



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

**ROULONS ENSEMBLE
CONTRE LES PRÉJUGÉS
SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES**



#8
PSY) CYCLETTE
6-13 juin 2022



3
PARCOURS
8 jours
18 villes
traversées

DÉPARTS : Rouen : 6/06 - Gap : 7/06 - Tours : 9/06

- + 06/06 : Criel-sur-Mer
- + 07/06 : Boulogne-sur-Mer, Manosque
- + 08/06 : Gravelines, Saint-Martin-de-Pallières
- + 09/06 : Lille, Vendôme, Draguignan
- + 10/06 : Cambrai, Bonneval, Nice
- + 11/06 : Noyon, Rambouillet, Monaco
- + 12/06 : Meaux, Versailles
- + 13/06 : Paris

ARRIVÉES : Monaco : 11/06 - Paris : 13/06

Renseignements **www.unafam.org**

Avec le soutien
institutionnel de



PSY) #8 CYCLETTE

6-13 juin 2022

SOMMAIRE

+ Communiqué p 3

+ Psycyclette :
un rallye-vélo pour déstigmatiser les troubles psychiques p 4

+ Comment participer p 5

+ Parcours Rouen - Paris p 6

+ Parcours Gap - Monaco p 7

+ Parcours Tours - Paris p 8

+ L'Unafam p 9

+ L'Unafam en chiffres p 10

+ Ils soutiennent Psycyclette p 11



COMMUNIQUÉ

Communiqué de presse

Du 6 au 13 juin 2022, l'Unafam organise la 8e édition de Psycycllette. Psycycllette, c'est une randonnée cyclotouriste de 1 300 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.

“ Qu'on soit un citoyen vivant avec des troubles psychiques ou non, qu'on soit un soignant ou non, un sportif ou non, ce qui a de l'importance, c'est qu'on vit cette aventure humaine ensemble. Avec Psycycllette, on déstigmatise les 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

2 GRANDS OBJECTIFS

POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC DES TROUBLES PSYCHIQUES :

Leur permettre de faire du sport et de participer, en fonction de leurs possibilités physiques, à la totalité ou à une partie du parcours, encadrés par des professionnels du domaine de la psychiatrie et/ou accompagnés par un proche.

POUR LE GRAND PUBLIC :

Échanger sur la santé mentale, informer sur l'accompagnement des personnes vivant avec des troubles et/ou un handicap psychiques et lutter contre la stigmatisation.

3 PARCOURS

DÉPARTS

Rouen | **Gap** | **Tours**
6 juin | 7 juin | 9 juin

ARRIVÉES

Monaco | **Paris**
11 juin | 13 juin

8 jours, 18 villes traversées

- + 06/06 : Criel-sur-Mer
- + 07/06 : Boulogne-sur-Mer, Manosque
- + 08/06 : Gravelines, Saint-Martin-de-Pallières
- + 09/06 : Lille, Vendôme, Draguignan
- + 10/06 : Cambrai, Bonneval, Nice
- + 11/06 : Noyon, Rambouillet, Monaco
- + 12/06 : Meaux, Versailles
- + 13/06 : Paris

ACCUEILLIR PSYCYCLETTE AUX ÉTAPES DES PARCOURS

À l'arrivée de chaque ville-étape, **un accueil festif est réservé aux participants** : les délégations Unafam des villes-étapes traversées organisent des manifestations publiques en lien avec les municipalités et leurs partenaires locaux - animations musicales, prises de parole par les élus et les participants, repas conviviaux, animations culturelles et sportives... - pour mobiliser chaque acteur autour de la déstigmatisation des troubles et du handicap psychiques et inviter les citoyens à échanger.

RELEVER LE DÉFI

1- Il est possible de participer en nous aidant à financer les repas et l'hébergement des « psycyclistes » sur la page de financement participatif Psycycllette 2022. 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 !

