE, PIENCOURT

17/06 : VALENCE, CAEN, SAULT

18/06 : AVIGNON (SOIRÉE FESTIVE), CLÉCY

19/06 : MONTPELLIER, ST-FRAIMBAULT, SAULT

20/06 : COURTILS, BUIS-LES-BARONNIES

21/06 : LE MONT-ST-MICHEL, ORPIERRE

22/06 : GAP

Les deux équipes se rejoindront le 18 juin à 17h30 à Avignon

Retrouvez le détail des étapes sur www.unafam.org

PARTICIPEZ AU DÉFI !

Vous pouvez aussi soutenir Psycyclette en participant au financement des frais d'hébergement et de repas des « psychyclistes » en faisant un don et en invitant votre entourage à faire de même sur la page de financement participatif de Psycyclette 2019 sur www.alvarum.com

Chaque don bénéficie d'une déduction fiscale à hauteur de 66% pour les particuliers (60% pour les personnes morales). Ainsi, **50€ ne coûtent réellement que 17€ et financent l'hébergement et les repas d'un cycliste pour une journée !**

Reconnue d'utilité publique, l'Unafam (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) a été créée en 1963. Elle a pour but de soutenir, de former et d'informer les proches de personnes souffrant de troubles psychiques, et de défendre leurs intérêts communs. Elle compte plus de 14 500 adhérents, 113 délégations et 300 points d'accueil présents dans toute la France.

UNAFAM - Siège national :

12, villa Compoint • 75017 PARIS

Ecoute-famille : 01 42 63 03 03 • Accueil Administratif : 01 53 06 30 43

www.unafam.org