



Laurence Cottet-Flipo, de l'alcoolisme à la sobriété

Chaque lundi, Le Dauphiné libéré met à la une celles et ceux qui s'engagent pour l'avenir, innovent, créent, font bouger le territoire. Depuis une décennie, Laurence Cottet-Flipo brise le tabou de l'alcoolisme. En plein Dry January, celle qui n'a pas bu une goutte d'alcool depuis quinze ans raconte son histoire, ses déclics, son combat.

Thibaut Carage

Après les habituels excès de fin d'année, de plus en plus de personnes se lancent dans le Dry January. Si certaines trouvent l'opération trop radicale, elles peuvent écouter Laurence Cottet-Flipo. Il y a six ans, la Drômoise d'adoption a lancé le "Janvier sobre", le pendant français de l'opération britannique dont l'adjectif a été choisi à dessein : pour la Grânoise, la modération prévaut à l'abstinence. « Je n'ai jamais voulu emmerder les Français. Le "Janvier sobre", c'est boire moins ou peu de boissons alcoolisées. Je suis pour la liberté, que chacun puisse choisir. De toute façon, les interdits, ça ne marche pas », insiste celle qui ne consomme plus de vin ou de bière depuis bientôt quinze ans.

Car à 63 ans, Laurence Cottet-Flipo est une alcoolique repentie. Jusqu'en 2009, son histoire s'écrit avec un verre à la main. Née dans une famille catholique bourgeoise du Nord de la France, elle boit « dès 6 ou 7 ans, en cachette, la bouteille de Cointreau ». Deuxième d'une fratrie de six, elle recherche dans ce sucre alcoolisé l'amour, la tendresse, qu'elle ne reçoit pas de ses parents. Elle devient "la Chtiote", celle qui

dépasse les limites, qui fait rire des amis plus vieux, qui épanche sa soif sociale à coups d'alcool de rose.

Elle s'écroule ivre morte : « Le plus beau jour de ma vie »

Les excès du week-end s'étendent à la semaine après le 5 mai 1986. Ce jour-là, la juriste de formation intègre un grand groupe immobilier. Sa carrière décolle, son taux d'alcool aussi grâce aux milieux mondains. « Dans les repas d'affaires, il n'y avait pas de limites. » Les coupes de champagne se multiplient, et la mort soudaine en 1995 de son mari, Pierre, l'entraîne dans un puits sans fond. « On avait 300 bouteilles de vin dans la cave. Je les ai bues, seule. À ce moment-là, j'ai basculé de la zone grise à la zone rouge. » Durant une douzaine d'années, ses proches ignorent tout de cette descente aux enfers. « Personne ne l'a vue arriver... », reconnaît l'un de ses frères, Vianney, qui habite à Saillans.

Pourtant, Laurence Cottet-Flipo peut vider à l'époque jusqu'à deux ou trois bouteilles de pétillant par jour. « Ça me permettait de gérer mes angoisses, mais aussi les agressions verbales ou physiques dont j'étais victime », analyse-t-elle. Mais tout

change le 24 janvier 2009. Au cours d'une cérémonie de vœux de son entreprise, elle s'écroule au milieu de l'assemblée, « ivre morte ». « Avec le recul, c'est le plus beau jour de ma vie », affirme-t-elle. Elle rencontre un médecin addictologue – « la première personne » qui l'aide –, prend conscience que l'alcoolisme est une maladie. Maintenant, elle doit la combattre.

La boulimie, les traumatismes, le témoignage

Le chemin est long, sinueux, déchirant même. Laurence Cottet-Flipo perd « sa dignité » et son emploi. Elle compense l'alcool par le sucre. Boulimique, elle se cache pour vomir. Puis, la mort brutale de sa petite sœur réveille des souvenirs douloureux. « Elle a laissé un témoignage dans lequel elle évoque des traumatismes qu'elle a subis petite, dans le cercle familial. J'avais les mêmes séquelles, mais je les refoulais. » Plutôt que de (re) boire pour oublier, la quinquagénaire suit une psychothérapie à Valence durant 18 mois. « En fait, c'était la source de mon traumatisme », livre-t-elle. Depuis dix ans, l'enthousiaste sexagénaire, amoureuse de la nature, a trouvé du sens et sa « place » dans

la société, aux côtés de ses trois chiens de chasse, Nuage, Rustine et Lol. « Après ce qui est arrivé à ma sœur, je veux sauver d'autres femmes et hommes », avance-t-elle. Elle est devenue consultante en addictologie, et intervient bénévolement au CHU de Grenoble. Elle a sorti un livre sur son passé et s'invite régulièrement sur les plateaux de télévision. « Elle est pertinente, son témoignage tombe juste aujourd'hui », salue son frère Vianney. Et malgré les attaques – qui l'ont poussée à se retirer de X (anciennement Twitter) –, Laurence Cottet-Flipo poursuit le combat, discute avec les brasseurs et les viticulteurs, sans tomber dans l'extrémisme. Avec modération, en somme.



Laurence Cottet a lancé en 2019 le "Janvier sobre", qui invite ceux qui le souhaitent à limiter leur consommation d'alcool durant un mois. Photo Le DL /Fabrice Hébrard

■