

La Psycyclette, une aventure humaine à vélo (1/3).

La Psycyclette est une randonnée à vélo mêlant des personnes vivant avec des troubles psychiques, des soignants et des cyclotouristes.

«La Croix» a participé en septembre à sa septième édition, du Mont-Saint-Michel à Toulouse.

Aujourd'hui, les premiers jours, jusqu'à La Roche-sur-Yon.

«Ce n'est pas aux fesses que j'ai mal, c'est au mental»



Une partie des participants grimant une côte sur la route départementale entre le Mont-Saint-Michel et Rennes.

Du Mont-Saint-Michel (Manche) à La Roche-sur-Yon (Vendée)
De notre envoyé spécial

Sur un parking enveloppé de brouillard, à portée de vélo du Mont-Saint-Michel, un gaillard en cuis-sard attire bruyamment l'attention au milieu d'un groupe de cyclistes tous habillés de bleu. «*Qui ne saute pas n'est pas toulousain !*», scande-t-il. Il est toulousain, il saute et il profite à fond du moment. Touché par des troubles psychiques, Jean-Claude (1) est un patient du centre hospitalier psychiatrique Gérard-Marchant de

Toulouse, où il a été hospitalisé d'office il y a deux ans.

Le jeune homme a été autorisé à en franchir les portes le temps de ce «*séjour thérapeutique*», une randonnée cycliste de 840 kilomètres en huit étapes jusqu'à la Ville rose, qu'il s'appête à entamer en Normandie ce lundi de septembre. «*Si cela se passe bien, je pourrai sortir*», espère-t-il. L'événement s'appelle la Psycyclette. Il est organisé depuis 2014 par l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam), pour «*rouler contre les préjugés*».

Sur la quarantaine de participants, un tiers vit avec des maux invisibles – schizophrénie, troubles bipolaires, dépression, stress post-traumatique... – et est «*stabilisé*» par des médicaments. Certains sont hospitalisés, d'autres l'ont été. Le noyau dur est constitué de personnes suivies à l'hôpital Marchant, dont les services proposent des sorties à vélo dans le cadre d'ateliers thérapeutiques dits «*médiatisés*». Ce groupe est complété par des usagers du Centre d'accueil thérapeutique à temps partiel de Saint-Dié (Vosges) et une poignée de «*candidats libres*».

Ces patients sont accompagnés par cinq infirmiers, une éducatrice spécialisée, des adhérents à l'Unafam et de simples cyclotouristes. Au premier regard, rien ne distingue les uns des autres. «*Ce n'est pas à moi de dire qui est qui*», prévient Michel Lacan, inventeur et organisateur en chef de la Psycyclette. Cet ancien ingénieur de l'Office national des forêts, âgé de 74 ans, a vu un de ses proches touché par des troubles psychiques. Pilier de l'Unafam en Haute-Garonne, le retraité est du genre actif et il est un militant infatigable du droit des malades.

C'est aussi un grand amateur de cyclotourisme. En 2013, il a eu l'idée de proposer aux responsables de l'hôpital Marchant ce pari osé : mettre des malades en selle à travers la France pour lutter contre leur stigmatisation et permettre à des gens isolés de participer à un projet collectif. Depuis, seul le Covid a interrompu l'aventure, en 2020. «*À vélo, on est tous pareils et on a tous mal aux fesses le soir*», répète-t-il à chaque occasion.

Coupée en deux pour des raisons de sécurité, la petite troupe file d'abord vers Rennes. Elle ressemble à une colonie de va- ●●●



Lors d'une pause ravitaillement au Centre hospitalier de l'estran, à Pontorson.



La bienveillance et l'esprit de solidarité sont très présents.

Des bénévoles de l'Unafam.

●●● cance ambulante, lancée sur des chemins de traverse à 18 km/h. Des plaisanteries s'enchaînent, les bagages suivent dans des véhicules, des « madames bon coin » s'occupent du ravitaillement, et le parcours est entrecoupé de réceptions à l'allure de kermesses.

Aujourd'hui, en Ille-et-Vilaine, c'est à l'hôpital psychiatrique de Pontorson. Les randonneurs arrivent sous les applaudissements, ils repartent l'estomac chargé de madeleines, après avoir entonné l'hymne de la Psycyclette sur l'air des *Copains d'abord* de Georges Brassens : « Si t'es pas bien, si t'as l'mouron, si dans ta tête, ça tourn'pas rond, prends avec toi ta bicyclette... »

Au fil des kilomètres et des confidences, ce peloton se dévoile dans son étonnante diversité. Il mêle des cyclotouristes chevronnés aux cheveux blancs et des débutants de moins de 30 ans, des fumeurs et des ascètes, des anciens toxicomanes et des mères de famille, un octogénaire aux 30 ascensions du mont Ventoux à son palmarès et un jeune homme s'initiant à l'art de pédaler à l'arrière d'un tandem. Une nuit, tous dorment ensemble

en auberge de jeunesse. Le lendemain, dans des mobiles homes.

