



# Rejoignez la belle histoire...

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

## PLUS DE 1 500 KM !

St-Dié-des-Vosges

► Montpellier

(12-19 juin)

St-Dié-des-Vosges, Belfort,  
Besançon, Beaune, Mâcon, Vienne,  
Valence, Avignon, Montpellier.



St-Sébastien-de-Morsent

► Le Mont-S<sup>t</sup>-Michel

(16-21 juin)

St-Sébastien-de-Morsent, Piencourt,  
Caen, Clécy,  
Saint-Fraimbault, Courtils,  
Le Mont-St-Michel.



Sisteron

► Gap

(17-22 juin)

Sisteron, Sault,  
Avignon, Sault,  
Buis-les-Baronnies,  
Orpierre, Gap.



TOUS  
CONCERNÉS  
MOBILISÉS  
CONFÉRENCE NATIONALE DU HANDICAP 2019



RENCONTRE LE 18 JUIN  
à Avignon

Renseignements :

[www.unafam.org](http://www.unafam.org)

## SOMMAIRE

Communiqué.....	p 3
Psycyclette : un rallye-vélo pour déstigmatiser les maladies psychiques.....	p 4
Comment participer.....	p 5
Parcours Saint-Dié-des Vosges - Montpellier.....	p 6
Parcours Saint-Sébastien-de-Morsent.....	p 7
Parcours Sisteron - Gap.....	p 8
L'Unafam : nos missions.....	p 9
Ils soutiennent Psycyclette.....	p 10
Annexe :	
Créer une page de collecte pour Psycyclette.....	p 11



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



**Rejoignez la belle histoire... Roulons ensemble pour changer le regard sur les maladies psychiques !**

Du 12 au 22 juin 2019, l'Unafam organise la 6e 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.

## 2 grands objectifs

**Pour les personnes malades :** 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 :** l'informer et échanger sur la santé mentale, l'accompagnement des personnes malades psychiques et la lutte contre la stigmatisation

## 3 parcours

### DEPARTS

St Dié-des-Vosges : 12/06

St Sébastien-de-Morsent : 16/06

Sisteron : 17/06



### ARRIVEES

Montpellier : 19/06

Le Mont St Michel : 21/06

Gap : 22/06

## 17 villes traversées

12/06 : Belfort	16/06 : Vienne, Piencourt	20/06 : Courtils, Buis-les-Baronnies
13/06 : Besançon	17/06 : Valence, Caen, Sault	21/06 : Le Mont St Michel, Orpierre
14/06 : Beaune	18/06 : <b>Avignon (soirée festive)</b> , Clécy	22/06 : Gap
15/06 : Mâcon	19/06 : Montpellier, Saint-Fraimbault, Sault	

## Accueillir Psycyclette aux étapes des parcours

A l'arrivée de chaque ville-étape, **un accueil festif est réservé aux participants. Le public est amicalement convié** aux différentes manifestations organisées par les bénévoles en lien avec les municipalités, des clubs sportifs ou des structures médico-sociales : animations musicales, prises de parole par les élus et les participants, repas conviviaux, animations culturelles et sportives...

**Deux équipes se rejoindront le 18 juin à 17h30 à Avignon lors d'un moment festif**

## Relever le défi

- Il est possible de participer en aidant au financement des frais d'hébergement des « psycyclistes » [sur la page de financement participatif Psycyclette 2019](#). 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 [psycyclette@unafam.org](mailto:psycyclette@unafam.org)



[Voir la vidéo](#)

Avec le soutien institutionnel de



Contact presse national : Elsa Ansquer – 01 53 06 30 92 – [elsa.ansquer@unafam.org](mailto:elsa.ansquer@unafam.org)

*Reconnue d'utilité publique et d'intérêt général, 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 vivant avec des troubles psychiques, et de défendre leurs intérêts communs. Elle compte plus de 14500 adhérents, 2000 bénévoles, 113 délégations et 300 points d'accueil présents dans toute la France.*

# PSYCYCLETTE : UN RALLYE-VÉLO POUR DÉSTIGMATISER 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.

« *Psycycllette 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 organisés autour de 17 étapes

Pour la première fois en 2014, l'Unafam lançait Psycycllette, une formidable aventure humaine pour faire changer le regard posé sur les personnes en situation de handicap psychique. Un défi audacieux a été relevé : rallier Toulouse aux portes de Paris à bicyclette, 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, qu'on soit malade ou pas !

Les années suivantes, Psycycllette a pris de l'ampleur avec plusieurs parcours pour 2000 km avec notamment un accueil à l'arrivée à Paris au Jardin du Luxembourg (Sénat) par Monsieur Gérard Larcher, Président du Sénat, et un départ du Château de Versailles.

