

2025, la santé mentale : grande cause nationale

La santé mentale concerne un Français sur 5, soit directement soit indirectement.

De quoi parle-t-on ?

La santé mentale est une composante essentielle de la santé.

Selon l'OMS, la santé mentale :

“ est un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ”

Les moyens dédiés à la santé mentale induisent la **promotion** de la santé mentale, les actions de **prévention**, le **traitement**, les **soins** des troubles mentaux ainsi que les soins de réadaptation.

MGEN et la santé mentale ?

MGEN est **historiquement investie** dans le champ de la santé mentale.

Sa création en 1946 s'inscrit dans un projet de société global centré sur un idéal de **solidarité**. Dans les années 50, alors que les besoins psychiatriques explosent, la prise en charge en santé mentale repose majoritairement sur les asiles dans lesquels les patients sont enfermés et les thérapies souvent violentes.

L'approche MGEN place **le patient au cœur du dispositif** et promeut ses capacités d'action. Elle mêle **médical et psychosocial**, soutient les démarches des personnes prises en charge vers des associations de type groupes d'entraide mutuelle.

Sur l'impulsion du premier président MGEN, **Marcel Rivière**, un hôpital psychiatrique pavillonnaire est alors fondé à **La Verrière** dans les Yvelines. Les prises en charge mises en œuvre sont alors **innovantes** car centrées sur le patient, dans un **espace ouvert**, avec des ratios de personnels importants permettant une **individualisation des accompagnements**.

Quelles actions ?

Chaque année, dans ses **12 établissements de soins**, MGEN accueille **6000 patients** atteints de troubles liés à leur santé mentale

Ses actions vont de la **prévention** jusqu'aux **soins** dans ses établissements ouverts à tous, en passant par le **remboursement** de consultations de psychothérapie.

Enfin, MGEN prévient le **décrochage professionnel**, accompagne le **retour à l'emploi** et propose des **séjours de ressourcement**. Son offre est complémentaire de celle du Groupe VYV auquel elle appartient et qui propose des dispositifs sociaux et médicosociaux.

Les actions MGEN

Les actions MGEN participent à la **déstigmatisation** du regard porté sur les troubles psychiques et mentaux. MGEN porte les actions de **prévention** et de **dépistage précoce**.

MGEN propose et organise des événements comme des **conférences**, des **projections débats**, des **ateliers**, des **expositions**, destinés à tous les publics, dans le cadre des collectifs locaux ou régionaux des **SISM**. Ces derniers réunissent des élus locaux, des associations de patients, des mutuelles, des établissements scolaires et de soins...

En 2023, 1 500 événements SISM ont été organisés partout en France.



En Normandie en 2024

➤ Dans l'Orne :

Comme tous les ans, MGEN Orne était partenaire de la Semaine d'Information sur la Santé Mentale. Pour leur **35^{ème} édition**, le thème étant « **En mouvement pour notre santé mentale** », la journée du **9 octobre 2024** était décomposée en deux temps :

- De 14h à 17h, étaient proposées plusieurs **démonstrations sportives ou initiations** : *marche nordique, home ball, tir laser, sarbacane, boccla, danse.*
- **Soirée débat** : projection du film « **La psychyclette** » par l'UNAFAM, randonnée cyclotouriste de 1300km 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.* Ce tour de France a traversé plusieurs départements normands.



Ensuite, une **table ronde** a permis d'affirmer les **bénéfices du sport sur notre santé mentale** : diminution de la prise de médicaments, augmentation de la confiance en soi, développement du lien social, mais aussi amélioration de l'humeur et réduction du stress grâce aux **endorphines libérées** lors de l'activité physique.



➤ Dans la Seine-Maritime :

Le mercredi 16 octobre, une vingtaine d'adhérents ont répondu présents à l'atelier d'activité physique organisé à l'Hôpital de jour MGEN de Rouen.

La séance a débuté par une présentation du centre de santé mentale, permettant aux participants de mieux comprendre ses missions et son rôle essentiel dans le parcours de soin.

Ensuite, place au mouvement avec des ateliers d'activité physique animés par Simon, éducateur sportif de l'établissement. Un moment convivial et accessible à tous, axé sur les bienfaits de l'exercice pour la santé mentale.



Tous sont repartis ravis de cette belle découverte et ressourcés !



En octobre, pendant les SISM, chaque département organisera une Rencontre mutuelle sur le thème de la santé mentale, ainsi qu'un webinaire le 6 novembre. Consultez vos mails : vous recevrez une invitation !

➤ Atelier de Sensibilisation aux Risques Psychosociaux, un engagement pour le Bien-être

Les mutuelles du groupe VYV en Normandie (Harmonie, MGEN et MNT) ont proposé à leurs élus dans les départements normands des ateliers de sensibilisation aux Risques Psychosociaux (RPS) et à la santé mentale. Ces sessions, animées par une experte en prévention des risques professionnels, ont permis d'aborder des thèmes essentiels tels que la compréhension des RPS, l'importance d'agir pour prévenir ces risques, et les stratégies concrètes pour améliorer le bien-être au travail.

Lors de ces ateliers, les participants ont exploré les différentes dimensions des RPS, y compris le stress, la fatigue, et l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle. Des discussions enrichissantes ont également eu lieu sur les moyens de détecter les signes de détresse psychologique et sur les actions préventives à mettre en place.

Ces initiatives s'inscrivent dans notre engagement continu à promouvoir un environnement de travail sain et à soutenir la santé mentale de tous nos membres. Nous croyons fermement que la sensibilisation et la formation sont des étapes clés pour prévenir les RPS et favoriser une culture de bien-être.

MGEN. Première mutuelle des agents du service public

Retrouvez toute l'actualité sur les pages MGEN Normandes :

MGEN
Calvados

MGEN
Eure

MGEN
Manche

MGEN
Orne

MGEN
Seine-
Maritime