2- Pour participer à vélo : inscriptions avant le 15 avril 2022 auprès de psycycllette@unafam.org

[VOIR LA VIDÉO](#)

CONTACT PRESSE NATIONAL

[Elsa Ansquer / elsa.ansquer@unafam.org / 01 53 06 30 92 / www.unafam.org](mailto:elsa.ansquer@unafam.org)

L'Unafam, association reconnue d'utilité publique, accompagne l'entourage des personnes vivant avec des troubles psychiques depuis 1963. Écouter, soutenir, former, défendre les droits des personnes concernées et de leurs familles ainsi que lutter contre les préjugés sont les missions auxquelles s'attellent nos 2 000 bénévoles dans toute la France. Avec 15 000 adhérents et 300 points d'accueil, nous proposons un accompagnement par des pairs, pour briser l'isolement et permettre de retrouver la force d'avancer.

Avec le soutien institutionnel de





PSYCYCLETTE

UN RALLYE-VÉLO POUR DÉSTIGMATISER 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.

“ Psycyclette représente un peu notre vie, avec des hauts et des bas. Dans ce parcours, il y a des montées et des descentes. 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

”

3 PARCOURS, 8 JOURS, 18 ÉTAPES

Pour la première fois en 2014, l'Unafam lançait Psycyclette, une formidable aventure humaine pour faire changer le regard posé sur les personnes ayant des troubles psychiques. Un défi audacieux a été relevé : rallier Toulouse aux portes de Paris à vélo, en faisant participer des personnes vivant avec des troubles psychiques. Plus de 800 km parcourus et un même constat : les côtes sont difficiles pour tout le monde !

Cette année, Psycyclette comptera trois équipes. La première prendra le départ à Rouen le 6 juin et retrouvera la seconde, partie de Tours le 9 juin, à Paris le 13 juin. La troisième s'élancera de Gap le 7 juin pour rallier Monaco le 11 juin. Au fil de ces trois parcours, différentes manifestations (accueils festifs aux arrivées, prises de parole par les élus et les participants, repas conviviaux, animations musicales...) sont organisées dans 18 villes-étapes où l'Unafam est implantée.

+ ROUEN - PARIS (6-13 juin)

Criel-sur-Mer (76), Boulogne-sur-Mer (62), Gravelines (59), Lille (59), Cambrai (59), Noyon (60), Meaux (77), Paris (75).

+ TOURS-PARIS (9-13 juin)

Vendôme (41), Bonneval (28), Rambouillet (78), Versailles (78), Paris (75).

+ GAP-MONACO (7-11 juin)

Manosque (04), Saint-Martin-de-Pallières (04), Draguignan (83), Nice (06), Monaco.

UNE AVENTURE FRATERNELLE POUR BRISER LES TABOUS SUR LES MALADIES ET LE HANDICAP PSYCHIQUES

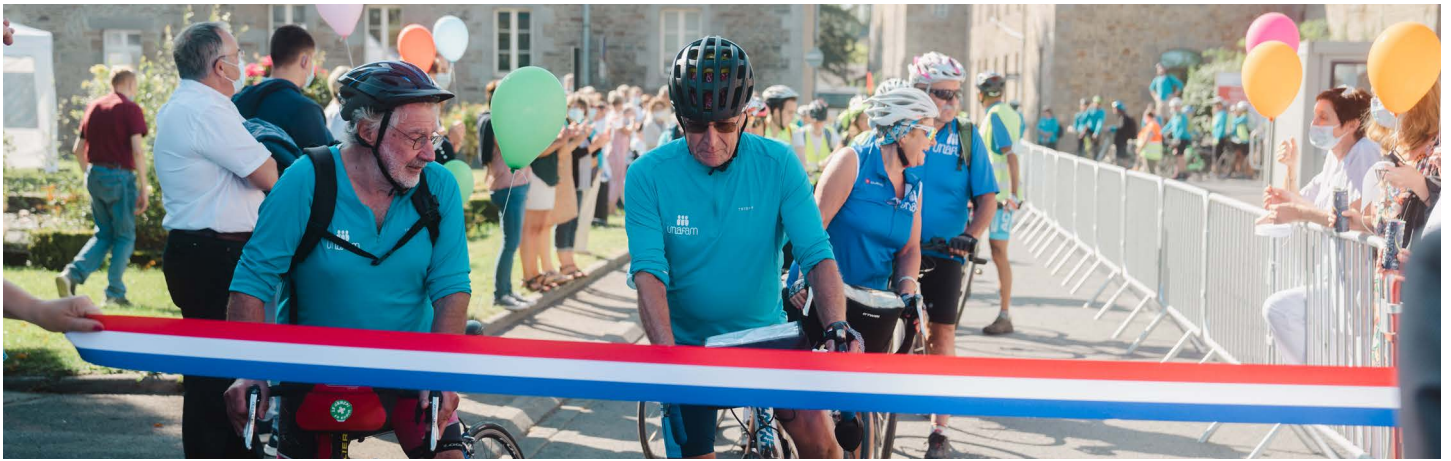
Psycyclette permet aux personnes vivant avec des troubles psychiques de se « rétablir » à travers le sport, se sentir valorisées, s'entraider et faire partie d'un groupe où la solidarité est partout. Psycyclette, c'est aussi une belle histoire où personnes vivant avec des troubles psychiques, familles, soignants, sympathisants et passionnés de cyclotourisme se retrouvent sur un pied d'égalité autour d'un objectif qui leur permet de partager leurs efforts et d'échanger avec les autres. Une occasion de se rassembler et de relier les valeurs sportives à un projet collectif bâti autour de la déstigmatisation des troubles psychiques et des personnes qui vivent avec, dont chacun ressort grandi.

