

Non ! J'ai arrêté*Trouver un chemin de sortie face à l'alcool***Laurence Cottet**

Préface du Professeur Laurent Karila

En librairie le 3 février 2014

Cet ouvrage a pour but d'aider la personne victime de l'alcool à trouver la force de dire ce « Non » qu'elle désire tellement pouvoir exprimer. Il lui montre où trouver les ressources – en elle et autour d'elle – pour nourrir au quotidien sa volonté d'arrêter et s'épanouir dans une vie nouvelle, sans alcool, ni autre dépendance. Chaleureux, argumenté, il propose une démarche inédite développée par l'auteur à la suite de son propre parcours d'ancienne alcoolique, abstinente depuis le 24 janvier 2009, 19h : la méthode H³D.

La méthode H³D repose sur **4 valeurs-phares** : Pas de Honte + de l'Honnêteté + une certaine Humilité + aller vers son Désir. Elle offre **un parcours de sortie de l'alcool assorti d'outils et du cheminement de l'auteure.** Le livre, conçu comme un guide d'auto coaching, propose de nombreux conseils simples et des tests pour faire le point sont proposés. On y trouve enfin, **des adresses utiles et des pistes d'actions** pour lutter contre l'alcoolisme, notamment des jeunes et dans l'entreprise.

Le livre est préfacé par le Professeur Laurent KARILA, Psychiatre Addictologue, responsable du Centre de référence cocaïne au Centre d'Enseignement, de Recherche et de Traitement des Addictions (CERTA) de l'Hôpital Paul Brousse à Villejuif.

A propos de Laurence Cottet - Juriste, ex-Directeur des Risques d'une importante société. Elle a changé de vie pour s'engager à visage découvert contre l'alcoolisme et aider d'autres victimes, grâce à sa démarche, à (re)trouver une vie épanouie sans alcool, ni autre dépendance. www.lamethodeh3d.fr

Laurence Cottet a par ailleurs lancé une pétition pour [Une Journée sans Alcool en 2014](#). Déjà près de 15.000 signataires ont rejoint la cause, dont plusieurs personnalités et associations dont Patrick Chesnais, acteur/réalisateur et fondateur de l'association Ferdinand, vouée à la lutte contre l'alcool au volant ou encore les associations Alcool Assistance et Vie Libre.



Prix: 17.50 €
En librairie le :
3 février 2014

Laurence Cottet rencontre régulièrement le public. Pour en savoir plus, contactez Caroline Duffaud

Contacts-Presses :Delphine JULIE : 01 84 20 05 37 | djulia@relations-presse.netCaroline DUFFAUD : 01 75 43 88 56 | caroline@decauseaffect.com