



➔ **Accompagnement** page 11

➔ **Editorial** page 3

LA MGEN : EN MOUVEMENT !

➔ **Résultats** page 6

**LA VIE MILITANTE
DÉPARTEMENTALE**

➔ **Prévention santé** pages 8 à 10

**RÉGULER SES COMPORTEMENTS
ET VIVRE MIEUX PAR
LA PSYCHOLOGIE POSITIVE**

l'ACTU

des adhérents



➔ P.4

**Thierry Beudet
à l'assemblée
départementale
du Pas-de-Calais**

le bulletin d'information des adhérents de la **MGEN Pas-de-Calais**

SECTION LOCALE DE SÉCURITÉ SOCIALE



AG 2014 : Nous y étions !!!



« La MGEN en perpétuelle évolution »

L'Assemblée générale de la MGEN s'est déroulée du 8 au 10 juillet à la Mutualité à Paris.

Lors de cette AG, les grands chantiers de notre mutuelle ont été présentés, débattus, puis soumis au vote des 491 délégués :

- Les évolutions importantes de notre système prestataire, de notre réseau de proximité, de développement.
- Les évolutions concernant nos établissements.
- Le renforcement d'Istya et nos partenariats.
- La réflexion sur notre projet stratégique.

Thierry Beaudet, Président, a souligné la place essentielle des militants à la MGEN.

- Présents sur les territoires, dans les cours d'école, les salles de profs, les services, aux côtés des collègues de travail,
- Engagés dans les comités de section, les sections, les établissements, les instances de la mutualité, de la protection sociale, de la santé et de l'Economie sociale
- Des militants laïques, sociaux, de l'Education, de la Sécurité sociale.

Cette AG a été, une nouvelle fois, l'occasion de valoriser le travail collectif des équipes militantes et salariées de la MGEN, qui se retrouvent sur les finalités de notre mutuelle. Elles sont, ensemble, à la source de notre performance mutualiste.

Témoignage :

Mardi 8 juillet, enfin ça y est, je suis dans le train : départ pour l'Assemblée Générale de la MGEN à Paris ! J'attendais avec impatience ce moment. Nouvel élu du comité de la section départementale MGEN du Pas-de-Calais, c'est une lourde responsabilité d'être délégué à l'AG pour représenter les adhérents de la section.

Première étape du voyage, je retrouve les copains à la gare d'Arras. Nous sommes 8 délégués dans le Pas-de-Calais. La délégation est menée de main de maître par Adeline, tout est bien organisé. Nous arrivons à la salle de la Mutualité à Paris, moment solennel. Suivi par une caméra à peine entré, je me dis que je dois porter l'étiquette «nouveau» sur le front...

Assis dans les premiers rangs, les membres de l'équipe de délégués du 62 écoutent attentivement les différentes interventions.

A un moment que je qualifierai de «tournant» dans la vie de notre mutuelle, j'en découvre les arcanes et tous les aspects : prestations, services, actions solidaires, gestion ... Tous les rouages, faces cachées de «l'iceberg», de l'entreprise «MGEN».

Dans cette immense salle, parmi les près de 500 délégués regroupés par régions, les prises de parole s'enchaînent. Le ton est grave mais aussi détendu et parsemé de moments où l'humour n'est pas absent. Certes les enjeux sont importants, le moment le veut, je le ressens.

J'en suis sûr, j'ai fait le bon choix et cette assemblée me conforte dans celui-ci.

L'engagement solidaire, le reversement de 94% des cotisations sous forme de prestations sont des aspects marquants.

Je suis fier d'appartenir à cette mutuelle et mesure l'ampleur de la tâche à accomplir pour jouer les pédagogues auprès de mes collègues qui n'ont pas fait ce choix-là.

Alain Vanuynsberghe
Élu du comité de section.

→ sommaire | octobre 2014

page 4



→ RETOUR SUR L'AD

ASSEMBLÉE DÉPARTEMENTALE 62

INFOS SUR LA MGEN

Internet : <http://www.mgen.fr>

Courriel : sd062@mgen.fr

Fax : 03 21 51 87 69

Service « Relation Adhérent » :

6, avenue du Maréchal Koenig - BP 1061 - 62025 Arras Cedex

Tél : 3676 (coût d'un appel local depuis un poste fixe selon l'opérateur)

ACCUEIL

Arras

6, avenue du Maréchal Koenig
Parc des Bonnettes

Du lundi au vendredi de 9h00 à 17h30, sauf le lundi (ouverture à 10h)
(Fermeture de 12h30 à 13h30 en période de vacances scolaires)

Lens

8, rue François Huleux

Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h30,
sauf le jeudi (ouverture à 10h).

Tél : 3676 Coût d'un appel local depuis un poste fixe,
hors coût opérateur (seulement pour la métropole)
Du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30

CENTRE GABRIELLE HIELLE

EHPAD MGEN

62140 Huby Saint-Leu
Téléphone : 03 21 90 13 00

CENTRE DE SANTE MENTALE MGEN

234, rue de Paris - 59800 Lille
Téléphone : 03 20 57 68 78

MGEN FILIA

Téléphone : 0 820 216 216
(0,09 € TTC/mn hors coût opérateur)

Directrice de la publication : Dominique Copin

Crédit photo : Jean-Pierre Salle, Getty Images,
Bureau Parade.

Conception/création : ASTRAGALE Groupe Garchette
(Saint-Omer)

Imprimerie : SCIE (62800 Liévin)



La MGEN en mouvement



MGENERATION Initiale : c'est parti !!!

5 avril 2014 : naissance officielle, à l'Assemblée générale extraordinaire de la MGEN à Paris, de MGENERATION Initiale. Une offre abordable et attractive, destinée à favoriser l'adhésion des plus jeunes, qui couvre santé, prévoyance et action sociale. Cette offre a été réfléchie, pensée, construite avec les militants, lors des rencontres mutuelles et autres réunions militantes.

