



● **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.

