

PSYCYCLETTE #9

5-16 juin 2023



DÉPARTS

Gallargues-le-Montueux : 05/06
Evreux : 11/06 - La Rochelle : 13/06

ARRIVÉES

Toulouse : 12/06
Tours : 16/06

Du 5 au 16 juin 2023, l'Unafam organise la 9^{ème} édition de Psycyclette. Psycyclette, c'est une randonnée cyclotouriste de 1 400 km contre les idées reçues et un défi audacieux : parcourir les routes de France à vélo, négociier les virages, monter les côtes et les descendre. Comme dans la vie !

Plus de 150 « psycyclistes » (personnes vivant avec des troubles psychiques, proches, soignants, bénévoles de l'Unafam et amis cyclotouristes avertis) iront à la rencontre des habitants des villes traversées. Témoigner autrement pour briser les tabous et les préjugés sur les maladies psychiques.

LES TROUBLES PSYCHIQUES

Les troubles psychiques présentent un très large spectre, allant des troubles légers et ponctuels à des troubles sévères, chroniques et invalidants. Ils touchent une personne sur quatre à un moment de sa vie. Les schizophrénies, les troubles bipolaires, les dépressions, les troubles anxieux, les TOC... sont des maladies psychiques très répandues. Invisibles, douloureuses et mal connues, elles isolent les personnes touchées qui sont souvent mal comprises et victimes de préjugés.

POURQUOI LE SPORT ?

Psycycllette permet, à travers le sport, **de se sentir valorisé, de partager de très bons moments, d'identifier ses capacités** et non plus ses handicaps, de s'entraider et de faire partie d'un groupe solidaire.

« Qu'on soit un citoyen vivant avec des troubles psychiques ou non, qu'on soit un soignant ou non, sportif ou non, ce qui a de l'importance, c'est que nous vivons cette aventure humaine ensemble. Avec Psycycllette, nous portons la déstigmatisation des troubles psychiques aux quatre coins de la France. Ce qui est marquant, ce sont les sourires tellement fiers de tous à l'arrivée et l'énorme solidarité entre les participants. On voit bien que le lien est réel, qu'il est là, qu'il est possible. »

Marie-Jeanne Richard, Présidente de l'Unafam

VENEZ À LA RENCONTRE DES PSYCYCLISTES

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

- + **05/06** : Béziers
- + **06/06** : Lézignan-Corbières
- + **07/06** : Limoux
- + **08/06** : La Bastide de Sérou
- + **09/06** : Montréjeau
- + **10/06** : Auch
- + **11/06** : Montauban, Lisieux
- + **12/06** : Toulouse, Caen
- + **13/06** : Argentan, Fontenay le Comte
- + **14/06** : Marolles-les-Braults, Cholet
- + **15/06** : Sonzay, Saumur
- + **16/06** : Tours

Retrouvez le détail des étapes sur www.unafam.org

PARTICIPEZ AU DÉFI !

Vous pouvez aussi soutenir Psycycllette en participant au financement des frais logistiques en faisant un don et en invitant votre entourage à faire de même sur la page de financement participatif de Psycycllette 2023 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 en partie l'hébergement et les repas d'un cycliste pour une journée !

L'Unafam, association reconnue d'utilité publique, accompagne l'entourage des personnes vivant avec des troubles psychiques depuis 1963. Accueillir, soutenir, former, se battre pour l'effectivité des droits des personnes concernées et de leurs familles et lutter contre les préjugés sont les missions auxquelles s'attèlent, sur tout le territoire, 1 600 bénévoles formés, avec l'aide de professionnels. Nous rassemblons plus de 15 000 adhérents et nous proposons un accompagnement par des pairs dans 300 points d'accueil, pour briser l'isolement et permettre de retrouver la force d'avancer.

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