



## ***SUR LA ROUTE DE PARKINSON*** ***Mon chemin vers la guérison***

**Claire GARNIER**

**En librairie le 4 avril 2019**

**Journée mondiale  
Parkinson le 11 avril**

### **LE LIVRE**

---

« En 2003, le diagnostic de Parkinson me jette à terre. Refusant la perspective de la dépendance, je mets en œuvre toutes mes ressources pour guérir plutôt que subir.

Je décide de comprendre le sens de ma maladie. Je commence par accepter mon histoire personnelle, longtemps niée. M'appuyant sur diverses approches complémentaires, conjuguées à la médecine allopathique, je me relève. En chemin, je regagne ma place dans la lignée, retrouve l'amour de moi et des autres, et reprends le pouvoir sur la maladie... Au point d'aller maintenant mieux qu'avant son déclenchement !

J'ai écrit ce livre pour tous ceux et celles qui, atteints d'une maladie, ont envie de décider de la place et du rôle qu'elle prendra dans leur vie : partenaire ou ennemie ? C'est une invitation pour le lecteur à trouver des pratiques qui lui conviennent, tout en tenant compte des conseils des spécialistes. »

Touchée à 55 ans par la maladie, Claire Garnier déjoue Parkinson depuis désormais 15 ans. Danse, groupes de parole, sophrologie, ostéopathie, ayurveda... Autant de pratiques qui ont aidé Claire Garnier à combattre et même à guérir de sa maladie. Il a fallu aussi un travail de psychothérapie pour comprendre et accepter son histoire personnelle : née en Algérie, elle perd sa mère à l'âge d'un an et endure un véritable calvaire au remariage de son père, victime d'une belle-mère maltraitante. Et c'est le travail par la parole qui a été le premier pas vers la guérison. Raison pour laquelle elle souhaite partager son histoire aujourd'hui.

### **L'AUTEURE**

---

**Claire Garnier** a été directrice des politiques sanitaires et sociales d'une grande ville de la région parisienne, puis a exercé durant quinze ans les activités de psychothérapeute et de formatrice. Elle anime aujourd'hui des groupes de parole au sein de l'association France Parkinson et administre le site *Sur la route de Parkinson*.

**Aurélie Delfly** ☎ 01 42 79 18 98 / 10 02  
[aurelie.delfly@albin-michel.fr](mailto:aurelie.delfly@albin-michel.fr)