L'arrivée des « psycyclistes » dans les villes-étapes est l'occasion d'informer et d'échanger sur la santé mentale, la lutte contre la stigmatisation, l'accompagnement des personnes vivant avec des troubles psychiques et leur prise en compte en tant que citoyens à part entière.

“ 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

”



COMMENT PARTICIPER ?

Psycycllette constitue un défi pour ses participants. Cet événement requiert aussi une grande mobilisation des bénévoles de l'Unafam dans le cadre de sa préparation en amont et tout au long des parcours. Le soutien du public constitue un formidable encouragement pour toutes les parties prenantes du projet durant les manifestations festives.

ACCUEILLIR LES PARTICIPANTS AUX ÉTAPES DES PARCOURS

A l'arrivée de chaque ville-étape, un accueil festif est réservé aux participants : les délégations Unafam des villes-étapes traversées organisent des manifestations publiques en lien avec les municipalités et leurs partenaires locaux - animations musicales, prises de parole par les élus et les participants, repas conviviaux, animations culturelles et sportives... - pour mobiliser chaque acteur autour de la déstigmatisation des troubles et du handicap psychiques et inviter les citoyens à échanger.

- | | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| + 06/06 - CRIEL-SUR-MER | + 09/09 - VENDÔME |
| + 07/06 - BOULOGNE-SUR-MER | + 10/09 - BONNEVAL |
| + 08/06 - GRAVELINES | + 11/09 - RAMBOUILLET |
| + 09/06 - LILLE | + 12/09 - VERSAILLES |
| + 10/06 - CAMBRAI | + 12/09 - PARIS |
| + 11/06 - NOYON | |
| + 12/06 - MEAUX | + 07/06 - MANOSQUE |
| + 13/06 - PARIS | + 08/06 - SAINT-MARTIN-DE-PALLIÈRES |
| | + 09/06 - DRAGUIGNAN |
| | + 10/06 - NICE |
| | + 11/06 - MONACO |

UNE PLATEFORME DE FINANCEMENT PARTICIPATIF POUR AIDER LES "PSYCYCLISTES"

Un appel à la générosité individuelle et collective a été lancé sous la forme d'une [page de financement participatif Psycycllette 2022](#). 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 ! Pour participer à vélo : inscriptions jusqu'au 15 avril auprès de psycycllette@unafam.org



COLLECTEZ DES DONS POUR PSYCYCLETTE !

