

**NON ! J'AI ARRÊTÉ**



Laurence Cottet  
Préface du P<sup>r</sup> Laurent Karila

**NON ! J'AI ARRÊTÉ**

Trouver un chemin de sortie  
face à l'alcool avec la méthode H<sup>3</sup>D

Postface du D<sup>r</sup> Christelle Peybernard

3<sup>e</sup> édition



## NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© InterÉditions, 2014, 2015, 2020,  
2023 pour la première édition de poche  
© Dunod, 2024 pour la présente édition de poche  
11 rue Paul-Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)  
ISBN 978-2-10-086247-4

*À Marie-Diane, Pierre et mon père,  
Mes invisibles*



# Table des matières

Préface du Pr Laurent Karila .....	15
En préambule .....	19
Introduction .....	33

## *Partie I*

### **La méthode H<sup>3</sup>D : des clés pour trouver la force de dire non à l'alcool**

<b>1. H<sup>3</sup>D : quatre mots, quatre clés.....</b>	<b>41</b>
Avoir le droit d'être soigné, d'être écouté et surtout de ne pas être jugé .....	42
Ne pas être considéré comme un débauché mais comme une personne en détresse.....	43
La poursuite du « déclic » et de ses bienfaits.....	44
La boîte à outils H <sup>3</sup> D pour vivre sans alcool	
– Restez à votre écoute .....	46
Honte + Honnêteté + Humilité = Liberté! .....	49
Quel est le désir profondément enfoui en soi qui ne demande qu'à vivre? .....	51

## Non! J'ai arrêté

La formule humaine et psychologique H <sup>3</sup> D : un chemin de liberté face à l'alcool .....	53
Mettre les voiles vers la sobriété et lever le voile sur son passé.....	57
Les fondations de la méthode H <sup>3</sup> D pour en finir avec l'alcool.....	60

### 2. L'alcoolisme, ni vice ni tare

<b>mais une maladie grave qui se soigne</b> .....	63
Que sont l'alcool et l'alcoolisme?.....	63
Les chiffres de l'alcoolisation en France.....	65
La culture alcool dans le monde du travail.....	66
Les chiffres des dommages collatéraux .....	69
Petit cours d'anatomie .....	72
Les principales maladies.....	73
Zéro alcool pendant la grossesse et l'allaitement .....	75
Du côté des médicaments.....	77
Il n'y a pas d'âge pour arrêter de boire et décider de se soigner .....	78

### 3. Trouver la force de se détacher

<b>de la bouteille</b> .....	83
Le réel désir d'arrêter de boire : la première étape .....	83
Le sevrage physique de l'alcool : la seconde étape .....	86
Le long et passionnant chemin de la sobriété des émotions : la troisième étape .....	89
La quête de son identité : la personne qui se cache derrière l'alcool .....	92



L'aboutissement de la méthode H <sup>3</sup> D: découvrir son désir, être soi, s'aimer.....	93
La boîte à outils H <sup>3</sup> D pour vivre sans alcool – Les règles d'urgence indispensables .....	95
<b>4. Accepter à un moment donné les ruptures nécessaires.....</b>	<b>103</b>
Être conscient et lucide sur l'environnement de la dépendance .....	105
Face à un entourage interrogatif, maintenir son cap coûte que coûte.....	108
Interdire ne sert à rien, témoigner est primordial .....	109
La boîte à outils H <sup>3</sup> D pour vivre sans alcool – Se faire respecter en société.....	112
L'entourage proche a aussi besoin d'aide et doit se reconstruire autour de la personne alcoolique.....	114
Quoi qu'il arrive, n'avoir jamais honte de son passé d'alcoolique .....	120
La boîte à outils H <sup>3</sup> D pour vivre sans alcool .....	125

*Partie II*

**De la prison de l'alcool à la libération**

<b>5. La chute lente qui aurait pu être mortelle.....</b>	<b>131</b>
Devenir alcoolique sans s'en rendre compte.....	132
La dure réalité du monde du travail qui me fait toucher le fond .....	134