Les premiers retours sont encourageants. MGENERATION Initiale répond effectivement à un besoin : nous le constatons à cette rentrée.

Ce n'est qu'un premier pas...

Evolution de l'offre globale : c'est demain !

Assemblée générale de juillet 2014 : afin de proposer une réponse adaptée aux besoins de chacun, nous avons décidé de faire évoluer notre offre globale. Ce sera une offre diversifiée, qui devra répondre à l'exigence suivante : offrir une modularité en santé et en prévoyance, tout en restant fidèle à nos principes de redistribution et de solidarité. La construction détaillée de cette offre, de ces offres, sera au cœur de notre réflexion militante jusqu'à la prochaine

assemblée générale, en juillet 2015, avec d'autres sujets d'importance, dont la réflexion sur le projet stratégique de notre mutuelle.

Née il y a 68 ans, la MGEN est une formidable construction humaine. Il a fallu l'audace, l'invention, l'engagement de ses militants pour la construire.

Afin de rester fidèle à l'esprit pionnier qui l'anime depuis sa création, notre mutuelle construit aujourd'hui un projet novateur et ambitieux qui sera axé sur :

- L'assurance des personnes
- L'accompagnement du parcours santé
- Les solutions du Vivre mieux
- L'intégration d'initiatives sociales

Refonte de l'offre globale, réflexion sur notre projet stratégique... L'avenir de la MGEN est en construction, et cela se fera avec ses militants et ses adhérents : je vous invite d'ores et déjà à participer à cette réflexion collective.

Rendez-vous à notre prochaine rencontre mutuelle au printemps dans le Pas-de-Calais !



Dominique Copin
Présidente MGEN 62



page 5
RENTÉE 2014
LA MGEN FAIT SA RENTÉE !



page 7
MFP REFERENCEMENT
REFERENCEMENT
EMPLOYEUR PUBLIC :
UN ENJEU SOLIDAIRE



page 12
MGEN
LA MGEN PROCHE
DE CHEZ VOUS

Assemblée Départementale 2014 :

Savoir prendre le virage pour garder la même ligne directrice : l'enjeu de la MGEN !

En ce mercredi 28 mai au Lycée Ribot de St-Omer s'est déroulée l'Assemblée départementale 2014.

Temps particulièrement fort pour la section MGEN du Pas-de-Calais : plus d'une centaine d'adhérents étaient là pour accueillir Thierry Beudet, président national de notre mutuelle.

Après l'accueil par notre présidente départementale, Thierry Beudet a pris la parole pour dire l'importance des assemblées départementales, « qui sont des moments d'échange et d'écoute essentiels avec nos adhérents ». Il a rappelé le contexte politique et social, qui a une influence sur la vie de nos concitoyens, des institutions, et de notre mutuelle aussi !

Les travaux de l'assemblée se sont ensuite déroulés en 3 étapes :

- le rapport annuel responsable
- les perspectives et les orientations (proposition d'une nouvelle offre d'entrée et gamme d'offres)
- rappel des prestations Solidaires et présentation de la commission prestation spécifique

Le rapport annuel permet de faire une photographie de notre mutuelle. Nous retenons les points suivants :

- la MGEN propose une protection sociale globale.
- elle se compose de 101 sections et 4 centres d'appel avec ses 9 500 salariés.
- 33 établissements permettent des soins multiples sur l'ensemble du territoire national.
- 94 % des cotisations sont reversées pour les prestations, soit 1.8 milliards de cotisations permettant de rendre 1.7 milliards en prestations.

Le deuxième temps fort de cette rencontre fut la présentation du projet d'évolution de notre offre globale.



Face à la conjoncture économique, et à l'évolution des pratiques, la MGEN doit faire face à de nouvelles demandes, s'adapter et aussi être à l'initiative pour répondre au mieux aux besoins de chacun !

Cette évolution de notre offre a été proposée et débattue par les délégués lors de notre assemblée générale de juillet à Paris.

La MGEN a toujours su développer le « vivre ensemble » notamment par ses nombreuses actions de solidarité qui sont bien ancrées dans notre mutuelle. Les allocations journalières, les aides aux mutualistes aidants, les allocations handicap et orphelinat, ne sont que quelques exemples qui nous paraissent bien éloignés hormis le jour où nous pourrions nous ou nos proches en avoir besoin.

La troisième partie de notre Assemblée départementale a été l'occasion de rappeler toutes nos actions en solidarité, menées au quotidien auprès de nos mutualistes. Cette mission d'accompagnement fait l'honneur de notre mutuelle, et nous avons tenu à souligner l'importance de l'engagement des salariés et des militants dans cette mission.

De nombreux échanges avec les participants ont ponctué cette après-midi riche, qui s'est conclue sur les mots du président :

« La MGEN est une formidable construction humaine. Elle est aujourd'hui en bonne santé, et nous avons le devoir de faire en sorte qu'elle le reste ! ».

Pierre-Philippe Louart
Elu du Comité de section



La MGEN dans la course

« Nous avons participé aux Courses pédestres d'Arras le 31 août »



Un grand merci à Monsieur Hubert Ferare, proviseur du Lycée Ribot, et à toute son équipe pour l'accueil très chaleureux et d'excellente qualité qui nous a été réservé à l'occasion de cette assemblée départementale !



La MGEN fait sa rentrée !

Comme chaque année, la MGEN était présente pour accompagner les nouveaux entrants dans l'Education Nationale sur les différents sites de l'ESPE* lors de leurs journées d'accueil par la DSDEN* et le Rectorat.