Cette année, Psycycllette comptera trois équipes. Chacune franchira la ligne d'arrivée dans une ville de province : Montpellier, Le Mont-Saint-Michel et Gap. Au fil de ces trois parcours, différentes manifestations (accueils festifs aux arrivées, prises de paroles par les élus et les participants, repas conviviaux, animations musicales...) sont organisées dans 17 villes-étapes où l'Unafam est implantée :

### SAINT-DIÉ-DES-VOSGES - MONTPELLIER (12-19 JUIN)

Belfort, Besançon, Beaune, Mâcon, Vienne, Valence, Avignon, Montpellier

### SAINT-SÉBASTIEN-DE-MORSENT - LE MONT-SAINT-MICHEL (16-21 JUIN)

Piencourt, Caen, Clécy, Saint-Fraimbault, Courtils, Le Mont-Saint-Michel

### SISTERON - GAP (17-22 JUIN)

Sault, Avignon, Sault, Buis-les-Baronnies, Orpierre, Gap.

## Informez le grand public sur la santé mentale

Psycycllette 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. Psycycllette, 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 maladies psychiques et des personnes qui vivent avec, dont chacun ressort grandi.



## Une aventure fraternelle pour briser les tabous sur les maladies et le handicap psychiques

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 par la société.

« *Psycycllette, 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 ?

Psycyclette constitue un défi pour ses participants. Si 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 quatre parcours

A l'arrivée de chaque ville-étape, un accueil festif est réservé aux participants. Le public est amicalement convié aux différentes manifestations organisées par les bénévoles en lien avec les municipalités, des clubs sportifs ou des structures médico-sociales : animations musicales, prises de parole par les élus et les participants, repas conviviaux, animations culturelles et sportives...

12/06 : BELFORT

13/06 : BESANÇON

14/06 : BEAUNE

15/06 : MÂCON

16/06 : VIENNE, PIENCOURT

17/06 : VALENCE, CAEN, SAULT

18/06 : AVIGNON, CLÉCY

19/06 : MONTPELLIER, ST-FRAIMBAULT, SAULT

20/06 : COURTILS, BUIS-LES-BARONNIES

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

22/06 : GAP



## 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 Psycyclette 2019](#).

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 ! (Voir annexe en page 10)

Pour participer à vélo : inscriptions avant le jusqu'au 15 avril auprès de [psycyclette@unafam.org](mailto:psycyclette@unafam.org)

**Les deux équipes se rejoindront  
le mardi 18 juin  
à Avignon**

# SAINT-DIÉ-DES-VOSGES ► MONTPELLIER

## Mercredi 12 juin Saint-Dié-des-Vosges - Belfort (109 km)

Départ de Saint-Dié-des-Vosges à 8h  
Arrivée à Belfort à 17h30 - Accueil en musique, réception à la mairie de Belfort à 18h

## Jeudi 13 juin Belfort – Besançon (115 km)

Départ de Belfort à 8h30  
Arrivée à Besançon à 16h30 à la Mairie. Les coureurs seront accueillis par un groupe de percussions et après la réception un groupe de rock interviendra.

## Vendredi 14 juin Besançon – Beaune (126 km)

Départ de Besançon à 8h30  
Arrivée à Beaune à 17h30 à la Mairie.

## Samedi 15 juin Beaune – Mâcon (111 km)

Départ de Beaune à 8h30  
Arrivée à Mâcon, vers 16h30, Hôtel Première Classe

## Dimanche 16 juin Mâcon – Vienne (120 km)

Départ de Mâcon à 8h30  
Arrivée à Vienne à 16h40, en mairie. Réception par les élus et des membres du Conseil Local de Santé Mentale de Vienne.