## Non! J'ai arrêté

Employeur, salariés: des responsabilités souvent partagées.....	137
De plus en plus de pratiques addictives dans le monde du travail.....	138
Le piège diabolique.....	140
De l'alcoolisme occasionnel à l'alcoolisme chronique .....	142
De l'alcoolisme mondain à l'alcoolisme « tout court » .....	144
Les stigmates de l'alcool.....	145
<b>6. Où en êtes-vous? .....</b>	<b>149</b>
Entre consommation nocive et dépendance.....	153
Être dans le déni de son état de dépendance .....	155
Abstinence ou contrôle de la consommation?	
Un choix cruel! .....	156
L'impuissance face à l'alcool .....	158
Les jeunes et le jeu du <i>binge drinking</i> .....	160
La programmation du cerveau à la dépendance.....	161
La défonce express à l'âge adulte: une drogue!.....	164
<b>7. Face à l'alcool, la femme n'est pas l'égale de l'homme.....</b>	<b>167</b>
Qui sommes-nous?.....	168
Que buvons-nous? .....	170
Je bois... pour oublier... que j'ai honte... de boire .....	170

<b>8. Le « déclic », une prise de conscience libératrice</b> .....	175
Aide-toi et le ciel t'aidera : une histoire vécue.....	176
Redonner du sens à la vie, oser dire « oui » à la vie!.....	177
Le starter qui libère et qui donne l'énergie pour se soigner .....	181
Entrevoir le bout du tunnel grâce au « déclic ».....	182

*Partie III*

**Un nouveau quotidien plus lumineux**

<b>9. Garder le cap de l'abstinence, jour après jour</b> .....	189
Mettre en place son calendrier d'abstinence.....	189
Trouver et prendre sa place dans une nouvelle vie sans alcool .....	192
Des pots d'entreprise officiels aux pots clandestins.....	193
Que mon exemple puisse servir à d'autres et alerter .....	195
La trahison .....	197
Aucun problème ne peut être résolu par un verre d'alcool.....	205
Le challenge de l'abstinence est notre seul combat .....	206
Dans n'importe quelle situation, attention à la colère, à la rancœur ou à la haine.....	208

## Non! J'ai arrêté

La boîte à outils H <sup>3</sup> D pour vivre sans alcool	
– Quelques moyens simples d'évacuer la colère.....	212
Tirer les enseignements du passé	
et se donner du temps.....	215
Oser sortir des sentiers battus et rebattus .....	216
Ne pas avoir honte de sa maladie et se protéger	
de la solitude .....	218
La boîte à outils H <sup>3</sup> D pour vivre sans alcool	
– Les groupes d'entraide d'anciens buveurs.....	220
Les prémices de son désir.....	221

## 10. Rompre définitivement la dépendance

### **pour laisser chanter son désir**..... 227

L'alcoolisme, une maladie hautement	
récidivante .....	228
D'autres addictions guettent les femmes .....	229
Avoir toujours recours à « la thérapie	
du téléphone ».....	234
La boulimie, une addiction sans produit .....	235
S'accorder du repos, se nourrir du silence	
et de la beauté de la nature.....	239
Aller au bout du chemin de la sobriété	
émotionnelle pour combler le vide	
et vaincre les dépendances.....	240
Changer la perception de soi-même	
et reprendre confiance.....	244

<b>11. Vers votre petit coin de paradis : libéré(e) et heureux(se).....</b>	<b>247</b>
Guérir les souffrances du passé pour suivre un autre chemin.....	249
N’avoir de compte à rendre qu’à soi-même et être en paix.....	251
Du détachement de la bouteille à l’attachement à autre chose .....	252
Garder les pieds sur terre et marcher vers son désir.....	257
Ce pourrait être votre histoire .....	258
Dans la transparence, il est plus facile de ne plus boire d’alcool .....	260
La boîte à outils H <sup>3</sup> D pour vivre sans alcool – L’Agenda 21 : une écologie de vie intérieure en 21 points.....	260
<b>12. Dix années plus tard : du patient addict au patient expert ! .....</b>	<b>269</b>
Conclusion .....	277
Postface du Dr Christelle Peybernard .....	281
Carnet pratique.....	283
Adresses utiles .....	309
Bibliographie .....	319
Glossaire.....	323
Remerciements .....	329



# Préface

L'addiction est une pathologie. Elle est caractérisée par une consommation répétée et chronique, marquée par une perte de contrôle et la poursuite de l'usage de substances en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives. La rechute est malheureusement une évolution fréquente. L'addict souffre. Il ne prend plus aucun plaisir à consommer. Le produit l'aide à lutter contre le mal qui l'envahit et le ronge à bas bruit.

Sous son aspect historique et culturel en France, l'alcool est un marqueur social fort. C'est également une drogue licite très accessible. Il en résulte 5 millions de buveurs excessifs et 1,5 à 2 millions de personnes alcoolo-dépendantes dans notre pays. La boisson éthylique serait responsable de 41 000 décès par an en France et demeure la seconde cause de mortalité évitable, après le tabac. Elle va emprunter le système cérébral de récompense identique à celui qui s'active lorsque l'on mange quand la faim est présente, lorsque l'on boit pour se désaltérer ou lorsque nous avons des rapports sexuels. Elle va finir par dérégler les choses ! L'architecture du cerveau en prend un coup, les émotions aussi.

