

SANTÉ & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Laurence Cottet
NON ! J'AI ARRÊTÉ

« Non, j'ai arrêté ! Oui, je me suis reconstruite ! » C'est avec ces mots que Laurence Cottet sillonne la France depuis 2014. Dans le cadre de conférences grand public et d'émissions télévisées, elle alerte sur la cause de santé publique de la maladie alcoolique. En France, 5 millions de personnes ont un problème de consommation d'alcool. Alors que beaucoup sont dans le déni, quelques-unes se soignent et se rétablissent durablement.

Dans ce livre bienveillant, Laurence Cottet se confie sur le chemin parcouru depuis son dernier verre. Alcoolique abstinente, elle décrit la maladie qui l'a frappée – car l'alcoolisme est une vraie maladie, un cancer qui vous ronge. Elle explique les étapes et les mots qui permettent de dire non, invite le lecteur à tester la méthode H³D et l'accompagne vers une abstinence heureuse.

Laurence Cottet a fondé son cabinet de conseil en addictologie et est à l'origine du mouvement collectif « Janvier sobre », dont la première édition a vu le jour en 2019, en France. Pour participer, rendez-vous sur www.janvier-sobre.fr

Préface de P^r Laurent Karila
Postface du D^r Christelle Peybernard



La passion de savoir

Laurence Cottet



NON ! J'AI ARRÊTÉ

En couverture : Monica Castello © Shutterstock

80



286650 - ISBN 978-2-10-08247-4
9,90 € Prix France TTC



9 782100 862474