Les 26, 28 et 29 août à l'ESPE d'Arras et à l'ESPE d'Outreau : affiliation sécurité sociale des nouveaux fonctionnaires.

Le 04 septembre à l'ESPE d'Arras et à l'ESPE d'Outreau : formation « congés » (maladie, maternité et paternité).

Une année particulière puisque deux concours étaient ouverts, donc au total plus de 900 nouveaux enseignants stagiaires étaient attendus au cours de cette semaine d'accueil dans le département ; semaine qui a été l'occasion pour les nouveaux nommés de rencontrer les services de l'ESPE ainsi que les services de l'Education Nationale, et notamment le Directeur Académique, Monsieur Charlot.

Les collaborateurs ainsi que les élus ont ainsi pu aider les stagiaires dans l'accomplissement de leurs démarches d'affiliation.

* Les ESPE (Ecoles Supérieures du Professorat et de l'Education) ont succédé aux IUFM en 2013.
* La DSDEN est la Direction des Services Départementaux de l'Education Nationale.

Heureusement, le Directeur de l'école ainsi que mes collègues m'ont soutenue et m'ont fourni le matériel nécessaire.

Et à l'ESPE ?

La rentrée, c'était aujourd'hui et tout se passe bien...

Et la MGEN dans tout ça ?

J'étais sur liste complémentaire, donc je n'ai pu faire mes démarches administratives que tardivement. La MGEN m'a accompagnée dans mes démarches d'affiliation Sécurité sociale. Aujourd'hui, je suis venue rendre les derniers documents.

Connaisais-tu la MGEN ?

Non, pas vraiment.

Pourquoi as-tu adhéré à la partie mutuelle ?

Je pense que c'est mieux pour moi d'avoir ma propre mutuelle désormais. En plus c'est la mutuelle des personnels de l'Education, elle me permet d'être couverte en santé mais aussi en cas d'arrêt de travail. Et elle n'est pas chère, donc je n'ai pas hésité !

Que penses-tu des solutions proposées pour les jeunes enseignants ?

C'est intéressant, notamment le prêt installation (Ndlr : un prêt à taux zéro de 1000 à 3000 € pour les adhérents de moins de 36 ans) dont je vais avoir besoin. C'est mon banquier qui va être en colère !

Texte rédigé et propos recueillis par Adeline Deraedt et Bruno Pontier, délégués et élus MGEN 62.



Parole de stagiaire...

Eugénie 24 ans.

Nouvellement nommée dans le Département, elle a accepté de répondre aux questions de la MGEN lors de sa rentrée à l'ESPE d'Outreau ...

Quel concours as-tu obtenu ?

Le concours rénové («nouvelle formule») de professeur des écoles. Je suis donc fonctionnaire stagiaire cette année.

Où es-tu affectée ?

À l'école Maternelle Langlet à Calais.

Dans quel cycle ? Niveau ?

En cycle 1, niveau toute petite section/ petite section.

Comment va se passer cette année en tant que stagiaire ?

Tous les lundis et mardis, ainsi qu'un mercredi sur 2, je serai en classe.

Tous les jeudis et vendredis, je serai en cours à l'ESPE d'Outreau.

Comment as-tu vécu ta rentrée à l'école ?

Ça s'est un peu passé dans le stress. J'ai appris le niveau que j'aurais à gérer le lundi pour débiter la classe le lendemain. Il s'agissait d'une ouverture de classe, la classe était vide, sans mobilier. Mes élèves ont donc fait leur rentrée dans la classe de ma collègue...

→ La vie militante départementale

Le 9 avril 2014, a été installé le nouveau comité de section départemental, dont le tiers a été renouvelé lors des élections du 1^{er} trimestre.

Ont été élus pour 6 ans

Renouvellements de mandats :

BIZE Jean-François	PE retraité - Outreau
COPIN Dominique	Présidente section MGEN 62, administratrice nationale
COURTIN Maryvonne	PE retraitée - Dourges
DUPUY Marie-Agnès	Maître de conférences université d'Artois
FINET Laurent	Professeur certifié - Liévin
FLAHAUT Martine	Professeure certifiée retraitée - Rebergues
GORWA Sophie	Directrice d'école - Marck
KEKIC Bénédicte	PE spécialisée - Anzin-St-Aubin
LEBAS Amandine	Assistante sociale - DSDEN 62

Nouveaux élus :

BALBACH Loïc	PE association PEP 62
JULLIEN Mickaël	CPE - Barlin
PENIN Nicolas	CPE - Hersin-Coupigny
PONTIER Bruno	Délégué MGEN 62
VANUYNSBERGHE Alain	Directeur d'école - Montigny-en-Gohelle



Bravo et merci aux nouveaux élus !

Et un très grand merci à ceux qui laissent leur place au comité de section, mais qui resteront militants parmi nous !



Marie-Hélène BERNARD

René FOSSARD, membre du bureau et de la commission développement mutualisation.

Josiane LORTHIOS, représentante MGEN à la CDAS, membre de la commission prestations spécifiques.

Serge ROUSSEL

Danièle TUJEK, représentante MGEN à la CDAS et à la CAAS, membre de la commission prestations spécifiques

La composition de notre comité de section dans son ensemble :

ALLAIRE Claudie	DAUCHOT Dominique	JULLIEN Michaël
BALBACH Loïc	DEBAENE Christophe	KEKIC Bénédicte
BARBIER Guy	DEBERT Christian	KUZNIK René
BAVAY Alain	DEMAILLY Philippe	LATOURE Christian
BECU Pascal	DERAEDT Adeline	LEBAS Amandine
BERTIN Christophe	DOUCHE Willy	LOUART-Pierre Philippe
BIENCOURT Hélène	DUPUY Marie-Agnès	MALVOISIN Nicole
BIZE Jean-François	FERFAILLE Florence	PAPYLE Catherine
BOIDIN Catherine	FINET Laurent	PENIN Nicolas
CAILLOUX Valérie	FLAHAUT Martine	PONTIER Bruno
CARTON Annie	FLEURQUIN Arlette	THIERY Joëlle
COPIN Dominique	FOURNIER Paul	VANUYNSBERGHE Alain
CORNU Yohann	GORWA Sophie	VASSEUR Alain
COURTIN Maryvonne	HERDUIN Aimé	WILLIOT Nancy

→ Un comité de section : à quoi ça sert ?

