

**Du 5 au 12 juin 2023, l'Unafam organise en Occitanie la 9<sup>e</sup> édition de Psycyclette. C'est une randonnée cyclotouriste de 700 km contre les idées reçues et un défi audacieux : parcourir les routes de notre région à vélo, négocier les virages, monter les côtes et les descendre. Comme dans la vie !**

Plus de 40 « 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.

« Qu'on soit un citoyen vivant avec des troubles psychiques ou non, que l'on soit un soignant ou non, sportif ou non, ce qui a de l'importante, c'est que nous vivons cette aventure humaine ensemble. Avec Psycyclette, 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

## 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 psychique et lutter contre la stigmatisation.

## UN PARCOURS OCCITAN

### DÉPART LE 05 JUIN

Gallargues - le -Montueux

### ARRIVÉE LE 12 JUIN

Toulouse

A 14 h place St Pierre  
A 15h30 au Centre Gérard Marchand

### 08 jours, 9 villes étapes, 700 km

- + 5/06 : Gallargues le Montueux
- + 5/06 : Béziers
- + 6/06 : Lézignan-Corbières
- + 7/06 : Limoux
- + 8/06 : La Bastide de Sérou
- + 9/06 : Montréjeau
- + 10/06 : Auch
- + 11/06 : Montauban
- + 12/06 : Toulouse

## ACCUEILLIR PSYCYCLETTE 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 - prises de parole par les élus et les participants, repas conviviaux, animations - pour mobiliser chaque acteur autour de la déstigmatisation des troubles et du handicap psychiques et inviter les citoyens à échanger. L'événement est parrainé par la FERREPSY Occitanie, permettant aux participants d'être accueillis dans de nombreux établissements psychiatriques des départements traversés.

## RELEVER LE DÉFI

Aidez-nous à financer les repas et l'hébergement des « psycyclistes » sur la page de financement participatif Psycyclette 2023 : <https://www.alvarum.com/charity/1140/challenge/2321>

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 LA VIDÉO](#)

## CONTACTS PRESSE REGIONALE

Michel Lacan : 06 70 13 94 17 et Serge Vannière : 06 61 71 14 98

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