## Lundi 17 juin Vienne – Valence (124 km)

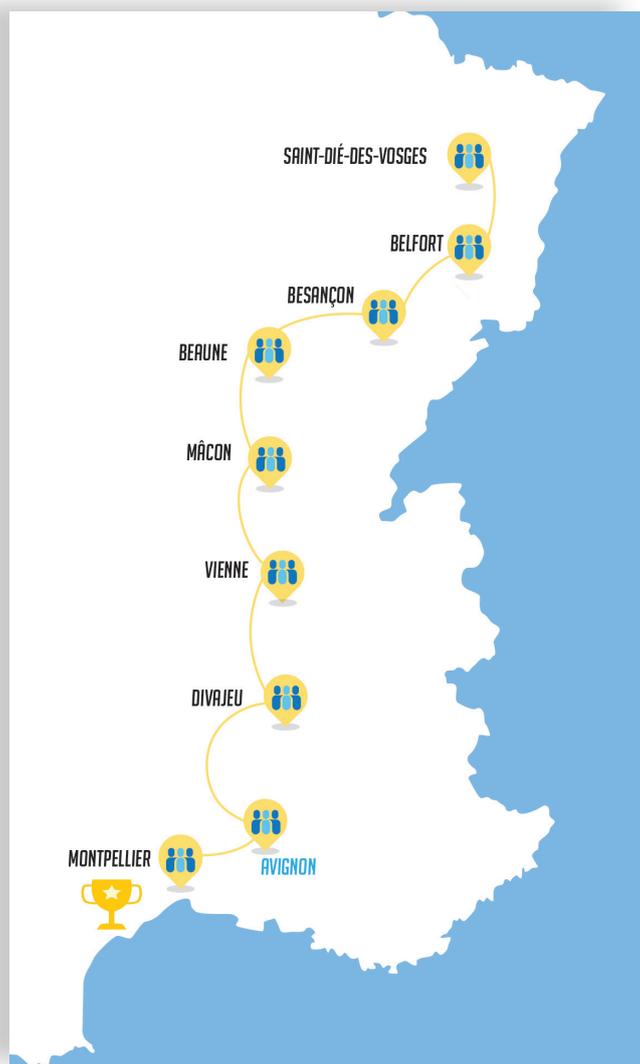
Départ de Vienne à 8h30  
Arrivée à Valence vers 15h sous escorte de la police municipale. Réception en mairie et départ pour Crest.

## Mardi 18 juin Valence - Avignon (113 km)

Départ de Valence à 8h30  
Arrivée à Avignon à 17h20 en Mairie. Réception en mairie et animation musicale.

## Mercredi 19 juin Avignon – Montpellier (111 km)

Départ d'Avignon à 8h  
Arrivée à Montpellier à 16h30 en Mairie



## CONTACTS PRESSE

Coordinateurs Parcours Saint-Dié-des-Vosges - Montpellier :

Michel Lacan (06 70 13 94 17)

► Nicole Fontayne (06 72 09 13 57)

Françoise Faruya (06 20 54 13 53)

► Saint-Dié-des-Vosges (88) : Francine Legros (06 14 62 35 90)

► Belfort (90) : Marie-Jo Bittard (06 77 76 08 01)

► Besançon (25) : Marie-France Gibey (06 37 61 32 36)

► Beaune (21) : Xavier Bagot (06 08 34 17 42)

► Mâcon (71) : Sylvie Jacquemin (03 80 42 54 22)

► Vienne (38) : Myriam Bodelle (06 72 99 17 36)

► Valence (26) : Sophie Despagne (06 16 10 23 24)

► Avignon (84) : Henri Crepet (06 26 39 49 58)

► Montpellier (34) : Clotilde Pargney (06 99 45 71 68)

# SAINT-SÉBASTIEN-DE-MORSENT ► LE MONT-SAINT-MICHEL

**Dimanche 16 juin**  
**Saint-Sébastien-de-Morsent**  
**► Piencourt (63 km)**

Départ de Saint-Sébastien-de-Morsent, Hôpital Navarre, à 8h  
Arrivée à Piencourt Lisieux à 18h, réception à la Mairie

**Lundi 17 juin**  
**Piencourt ► Caen (72 km)**

Départ de Piencourt à 9h  
Arrivée à Caen à 17h

**Mardi 18 juin**  
**Caen ► Clécy (40 km)**

Départ de Caen à 9h  
Arrivée à Clécy à 17h

**Mercredi 19 juin**  
**Clécy ► Saint-Fraimbault (78 km)**

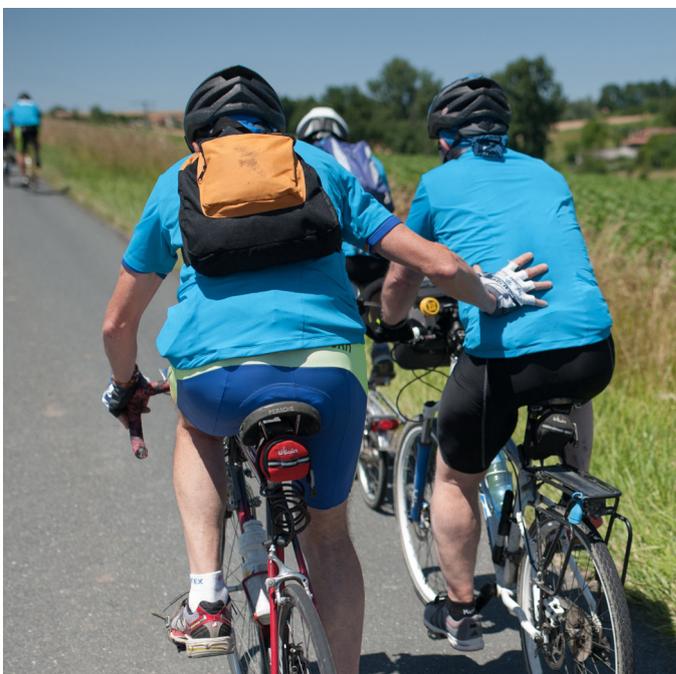
Départ de Clécy à 9h  
Arrivée à Saint-Fraimbault à 17h