Le comité de section est l'élément central de notre fonctionnement démocratique. Il représente l'échelon politique et stratégique départemental. Il conduit l'action et participe au débat mutualiste local, il contribue à l'expression des adhérents, il veille à l'application des décisions prises par les instances nationales à l'issue de l'Assemblée générale.

Il élit en son sein le bureau départemental.

Pour accroître son efficacité et permettre d'associer pleinement les élus à la vie et au fonctionnement de la section départementale, des commissions sont créées :

- Commission vie mutualiste et communication
- Commission mutualisation, développement
- Commission prévention
- Commission prestations spécifiques



Référencement Employeurs publics : un enjeu solidaire

→ Qu'est-ce que c'est ?

L'arrêté Chazelle de 1962 autorisait les employeurs publics à verser aux mutuelles de fonctionnaires des subventions de fonctionnement, prélevées sur les fonds d'action sociale.

Au nom de la libre concurrence, ces subventions ont été supprimées en 2006.

2007 : la loi de modernisation de la Fonction publique légalise la participation des employeurs au financement de la protection sociale complémentaire de leurs agents, sous réserve qu'il s'agisse de contrats mettant en œuvre une solidarité effective entre actifs et retraités.

Ainsi, à partir de 2008, le référencement est le nouveau dispositif de protection sociale complémentaire des agents de l'Etat. Il concilie à la fois concurrence, couverture facultative et solidarités effectives.

→ Comment se déroule la procédure de référencement ?

Chaque ministère établit un cahier des charges et lance un appel public mettant en concurrence tous les types d'organismes d'assurance complémentaire.

Concernant les agents de l'Education nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, de la Jeunesse et des Sports, de la Culture et de la Communication, c'est la MGEN qui est le seul organisme référencé en tant que complémentaire santé et prévoyance, depuis 2009.

A partir de 2015, les procédures de référencement seront renouvelées.

→ Que demandent la MFP (Mutualité Fonction Publique) et les organisations syndicales ?

Elles partagent la même ambition : défendre et renforcer les droits des agents publics et de leur famille.

Elles se positionnent en faveur de la reconduction du dispositif de

référencement mis en place en 2008, seul dispositif qui organise, sur des critères solidaires, la participation des Employeurs publics au financement de la complémentaire de leurs agents.

Pour autant, dans le cadre d'une démarche concertée, elles demandent :

- **Plus de cohérence et d'équité d'un ministère à l'autre***
- **Plus de solidarité notamment entre actifs et retraités mais aussi dans la participation effective des Employeurs publics**
- **Plus de responsabilité**

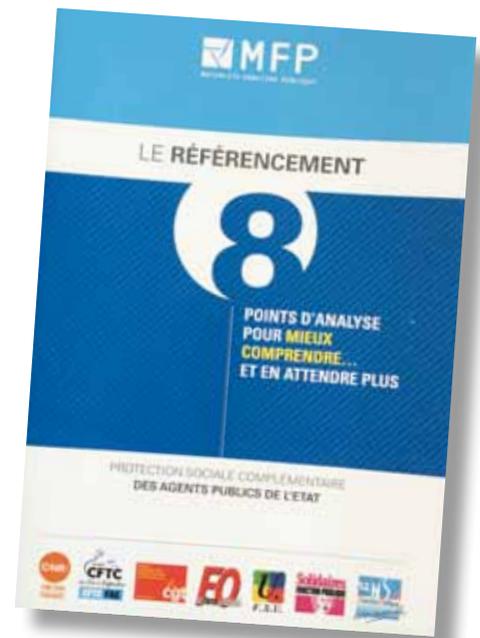
Martine Flahaut,
vice-présidente MGEN,
présidente MFP 62

* la participation du ministère de l'Education nationale n'est que de 9 euros par agent et par an, alors que celle du ministère des affaires étrangères s'élève à 120 euros...

→ MFP et organisations syndicales demandent une association des organisations syndicales, parties prenantes de la négociation, à l'ensemble des décisions prises par les employeurs publics.

LISTE MUTUELLES ADHERENTES à la MFP au 30/06/2014

- 1- CNG-MG, Caisse Nationale du Gendarme
- 2- INSEE, Mutuelle de l'INSEE
- 3- INTERIALE
- 4- MAEE, Mutuelle des Affaires Etrangères et Européennes
- 5- MASFIP, Mutuelle d'Action Sociale des Finances Publiques
- 6- MDD Atlas, Mutuelle des Douanes - ATLAS
- 7- MCDEF, Mutuelle Civile de la Défense
- 8- MCF, Mutuelle Centrale des Finances
- 9- MFFOM, Mutuelle Familiale France et Outre-Mer
- 10- MGAS, Mutuelle Générale des Affaires Sociales
- 11- MGEFI, Mutuelle Générale de l'Economie, des Finances et de l'Industrie
- 12- MGEN, Mutuelle Générale de l'Education Nationale
- 13- MGET, Mutuelle Générale Environnement & Territoires
- 14- MMJ, Mutuelle du Ministère de la Justice
- 15- MNFCT, Mutuelle Nationale des Fonctionnaires des Collectivités Territoriales
- 16- MNH, Mutuelle Nationale des Hospitaliers et des Professionnels de la Santé et du Social
- 17- MNM, Mutuelle Nationale Militaire
- 18- MNT, Mutuelle Nationale Territoriale
- 19- MPCDC, Mutuelle du Personnel de la Caisse des Dépôts et Consignations
- 20- MSPP, Mutuelle des Sapeurs Pompiers de Paris
- 21- UNMFT, Union Nationale des Mutuelles de Fonctionnaires Territoriaux
- 22- UNS, Union Nationale des Mutuelles de la Santé



invitation



La place de la solidarité et de l'Assurance maladie obligatoire dans la prise en charge des soins

