

Sur la route de la psychyclette 2025

Francis et moi voulions vous raconter en quelques lignes notre participation à l'édition 2025 de la Psychyclette. Peut-être avez-vous déjà lu la présentation générale de cet événement qui en était à sa 11-ème édition : le principe est celui d'une randonnée cycliste itinérante d'environ 1 semaine qui réunit patients, soignants et bénévoles.

Sous la houlette de Michel Lacan, créateur et pilote de toutes les éditions de cette caravane, une quarantaine de participants non seulement pédale sur des petites routes tranquilles mais rencontre aussi les élus des villes et des structures d'accueil : Comme hôpitaux, GEM, CMP, pour défendre la déstigmatisation de la maladie mentale, lors des points étapes organisés par les délégations locales UNAFAM.

Vu de l'intérieur après avoir participé tant au montage de cette manifestation qu'à l'expérience plus physique de rouler environ 700 km pas toujours plats, nous pouvons vous confirmer que c'est une expérience humaine formidable.

Les moments forts se succèdent et gagnent en intensité au fur et à mesure que le groupe prend toute sa consistance et que les paysages défilent.

Depuis Morlaix en passant notamment par Perros Guirec, Saint Brieu, Saint Malo, Alençon. Chacun y a sa place pour faire avancer ce peloton : les plus rapides sont en ligne de mire mais nous attendent en haut des côtes, les as de la mécanique réparent les incontournables incidents techniques, les plus aguerris conseillent et encouragent les néophytes et nous guident, avec prudence, dans l'itinéraire et quelques anges gardiens ravitaillent tout ce petit monde un peu « cuit » sous le soleil. Une averse bretonne ou normande ne nous empêche même pas d'admirer le mont saint Michel.

La volonté d'avancer, de montrer ce dont on est capable nous anime tous dans un esprit de bienveillance et d'attention aux autres et le vent d'ouest nous aide aussi en nous poussant un peu.

On approche de la région parisienne après avoir traversé le Perche, le relief se fait plus plat, nous filons maintenant à travers de magnifiques forêts dont nous apprécions la fraîcheur. Une pause à Rambouillet puis on longe le parc du château de Versailles et les boucles de la Seine. Le challenge sportif s'efface peu à peu, au profit du défi humain, qui permet à chacun de ressentir une grande et belle émotion, d'exprimer un témoignage, une satisfaction, de se forger des souvenirs.

A Colombes, à quelques km de Levallois notre objectif final, c'est la convergence avec les deux autres parcours partis du Mans et du Havre puis l'arrivée à Levallois après être passé devant le siège de l'UNAFAM.

L'arrivée où, quand on pose le vélo cet objet de plaisir et un peu de souffrance, tout le monde laisse éclater sa joie : embrassades, photos, discours, remise des diplômes et une dernière soirée tous ensemble où Michel Lacan passe « officiellement » le relais, et nous nous quittons des images plein les yeux et déjà des idées en tête pour bâtir l'édition 2026 de la psychyclette.

Francis et Jean-Yves

Retour sur la matinée sur les comorbidités entre les Troubles du neurodéveloppement (TND) et les Troubles Bipolaires, organisée par Psy'Hope (E.Douriez) et l'UNAFAM ayant eu lieu le 26 avril à Ch. Perrens

La conférence a débuté par la projection d'une vidéo par le délégué interministériel (E.Prot) concernant la stratégie nationale aux troubles du neurodéveloppement (TND).

Puis le Pr Bouvard a attiré notre attention sur la nécessité de travailler en amont de la bipolarité. Dans ce but ont été mises en place des plateformes de détection et d'orientation qui, peuvent mettre en évidence, dans la petite enfance, les prémices des troubles bipolaires qui apparaissent vers 18-21 ans. Les signes pouvant alerter chez le jeune enfant : des écarts de développement, troubles de la communication non verbale, difficultés à contrôler l'activité, hyperactivité motrice, impulsivité ... En leur présence, le médecin traitant, le pédiatre ou le médecin scolaire orientent vers les plateformes de coordination et d'orientation (PCO) où seront définis et organisés bilans et accompagnement à mettre en place.

→



Galerie photo Psy'cyclette



Morlaix

L'objectif des participants est double, parcourir une première étape, en roulant 75 kilomètres jusqu'à Perros-Guirec, et nouer le dialogue avec le public, à chaque arrêt.



Pédaler pour changer le regard sur la santé mentale

Hier marquait le départ de la Psy'cyclette depuis Morlaix : 1 400 km à vélo en huit jours vers Paris, aux côtés de patients, soignants et bénévoles de l'Unafam, pour changer le regard sur les troubles psychiques.

Psy'cyclette entre dans le cadre d'une année 2025 décrétée « Grande cause nationale pour la santé mentale ». L'objectif était double, parcourir une première étape, en roulant 75 kilomètres jusqu'à Perros-Guirec, et nouer le dialogue avec le public, à chaque arrêt. Les participants entendent ainsi déstigmatiser les maladies psychiques, qui comprennent la schizophrénie, les phobies, la bipolarité, l'anxiété et autre dépression, et faire évoluer les mentalités, en brisant les tabous.

« Bouger c'est aussi se soigner »

Rappelons que l'Unafam, c'est 2 000 bénévoles et plus de 4,5 millions d'aïdants à l'écoute de deux millions de personnes atteintes de troubles psychiques sous diverses formes. Juste avant le départ de la randonnée, Jean-Paul Vermot, maire, a rappelé « l'importance de l'écoute et de l'acceptation des différences ».

Le docteur Sylvie Le Lann, chef du pôle psychiatrique au CHPM, a également salué cet effort collectif, porteur d'espoir, insistant sur le fait que « Bouger, c'est aussi se soigner ».

Trois parcours, huit jours, 21 villes et 1 400 km

Après une variation des « Copains d'abord » de Georges Brassens interprétée par une chorale composée de membres des hôpitaux de jour de Saint-Pol-de-Léon, de Saint-Martin-des-Champs et du Groupe d'entraide mutuelle (GEM), il ne restait plus qu'à prendre le départ. Rappelons que lors de la Psy'cyclette, qui s'achèvera le vendredi 27 juin, les participants traverseront 21 villes, en trois parcours d'un total de 1 400 km partant de Morlaix, du Mans ou du Havre et dont l'arrivée commune est prévue à Levallois-Perret (92).

Pratique
Contact et informations, à unafam29.morlaix@gmail.com ; infos sur www.unafam.org et tous les réseaux sociaux

● Hier, 48 cyclistes aussi passionnés qu'impliqués, dont certains venus de Toulouse ou Montauban, ont pris le départ de Morlaix à bicyclette, un événement organisé pour la 11^e fois par l'Union nationale des familles et amis de personnes malades ou handicapées psychiques (Unafam). Cette

