



L'Unafam soutient « la Mini Transat de la différence »

Le jeune navigateur Blaise Bernos sera le premier participant à la Mini Transat déclarant ouvertement vivre avec un handicap psychique. Il a même voulu faire de ce handicap invisible « [la] figure de proue » de sa participation à l'édition 2021. Il a souhaité associer l'Unafam dans la réalisation de ce rêve qui sera « la plus belle de [ses] victoires et la preuve que tout handicap s'apprivoise ».

Le handicap psychique comme figure de proue

La Mini Transat est une course transatlantique en solitaire et sans assistance à bord de voiliers de 6,50 m, créée en 1977 et organisée chaque année impaire. En 2021 s'élancera la 23^{ème} édition : une traversée en deux étapes au départ des Sables d'Olonne, avec une escale aux îles Canaries avant de rejoindre la Guadeloupe (Saint-François). Cette course est ouverte à tous les marins, amateurs compris, dans un esprit général de camaraderie.

Pour Blaise Bernos, la voile est depuis toujours non seulement un mode de vie, mais aussi un moyen d'expression. Derrière le défi sportif, il y a aussi sa volonté, celle de **parler des troubles psychiques sans filtre, ouvertement, pour lutter contre les idées reçues liées à ces maladies**. C'est pourquoi le skipper a intitulé son projet « la mini Transat de la différence ». Il a décidé de se lancer dans cette aventure parce qu'il vit avec des troubles psychiques depuis son entrée dans l'âge adulte et qu'il en a « marre de le cacher » : « **Je suis différent, je souhaite montrer au grand public que ma maladie n'est pas une fatalité et que je peux réaliser de beaux projets en vivant mieux avec.** »

Le soutien des familles, essentiel sur mer comme sur terre

Et pour réaliser ce défi, comme dans la vie de toute personne, donc également pour celles vivant avec des troubles psychiques, le rôle de la famille et de l'entourage est essentiel : « *Dans mon cas, tenir ma famille et mes amis régulièrement informés a toujours beaucoup compté dans ma stabilisation. Je suis persuadé que le soutien des proches est un facteur essentiel dans le rétablissement des personnes vivant avec des troubles psychiques sévères. Ces proches, je voulais aussi leur rendre hommage, leur adresser un message d'espoir.* » Brigitte Delphis, maman, administratrice à l'Unafam et, parce qu'elle navigue régulièrement, impressionnée par le parcours de Blaise, le rappelle : « **Il faut faire confiance aux personnes qui vivent avec des troubles psychiques : il faut connaître et comprendre leurs fragilités mais il est indispensable d'avoir conscience de leurs compétences et de les encourager** »

Première étape le 14 mars : le baptême du bateau !

La préparation de Blaise Bernos à la Mini Transat passera par 4 courses en 2020 et 5 courses en 2021, puis la Mini en octobre 2021. Un chemin à parcourir avec des étapes qui, chacune, seront autant de jalons prouvant que vivre avec une maladie ou un handicap psychiques ne doivent pas être une honte mais l'opportunité de challenges, ceux que vit toute personne concernée au quotidien : « **La gestion du stress doit-être bien appréhendée et prise en considération dans la préparation des courses car c'est un des facteurs qui peut déclencher une décompensation s'il n'est pas bien géré. Il y a aussi la notion de confiance en soi qui nous fait très souvent défaut et cela représente un défi énorme : le manque d'estime de soi peut nous faire penser certains jours que nous ne sommes pas capables de mener un projet sportif dans sa globalité et c'est là qu'il faut être très tenace et bien entouré.** »

Baptême du bateau

Le samedi 14 Mars 2020 à La Turballe et La Baule

16h : Baptême du bateau de Blaise sur le port de la Turballe

19h00 à 20h30 : cocktail offert par le groupe Barrière au Casino de la Baule

Avec la présence exceptionnelle et amicale de Damien Seguin

Double médaille d'or aux jeux paralympiques, 22 victoires sur des Coupes du Monde. Après la transat Jacques-VabreTransat, Damien prépare le prochain Vendée Globe

Contact : Elsa Ansquer – Responsable communication Unafam / elsa.ansquer@unafam.org / 01 53 06 30 92

