

PSYCYCLETTE #3

Toulouse – Paris

15-22 juin 2016



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES  
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

Roulez pour les  
malades psychiques

Voir le film 2015



PLUS DE 2 000 KM !

Alger-Paris  
17-24 juin

Clare-Paris  
19-24 juin

Evreux-Paris  
18-27 juin

Toulouse-Paris  
15-22 juin

ARRIVÉE LE 22 JUIN  
au Jardin de Luxembourg  
10h30

Unafam

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

## Etape Nevers / Auxerre 20 Juin 2016

Contact Unafam pour l'étape : **GIMENEZ Gabriel**  
**0679876829**

**[gabrielantoine.gimenez@gmail.com](mailto:gabrielantoine.gimenez@gmail.com)**

L'Unafam organise Psycyclette, un Tour de France de 2000 km contre les idées reçues une formidable aventure humaine pour faire changer le regard posé sur les personnes en situation de handicap psychique. Un défi audacieux, rallier Toulouse à Paris à vélo en faisant participer des personnes malades psychiques, des soignants, des bénévoles de

l'Unafam et des cyclotouristes avertis. Plus de 900 km à parcourir ! A chaque étape, les « psycyclistes » iront à la rencontre du public afin de parler de leur initiative et de briser les tabous sur les maladies psychiques à travers des manifestations festives.

« Ce projet nous a tout de suite parlé, à la fois pour recommencer à partager des moments entre frères, laisser de côté la maladie et la position d'aidant et d'aidé que la maladie nous donne et repartir sur un pied d'égalité sur la route. »

**Sylvain et Laurent, frères et participants de Psycyclette 2015**

« Psycyclette c'est aussi la liberté. Sur les routes de France, nous étions dans la condition physique et plus dans la condition mentale et avons pu nous épanouir sur le vélo. » **Jean-Luc, participant de Psycyclette 2015**

« Cela n'a rien à voir avec l'hôpital, c'est plus convivial, il n'y a pas de soignants et de soignés, on est tous pareil. On ne nous prend pas pour des malades. On nous prend comme on est. » **Jérôme, participant de Psycyclette 2015**

### VOUS VOULEZ SOUTENIR LE PROJET PSYCYCLETTE ?

Vous pouvez aussi soutenir Psycyclette en participant au financement des frais d'hébergement et de repas des « psycyclistes » en ouvrant une page de collecte, en faisant un don et en invitant votre entourage à faire de même sur la page de financement participatif de Psycyclette 2016 : <http://www.alvarum.com/unafam/psycyclette2016>.

Toute personne, association, établissement ou entreprise qui souhaite soutenir Psycyclette peut créer une page de collecte de dons sur la plate-forme <http://www.alvarum.com/unafam/psycyclette2016> et la partager à ses contacts sur les réseaux sociaux, par mail, par téléphone, par bouche-à-oreille...

**Psycyclette, c'est un Tour de France contre les idées reçues et un défi audacieux : traverser la France à vélo en faisant participer des personnes souffrant de troubles psychiques, des soignants, des bénévoles de l'Unafam et des cyclotouristes avertis.**

A chaque ville traversée, les « psycyclistes » vont à la rencontre des habitants afin de parler de leur initiative et de briser les tabous sur les maladies psychiques à travers des manifestations festives.

**Participez au défi !**

**Que ce soit dans une ville-étape près de chez vous ou à l'arrivée à Paris, n'hésitez pas à bloquer la date dans vos agendas pour acclamer nos valeureux cyclotouristes lors de leur arrivée !**

## REJOIGNEZ LE PELOTON DES PSYCYCLISTES POUR CETTE ETAPE !

Pour vous inscrire, envoyez à Julien Laudrin – Unafam – 12, Villa Compoint – 75017 Paris avant le **15 mai 2016** :

- ▶ Le [bulletin d'inscription](#) et le [règlement](#) remplis et signés (disponibles sur [www.unafam.org](http://www.unafam.org))
- ▶ Un chèque correspondant aux droits d'inscription (10€)
- ▶ Un certificat médical de non contre-indication à la pratique du vélo (daté de moins de 6 mois)
- ▶ Une attestation personnelle d'assurance

Le port du casque est obligatoire.

## VENEZ ACCUEILLIR LES PSYCYCLISTES A L'ARRIVEE DE L'ETAPE !

### ▶ Arrivée 20 juin 2016 17h30-18h place de la mairie AUXERRE

#### ▶ ITINERAIRE NEVERS / AUXERRE

▶ <u>Nevers</u>	Départ	8 h 30
▶ Guérigny		
▶ Saint Aubin les Forges		
▶ La Celle / Nièvre	Pause	10 h 15 à 10 h 30
▶ Dompierre / Nièvre		
▶ Champlemy		
▶ Oudan		
▶ La Chapelle Saint André	Pause	12 h à 12 h 15
▶ Etais la Sauvin	Déjeuner	13 h 15 à 14 h
▶ Fougilet		
▶ Taingy	Pause	14 h 55 à 15 h 10
▶ Ouanne		
▶ Escamps		
▶ <u>Auxerre</u>	Arrivée	17 h30



#### *Délégation UNAFAM de l'Yonne*

« Maison de la famille »  
39 avenue de St Georges  
89000 AUXERRE  
06 28 48 61 81  
[infos@unafam89.org](mailto:infos@unafam89.org)  
[www.unafam89.org](http://www.unafam89.org)

**CONTACT PSYCYCLETTE**  
**GIMENEZ GABRIEL**  
**0679876829**

► Une étape organisée en partenariat et avec le soutien de



Association Boisseaux Espérance Yonne

VENEZ ACCUEILLIR LES PSYCYCLISTES A L'ARRIVEE DE L'ETAPE !

