

Accueil chaleureux à l'arrivée à Toulouse.



« Cette semaine, on est sortis de notre isolement »

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

La Psyecyclette 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, une arrivée comme une victoire.



De Saint-Antoine-de-Breuilh (Dordogne) à Toulouse (Haute-Garonne)
De notre envoyé spécial

Jean-Claude (1) est de bonne humeur. Il chante l'air de *Santiano* d'Hugues Aufray en pédalant le long de la Dordogne, après avoir quitté le camping de Saint-Antoine-de-Breuilh. Comme tous les jours depuis le départ du Mont-Saint-Michel de la Psyecyclette, il s'est levé avant le soleil



repères

Des ressources utiles

L'Unafam a mis en place une ligne « écoute-famille », un service national d'écoute téléphonique pour les proches et les aidants, assuré par des psychologues cliniciens. Il est anonyme et gratuit : 01.42.63.03.03.

Le Psycom est un organisme public d'information sur la santé mentale : [psycom.org](https://www.psycom.org)

Le podcast « Programme B » a consacré une série d'épisodes titrée « La santé mentale dont vous êtes le héros ». L'épisode 4 permet d'écouter les témoignages de personnes concernées : link.infini.fr/temoignages

pour prendre le petit déjeuner commun et monter en selle à 8 h 15 du matin. Ce n'est pas son habitude. « À l'hôpital, je me lève à 10 ou 11 heures », rappelle-t-il.

Le Toulousain se plie aux règles de la vie collective, comme il a intégré les codes des cyclotouristes roulant en file indienne. Le néo-vélo-randonneur crie « stop » quand il faut s'arrêter, « à droite » en tendant le bras quand il s'agit de tourner ou « c'est bon » quand la voie est dégagée à un croisement. Mais au milieu de la première côte de la journée, il finit par mettre pied à terre : « C'est trop dur, j'en peux plus. »

Au bout de bientôt une semaine de pédalage, de réceptions et de vie commune itinérante, la fatigue se fait sentir, surtout chez des organismes soumis à des traitements. D'autant que la préparation a été raccourcie par la pandémie de Covid-19, qui a bouleversé les activités sportives proposées

au sein de l'hôpital Gérard-Marchant de Toulouse. Certains n'ont quasiment pas roulé depuis un an et demi. Pour ne rien arranger, l'étape du jour vers Agen est particulièrement cabossée.

Un nouveau cycliste s'y fait remarquer par ses accélérations tranchantes. Il est arrivé la veille avec un vélo jaune, il a enfilé une tenue bleue et s'est fondu dans ce groupe où il ne connaissait personne. Nicolas Navarro est psychiatre addictologue au CHU de Toulouse. Il est venu vivre la Psyecyclette de l'intérieur l'espace du week-end. « Au départ, j'avais l'impression d'intégrer un groupe de cyclistes comme un autre, dit-il. J'étais incapable de différencier qui était soignant ou patient. »

Au bout de deux jours, ce trentenaire barbu a appris à connaître les particularités de ce peloton. « Cet événement est vraiment la métaphore de ce que doit être l'inclusion, où la performance n'est ●●●

Ci-dessous et ci-contre, la dernière étape le long du canal latéral à la Garonne.



Pause déjeuner à Montech (Tarn-et-Garonne), le long du canal.

un psychiatre m'a répondu : « On ne soigne pas quelqu'un qui ne veut pas se soigner », raconte-t-elle. Ça, je ne l'ai jamais accepté. J'ai toujours de la colère en moi. »

Juchée sur son vélo électrique, cette maman endeuillée roule aussi en mémoire d'un fils qu'elle aurait tant aimé voir participer à ce voyage à travers la France : « Pour moi, cela a beaucoup de sens. » Chaque jour, elle trouve un réconfort discret auprès d'autres membres de l'Unafam qui ont été confrontés à la même situation, après avoir participé à des groupes de parole proposés par l'association. « Ce qui fait du bien ici, c'est que tout le monde sait de quoi on parle », poursuit-elle.

Cette septième étape se termine aux portes d'Agen. À la fin du repas, Jean-Claude se lève, un bout de papier à la main. « Merci à vous de m'avoir fait confiance », lance-t-il à l'assemblée, en montrant un flacon d'un « si besoin », un neuroleptique qu'il peut utiliser en cas de crise. « Depuis le Mont-Saint-Michel, j'en ai pas pris. » La salle l'applaudit, les yeux sont humides.