La Mutualité Fonction Publique Nord/Pas-de-Calais vous invite à débattre le **mardi 10 février 2015 de 18h à 20h**
ARTOIS EXPO - Saint-Laurent-Blangy

→ Prévention santé

Réguler ses comportements et vivre mieux par la psychologie positive

L'être humain a cette capacité de lire de façon infinie les événements qu'il rencontre, au point de pouvoir tordre et chiffonner la réalité. Ceci le conduit parfois à mettre en œuvre des comportements dysfonctionnels, voire pathologiques.



Pour exemples, on peut citer le dépressif qui ne vit que dans un registre émotionnel négatif, l'anxieux rongé par la peur, ou le schizophrène prisonnier et en danger dans ses phases hallucinatoires. L'histoire de la psychologie s'est en partie construite sur ces dysfonctionnements avec tout le respect que l'on peut avoir sur les connaissances et les progrès qu'elle a construite dans le traitement des maladies mentales. Cependant, une des conséquences de l'adoption de ce modèle est d'avoir inscrit la discipline principalement sur une dimension pathologique, en se focalisant sur les dysfonctionnements comportementaux. Corrélativement, elle ne s'est donc pas tournée vers l'amélioration

des comportements « normaux » et vers le questionnement de l'épanouissement humain. Ce n'est que depuis une dizaine d'années qu'une partie de son champ de recherche s'est tourné vers un courant nouveau : la psychologie positive. Selon les mots de son fondateur Martin Seligman, celle-ci peut être définie comme : « l'étude scientifique du fonctionnement optimal de l'homme – étude qui vise à découvrir et à favoriser les facteurs permettant aux individus et aux communautés de s'épanouir. » Très simplement si l'on renvoie cette définition sur soi, cela revient à interroger, à questionner quels sont les éléments qui peuvent nous aider à aller bien, à vivre mieux,



→ Annie CARTON
Elue du comité de section
Université d'Artois
Ateliers SHERPAS

voire à côtoyer le bonheur. On peut d'ailleurs s'arrêter quelques instants sur des éléments quotidiens pour mieux comprendre l'intérêt de cette psychologie positive. Autour de nous, comment peut-on expliquer tant de différences interindividuelles : entre ceux qui ne sont jamais satisfaits, pour qui rien ne va, jamais, quels que soient les événements, leur nature, leur intensité et leur contexte. Et ceux pour qui tout ou presque est du bonheur, qui se sentent heureux et que vous avez plaisir à rencontrer parce qu'ils vous communiquent leur bien-être ?

Quelques thèmes de ce nouveau courant de la psychologie vous sont présentés ici. Ils ont pour objectif de vous inviter à réfléchir sur les éléments qui pourraient vous permettre de mieux vivre encore, et de répandre tout ceci au niveau collectif.

→ 1. Pour vivre mieux, soyons optimistes.

Etre optimiste c'est être confiant dans l'issue d'un événement sans pour autant tomber dans un optimisme naïf, béat, marqué par le déni de la réalité. Selon Carver et Scheier (2001), « les optimistes sont les personnes qui s'attendent à vivre des expériences positives dans le futur ». Ceci a bien évidemment des conséquences multiples. A titre d'exemple, il est prouvé que les optimistes vivent en meilleur santé. Certains économistes vont même jusqu'à considérer que la reprise de l'économie Française sera liée à l'accroissement de l'optimisme des investisseurs. Les sujets optimistes sont considérés comme étant davantage capables de faire face au stress et à la maladie, de faire plus d'efforts (Carver et al., 2001) tandis que le pessimiste a davantage tendance à se résigner envers les problèmes ou d'être anxieux face aux situations futures difficiles. Face à un diagnostic sévère sur le plan de la santé, à long terme les optimistes se rétablissent mieux et retrouvent plus facilement une vie normale (Grenon, 2000). Ce sont aussi ceux qui ont un niveau de bien-être plus élevé indépendamment de leurs

ressources matérielles. L'optimisme influence la manière dont les gens régulent leurs actions face aux difficultés qu'ils rencontrent. Ces quelques éléments nourrissent probablement votre souhait à être optimistes. Alors comment faut-il faire, et est-ce possible ? Dans une certaine mesure, il est tout à fait possible de le développer. Arrêtez-vous déjà sur la façon dont vous expliquez les événements. Avez-vous cette tendance systématique à expliquer les choses de façon temporaire ou permanente, à considérer que vous êtes la seule cause du problème ou que d'autres éléments peuvent expliquer les choses ? Partons d'une situation. Si vous vous êtes trompé dans votre travail, quelle va être votre réflexion ?

Cela arrive, l'erreur fait partie de l'apprentissage. Cette interprétation rend compte du caractère temporaire puisque cela est lié à l'apprentissage et cela va vous encourager dans la mesure où vous envisagez la possibilité de progresser.

C'est complètement de ma faute. Je suis vraiment incompétent. Dans ce cas, la permanence (l'incompétence) ainsi que le fait que vous soyez la seule cause du problème cultive votre pessimisme.