**Mr Guy Ferez Maire** d'Auxerre accueillera les psychyclistes à l'arrivée en place de mairie d'Auxerre

**Mr Raymond RIOTTE** ancien champion cycliste professionnel sera présent à l'arrivée de l'étape

**Une animation musicale** est prévue



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES  
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

## Aider les personnes concernées à faire face à la maladie psychique d'un proche

<b>MALADIES PSYCHIQUES :</b> 3 <sup>ème</sup> rang des maladies les plus fréquentes après le cancer et les maladies cardio-vasculaires	<b>PLUS DE 2 MILLIONS</b> de personnes souffrent de troubles psychiques sévères	<b>PLUS DE 3 MILLIONS</b> de personnes les accompagnent au quotidien	<b>PLUS DE 30%</b> des malades vivent à la rue ou sont en grande précarité	<b>1 PERSONNE SUR 4</b> souffrira de troubles psychiques au cours de sa vie
--	--	---	---	--

Chiffres France, source OMS.

L'Unafam est une association **reconnue d'utilité publique**, qui accueille, écoute, soutient, forme, informe et accompagne les **familles et l'entourage** de personnes souffrant de **troubles psychiques** depuis 1963. Elle compte un peu plus de **14 000 adhérents**.

Depuis sa création l'Unafam concentre son action au profit **des proches de personnes souffrant de troubles psychiques sévères**, essentiellement des personnes atteintes de **schizophrénie, de troubles bipolaires, de dépressions sévères, de psychoses graves et de troubles obsessionnels compulsifs**.

Depuis plus récemment, l'Unafam reçoit les parents d'enfants et d'adolescents ayant **des troubles non diagnostiqués**.

Au sein des délégations départementales, les **1 700 bénévoles** (majoritairement **des proches concernés par la maladie et formés**), se relaient auprès des familles afin de les aider à sortir de l'isolement et à faire face à la maladie. Cet **accompagnement par des pairs**, agit en **complémentarité avec l'action des professionnels** basés au siège : psychologues, assistantes sociales, juristes, psychiatres... Dans beaucoup de délégations, des **groupes de paroles** animés par des psychologues sont également proposés.

Au-delà de cet accompagnement, l'Unafam défend **les intérêts communs** des familles et des malades à travers de nombreux **mandats de représentations** et en portant **ses demandes auprès des instances gouvernementales**.

### Les missions sociales de l'Unafam

<b>Soutien des familles par l'écoute, l'accueil et l'information</b>	<b>Soutien des familles par la formation et l'entraide</b>	<b>Déstigmatisation et défense des intérêts communs</b>	<b>Recherche et innovation dans les pratiques de soins</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Accueil dans les délégations par des pairs et groupes de paroles</li> <li>▶ Service Ecoute Famille : écoute par des psychologues cliniciens</li> <li>▶ Service social</li> <li>▶ Service juridique</li> <li>▶ Consultation psychiatre</li> <li>▶ Publications : Revue trimestrielle "Un Autre Regard", guides pratiques...</li> <li>▶ Annuaire des structures sur le site internet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Formations des aidants et des proches : Ateliers d'entraides PROSPECT, formations troubles psychiques...</li> <li>▶ Formation des bénévoles : formation initiale, formation à l'accueil, formation à la représentation (CRUQPC, CDSP, MDPH...)</li> <li>▶ Formation des formateurs et animateurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Revendications pour améliorer le parcours de vie des malades</li> <li>▶ Mandats de représentations des usagers</li> <li>▶ Evénements de déstigmatisation : Psycyclette, Mad Days, concours d'art postal...</li> <li>▶ Communications diverses : <i>Lettre de la Présidente</i>, réseaux sociaux, affiches, dépliants...</li> <li>▶ Formations externes et sensibilisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Prix recherche, informations scientifiques et financement d'études</li> <li>▶ Conférences et colloques scientifiques</li> <li>▶ Observatoire des pratiques : recensement et diffusion des bonnes pratiques en soins, emploi et logement.</li> </ul>

### L'Unafam en chiffres

<b>100</b> délégations départementales <b>22</b> délégations régionales <b>300</b> sites d'accueil de proximité	<b>14 000</b> adhérents <b>1 700</b> bénévoles <b>40</b> ETP de professionnels (salariés ou mis à disposition) dont <b>17</b> au siège	<b>1 500</b> représentations dans les instances médicales, médicosociales et sociales
---	--	---

Chaque année : **14 000** familles accueillies par des pairs dans les délégations, près de **300** groupes de paroles, **10 000** appels traités par écoute-famille, **3 200** interventions du service social, **350** dossiers traités par le service juridique, près de **200** familles reçues par le psychiatre, plus de **1 200** aidants familiaux et bénévoles formés.