- 1- Rendez-vous sur la page : <https://www.alvarum.com/charity/1140/challenge/2228>
- 2- Sur la page [Psycycllette 2022](#), cliquez sur « Commencer une collecte »
- 3- Créez un compte, puis à la fin du formulaire d'enregistrement, cliquez sur « créer ma page »
- 4- Personnalisez le contenu de votre page et partagez-la par e-mail, via les réseaux sociaux ou parlez-en à vos amis, collègues, famille... pour qu'ils fassent un don sur votre page et/ou qu'ils ouvrent eux aussi une page de collecte



ROUEN ➤ PARIS (680km)

Lundi 6 juin

Rouen / Criel-sur-Mer (83 km)

Départ de Rouen à 8h30 devant l'Auberge de jeunesse donné par un élu de Rouen en présence de la presse / Arrivée à Criel-sur-Mer à 15h30

Mardi 7 juin

Criel-sur-Mer / Boulogne-sur-Mer (112 km)

Départ de Criel-sur-Mer à 8h30
Arrivée à Boulogne-sur-Mer à 17h30

Mercredi 8 juin

Boulogne-sur-Mer / Gravelines (85 km)

Départ de Boulogne-sur-Mer à 8h30 / Arrivée à Gravelines à 15h45 sur la grand place de Gravelines, en présence de partenaires locaux et d'élus.

Jeudi 9 juin

Gravelines / Lille (93 km)

Départ de Gravelines à 8h30 / Arrivée à Lille à 17h30 à l'Hôtel de Ville (Place Augustin Laurent)

Vendredi 10 juin

Lille / Cambrai (76 km)

Départ de Lille à 8h30 / Passage à Douai vers 11h30, animation avec le GEM, présence d'élus et de la presse, déjeuner Salle des fêtes, stands CATTP-GEM / Arrivée au GEM de Cambrai à 16h

Samedi 11 juin

Cambrai / Noyon (84 km)

Départ de Cambrai à 8h30 / Arrivée à Noyon à 15h30 en présence d'élus, de la presse et de partenaires locaux avec l'association «La nouvelle forge»

Dimanche 12 juin

Noyon / Meaux (90 km)

Départ de Noyon à 8h30 / Accueil par des bénévoles Unafam de l'Oise et le GEM de Compiègne à la Clairière de l'Armistice à 9h40 / Arrivée à Meaux à 16h

Lundi 13 juin

Meaux / Paris (57 km)

Départ de Meaux à 8h30 / Arrivée à Paris

CONTACTS PRESSE

Coordinateur parcours Rouen - Paris :
Michel Lacan : 06 70 13 94 17

- + Rouen et Criel-sur-Mer : 06 82 09 48 82
- + Boulogne-sur-Mer : 06 27 52 99 71
- + Gravelines : 06 32 55 06 59 / 06 60 66 72 17
- + Lille : 06 84 09 52 80
- + Douai : 06 85 12 60 79
- + Cambrai : 07 85 11 46 48
- + Noyon : 06 76 83 18 44
- + Paris : 06 70 13 94 17



GAP > MONACO (309km)

PSY) #8
CYCLETTE



Mardi 7 juin

Gap-Laragne / Manosque (70 km)

Départ de Gap à 10h / Accueil à 16h30 au centre-ville devant la Mairie de Manosque en présence de l'Unafam 04 et d'élus

Mercredi 8 juin

Manosque / Esparron de Verdon

Saint Martin de Pallières (60 km)

Départ de Manosque à 9h30 / Arrivée à Esparron de Verdon - Saint Martin de Pallières à 16h

Jeudi 9 juin

Esparron de Verdon - Saint Martin de Pallières

Draguignan (66 km)

Départ de Esparron de Verdon - Saint Martin de Pallières à 9h30 / Arrivée à Draguignan à 16h

Vendredi 10 juin

Draguignan / Nice (88 km)

Départ de Draguignan à 8h30 / Arrivée à Nice à 17h30 avec l'Unafam 06 et le CLSM de Nice Quai des Etats-Unis ou Jardin Albert 1er. L'équipe sera rejointe à partir de Cagnes sur Mer par 10 patients et accompagnants de l'Hôpital Ste Marie de Nice

Samedi 11 juin

Nice / Monaco (25 km)

Départ de Nice à 8h30 / Réception à 11h au Palais Princier de Monaco en présence de Monseigneur Albert II, présence de la presse et de la télévision, 13 membres du GEM feront le circuit dans Monaco