La connaissance de ces interprétations face aux situations permet déjà de se reconnaître plutôt de nature pessimiste ou optimiste. Il reste ensuite à reconstruire votre façon d'appréhender les événements, à réapprendre à repérer les ingrédients positifs de chaque situation.

→ 2. Sachons-nous arrêter sur les événements positifs, plutôt que de cultiver ceux qui nous abîment.

Envers les autres, avez-vous remarqué comme il est plus facile de critiquer que de féliciter. Ceci est lié aux apprentissages reçus, à nos habitudes parce que notre culture, nos formes de pensées nous ont amenés à orienter notre attention davantage sur ce qui est négatif. Au début, il faut donc se forcer pour repérer ce qui est bien, au cours d'une journée, d'une soirée, d'un événement difficile. « Je me souviens avoir abordé un entraînement avec l'idée de mettre l'accent sur ce que je pouvais voir de bien sur les sportifs, de juste sur le plan technique, de positif dans leurs comportements, plutôt que sans cesse souligner leurs erreurs. Il m'a fallu beaucoup d'attention pour y parvenir. Mais ce jour-là, le plaisir des pratiquants et leur engagement a été supérieur, sans parler du mien, lui aussi plus fort ». Ce qui est vrai dans la relation aux autres, vaut aussi pour nous-mêmes. Il est important de pouvoir repérer sur nous ce

qui est positif et de se le dire. « C'est bien, j'y suis arrivé. J'ai eu plaisir à... tout ceci est important ». Cette pensée positive peut encore se prolonger sur l'analyse d'une journée, d'un moment. Nous sommes performants pour savoir énoncer nos tracas, nos mécontentements, notre colère. Mais sachons aussi reconnaître les éléments positifs de ce que nous avons vécu. Il peut s'agir d'éléments simples comme un sourire de la part d'une personne, un moment agréable partagé avec quelqu'un (le temps d'un café, d'un échange), une petite réussite, un moment de détente au détour d'un trajet... Certains exercices de psychologie positive prônent l'écriture d'un journal d'événements agréables. Seligman et al. (2005) proposent d'extraire « trois bonnes choses dans notre vie ». Cet effort cognitif qui consiste à se centrer sur les situations de réussites permet de se connecter à des émotions positives, et de trouver certains éléments de bien-être comme l'estime de soi, le plaisir, la reconnaissance...

Nous ne nous inquiétons pas, des siècles d'intervention sur ce qui est négatif, sur ce qui est à corriger ne nous amèneront pas dans un positivisme exacerbé et faux. D'ailleurs, faire de la place pour le positif n'implique nullement que le négatif ne puisse pas être présent. Il s'agit juste d'une forme de méliorisme qui avance l'idée que nous pouvons améliorer notre rapport aux autres et à nous-mêmes, pour d'une certaine façon vivre plus heureux.

événement positif est survenu dans notre vie ce qui n'est pas d'emblée systématique comme nous avons pu le voir précédemment et, d'autre part, reconnaître qu'il est dû à une personne ayant agi intentionnellement à cet effet. Ceci souligne l'importance d'attribuer le bienfait, c'est-à-dire le plaisir à une source extérieure. Peu importe si la source est de nature spirituelle, physique ou abstraite. Prenons quelques exemples. Un enseignant peut éprouver de la gratitude vis-à-vis d'une classe et l'exprimer : « Merci pour la super année que j'ai passée avec vous ». Les sportifs dans un contexte de réussite expriment fréquemment leur gratitude face à leur entourage. « Je voudrais remercier tous ceux qui m'ont apporté leur soutien... ». Cette gratitude peut encore être manifestée de façon moins directe : à travers une poignée de main, un regard nourri d'une émotion. C'est dans le fait d'exprimer cette reconnaissance que le sujet trouve un sentiment de bien-être, parce qu'il prolonge un plaisir ressenti et d'une certaine manière le réactive en mémoire. Mais au-delà des affects positifs, les personnes reconnaissantes font aussi mieux face aux événements difficiles de leur vie (Wood et al. 2010). Ils arrivent à extraire les fragments positifs de situations négatives. Selon Shankland (2009) le sentiment de gratitude rend les aspects positifs de la vie plus saillants, ce qui renforce leur mémorisation.

Comment peut-on développer la gratitude ? Pour une part, il s'agit d'une



→ 3. Explorer la gratitude.

Plus nouveau que les thèmes précédents, la gratitude est aujourd'hui explorée pour interroger l'impact positif que celle-ci peut avoir sur le bien-être psychologique, et sur la vie sociale. Pour la définir, Watkins et al., (2009) affirment : « qu'un individu expérimente la gratitude lorsqu'il affirme que quelque chose de bien lui est arrivé, et reconnaît qu'autrui s'avère en grande partie responsable de ce bienfait. » Pour ressentir ce sentiment de gratitude, deux étapes sont nécessaires. D'une part, constater qu'un

dimension stable de la personnalité. Pour une autre, cette attitude reconnaissante s'éduque, à condition toutefois que ceci ne soit pas vécu comme quelque chose d'ennuyeux et d'obligé. Il suffit de prendre de temps en temps quelques minutes pour vous interroger : de quoi êtes-vous reconnaissant lorsque vous pensez à votre vie professionnelle, familiale, de ce que vous vivez dans vos loisirs ? Et pour aller jusqu'au bout de cette émotion de gratitude, pensez alors à l'exprimer. Les recherches montrent en effet que le fait de remercier quelqu'un a plus d'effet que simplement d'y penser. Alors ne vous privez pas...

