

# Sébastien Plante

physiothérapeute et ostéopathe

Sébastien Plante offre 15% de rabais aux membres FADOQ sur tous les produits  
[CLIQUEZ ICI](#)

## La nécessité de se surpasser pour évoluer

La vie est remplie de difficultés que l'on rencontre et que l'on doit surmonter pour évoluer et devenir meilleur. Les gens ont souvent espoir que leurs problèmes disparaissent d'eux-mêmes avec le temps. Cependant, ce n'est pas le cas. Les problèmes ne disparaissent pas d'eux-mêmes. Ils doivent être affrontés et résolus, sinon, ils demeurent et restent une barrière pour votre développement personnel. Si vous choisissez d'éviter ces difficultés maintenant, c'est le chemin de la facilité que plusieurs empruntent mais ces difficultés viendront vous rattraper un jour ou l'autre. Vous ferez alors continuellement obstacle avec les mêmes difficultés, sauf qu'elles deviendront de plus en plus difficiles à surmonter. La paix vient non pas de l'absence de conflit, mais de l'aptitude à y faire face. Il ne faut donc pas chercher à fuir les situations difficiles que vous vivez mais accepter qu'elles arrivent pour une raison (rien n'arrive pour rien), les comprendre et les surmonter pour accéder à un plus grand bonheur par la suite. Il faut parfois accepter de retarder votre satisfaction immédiate, travailler sur ce que vous désirez améliorer pour pouvoir ensuite apprécier davantage le fruit de votre démarche qui vous procurera une satisfaction et un bonheur beaucoup plus durable.

Vous avez tous la capacité de vous surpasser tant et aussi longtemps que vous continuez à faire les efforts nécessaires. Imaginez-vous un escalier sans fin. À chaque fois que vous progressez, vous montez une marche. Cela nécessite des efforts et de la discipline mais vous permet d'accéder à un plus grand bonheur chaque fois. L'être humain est de nature paresseuse mais ne vous contentez pas de rester là où vous êtes. Comme a dit un sage Zen : « Si tu es arrivés au sommet de la montagne, continue à grimper ». Cet escalier du bonheur est le résultat de toute une vie. Prenez le temps d'apprécier chaque palier que vous franchirez avant de monter au suivant.

Il existe une grande différence entre vivre et exister : c'est le risque. Quelqu'un qui se contente de vivre dans son petit appartement en s'isolant, en évitant les relations avec les autres, en se pliant toujours aux exigences des autres, en se refermant sur lui, ... est un bon exemple de quelqu'un qui existe. Vivre, c'est expérimenter, s'impliquer, risquer de devoir se remettre en question, d'avoir des déceptions, des joies, des réussites, des échecs, de rencontrer certaines

difficultés mais c'est la seule façon d'évoluer et de continuer à grandir. Donc, si vous voulez vivre pleinement, osez dans la vie sans craindre l'inconnu.

Le changement est l'essence même de la vie. Toutefois, le changement engendre une sensation de peur chez plusieurs personnes car cela les force à devoir agir différemment. Elles se retrouvent soudainement en terrain inconnu, face à une situation inhabituelle dont elles ignorent la suite des événements. La peur de l'inconnu est le pire ennemi de l'être humain. Elle invite l'être humain à demeurer passifs en se créant toutes sortes de craintes et d'idées préconçues face à une situation dont il ignore le résultat final. Il faut donc faire preuve de courage pour sortir de vos pantoufles en béton et vaincre vos peurs. Le courage n'est pas l'absence de la peur, c'est l'action malgré la peur.

Apprenez à développer vos forces au lieu de vous dévaloriser sur vos faiblesses et utilisez vos connaissances au maximum de leur capacité. Apprenez à vous faire confiance et ne vous découragez pas si vous faites des erreurs, c'est normal. Faire des erreurs démontre que vous êtes en processus d'apprentissage et que vous évoluez, ce qui est le but de la vie. Comme nous évoluons sans cesse, nous ferons des erreurs toute notre vie. L'important est d'apprendre de nos erreurs pour ne pas les répéter et aider les gens qu'on aime, pour leur éviter de commettre les mêmes erreurs. De la même façon, si vous avez certaines faiblesses, c'est tout simplement que vous n'avez pas pris le temps nécessaire de les améliorer. Il faut savoir choisir et prioriser les aptitudes que vous désirez travailler selon le temps que vous possédez. Donc, quiconque a la capacité d'améliorer ses lacunes et de résoudre n'importe quel problème s'il y met les efforts et le temps nécessaire pour y parvenir.

Sébastien Plante  
Physiothérapeute et ostéopathe  
[www.sebastienplante.com](http://www.sebastienplante.com)