CONTACTS PRESSE

Coordinateur parcours Gap-Monaco : Alain Dubos 06 86 27 23 86

+ **Manosque** : 06 86 27 23 86

+ **Saint-Martin-de-Pallières** : 06 86 27 23 86

+ **Draguignan** : 06 86 27 23 86

+ **Nice** : 06 03 22 19 24 / +39 03355397977

+ **Monaco** : 06 03 96 00 40

TOURS ➤ PARIS (323km)

Jeudi 9 juin

Tours / Vendôme (73 km)

Départ du Palais des Sports de Tours à 9h, animation organisée par la Mairie /
Déjeuner à 13h l'hôpital de Château Renault avec l'association « Rayon de soleil » / Arrivée à 17h la Mairie de Vendôme

Vendredi 10 juin

Vendôme / Bonneval (61 km)

Départ Illiers Combray à 9h / Accueil 14h à la Mairie de Chateaudun / Arrivée à la Mairie de Bonneval à 16h30 avec le GEM de Bonneval

Samedi 11 juin

Bonneval / Rambouillet (82 km)

Départ de Bonneval à 8h30 / Arrivée à Rambouillet à 17h

Dimanche 12 juin

Rambouillet / Versailles (62 km)

Départ de Rambouillet à 9h / Arrivée à Versailles à 16h30

Lundi 13 juin

Versailles / Paris (45 km)

Départ de Versailles à 8h30
Arrivée à Paris



CONTACTS PRESSE

Coordinateurs parcours Tours-Paris :

Dominique Fillon 06 73 23 99 21 et Philippe Garnier 06 48 32 61 12

✚ Vendôme : 06 85 41 30 08

✚ Bonneval : 06 81 22 26 63

✚ Rambouillet : 06 07 04 55 01

✚ Versailles : 07 88 39 98 98

✚ Paris : Dominique Fillon 06 73 23 99 21 et Philippe Garnier 06 48 32 61 12



L'UNAFAM

Schizophrénies, troubles bipolaires, dépressions, troubles anxieux, TOC... aujourd'hui, 3 millions de personnes sont concernées par les troubles psychiques, des handicaps invisibles, des maladies encore taboues et souvent incomprises du grand public. L'Unafam, association reconnue d'utilité publique, accompagne l'entourage de ces personnes vivant avec des troubles psychiques depuis 1963.

Écouter, soutenir, former, défendre les droits des personnes concernées et de leurs familles ainsi que lutter contre les préjugés sont les missions auxquelles s'attèlent sur tout le territoire nos 1 600 bénévoles.

Nous luttons au quotidien contre les préjugés et la stigmatisation liés aux maladies psychiques, militons pour une effectivité des droits et soutenons activement la recherche et l'innovation dans les pratiques de soins et d'accompagnement, le tout en lien avec les décideurs publics. Avec 15 000 adhérents et 300 points d'accueil, nous proposons un accompagnement par des pairs, pour briser l'isolement et permettre de retrouver la force d'avancer.

LES TROUBLES PSYCHIQUES

3^{ÈME} RANG

des maladies les plus fréquentes après le cancer et les maladies cardio-vasculaires

PLUS DE 3 MILLIONS

de personnes souffrent de troubles psychiques sévères

PLUS DE 4,5 MILLIONS

de personnes les accompagnent au quotidien

1 PERSONNE SUR 4

est concernée à un moment ou un autre de sa vie par un trouble psychique

PLUS DE 30%

des personnes vivant à la rue ou en grande précarité souffrent de troubles psychiques

Source : OMS

LES MISSIONS SOCIALES DE L'UNAFAM

Soutien des familles par l'écoute, l'accueil et l'information

- Accueil par des pairs et groupes de parole
- Ecoute Famille : ligne téléphonique d'écoute par des psychologues cliniciens
- Service social
- Service juridique
- Consultation psychiatre
- Publications : Revue trimestrielle «Un Autre Regard», guides pratiques...
- Répertoire des structures d'accompagnement

Soutien des familles par la formation et l'entraide

- Formation de l'entourage
- Formation des bénévoles
- Formation des professionnels
- Formation des formateurs et animateurs