Michel, à son tour, se lève de table pour remercier ceux qui l'ont accompagné tout au long de la semaine. C'est un patient de la

région parisienne, aussi discret que son pédalage est efficace. Lui qui vit dans la solitude voulait expérimenter la vie de groupe. C'est maintenant un camarade volontiers blagueur. « Cela m'a montré que je pouvais m'intégrer, constate-t-il. À vélo, j'arrive à forcer ma nature. »

À l'extérieur, Rachid fait aussi le bilan de cette Psycyclette : « Cette semaine, on est sortis de notre isolement. » Il discute avec des membres vosgiens du groupe, venus par le biais du centre d'accueil thérapeutique à temps partiel (CATTP) de Saint-Dié-des-Vosges. Eux non plus ne regrettent pas l'expérience. Sandrine parle d'acheter un vélo « pour continuer » et Patrick, qui pédale à l'arrière du tandem, d'apprendre à en faire. « On nous prend pour des fainéants, ce n'est pas vrai », dit-il.

Le lendemain matin, la caravane repart le long du canal de Garonne pour les ultimes 110 kilomètres jusqu'à Toulouse. Aucun des patients partis du Mont-Saint-Michel ne manque à l'appel. Quatre ont réalisé le parcours de 840 kilomètres entièrement en pédalant, dont Gilles. Depuis le début, ce quinquagénaire impressionne par sa volonté. C'était sa première par-

ticipation. « J'avais de l'appréhension, je me demandais si j'allais y arriver, dit-il. Mais quand le corps va, la tête suit. »

Cette septième Psycyclette va se terminer à l'hôpital Marchant, là où tout a commencé, en 2014. Sur les visages, l'émotion monte d'un cran. La fierté se lit aussi. Les participants sont accueillis par des klaxons et vivats dans l'enceinte hospitalière située en face de l'ancienne usine AZF. « C'est très puissant, commente Angélique, une infirmière du CATTP de Saint-Dié. L'arrivée, c'est toujours la concrétisation d'un projet et un aboutissement pour des personnes qui sont allées puiser au fond d'eux-mêmes. »

« Il y a plein de personnes qui se trouvent surprises par leurs propres capacités de faire des choses dont elles ne se pensaient pas capables. »

Mêlés à des soignants, des patients acclament les arrivants dans la cour d'honneur aux façades en briques roses. « Bravo mon gars, gros respect », lance l'un d'entre eux à Jean-Claude. Un dernier repas en commun, des embrassades et le jeune homme doit retourner vers son pavillon. Rémi Magnani sonne à l'extérieur, un autre infirmier ouvre de l'intérieur. Avant que la porte ne se referme sur lui, Jean-Claude se retourne pour adresser un aurevoir de la main. La Psycyclette lui a donné un nouvel horizon. Depuis, il a obtenu une permission.

Pascal Charrier
Photos : Vincent Nguyen pour La Croix

(1) Le prénom a été modifié.

Arrivée à l'hôpital psychiatrique Marchan.

●●● pas individuelle, estime-t-il. Elle est dans la capacité du groupe à avancer ensemble sans dénier les difficultés des uns et des autres, en s'adaptant pour que chacun prenne du plaisir et puisse exprimer son potentiel. Ce qui permet tout cela, c'est le respect mutuel et l'extrême bienveillance. »

Avant de repartir en train pour Toulouse, Nicolas Navarro dresse un bilan de ces deux journées, assis sur un banc au sommet d'une énième bosse : « Dans ce cadre sécurisé, il y a plein de personnes qui se trouvent surprises par leurs propres capacités de faire des choses dont elles ne se pensaient pas

capables. Pour elles, ce n'est que du bonus. C'est quelque chose qu'elles vont garder. On peut toujours se référer à ce genre d'expérience dans la vie. »

Cécile n'a pas eu le temps de lui dire au revoir et elle le regrette : « C'est un jeune psychiatre qui donne de l'espoir. » Des spécialistes de la santé mentale, cette quinquagénaire guillerette a eu l'occasion d'en voir souvent. Elle fait partie de ces parents d'enfants concernés par les troubles psychiques qui participent à la Psycyclette. Sa légèreté apparente cache un drame personnel. Son fils Adrien s'est suicidé il y a six mois. « Un jour,