**Jeudi 20 juin**  
**Saint-Fraimbault ► Courtils (74 km)**

Départ Saint-Fraimbault à 10h  
Arrivée à Courtils à 17h

**Vendredi 21 juin**  
**Courtils ► Le Mont-Saint-Michel (9 km)**

Départ de Courtils à 8h  
Arrivée au Mont-Saint-Michel à 10h



## CONTACT PRESSE

► Antoinette Plusquellec jusqu'à Caen 06 87 62 70 91

► Béatrice Russo-Chapiro de Caen au Mont-Saint-Michel 06 09 74 84 62

# SISTERON ► GAP

**Lundi 17 juin**

**Sisteron ► Sault (61 km)**

Départ de Sisteron à 10h  
Arrivée à la Mairie de Sault à 17h

**Mardi 18 juin**

**Sault ► Avignon (64 km)**

Départ de Sault à 8h30  
Arrivée à la Mairie d'Avignon à 17h15

**Mercredi 19 juin**

**Avignon ► Sault (71 km)**

Départ de Avignon à 8h30  
Arrivée à Sault à 17h

**Jeudi 20 juin**

**Sault ► Buis-les-Baronnies (72 km)**

Départ de Sault à 8h30  
Arrivée à la Mairie de Buis-les-Baronnies à 17h

**Vendredi 21 juin**

**Buis-les-Baronnies ► Orpierre (54 km)**

Départ de Buis-les-Baronnies à 8h30  
Arrivée à la Mairie d'Orpierre à 17h

**Samedi 22 juin**

**Orpierre ► Gap (56 km)**

Départ de Orpierre à 8h30  
Arrivée au Parc de la Pépinière à Gap à 16h



## CONTACT PRESSE

Coordinateur Parcours Sisteron - Gap :

Brigitte Saez-Nectoux - 06 30 49 16 83 / br.saez@laposte.net

# L'UNAFAM : NOS MISSIONS

## Aider les personnes concernées à faire face à la maladie psychique d'un proche

**MALADIES PSYCHIQUES :**  
3<sup>ème</sup> rang des maladies les plus fréquentes après le cancer et les maladies cardio-vasculaires

**PLUS DE 2 MILLIONS** de personnes souffrent de troubles psychiques sévères

**PLUS DE 3 MILLIONS** de personnes les accompagnent au quotidien

**PLUS DE 30%** des malades vivent à la rue ou sont en grande précarité

**1 PERSONNE SUR 4** est concernée à un moment ou un autre de sa vie par un trouble mental

Source : OMS

L'Unafam est une association reconnue d'utilité publique, qui accueille, écoute, soutient, forme, informe et accompagne les familles et l'entourage de personnes souffrant de troubles psychiques depuis 1963. Elle compte plus de 14 500 adhérents.

Depuis sa création l'Unafam concentre son action au profit des proches de personnes souffrant de troubles psychiques sévères, essentiellement des personnes atteintes de schizophrénie, de troubles bipolaires, de dépressions sévères, de psychoses graves et de troubles obsessionnels compulsifs.

Depuis plus récemment, l'Unafam reçoit les parents d'enfants et d'adolescents ayant des troubles non diagnostiqués.

Au sein des délégations départementales, les 2 000 bénévoles (majoritairement des proches concernés par la maladie et formés), se relaient auprès des familles afin de les aider à sortir de l'isolement et à faire face à la maladie. Cet accompagnement par des pairs, agit en complémentarité avec l'action des professionnels basés au siège : psychologues, assistantes sociales, juristes, psychiatres... Dans beaucoup de délégations, des groupes de parole animés par des psychologues sont également proposés.

Au-delà de cet accompagnement, l'Unafam défend les intérêts communs des familles et des malades à travers de nombreux mandats de représentations et en portant ses demandes auprès des instances gouvernementales.

