

EDITO

La Psycyclette a été lancée il y a 11 ans par Michel Lacan. Plusieurs bénévoles de la délégation 33 se sont impliqués très activement pour l'édition 2025 : Jean Yves Meunier et Francis Priou sur les vélos (en endossant le maillot bleu de l'Unafam pour pédaler aux côtés des malades de Morlaix à Levallois Perret) , Pascale Pignon et Marie-Thérèse Sorrel aux calculettes (il fallait honorer les factures des hébergements...). Merci à eux, nous sommes très fiers de leur investissement surtout qu'ils ne vont pas en rester à l'édition 2025...

Année de la Grande Cause Nationale, ne nous contentons pas de rester sur le bord de la route à applaudir nos champions, entrons tous dans la course dédiée à la destigmatisation, à changer le regard de la société sur les troubles psychiques. Comme le dit la poétesse bordelaise Beata Umubyeyi Mairesse dans un article du journal Sud Ouest à propos de la psycyclette: "la Psycyclette est à l'image de la vie, faite de descentes grisantes mais aussi de côtes plus ou moins raides que l'on aborde pourtant avec légèreté, dès lors que l'on est assuré de la confiance d'un peloton solidaire".

Allez ! en avant tous ! participons à la destigmatisation de nos proches malades !

Sur la route de la psycyclette 2025

Francis et moi voulions vous raconter en quelques lignes notre participation à l'édition 2025 de la Psycyclette. 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 destigmatisation 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 Brieuc, 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 psycyclette.

FRANCIS ET JEAN-YVES



Galerie photo Psycyclette



Pédaler pour changer le regard sur la santé mentale

Hier marquait le départ de la Psycyclette 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.

● 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

Psycyclette 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'aidants 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 Syvie Le Lann, chef du pôle psychiatrique au CHPM, a égale-

ment 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

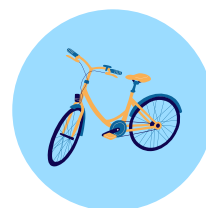
Après une variation des « Copains d'abord » de Georges Brassens interprétée par une chorale composée de membres des hôpitaux de jour de Saint-Pol-de-Léon, de Saint-Martin-des-Champs et du Groupe d'entraide mutuelle (GEM), il ne restait plus qu'à prendre le départ. Rappelons que lors de la Psycyclette, 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



Jean-Yves
et
Michel LACAN



Francis