La bande est joyeuse et fragile à la fois, mouvante et émouvante. Des rires en fusent souvent, des larmes s'en écoulent parfois. À midi, à Châteaubriant, en Loire-Atlantique, un pédaleur vous amuse après avoir collé une rustine : « C'est du recollage sur la voie

Un coup de pompe ? Les encouragements pleuvent. Un coup de blues ? Les soignants veillent.

publique ». Le même, au moment du dîner à Riaillé, vous touche en racontant ses « pétages de plombs ». « Je suis Jean qui rit, Jean qui pleure », confie-t-il.

D'autres vous parlent d'idées noires, d'une tentative de suicide, de poussées d'angoisse, de voix entendues sous son crâne, de journées passées au lit, d'une vie enfermée dans une bulle, du sentiment d'être vu comme un psychopathe,

des espoirs et des rechutes... Les vélos transportent aussi la douleur discrète de parents et l'usure cachée d'aïdants. Tout cela est raconté un peu à l'écart, la confiance installée, à l'ombre d'un clocher ou au bord d'un étang. La Psycyclette n'est pas un concert de lamentations.

Personne ne se plaint à haute voix, sauf du vent ou des montées, la conversation rebondit vite sur les avantages des freins à disque ou sur les résultats du « Tef », le Toulouse football club, et la bienveillance règne. Un coup de pompe ? Les encouragements pleuvent. Un coup de blues ? Les soignants veillent. « C'est une microsociété qui vit comme la société devrait vivre, on s'épaule et on est solidaires, résume Michel Lacan. Ce peloton est plein de souffrances, mais aussi plein de ressources ».

Beaucoup ont déjà participé à la Psycyclette, à l'image de Yannick. « Cela m'a servi dans ma reconstruction pour prendre un peu confiance, témoigne-t-il. On est timides et introvertis, on a du mal au premier abord dans nos contacts. Là, les gens nous mettent en confiance et cela nous sort de notre quotidien.

repères

Un événement organisé par l'Unafam

L'Union nationale des familles et des amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam) a été créée en 1963.

Elle regroupe 15 000 adhérents, dont 2 000 bénévoles entourés d'une cinquantaine de profes-

sionnels, pour accompagner et soutenir des proches de personnes vivant avec des troubles psychiques.

L'action de l'Unafam passe, entre autres, par des groupes de parole, des permanences juridiques et psychiatriques ou le service social. L'association est présente sur tout le territoire, à travers 112 délégations et 339 points d'accueil. Elle organise la Psycyclette depuis 2014.



La Psycyclette traverse la France sur près de 840 kilomètres.

À la fin, on est vachement contents. On est même fiers et on a rarement ce sentiment dans notre vie. »

Jean-Claude n'en est pas encore là. Il découvre la vie itinérante sur deux roues et a commencé à se préparer en juillet. Le néophyte souffre dès la première côte. « Je n'avais jamais fait du vélo avant », soupire-t-il. Plus loin, il reprend son souffle : « Moi, ce n'est pas aux fesses que j'ai mal, c'est au mental. »

Personne n'ira lui reprocher d'avoir mis pied à terre, ni de mon-

ter à bord d'une des camionnettes transportant les sacs de vêtements et les corps fatigués par des journées parfois trop longues. Sandra, Patrick, Sandrine ou Jean-Claude, chacun fait en fonction de ses moyens, et c'est souvent beaucoup. « Ils ont une volonté de fer », s'enthousiasme Gérard, un de ces septuagénaires qui fait profiter l'escouade de son expérience.

Les patients les plus aguerris agissent aussi comme des « pairs aidants ». « C'est la magie du truc », commente Rachid du haut de sa sixième participation. Au bout de trois jours d'effort, Jean-Claude atteint La Roche-sur-Yon (Vendée) : « Je suis content d'être ici, cela me fait grandir d'être avec tous ces gens et j'apprends plein de choses. » Le lendemain, il va découvrir La Rochelle (Charente-Maritime). Il n'a jamais vu l'océan.

Pascal Charrier
Photos : Jean-Mathieu Gautier pour La Croix

(1) Le prénom a été modifié.

Demain « On se veut apaisants sans être infantilissants », l'approche empathique des soignants