➔ 4. Profitez de l'instant présent : la pleine conscience (mindfulness)

Vous percevez souvent ce sentiment d'être dispersé, parce que vous êtes à plusieurs endroits en même temps, ou parce que votre attention est partagée entre mille choses différentes. Même dans des tâches simples comme manger, ou conduire vous n'êtes plus présent à ce que vous faites. Vous pouvez par exemple terminer votre repas sans vous souvenir quasiment de ce que vous avez mangé, vous avez fait votre trajet en voiture en pilotage automatique sans vous souvenir de votre itinéraire. La pleine conscience vous invite à faire le chemin inverse en évitant cette distraction, et en concentrant votre attention sur les sensations qui se présentent à un moment donné, sans opérer de jugement et en acceptant ce qui se passe. Kabat-Zinn (2003) a défini cette pleine conscience en reprenant ces éléments. « ... il s'agit de porter son attention intentionnellement, sur l'expérience qui se déploie au présent sans la juger ». Dans le cadre de la pleine conscience, cette

attention est portée principalement sur les données sensorielles, c'est-à-dire les sensations corporelles, ce que l'on voit, l'on entend, l'on goûte aussi. Cet effort attentionnel permet de se reconnecter à notre corps, alors que nous l'oublions. Nous sommes le plus souvent dans nos pensées, dans nos ruminations passées ou dans le futur mais rarement arrimés au présent. « Il m'arrive parfois d'aller promener mon chien, faire une balade en vélo tout en pensant à ce qu'il me reste à faire dans ma journée, ou en ruminant une mauvaise journée de travail qui s'est déroulée la veille. Une fois cette balade terminée, je ne suis pas davantage détendue. Mais si je suis en pleine conscience, je vais être attentive à ce qui se passe autour de moi (le bruit, la lumière, les éléments de la nature, les personnes autour de moi), sur ce que je ressens (des tensions, de la fatigue, de la détente). C'est dans cette attitude que je parviens le mieux à récupérer même s'il faut parfois réorienter plus d'une fois mon attention sur le présent ». Les recherches mettant en évidence les bienfaits de la pleine conscience sur la santé sont de plus en plus nombreuses. La méditation a ainsi montré ses effets positifs

sur les troubles cardio-vasculaires, sur la douleur chronique, l'anxiété... sans parler des recherches qui montrent comment la pleine conscience augmente les capacités attentionnelles de chacun.

Bibliographie :

Carver, C.S & Scheier, M.F. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation. In E.C. Chang (Ed), *Optimism and Pessimism: Implication for Theory, Research, and Practice* (pp. 31-51). Washington, DC: American Psychologist Association.

Grenon, K. (2000). Le rôle médiateur du désespoir et de l'optimisme entre la motivation face à la vie et les idées suicidaires chez les étudiants universitaires. Mémoire non publié. Université du Québec.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.

Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.

Shankland, R. (2009). La gratitude. Introduction à la psychologie positive, sous la direction de Jacques Leconte. Ed Dunod.

Watkins, P.C., Van Gelder, M., & Frias, A. (2009). Furthering the science of gratitude. In R. Snyder & S. Lopez (Eds), *Oxford Handbook of Positive Psychology*, second edition (pp. 437-446). New York: Oxford University Press.

Wood, A.M., Froh, J.J., & Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychological Review*.

Conclusion

Bien des manières existent pour rendre sa vie quotidienne plus agréable, indépendamment du contexte et des situations. Sachons prendre un peu de temps, même quelques minutes pour emprunter le chemin du bien-être, plutôt que de nous enfermer et cultiver nos pensées négatives. Bien sûr, ce travail ne se fait pas en un jour. Mais cela vaut la peine d'essayer et de recommencer sans modération.





Interview de Pierre-Jean Pruvost, 24 ans, Étudiant en situation de handicap

Propos recueillis par Catherine BOIDIN
Déléguée MGEN Pas-de-Calais

Pierre-Jean, peux-tu nous en dire plus sur ton handicap ?

P.-J.P. : Je souffre d'une agénésie congénitale de quatre doigts de la main gauche. Ce sont des termes un peu compliqués ; concrètement, je suis né avec un seul doigt à cette main et mon bras gauche est un peu plus court que l'autre. Cependant, je suis aujourd'hui parfaitement autonome : je m'occupe seul de mon appartement, je conduis ma voiture, et je suis un Master de Commerce International à Arras (62) tout à fait normalement. J'ai également fait le choix de ne plus porter de prothèse, car cela a fini par m'encombrer plus qu'autre chose.

C'est un beau message d'espoir : davantage d'autonomie est accessible pour toute personne en situation de handicap. Dans ton cas, qu'est-ce qui t'a permis d'y parvenir ?

P.-J.P. : C'est paradoxal, mais pour pouvoir être plus autonome et solliciter moins d'aide extérieure, il ne faut justement pas hésiter à en demander, de l'aide ! Lorsque j'étais enfant, mes parents se sont renseignés sur la prise en charge de mon handicap et ont pu percevoir différentes aides financières, ce qui n'est pas négligeable pour faire face aux frais de santé supplémentaires. J'ai aussi été orienté vers le Centre Marc Sautelet de Villeneuve-d'Ascq (59) où j'ai été pris en charge de 0 à 18 ans : séances d'ergothérapie, de kiné, suivi médical complet, moulage de prothèses... Par exemple, lorsque j'ai voulu apprendre à jouer de la trompette, on m'a proposé une adaptation sur-mesure pour me le permettre ; ou lorsque j'ai souhaité passer mon permis de conduire « normal », c'est-à-dire sans adaptation spéciale du véhicule, le personnel du Centre m'a bien conseillé dans mes démarches. Il existe néanmoins d'autres structures répondant aux besoins de chacun et qui sont tout aussi sérieuses, comme l'Erea de Berck (62).

Si je t'ai bien suivi, l'accès à l'autonomie passe avant tout pour toi par un accès à l'information, notamment par rapport aux prestations financières et aux structures d'accueil ?

