

Rencontre Mutuelle du 28/01 à Lille

Quels leviers pour une meilleure santé mentale ?

Salle comble à la Maison des Usagers MGEN de Lille !

Nos adhérentes et adhérents ont été accueillis à la Maison des Usagers MGEN de Lille (MDU) et les participants ont ainsi pu découvrir un très beau lieu traduisant l'engagement constant de MGEN auprès de ses adhérentes et adhérents, ce qu'a pu confirmer en ouverture l'Administrateur national chargé de région de MGEN, M. Eric Marie.

C'est devant un public nombreux et très attentif que les deux intervenants, **Mme Gladys Mondière** et le **Dr. Jean-Paul Kornobis**, ont pu s'exprimer sur le sujet de la santé mentale. Le débat a été modéré par le président de section départementale, M. Xavier Hee.

[Cliquez ici pour la vidéo](#)



Mme Mondière (psychologue, Docteure en psychologie, et ex-Présidente de la Fédération française des psychologues et de psychologie) a salué le concept de grande cause nationale pour la santé mentale. Ceci permettant une meilleure visibilité ainsi qu'une déstigmatisation des patients et une meilleure connaissance des troubles.

Pour autant, les moyens nécessaires n'apparaissent pas toujours au rendez-vous, sachant qu'une personne sur quatre a connu ou connaîtra un trouble mental au cours de sa vie.

Un quart des salariées et salariés se déclare d'ailleurs en souffrance au travail.

Mme Mondière a ainsi abordé les composantes de la santé mentale : « que signifie aller bien ? Est-ce une absence de troubles psychiques ? Un état de bien-être permanent ? Une capacité à gérer ses émotions pour correspondre à des normes ? S'adapter ? Rester performant dans un contexte d'injonctions toujours plus nombreuses ? »

Dans une société où il est tentant de faire reposer sur un seul individu la responsabilité de sa propre santé mentale, Mme Gladys Mondière nous rappelle les facteurs systémiques sur lesquels celle-ci repose et l'importance d'une action collective.



Le Dr. Kornobis, médecin spécialiste en médecine générale et coordonnateur des programmes d'éducation thérapeutique du patient pour l'établissement de santé mentale MGEN de Lille, a exposé les leviers pour favoriser une santé mentale satisfaisante : la capacité à reconnaître ses émotions, l'importance du lien social, de l'activité physique, du sommeil, et bien sûr la nécessité de consulter un professionnel de santé dès les premiers signes de détresse prolongée.

Quant à elle, Mme Mondière a rappelé le dispositif « Mon soutien psy » (dont elle a été l'une des initiatrices) et qui permet la prise en charge intégrale de 12 consultations par an auprès d'un réseau de psychologues conventionnés. Il s'agit d'une réelle avancée dans l'accès au soin. D'ailleurs, il est à noter que les adhérents MGEN bénéficient également d'une prise en charge dans le cadre de leurs offres en santé.

Les deux interventions ont été suivies de riches échanges avec la salle, durant lesquels nos adhérentes et adhérents ont pu faire part de leurs remarques, expériences, ressources... dont il est ressorti le sentiment partagé d'un enrichissement mutuel.

Un grand merci à nos deux intervenants pour leur disponibilité, la qualité et la justesse de leurs propos, ainsi qu'à Mme Lila Saidi, coordinatrice de la MDU, pour avoir permis ces échanges au sein de la MDU !

