



News #42 - Septembre 2026

Bienvenue sur ma newsletter de septembre.

Ce mois-ci, je vous écris sur "**Septembre Jaune**" mais savez vous de quoi il s'agit ?



Kesako ?

Septembre Jaune est une **campagne de sensibilisation** autour de la **santé mentale** et de la **prévention du suicide**.

N'oublions pas : la dépression est une maladie. Elle peut toucher n'importe qui et à tout âge.

Osons en parler et surtout aidons nous les uns les autres !

Différence entre état dépressif et dépression

Tristesse, fatigue, découragement ... des sentiments qui peuvent exister dans nos vies mais ce sont des moments de vie. La dépression, ce sont ces mêmes sentiments mais qui s'installent **sur du long terme**.

Voici une liste non exhaustive de **signes cliniques** de la dépression :

- sentiment de vide
- tristesse persistante et permanente
- fatigue, manque d'énergie
- perte d'envie ou de plaisir
- troubles du sommeil
- irritabilité
- difficulté de concentration
- sentiment de dévalorisation ou de culpabilité
- isolement progressif
- douleurs ou gênes physiques sans cause
- ... etc ...

Si vous vous reconnaissez dans certains de ces signes, n'hésitez pas à **en parler** à votre médecin ou à un professionnel de santé.



Prendre soin de vous

Quand on ne va pas bien, le plus difficile est parfois de faire le premier pas. N'oubliez pas, **vous n'êtes pas seuls** et vous pouvez commencer simplement à en parler et demander de l'aide.

Demander de l'aide n'est pas une faiblesse. C'est déjà prendre soin de soi.

SOS 3114 : numéro d'aide **SOS**

Des professionnels de santé (infirmier, psychologue ...) sont là pour **vous écouter, évaluer la situation et vous orienter vers les ressources adaptées**. C'est un numéro aussi accessible à l'entourage d'une personne en difficulté et aux professionnels de santé qui s'inquiètent pour un patient.



**Si vous avez un doute à appeler,
c'est qu'il n'y a pas de doute.
Appelez le 3114 !**

Que faire ?

- Demander de l'aide à un proche de confiance : amis, famille, collègues
- S'entourer de médecins et/ou professionnels de santé
- Faire du sport ou autre chose pour sortir de son quotidien
- Retrouver son équilibre de vie avec nos piliers de vie
- Dormir
- Manger
- Parler

Si vous avez des pensées suicidaires
ou de danger imminent en France pour quelqu'un d'autre que vous,
contactez le 3114 !

C'est le numéro national de prévention du suicide,
accessible gratuitement 24h/24 et 7j/7.

Prévention et rôle des praticiens

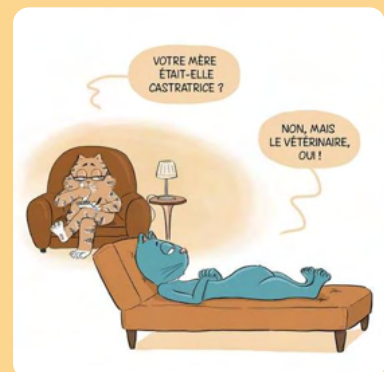
Le corps et l'esprit sont étroitement lié. Lorsque notre santé mentale est fragilisée, notre corps peut également exprimer cette souffrance.

Plusieurs professionnels peuvent intervenir pour accompagner :

- **médecin généraliste** : souvent premier interlocuteur
- **psychiatre** : médecin spécialisé en santé mentale
- **psychologue** : accompagnement en psychothérapie
- **médecin du travail** : souffrance lié au travail
- **centres médico-psychologiques (CMP)** : consultations dans le secteur public
- **professionnels paramédicaux** : en complément du suivi psychologique

En tant qu'**ostéopathe**, mon rôle est avant tout d'écouter, d'observer, d'accompagner, de soigner mon patient dans sa globalité. Evidemment, l'ostéopathie ne soigne pas la dépression mais nous pouvons soigner le corps ; ce qui pourra aider indirectement l'esprit !

Une séance d'ostéopathie, c'est prendre du temps pour soi !



Prévention et rôle des proches

Nous sommes tous concernés ! Aidons nous les uns les autres 🧡. **C** chacun peut contribuer à briser l'isolement.

Simplement, posez la question : comment vas tu vraiment ?

Ecouter sans juger, encourager à demander de l'aide, rester présent ... le plus important c'est de parler et de garder le lien.

Si vous avez besoin de conseils, d'une écoute ou de soin, venez à mon cabinet.
Retrouvez aussi toutes mes newsletters sur mon [blog](#) !

Prendre rdv

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Formée en Aromathérapie



Diane Sibille Ostéopathe D.O.

[25 rue Carnot](#) 92100, BOULOGNE

BILLANCOURT

[01 46 03 65 35](#) - [06 09 46 38 28](#) -

diane@osteods.com

www.osteods.com