P.-J.P. : Tout à fait, c'est un point de départ essentiel. Vivre avec un handicap est un combat quotidien, et être bien informé, c'est être bien armé et bien accompagné pour y faire face ! S'il y a un message que j'aimerais faire passer ici, c'est que demander du soutien n'est pas une preuve de faiblesse mais au contraire une preuve de force, un signe d'acceptation de sa situation et de prise en main de son destin. D'ailleurs, la Mgen propose des aides financières ainsi qu'un guide informatif complet au sujet du handicap, renseignez-vous !

Dispositif handicap MGEN

Lors de son assemblée générale de juillet 2011, la MGEN a décidé de renforcer le dispositif Handicap inclus dans l'Offre Globale afin d'apporter une réponse plus personnalisée aux besoins liés aux situations de handicap.

Le dispositif Handicap a pour objectif d'aider les adhérents à faire face aux conséquences de leur handicap dans la vie quotidienne, quelles que soient l'origine et la nature, en prenant en compte leur besoins et leurs choix de vie.

La MGEN a fait évoluer ses prestations et créé de nouveaux services d'accompagnement.

→ L'allocation handicap

C'est une allocation financière forfaitaire qui a évolué au 1^{er} juillet 2012 en cohérence avec le dispositif public et qui s'aligne sur les critères d'évaluation du handicap retenus par la Maison Départementale des Personnes Handicapées. Elle est accordée dès lors que le taux d'incapacité évalué par la MDPH est supérieur à 20%. L'allocation se compose d'une participation de base en fonction du taux d'incapacité et d'une participation complémentaire attribuée sous conditions de ressources.

→ La prestation particulière

Le dispositif Handicap MGEN met l'accent sur la prestation particulière qui permet d'intervenir financièrement dans la vie quotidienne en compensant en partie des frais ponctuels engagés pour l'acquisition d'équipements spécifiques ou la réalisation d'aménagements (aménagement du domicile ou du véhicule) et directement liés à la situation de handicap ou de perte d'autonomie.

Elle est attribuée aux mutualistes bénéficiaires de l'allocation handicap ou de l'allocation dépendance MGEN.

Le montant après intervention de la MDPH et d'autres organismes éventuels correspond à 80% du reste à charge (plafonné à 3000 €).

→ Les Centres de vacances

La MGEN propose également des séjours en centres de vacances adaptés pour les personnes en situation de handicap. L'accueil dans les centres de vacances est organisé autour de séjours de 7 jours encadrés par notre prestataire APAJH. Ces séjours en centres de vacances sont ouverts aux personnels fonctionnaires actifs ou retraités du Ministère de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et de la Vie Associative, du Ministère de l'enseignement Supérieur et de la recherche ainsi qu'à leurs conjoints et leurs enfants mineurs comme majeurs, en situation de handicap.

→ L'accompagnement de la personne

La section d'Arras a créé un service d'accompagnement et met à disposition des adhérents un guide abordant des thèmes relatifs au handicap (établissements d'accueil, le travail et le handicap, établissements scolaires adaptés, allocations pour enfants handicapés...).

De plus, la MGEN propose une assistance en ligne pour tous. Les adhérents peuvent poser eux-mêmes leurs questions en se connectant sur apajh.org - rubrique « Handicap Assistance » ou depuis mgen.fr rubrique « handicap : nos partenaires ».

→ La MGEN proche de chez vous !

→ Vos espaces Mutuels

6, avenue du Maréchal Koenig
Du lundi au vendredi de 9h à 17h30
Ouverture le lundi à 10h
(fermé de 12h30 à 13h30 pendant les vacances scolaires)

Espace Mutuel d'Arras



8, rue François Huleux

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Ouverture le jeudi à 10h

Espace Mutuel de Lens



Changement d'adresse



Site de Boulogne

Maison de l'Étudiant Pavillon Clocheville - 25 rue St Louis

Les mercredis, semaines impaires.

Hors vacances scolaires.

8 octobre 2014 ; 5 et 19 novembre ; 3 et 17 décembre 2014
14 et 28 janvier ; 11 février ; 11 et 25 mars ; 8 et 22 avril 2015
20 mai ; 3 et 17 juin ; 1, 15 et 29 juillet ; 12 août 2015

→ Vos accueils sur le littoral et dans l'audomarois

Uniquement sur rendez-vous au 3676



Site de Saint-Omer

IUT Avenue René Descartes BP 99 - LONGUENESSE

Les mardis

7 octobre, 18 novembre, 9 décembre 2014
10 février, 10 mars ; 12 mai ; 9 juin ; 7 juillet 2015



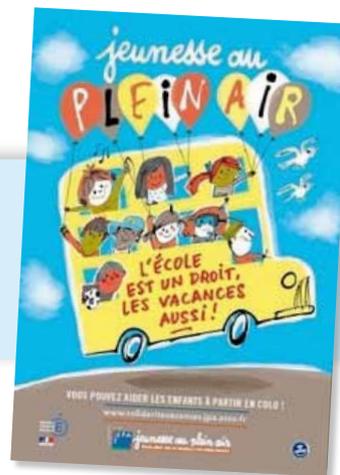
Site de Calais

Université de la Mi-Voix, Rue Ferdinand Buisson Bâtiment 1 - Bureau A001

Les mercredis, semaines paires. Hors vacances scolaires.

17 septembre ; 1^{er} et 15 octobre ; 12 et 26 novembre ; 10 décembre 2014
7 et 21 janvier ; 4 et 18 février, 18 mars ; 1^{er} et 15 avril 2015
13 et 27 mai ; 10 et 24 juin ; 8 juillet 2015

Jeunesse au PLEIN AIR
L'école est un droit, les vacances aussi !



l'actu des adhérents

le bulletin d'information des adhérents de la MGEN Pas-de-Calais