## Non! J'ai arrêté

La consommation quotidienne d'alcool se fixe progressivement à une certaine heure selon les personnes, avec une envie irrésistible de consommer, avec des pensées obsédantes d'alcool (*craving*), des signes de manque (tremblements, sueurs...) lorsque la personne ne consomme pas, et le besoin d'augmenter de plus en plus sa dose d'alcool pour essayer de retrouver des effets antérieurement connus (comme le bien-être, l'euphorie, l'ivresse...). Les quantités consommées ou la durée de la consommation finissent par devenir plus conséquentes que prévu. Des efforts ont déjà été réalisés pour tenter de diminuer ou de contrôler une consommation importante. Le désir d'arrêter de boire est émis («demain, j'arrête», «Je n'en peux plus. Promis, je stoppe») mais en vain... L'impossibilité de gérer l'emporte. Progressivement, ce trouble lié à l'usage d'alcool retentit sur les activités professionnelles, sociales, conjugales, familiales. Les répercussions sur la santé physique et mentale sont importantes.

Le témoignage de Laurence Cottet est touchant et criant de vérité. Elle nous raconte comment elle n'a rien vu venir avec l'alcool, les ivresses avec les ami(e)s, la consommation avec son époux qu'elle perd à l'âge de 35 ans, le deuil pathologique, la consommation mondaine, le «toujours plus», la consommation solitaire et honteuse et son errance dans un labyrinthe addictif sans issue. Elle consomme pour les effets psychotropes induits : anxiolyse, euphorie, sentiment de courage... Un leurre cognitif! Sa dignité



de femme, son amour-propre, son travail, ses amis, sa famille, ses forces sont noyés par son alcoolo-dépendance et ses conséquences... Coma éthylique, alcool dépressogène, humeur fluctuante, tentatives de suicide sont décrits. Ses émotions, sa rédemption, elle nous les narre avec brio. Laurence nous propose une méthode appelée H<sup>3</sup>D (ne pas avoir Honte de se faire aider, être Honnête avec autrui, l'Humilité face à la puissance de l'alcool, renaître en cheminant vers son Désir) tirée de l'apprentissage de sa maladie et de son expérience personnelle pour arriver à être au sommet de l'iceberg de la guérison. Car la guérison est possible ! Choisir l'abstinence est un nouveau départ dans la vie d'un alcoolo-dépendant. Chaque jour est une victoire. Toujours être vigilant face aux faux pas qui pourraient tout faire basculer !

En tant que professionnel en psychiatrie et en addictologie, je vous recommande fortement la lecture de cet ouvrage clair et précis. Véritable outil déclencheur motivationnel pour les patients et les patientes souffrant de cette maladie, il répond également aux questions que peuvent se poser les familles de malades, la plupart du temps perdues et découragées face à elle. Merci Laurence pour ce partage d'expérience et ton combat contre cette cause.

Pr Laurent Karila  
*Psychiatre addictologue au Centre d'Enseignement,  
de Recherche et de Traitement des Addictions,  
Hôpital universitaire Paul Brousse, Villejuif*



## En préambule

Le jour où mon destin a basculé :  
de l'enfer à un petit coin de paradis

Tout a basculé en l'espace de trois mois. La catastrophe devait arriver, ce n'était qu'une question de temps. Les portes se refermaient une à une. Cela devait se terminer ainsi, je le pressentais depuis longtemps. Je ne le redoutais pas car je voulais en finir, lasse de me battre seule. Dix années d'alcoolisme dans les veines, d'un suicide à petit feu. Le vin, au début, était mon meilleur compagnon pour masquer ma trop grande solitude. Qu'il soit cuit, sec ou moelleux, frais ou ambiant, blanc, rouge ou rosé, pétillant... il me donnait toujours l'euphorie et l'ivresse. Il m'assommait dans un lit défait et devenu froid. Il remplissait mon « réservoir émotionnel » vide d'amour, depuis de nombreuses années. Depuis la mort de mon mari, Pierre. La solitude peut causer de terribles ravages dans l'âme humaine. Cet élixir qui subrepticement, insidieusement était devenu depuis dix années, mon pire ennemi. Je ne vivais plus que

## Non! J'ai arrêté

pour lui, j'avais perdu la liberté de m'abstenir de boire. Lorsque d'autres le sirotaient, je lampais le mien, je ne maîtrisais plus ma consommation.

