



# PSYCYCLETTE #8

6-13 juin 2022



## DÉPARTS

Rouen : 06/06 - Gap : 07/06

Tours : 09/06

## ARRIVÉES

Monaco : 11/06

Paris : 13/06

**Du 6 au 13 juin 2022, l'Unafam organise la 8<sup>ème</sup> édition de Psycyclette.**

Psycyclette, c'est une randonnée cyclotouriste de 1 300 km contre les idées reçues et un défi audacieux : traverser la France à vélo en faisant participer des personnes vivant avec des troubles psychiques, des soignants, des bénévoles de l'Unafam et des cyclotouristes avertis.

Plus de 150 psycyclistes iront à la rencontre des habitants de chaque ville traversée, afin de parler de leur initiative et de briser les tabous sur les troubles psychiques à travers des manifestations festives.

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

Avec le soutien  
institutionnel de  
**janssen**  
LABORATOIRES JANSSEN  
Johnson & Johnson

## LES TROUBLES PSYCHIQUES

**Les troubles psychiques présentent un très large spectre, allant des troubles légers et ponctuels à des troubles sévères, chroniques et invalidants.** Ils touchent une personne sur quatre à un moment de sa vie. Les schizophrénies, les troubles bipolaires, les dépressions, les troubles anxieux, les TOC... sont des maladies psychiques très répandues. Invisibles, douloureuses et mal connues, elles isolent les personnes touchées qui sont souvent mal comprises et victimes de préjugés.

## POURQUOI LE SPORT ?

Psycyclette permet aux personnes malades de **se « rétablir » à travers le sport**, se sentir **valorisées, s'entraider** et faire partie d'un **groupe où la solidarité est partout**.

*« Qu'on soit un citoyen vivant avec des troubles psychiques ou non, qu'on soit un soignant ou non, sportif ou non, ce qui a de l'importance, 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

## VENEZ À LA RENCONTRE DES PSYCYCLISTES

Rendez-vous pour accueillir les participants à l'arrivée :

+ **06/06** : Criel-sur-Mer

+ **07/06** : Boulogne-sur-Mer, Manosque

+ **08/06** : Gravelines, Saint-Martin-de-Pallières

+ **09/06** : Lille, Vendôme, Draguignan

+ **10/06** : Cambrai, Bonneval, Nice

+ **11/06** : Noyon, Rambouillet, Monaco

+ **12/06** : Meaux, Versailles

+ **13/06** : Paris

Retrouvez le détail des étapes sur [www.unafam.org](http://www.unafam.org)

## PARTICIPEZ AU DÉFI !

**Vous pouvez aussi soutenir Psycyclette en participant au financement des frais d'hébergement et de repas des « psycyclistes » en faisant un don et en invitant votre entourage à faire de même sur la page de financement participatif de Psycyclette 2022 sur [www.alvarum.com](http://www.alvarum.com).**

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 !

**L'Unafam, association reconnue d'utilité publique, accompagne l'entourage des personnes vivant avec des troubles et/ou un handicap psychiques depuis 1963.** Écouter, soutenir, former, défendre les droits des personnes concernées et de leurs familles ainsi que lutter contre les préjugés sont les missions auxquelles s'attèlent nos 2 000 bénévoles dans toute la France. Avec 15 000 adhérents et 300 points d'accueil, nous proposons un accompagnement par des pairs, pour briser l'isolement et permettre de retrouver la force d'avancer.

**UNAFAM** - Siège national : 12, villa Compoint • 75017 PARIS  
Ecoute-famille : 01 42 63 03 03 • Accueil Administratif : 01 53 06 30 43  
[www.unafam.org](http://www.unafam.org)