

Première femme en France à avoir révélé publiquement son alcoolisme

Laurence Cottet a tout perdu, avant de se raccrocher à une nouvelle vie

Elle écrit sous un nom d'emprunt, mais dans "Un livre à écrire" ¹, c'est sa vie qu'elle raconte. Aujourd'hui âgée de 52 ans, Laurence Cottet (alias l'écrivain Constance Larsen) évoque ses quinze années passées avec l'alcool. Des origines à son sauvetage en passant par la descente aux enfers, elle dira (presque) tout lors de la conférence publique organisée mercredi prochain, à 20h30 au théâtre Quartier libre ².

par Geoffroy Berthaud

Avant votre maladie, que faisiez-vous ?

Je suis juriste de formation. A 25 ans, j'ai démarré une carrière de responsable juridique dans les bâtiments et travaux publics ; c'est un milieu d'hommes où l'on boit beaucoup, et c'est encore plus compliqué pour une femme. Il faut préciser que je viens d'un milieu bourgeois où l'alcool faisait partie des meubles. Très jeune, j'ai été habituée à goûter le vin car c'était dans la culture familiale.

Qu'est-ce qui vous a fait basculer dans l'alcoolisme ?

Dans mon métier, j'ai tout de suite été confrontée à des repas d'affaires. Après les réunions, on m'invitait à goûter le vin du pays. Sans m'en rendre compte, je buvais : d'abord pour le plaisir d'être en groupe avec des gens sympathiques, ensuite au cours des repas et lorsque je me retrouvais toute seule, le soir dans ma chambre d'hôtel.

Y a-t-il un moment précis qui a déclenché votre descente aux enfers ?

J'étais dans l'excès avec mon mari. On en parlait, mais sans se dire qu'il y avait un risque. Et puis, il est décédé dans des conditions tragiques. De cette période de deuil que j'ai mal gérée, j'ai un souvenir très précis : un soir de grande souffrance et de grande solitude, je suis allée dans la cave et j'ai descendu une bouteille au goulot. Lorsqu'on ouvre, pour soi, une bouteille, c'est un signe d'alerte. A 35 ans, j'ai basculé de l'excès à la dépendance, et de 36 à 48 ans, j'étais dans la drogue.

Ivre morte devant 650 personnes

Votre chute professionnelle est un autre moment-clé de votre vie : que s'est-il passé ?

Le 23 janvier 2009, alors que j'étais directrice des risques d'un très grand groupe mondial, je me suis effondrée ivre morte devant 650 personnes à la cérémonie des vœux. Vous imaginez le tableau... Là, j'ai tout perdu : ma dignité de femme, mon poste, la plupart de mes amis ! Le lendemain, à 19 heures précises, je n'ai plus touché une goutte d'alcool. Une rencontre et une parole qui m'a été dite ont été un déclic. Je n'en dirai pas plus, si ce n'est que la vérité est dans mon livre, au chapitre intitulé "L'hostie".



« Aujourd'hui, l'écriture a remplacé ma bouteille », déclare Laurence Cottet, qui brise le tabou de l'alcoolisme féminin.

Comment avez-vous fait pour reprendre votre vie en main ?

J'ai rencontré un médecin alcoologue qui m'a soignée, j'ai aussi eu un coach qui m'a accompagnée. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à écrire un roman autobiographique. En fait, l'écriture a remplacé ma bouteille.

Vous dites aussi qu'il a fallu soigner ce qu'il y avait derrière...

Pour m'en sortir, j'ai dû franchir trois étapes. La première, c'est la préparation psychologique pour arrêter de boire ; pour moi, ça a duré trois ans. La deuxième est le sevrage du produit avec des médicaments. Enfin, la troisième est aussi la plus intéressante : c'est le sevrage émotionnel à partir d'une question qui est "Pourquoi je bois ?" Cela a duré encore six mois : d'abord accompagnée par un psy, puis toute seule en rencontrant des anciens buveurs et en écrivant.

Quel regard portez-vous sur le vin après cela ?

Cela risque de surprendre, mais j'aime toujours le vin en tant que souvenir. Je reste avec mes beaux souvenirs, j'ai toujours cette culture en moi et je me réjouis que mes amis continuent à le consommer, en toute modération. Mais je sais surtout que la moindre goutte de vin me conduira à nouveau à ma perte. Je ne prendrai donc pas le risque de replonger en enfer.

Comment allez-vous aujourd'hui ?

Je suis tirée d'affaire car j'ai eu la chance d'arrêter à temps. J'ai voulu

mourir, mais finalement j'ai découvert une vie différente. J'ai tout reconstruit, fait des rencontres, changé de région et aussi trouvé les forces qu'il fallait, comme monter à cheval. J'ai aussi trouvé une méthode très personnelle que je m'applique tous les jours. L'en parle dans mon deuxième livre qui sortira en début d'année prochaine.

Une femme qui boit est une pochtronne

Vous avez également changé de profession ?

Il y a deux ans, j'ai prêté serment pour devenir avocate. Or, je reçois tellement d'appels au secours, de témoignages de parents catastrophés et de femmes confrontées à l'alcoolisme que j'ai décidé de changer de voie en ouvrant un cabinet de conseil en alcoologie et relations humaines. Je fais notamment de la formation en entreprises car c'est vraiment là que j'ai appris à boire. Vous savez, il y a encore beaucoup de problèmes et de choses à mettre en place.

Selon vous, les entreprises ont-elles un rôle à jouer si elles voient qu'un ou une salariée a des problèmes ?

A partir du moment où un salarié s'adonne à l'alcool à cause de l'entreprise, il est du devoir de l'entreprise de l'accompagner vers l'abstinence. Quand un salarié s'en sort grâce à l'entreprise, il témoigne pour d'autres salariés qui ont ce problème, et la courroie de transmission se fait par les salariés. En fait, je pense que le public est plus sensibilisé par un discours comme le mien que celui d'un médecin.

L'alcoolisme au féminin est encore un tabou, une honte ?

Oui et pour trois raisons : une femme qui boit est une débauchée, une pochtronne tandis que l'homme a une bonne descente. La deuxième différence est que la femme culpabilise plus et elle a souvent un fond dépressif. Enfin, elle cumule souvent avec d'autres dépendances comme le tabac et les psychotropes. C'est pour tout cela que j'ai décidé de tout mettre sur la table.

Vous venez de lancer une pétition sur internet pour une Journée sans alcool en 2014...

Cette pétition, que l'on trouve sur "www.change.org", n'est pas contre l'alcool, mais elle a pour but de s'interroger une fois par an sur sa consommation. J'ai eu cette idée avec Caroline Duffaud, une personne formidable qui est devenue mon attachée de presse. En trois semaines, on a déjà reçu 12 000 signatures. Lorsqu'on en aura atteint 50 000, on ira la présenter au ministère de la Santé. L'objectif est d'instaurer, dès l'année prochaine, une journée sans alcool ou avec moins d'alcool.

(1) Edité chez Publibook (196 pages). Prix : 19 €.

(2) Mercredi 20 novembre à 20h30. Entrée libre.