**Début novembre 2008, 9 heures**, je rentre à pas comptés, forcés, timides dans une librairie bien achalandée située dans le 14<sup>e</sup>, à Paris. J'ai de la chance, il n'y a pas grand monde à cette heure creuse. Je me dirige vers une vendeuse qui m'apparaît « ouverte » :

– Bonjour Madame, ben, euh... je cherche un livre sur l'alcool... sur les effets de l'alcoolisme... un ouvrage concret et pratique pour m'instruire...

Un lourd silence s'installe. Elle me dévisage visiblement surprise, presque gênée. D'autres têtes se retournent vers moi. Ma question intéresse, interpelle. Dérange plutôt.

– Hmmm... Bon, vous comprenez, ce n'est pas pour moi mais pour une amie qui boit un peu trop et je voudrais qu'elle se rende compte..., aussi avec un livre ou un document-témoignage, peut-être que c'est plus facile... Ben donc..., lui faire comprendre qu'elle est dans l'excès... ou dans la dépendance... sans doute... Mais peut-être aussi qu'il y a des solutions... à son problème avec l'alcool...

Je bafouille, je baisse les yeux. La honte me tétanise, me musèle. Silencieuse, la jeune dame me scrute avec des yeux de varan. A-t-elle compris que ce livre est pour moi? Que je mens, que je biaise par honte de mon état? Sans doute car les signes de mon visage

trahissent depuis bien longtemps mon alcoolisme et je le sais. Elle répond d'emblée, d'une voix sèche et cassante :

– Non, désolée Madame, nous ne vendons pas ce type d'ouvrage.

Un long silence. Je tremble de tout mon corps, mon âme est en berne. Je baisse les yeux. Je sors, le regard à terre, les épaules rentrées, portant les mines que je devine plombées des têtes bien faites, bien pensantes des quelques clients de ce magasin. Je suis sans doute la honte de ce début de matinée.

**Quelques jours plus tard**, j'appelle la ligne « indigo » des Alcooliques Anonymes. Cela fait déjà plusieurs mois que l'on se parle en « anonymes ». Ça me fait beaucoup de bien, surtout qu'ils m'ont expliqué qu'arrivée au stade de cette dépendance, ce n'est plus une question de volonté, mais bien un réel désir à vouloir arrêter de boire. Ce désir, je crois que je le ressens, mais il faudrait maintenant que je trouve la force de franchir la porte d'une de leurs réunions. Et ça, c'est trop humiliant pour moi, et d'ailleurs je n'ai pas les adresses. Ainsi qu'aucune main pour m'y entraîner, puisqu'ils sont « anonymes »... , c'est leur règle. Et de plus, j'ai trop peur de cet univers inconnu... trop peur de m'y projeter... trop peur d'arrêter de boire... et d'être en manque. J'ai besoin de ma dose-alcool.

**Le lendemain**, les pompiers me ramassent inanimée vers 16 heures, sous un porche dans le 16<sup>e</sup>. Diagnostic: coma éthylique et overdose

## Non! J'ai arrêté

médicamenteuse. Ils m'emmènent toutes sirènes hurlantes et gyrophare allumé. Aux urgences, après plusieurs lavages gastriques, on me parque sur un brancard dans un couloir. Dans ce service surchargé, beaucoup de bruits, de cris et une lumière aveuglante m'agitent. Une piqûre calmante à la saignée du bras a raison de moi. Vers minuit, j'ouvre les yeux et je reprends un peu mes esprits. Où suis-je? Quelle heure est-il? Personne pour me répondre, et pourtant je ne suis pas seule. Des cris et des plaintes montent au ciel, des gens souffrent tout autour de moi et s'énervent. J'ai le vague souvenir d'un repas d'affaires trop arrosé. Comme d'habitude, j'ai bu, trop bu... mais où et combien? Peine perdue, c'est le trou noir complet de l'isolement. À la relève des infirmiers je perçois des chuchotements :

- Et celle-là?
- Oh! Encore un cas de coma éthylique aggravé! **Une débauchée, une ivrogne.** Il n'y a plus rien à faire, on l'a mise sous somnifères. Tu attends qu'elle dégrise!

On me prend le pouls et la température sous l'aisselle. Je reste muette, inerte, comme interdite d'exister. Trop honteuse du diagnostic de « débauchée » qui tinte violemment à mes oreilles. Quelques minutes s'égrènent, interminables. Je rabats tristement les paupières. Le murmure reprend :

- Tu crois que c'est une TS<sup>1</sup> avec des médocs? C'est triste, on dirait bien que c'est « une Madame »...

