



3 min de lecture "Je me suis effondrée ivre morte tous les soirs pendant 15 ans" : cette ancienne alcoolique raconte son combat contre l'addiction Laurence, ancienne alcoolique Ancienne alcoolique, son parcours pour sortir de l'addiction Je m'abonne à

Laurence Cottet est aujourd'hui à la tête de l'association "Janvier Sobre", qui aide les personnes addictes à l'alcool et les accompagne dans leur parcours vers la sobriété. Cette ancienne cadre dans le BTP a souffert de cette addiction pendant plus de 15 ans, et tient désormais à sensibiliser sur les dangers de l'alcool et à sa dépendance.

"J'ai bu ma toute première goutte d'alcool à 6 ans". A l'occasion du désormais célèbre Dry January, RTL se mobilise et alerte sur notre façon de consommer de l'alcool. Ce 5 janvier, Faustine Bollaert recevait Laurence, ancienne alcoolique. Une addiction, débutée dès l'enfance, dans laquelle Laurence se retrouve très rapidement face à ses premières bouteilles de vin et de champagne. Grandissant dans une famille qu'elle qualifie elle-même de "dysfonctionnelle", elle raconte son adolescence marquée par le manque d'affection et de tendresse, et appuie sur un fort problème d'éducation : "les bouteilles étaient sur la table, je n'étais pas éduquée à l'alcool et à ses dangers".

Laurence a vécu 15 ans sous l'emprise de l'alcool. Même si elle commence à boire très jeune, c'est vers ses 30 ans qu'elle développe une véritable addiction. Sa vie professionnelle comme personnelle connaît alors un grand changement. Travaillant dans un secteur très masculin, le BTP, "où l'alcool coule à flot", dit-elle, Laurence a du mal à s'intégrer et trouve refuge dans le vin et les spiritueux. Une habitude qui va très vite impacter son quotidien. La sensation de manque se fait sentir rapidement. "Dans mon sac à main, j'ai ma petite fiole de vodka orange et j'en bois quelques gorgées pour calmer ces signes qui risquent de me trahir", admet-elle sur RTL.

Comme l'explique très justement le psychiatre Romain Sicot, également invité de l'émission Un jour, une vie, on ne se lève pas le matin en étant addict à l'alcool. Il s'agit d'un processus qui s'installe dans un temps plutôt long, comme dans le cas de Laurence. Jusqu'à consommer 2 ou 3 bouteilles de vins par jour. Une consommation "festive" au début, avant de se mettre à boire en cachette chez elle vers 19

heures, avant de s'effondrer ivre morte, "tous les soirs pendant 15 ans". Elle explique elle-même : "On n'est plus du tout dans le plaisir mais dans le besoin".

"Un jour, votre corps vous lâche"

Laurence, invitée de "Un jour, une vie"

Une consommation excessive qui a viré au drame, le 24 janvier 2009. Laurence est en pleine cérémonie des vœux de son groupe de BTP, lorsqu'elle s'écroule devant 650 personnes. "Je touche le fond dans le sens propre, je n'arrive pas à me relever". Cet épisode traumatique va profondément marquer Laurence, très touchée dans sa dignité de femme et profondément humiliée d'avoir perdu connaissance. Cette journée aux allures de cauchemars lui sert alors de déclic. Laurence prend la décision d'arrêter définitivement ce qui la détruit depuis des années : "Finalement, c'est le plus beau jour de ma vie. Je n'ai plus jamais touché à une goutte d'alcool depuis ce 24 janvier, et j'en suis très heureuse. "

Le décès de sa petite sœur à 42 ans représente également un autre bouleversement et la pousse à faire ce travail thérapeutique, motivée par une "puissante envie de vivre". Se soigner a mis du temps, mais pour le docteur Sicot, "on n'apprend pas à marcher du premier coup", mais elle a aujourd'hui trouvé son équilibre et affirme "ne plus avoir besoin d'alcool pour être bien".

Dans son groupe d'entraide Janvier sobre, Laurence accompagne des personnes aux objectifs divers, et essaye de sensibiliser autant qu'elle le peut sur les risques de tomber dans la dépendance, mais aussi sur la façon de se reconstruire et de remonter la pente. "Il y a peu de monde addict à l'alcool qui s'en sort seul", affirme-t-elle avant de rappeler la bonne posture à adopter lorsqu'on cherche à aider quelqu'un d'addict : "beaucoup de bienveillance, et aucun jugement. "



<https://images.rtl.fr/~c/2000v2000/rtl/www/1806533-telecharger.jpg>

■