

## Rencontre Mutuelle mercredi 28 janvier 2026 autour du thème

### « Quels leviers pour une meilleure santé mentale ? »

Salle comble à la Maison des Usagers MGEN de Lille !



Nos adhérent-e-s ont été accueilli-e-s 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 adhérent-es, 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, avant que le débat s'ensuivant soit modéré par le président de section départementale, M. Xavier Hee.



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 car 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 salarié-e-s 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 adhérent-e-s 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 !

