



Sortir du cadre ?

" Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé, le courage de changer ce qui peut l'être et la sagesse de distinguer l'un de l'autre."

Marc Aurèle



François Olislaeger
Exposition *Ernest et la quatrième dimension*
à la Ferme du Buisson à Noisiel
à l'occasion du festival Pulp en 2017

Si le printemps rime avec abondance, cette lettre sera faite de peu de mots.

Je souhaite laisser toute la place à ceux de Nolwenn Febvre dans l'interview à suivre.

Nolwenn ou comment sortir du cadre pour mieux y retourner avec ses valeurs et ses convictions chevillées au corps !

[Lire la suite](#)

NOLWENN FEBVRE

**Infirmière-anesthésiste au CHU de Rennes
Présidente-fondatrice de l'association LES P'TITS DOUDOUS,**

nous conte l'incroyable épopée des DOUDOUS.

D'une fin de garde prête à jeter à l'éponge et quitter son métier, aux lambris du palais de l'Élysée, en passant par la construction d'un IMOCA, premier bateau éco-responsable en fibre de carbone déclassées et en titane issu des blocs opératoires, Nolwenn nous montre comment oser sortir du cadre - même avec le petit orteil - pour déclencher l'aventure d'une vie... et mieux qu'au cinéma !

"J'irais voir ce film sur grand écran, je me dirais que ça n'arrive jamais dans la réalité.

***Et pourtant, avec les DOUDOUS,
je vibre milles fois plus fort qu'au cinéma !"***

BONNE SÉANCE !



Découvrir

LA THÉRAPIE D'ACCEPTATION ET D'ENGAGEMENT (ACT) ET LES VALEURS :

L'ACT est une approche thérapeutique combinant la pleine conscience et l'action, en nous amenant à nous connecter et à mettre le focus sur ce qui donne du sens à notre existence : à savoir, nos valeurs !

Les VALEURS sont:

- les désirs les plus chers à notre cœur, ce que nous voulons être et défendre ;
- la manière dont nous désirons nous traiter nous-mêmes et traiter les autres et le monde.

C'est ce à quoi nous consacrons du TEMPS, de l'ÉNERGIE quand nous ne sommes pas en train de lutter contre des émotions négatives, quand nous ne tentons pas d'éviter nos peurs.

Les valeurs servent de BOUSSOLE. Elles sont donc un PROCESSUS infini.

Là où nos buts et objectifs, peuvent être portés par ces dernières, ils demeurent des choses que l'on souhaite obtenir, posséder, accomplir ou terminer. Ils ont une fin.

Les valeurs justifient que nous consacrons des EFFORTS à ce qui a du SENS et qui s'accompagne souvent de DEFIS voire d'étapes de vie difficile, ce qui nous pousse souvent à abandonner. Or vivre conformément à ses valeurs n'évite pas les moments douloureux, mais permet à chacun INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT de vivre une vie riche, pleine et porteuse de sens.

Alors, comme nous le rappelle si justement Nolwenn dans son TedX :

"On garde le cap ..."
Le cap sur ses VALEURS !