## Les missions sociales de l'Unafam

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

- ▶ Accueil dans les délégations par des pairs et groupes de parole.
- ▶ Service écoute famille: écoute par des psychologues cliniciens.
- ▶ Service social et juridique
- ▶ Consultation psychiatre
- ▶ Publications : Revue trimestrielle *Un Autre Regard*, guides pratiques...
- ▶ Annuaire des structures sur le site Internet

### Soutien des familles par la formation et l'entraide

- ▶ Formations des aidants et des proches : Ateliers d'entraide
- ▶ Prospect, formations troubles psychiques...
- ▶ Formation des bénévoles : formation initiale, formation à l'accueil, formation à la représentation (CDU, CDSP, MDPH...)
- ▶ Formation des formateurs et animateurs

### Déstigmatisation et défense des intérêts communs

- ▶ Revendications pour améliorer le parcours de vie des malades
- ▶ Mandats de représentation des usagers
- ▶ Evénements de déstigmatisation : Psycyclette, Mad Days, concours d'art postal...
- ▶ Communications diverses : relations presse, *Lettre de la Présidente*, réseaux sociaux, affiches, dépliants...
- ▶ Formations externes et sensibilisation

### Recherche et innovation dans les pratiques de soins et accompagnement

- ▶ Prix recherche, informations scientifiques et financement d'études
- ▶ Conférences et colloques scientifiques
- ▶ Observatoire des pratiques : recensement et diffusion des bonnes pratiques en soins, emploi et logement.

## L'Unafam en chiffres (au 31.12.2018)

**99** délégations départementales  
**13** délégations régionales  
**300** sites d'accueil de proximité

**14 600** adhérents  
**2 000** bénévoles  
**40** salariés pour 33 ETP  
**10** professionnels mis à disposition par les ARS dans les délégations

**2 700** représentations dans les instances médicales, médicosociales et sociales

**19 000** personnes accueillies par des pairs dans les délégations, **364** groupes de parole, **7 080** appels traités par écoute-famille, **3 080** interventions du service social, **415** dossiers traités par le service juridique, **160** familles reçues par le psychiatre, **2 062** aidants familiaux et bénévoles formés.  
**402 000** heures de bénévolat

# 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](http://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](http://www.janssen.com/france) et [twitter.com/JanssenFRA](https://twitter.com/JanssenFRA)

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

Mairie de Belfort, Mairie de Besançon, Mairie de Beaune, Mairie de Vienne, Mairie de Valence, Mairie d'Avignon, Mairie de Montpellier, CH Montfavet, GEM Mine de rien, Ville de Beaune, Hôpital de Beaune, Centre Hospitalier La Chartreuse, GEM Le Cerisier, Conseil Local de santé du Pays Beaunois, EHPAD St Vincent de Paul, Crédit Mutuel, Comité Départemental Olympique et Sportif des Hautes-Alpes, GEM Passe Muraille, Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes, CHBD Larnage, Fondation Seltzer Briançon, ISATIS 05 et 06, CDSA 05, Association Mobil'Idées...

... et surtout tous les bénévoles, participants, sympathisants, ainsi que toutes les personnes qui ont rendu cette belle aventure possible



**CONTACT PRESSE NATIONAL :** [elsa.ansquer@unafam.org](mailto:elsa.ansquer@unafam.org) / 01 53 06 30 92

[www.facebook.com/Unafam.Officiel](https://www.facebook.com/Unafam.Officiel)

[twitter.com/Unafam](https://twitter.com/Unafam)

[www.youtube.com/user/UnafamFrance](https://www.youtube.com/user/UnafamFrance)

[www.unafam.org](http://www.unafam.org)



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

Siège national : 12, villa Compont • 75017 PARIS

Ecoute-famille : 01 42 63 03 03

Service Administratif : 01 53 06 30 43

# CRÉER UNE PAGE DE COLLECTE POUR PSYCYCLETTE

1. Aller sur la page :

<http://www.alvarum.com/unafam/psycyclette-2019>

2. Sur la page Psycyclette 2019, cliquer sur

« Commencer une collecte »



Vous devez vous inscrire pour créer votre page Alvarum pour cette association (UNAFAM - Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques)

Se Connecter Nouveau sur Alvarum ?

Adresse e-mail  
Mot de passe Mot de passe oublié ?  
Valider

Prénom  
Nom  
Adresse e-mail  
Mot de passe  
Valider

3. Créer un compte, puis à la fin du formulaire d'enregistrement, cliquer sur « créer ma page »

4. Personnaliser le contenu de sa page et la partager par e-mail, via les réseaux sociaux ou en parler à ses amis, collègues, famille... pour qu'ils fassent un don sur sa page ou qu'ils ouvrent eux aussi une page de collecte

