



# **DÉPRESSION**

*Et si ça venait de nos ancêtres ?*

**Sylvie TENENBAUM**

**En librairie le 3 novembre 2016**

## **LE LIVRE**

---

### **Quand notre héritage nous empêche de vivre**

On le sait maintenant, la dépression peut frapper n'importe qui, n'importe quand... Et, pour sortir de la dépression, de nombreux malades ont tout essayé (psychothérapies, médicaments...), sans succès. Pourquoi ? Parce que l'origine de ces dépressions se situerait peut-être ailleurs. En effet, après plus de 35 années de pratique, **Sylvie Tenenbaum** a constaté qu'un grand nombre de dépressions avaient une origine « transgénérationnelle », qu'elles étaient provoquées par des secrets de famille, des syndromes d'anniversaires, des deuils non faits, des répétitions généalogiques, etc. C'est pourquoi elle nous propose une nouvelle approche pour sortir de la dépression.

Dans un langage clair et accessible, avec de nombreux cas concrets permettant éventuellement de se reconnaître, **Sylvie Tenenbaum** amène le lecteur à prendre conscience des causes cachées de sa dépression. Grâce à plusieurs « outils » (psycho-généalogie, exercices pratiques...), elle l'aide à se libérer des liens négatifs qui l'ont empêché de se réaliser et elle lui donne les moyens de briser une chaîne de souffrances qui – enfin ! – n'affectera plus les générations suivantes.

## **L'AUTEUR**

---

**Sylvie Tenenbaum** est psychothérapeute depuis 35 ans. Certifiée en PNL, analyse transactionnelle, hypnose éricksonienne... Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages, dont *Vaincre la dépendance affective* (2010) et *Apprendre à vivre avec les attentats* (2016) parus chez Albin Michel.

**Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79**  
[\*\*cmamoumani@gmail.com\*\*](mailto:cmamoumani@gmail.com)