

# Livre / « La contre-addiction », C. Davidson et P. Maso

La Contre-addiction. Thérapie cognitivo-comportementale et dépendances

Par Christine Davidson et Philippe Maso, Editions Edilivre, Saint-Denis, mars 2015, 260 pages.

---

Cet ouvrage est un « GPS » thérapeutique destiné à toute personne confrontée, à titre privé ou professionnel, à un problème de dépendance ou à une difficulté liée à un processus de changement.

Le travail présente une approche théorique des addictions. Se dessine ainsi, au fil des pages, un véritable modèle transformationnel qui permettra à chacun de se situer dans les différentes phases de changement et d'appliquer une stratégie adaptée. Comment changer, comment accompagner la personne qui change, quels sont les outils disponibles, comment ne jamais être en échec ? Ce manuel est un véritable outil, complet et modulable, qui permet de comprendre tant la dynamique inhérente à toute forme de dépendance que les stratégies menant au processus de changement libérateur.

**Christine Davidson** est un médecin psychiatre spécialisé dans les approches cognitivo-comportementales et les thérapies de groupe. Elle prend la direction de la division d'abus de substances des Hôpitaux Universitaires de Genève, avant de créer un programme spécifique pour les dépendances alcooliques en 2000.

Infirmier de formation, **Philippe Maso** s'est spécialisé en soins intensifs et palliatifs, puis en psychiatrie et en médecine communautaire, avant de s'orienter vers les thérapies cognitivo-comportementales.

En 2005, ils créent tous deux leur propre institution de santé à Genève, « **MD Consultation** ». Ils sont très actifs dans le domaine de l'enseignement et de la formation, et interviennent régulièrement lors d'actions humanitaires en Haïti, au Burkina Faso et au Kenya.

Site internet de [MD Consultation](#)