

Sommaire

PRÉFACE

- 1** La crise de panique:
un événement qui bouleverse l'existence..... 9

PREMIÈRE PARTIE: **L'angoisse de A à Z**

- Tout savoir sur l'attaque de panique..... 21
- 2** L'attaque de panique: quand et où?..... 22
- 3** Les changements causés par la panique..... 32
- 4** Qu'est-ce qu'une attaque de panique?..... 39

DEUXIÈME PARTIE: **Les mythes concernant l'attaque de panique**

- 5** Ce que la panique n'est pas..... 54
- 6** Les fausses croyances sur la mort
et les maladies physiques..... 58
- 7** Les fausses croyances sur les capacités
de notre corps à se détruire..... 66
- 8** Les fausses croyances au sujet de l'état mental..... 70

TROISIÈME PARTIE: **Les causes premières**

- 9** L'origine des crises d'angoisse..... 78
- 10** Traiter les causes premières..... 84

QUATRIÈME PARTIE: **Programme thérapeutique pour gérer les attaques de panique**

- 11** Le bon état d'esprit..... 94

12 L'anatomie de la peur.....	100
13 Ôter l'aiguillon de la peur.....	108
14 Jérôme : un exemple de thérapie couronnée de succès.....	114
15 Élaborez votre test personnel.....	125

CINQUIÈME PARTIE: **Le paniqueur est une personne normale** 132

16 Guérison, semi-guérison et limites.....	137
---	-----

17 Pour en finir avec l'angoisse.....	140
--	-----

POSTFACE: Quand le sujet rattrape l'auteur	146
---	-----

RESSOURCES: Site web, bibliographie, adresses de psychothérapeutes	
---	--