Déstigmatisation et défense des intérêts communs

- Revendications pour améliorer le parcours de vie des personnes vivant avec des troubles psychiques
- Mandats de représentation des usagers
- Événements de déstigmatisation
- Formations externes et sensibilisation, Premiers secours en santé mentale (PSSM)

Recherche et innovation dans les pratiques de soins et accompagnement

- Prix recherche, informations scientifiques et financement d'études
- Conférences et colloques scientifiques



L'UNAFAM en chiffres



99
DÉLÉGATIONS
DÉPARTEMENTALES

13
DÉLÉGATIONS
RÉGIONALES

315
SITES D'ACCUEIL
DE PROXIMITÉ



15 121
ADHÉRENTS

1 600
BÉNÉVOLES

49
SALARIÉS

11
PROFESSIONNELS
MIS À DISPOSITION



30 000
PERSONNES ACCOMPAGNÉES
par des pairs dans les délégations

340
GROUPES DE PAROLE



195
SESSIONS
de formation

4 000
AIDANTS familiaux
et BÉNÉVOLES formés

3 000
MANDATS DE REPRÉSENTATIONS
dans les instances médicales,
médico-sociales, et sociales



328 000
heures de bénévolat, soit un équivalent de 10 058 K€



8 649
APPELS TRAITÉS
par le service
« Écoute-famille »

6 422
INTERVENTIONS
du service social

581
DEMANDES TRAITÉES
par le service juridique

300
CONSULTATIONS
psychiatre et pédopsychiatre



Ils soutiennent Psycyclette

NOS PARTENAIRES NATIONAUX



A propos de Janssen

La mission de Janssen est de bâtir un futur dans lequel les maladies n'existent plus. Et nous œuvrons sans relâche, en tant qu'entreprise pharmaceutique du groupe Johnson & Johnson, pour faire de ce futur une réalité. Nous repoussons les limites de la science pour lutter contre les maladies.

Nous faisons preuve d'ingéniosité pour améliorer l'accès aux soins et faire renaître l'espoir. Nos efforts se concentrent sur les aires thérapeutiques dans lesquelles nous pouvons vraiment faire la différence : **l'onco-hématologie, l'immunologie, la virologie et les maladies infectieuses, les neurosciences, les maladies cardiovasculaires et métaboliques, ainsi que l'hypertension artérielle pulmonaire.**

Pour en savoir plus, visitez notre site www.janssen.com/france

Suivez-nous sur [Twitter](#) / Suivez-nous sur [LinkedIn](#) / Suivez-nous sur [YouTube](#)

JANSSEN-CILAG est une entreprise pharmaceutique Janssen de Johnson & Johnson.

Plus d'informations sur : www.janssen.com/france et twitter.com/JanssenFRA

NOS PARTENAIRES SUR LE TERRAIN

Des institutions, mairies, structures médico-sociales, clubs sportifs, entreprises et associations soutiennent également le projet au niveau local :

Les Mairies de Rouen, Gravelines, Lille, Douai, Noyon, Meaux, Tours, Vendôme, Chateaudun, Bonneval, Rambouillet, Versailles, Manosque, Draguignan, Nice

Les Groupes d'entraide mutuelle (GEM) de Douai, Cambrai, Compiègne, Bonneval

Les associations La Nouvelle Forge, Rayon de soleil

Les Hôpitaux de Château-Renault, Sainte Marie de Nice

La Principauté de Monaco et Son Altesse Sérénissime le Prince Albert II de Monaco

Un immense merci aussi à tous les bénévoles, participants, donateurs, sympathisants, ainsi qu'à toutes les personnes qui ont rendu cette belle aventure possible.

CONTACT PRESSE NATIONAL

elsa.ansquer@unafam.org / 01 53 06 30 92



Siège national :
12, villa Compoint - 75017 PARIS
Ecoute-famille : 01 42 63 03 03
Service Administratif : 01 53 06 30 43
www.unafam.org

facebook.com/Unafam.Officiel - @unafam.officiel
twitter.com/Unafam - @Unafam
linkedin.com/company/unafam - @Unafam
instagram.com/unafam.france - @unafam.france