---

1 Tentative de suicide.

- Oui... euh non... en fait je ne sais pas. Elle ne parle pas et elle ne veut prévenir personne... Elle doit être dans la gêne... et elle peut cette alcool! Ben... surveilles-la quand même... on ne sait jamais.

Les pas et chuchotements s'éloignent. Les cris et les plaintes restent. Mon désarroi et ma honte aussi. Je ne me souviens toujours de rien... je me demande à nouveau ce qui s'est passé... Je suis toujours solidement arrimée sur un brancard dans ce couloir infernal et débordé par des arrivées «sans prévenir». Je sombre dans une obscurité tourmentée... le black-out complet.

Après une journée de demi-sommeil ponctué de larmes silencieuses, on me rend enfin mes effets personnels, dont mon tailleur BCBG de cadre supérieur et on me fait signer l'inventaire détaillé. C'est comme une levée d'écrou, je ne suis qu'un numéro. On libère «la Madame», certes dégrisée, mais sans le moindre conseil. Comme je ne présente pas de troubles organiques ou mentaux, je n'ai donc pas à être orientée vers un autre service.

À ce moment-là, j'aurais pourtant voulu me confier à quelqu'un..., à un psychologue ou à un médecin-addictologue. Lui avouer mon problème avec l'alcool. Cette drogue qui dégrade le corps et déränge l'esprit. Qui gangrène la chair et l'âme. Leur révéler que je la cumule avec d'autres substances devenues aussi de vraies drogues: le Xanax du matin, le Lexomil du soir, les

## Non! J'ai arrêté

neuf à dix expressos de la journée, les breuvages multivitaminés, ... et le sniff d'héroïne au gré des fréquentations dans le monde du travail. La France n'est-elle pas championne dans la consommation d'anxiolytiques en Occident? Leur dire que je ne peux plus rester seule face à cette situation, car je suis un véritable cocktail de stress et d'intox. Leur dire que j'ai besoin d'être écoutée et comprise, même si je suis peu gratifiante à soigner. Que ce n'est pas une question de volonté parce que ça, j'en ai, enfin... je crois. Et que quelques heures plus tard, si je suis à nouveau isolée chez moi, coupée du monde, sans doute que tout recommencera. Je me réveillerai avec des grosses araignées véloces et velues plein la tête et des vers grouillants sous la peau. Tout sera noir, nauséux, car je suis bourrée de substances psychoactives depuis trop longtemps. Leur dire que ma TS est un véritable appel au secours... je ne veux pas mourir..., je ne veux tout simplement plus de cette vie-là et j'ai tellement besoin d'aide!

**Quelques jours plus tard, 10 heures,** j'appelle le secrétariat d'un des rares services d'alcoologie d'un grand Hôpital parisien.

- Bonjour Madame, je voudrais de l'aide en urgence... Je n'en peux plus. Je suis alcoolique, je ne sais plus quoi faire...
- Bonjour Madame, alcoolique! Oui je comprends mais le délai d'attente est actuellement de deux mois. Je peux vous proposer le 10 février à 14 heures 30, avec le docteur K.



- Pas avant ?
- Non, je vous l'ai dit, nous n'avons plus de place en ce moment.
- Mais je fais quoi en attendant ?
- Je sais Madame, je comprends... mais en avez-vous parlé avec votre médecin généraliste ?
- Oui bien sûr, depuis longtemps... mais je pense que ça le dépasse et il a essayé de me soigner. Mais je n'ose pas tout lui dire... En un quart d'heure, comment voulez-vous être écoutée ? Non, non ! Ce sont de vrais soins dont j'ai besoin !... Peut-être même que je souhaite être hospitalisée... Euh... je ne sais plus, je me sens trop épuisée...

Un profond silence me répond. Des larmes giclent sur mes joues en fontaine. Elles picotent, mon corps tremble, je suis en manque de drogues. Le *craving* guette, cette pulsion du néant m'enflamme l'intérieur. Et pourtant, ça y est, la phrase est lâchée, j'accepte de soigner mon alcoolisme et j'envisage une cure de désintoxication ! De faire ma valise et de rentrer à l'hôpital. Depuis plusieurs semaines, j'ai horriblement mal aux jambes, des crampes et je n'ose plus me regarder dans un miroir tant mon visage me répugne. L'aiguille de la balance fait honte à mon corps. Je retiens mon souffle et l'entends dire :

- Oui je comprends, mais vous n'êtes pas la seule dans cette situation. Prenez contact alors avec les Alcooliques Anonymes.