

# Atelier Fil-Harmonie

by les Fibr'Optimistes

*Tisser et tricoter des liens et un enveloppement sécure dans une ambiance cotonneuse*

---

Vous souffrez de fibromyalgie et vous pratiquez déjà le tricot, la couture, la broderie ou encore le crochet?

Dans votre parcours de vie, vous avez manqué de chaleur affective relationnelle, d'enveloppement sécure ou au contraire vous avez été surprotégé-e et finalement maintenant vous avez des difficultés à vous entourer vous-même de bienveillance?

Vous avez envie de partager un moment convivial et chaleureux avec d'autres personnes qui vous ressemblent, autour d'un café ou un thé, d'une collation et de votre création de laine ?

Alors ce groupe psychothérapeutique est fait pour vous !

Il est animé par Marilyn Merlo psychologue spécialisée en psychosomatique, fondatrice des Fibr'Optimistes.

---

## \*\*Informations pratiques\*\*

\* Quand? le vendredi 27 décembre 2019 de 14H à 16H

\* Où? À l'Espace Santé Fibr'Optimiste rue Richard Heintz 17 à 4020 Liège

\* Investissement pour soi? 15 euros à payer par virement sur le compte BE16001740197174

\* Inscription? Par mail à [secretariat.merlopsy@gmail.com](mailto:secretariat.merlopsy@gmail.com) . Le paiement valide votre inscription

\* Maximum 8 personnes

\* Veuillez prendre avec vous votre matériel : crochets, aiguilles, laine... et votre optimisme  
biensûr

\* Boissons (café, thé, softs...) et collations (tartes, biscuits, chocolats) seront prévus sur place

---

## >>Objectifs thérapeutiques<<

- Ressentir un enveloppement relationnel sécure via les échanges avec le groupe et l'ambiance volontairement cosy des lieux
- Retisser progressivement autour de soi même cette sensation d'enveloppement relationnel sécure
- Redéployer son imaginaire autour de la métaphore de la confection d'un enveloppement physique en laine ou coton (écharpe, plaid...)
- Harmoniser en pleine conscience ses ressentis émotionnels, corporels et cognitifs
  - Améliorer la confiance en soi par le partage des ses compétences créatives

---

[www.lesfibroptimistes.com](http://www.lesfibroptimistes.com)