

AIDE À L'ARRÊT

## NON ! J'AI ARRÊTÉ

---



**COTTET Laurence**  
**InterEditions, 2015, (256 p.)**  
**Essai**

Le livre à lire tant pour se sortir de l'alcool que pour comprendre un proche touché par ce mal et l'aider. Alcoolique abstinente, Laurence Cottet décrit dans cet ouvrage la maladie qui l'a frappée - car l'alcoolisme est une vraie maladie, un cancer qui vous ronge. Elle montre les étapes et les mots qui permettent de dire non et de se retrouver sur le chemin de la vie heureuse sans addiction. Elle indique où puiser sa force pour y arriver chaque jour davantage.