

# **Table des matières**

**Qu'est-ce qu'une crise de panique ?**

**Les différentes causes de l'anxiété**

**Qui peut souffrir de crise de panique ?**

**Autres formes d'anxiété et troubles anxieux généralisés !**

**Troubles et crises de panique**

**Obtenir de l'aide**

**Médicaments et traitements**

**La Psychothérapie**

**Traitements alternatifs**

**Comment s'assurer de trouver le traitement le plus efficace ?**

**Que se passe-t-il si les crises de paniques ne sont pas traitées ?**

**Comment prévenir les attaques de panique ?**

**Comment apporter votre soutien ?**

**Conclusion**