

ETATS-UNIS D'AMÉRIQUE

04-SAVOIR

PENSER

07-COMMUNICATION

SENTIMENT

PEUR

07-COMMUNICATION

SENTIMENT

SOUFFRANCE

02-ESPACE

HABITER

VOIE

Le labyrinthe intérieur

Pour Phil Stutz, le « labyrinthe intérieur » désigne l'espace mental et émotionnel où l'on se perd en cherchant à éviter souffrance, incertitude et effort. Composé de peurs, d'auto-sabotages, de pensées répétitives et de mécanismes de défense illusoires, il enferme l'individu qui tourne en rond en tentant des solutions intellectuelles à des problèmes existentiels. Alimenté par le besoin de contrôle, le perfectionnisme et l'attachement au confort ou à la validation, il s'aggrave lorsqu'on cherche à en sortir par l'analyse ou l'évitement. Le chemin de croissance, au contraire, implique d'accepter douleur, effort et incertitude, et de passer à l'action malgré tout, en utilisant discipline, engagement et responsabilité personnelle pour reconnecter l'individu à son énergie vitale. Le labyrinthe intérieur symbolise la stagnation psychique, le mouvement volontaire seule issue réelle.