

# LIVRET PATIENT(E)

## RENAISSANCE INTIME APRÈS UNE CHIRURGIE BARIATRIQUE



### PRENDRE SOIN DE SON CORPS ... ET DE SON INTIMITÉ

***Sandra QUARENGHI-CALI***

*Infirmière diplômée d'état - Sexologue clinicienne  
Spécialisée en sexologie bariatrique et expertise clinique des  
transformation intimes.*

# LA TRANSFORMATION GLOBALE



**La chirurgie bariatrique  
transforme le corps.  
Mais elle transforme aussi  
bien davantage.**

Elle modifie :

- L'image que vous avez de vous-même
- Votre rapport au regard des autres
- Votre confiance
- Votre énergie
- Votre vie intime et relationnelle

Cette période peut être enthousiasmante.  
Elle peut aussi être déstabilisante.

***Ces changements font partie  
d'un processus d'intégration.  
Ils sont légitimes***

# RÉCONCILIER SON CORPS ET SON INTIMITÉ

**La perte de poids rapide peut créer un  
décalage intérieur.**

Il est fréquent de ressentir :

- Une difficulté à se reconnaître dans le miroir
- Une impression de ne pas habiter pleinement son nouveau corps
- Une ambivalence entre fierté et vulnérabilité
- Une sensibilité accrue face aux cicatrices ou aux transformations physiques



Votre corps évolue.  
Votre identité a besoin de temps pour s'ajuster.

***Se réapproprier son image  
est une étape essentielle..***



# UN EXERCICE DOUX POUR COMMENCER



## “Reconnection à mon corps”

Prenez 5 minutes, dans un endroit calme.

1. Placez une main sur votre ventre, l'autre sur votre poitrine.
2. Respirez lentement, sans chercher à modifier votre souffle.
3. Posez-vous cette question intérieurement :
4. “Comment je me sens dans mon corps aujourd’hui ?”
5. Accueillez la réponse sans jugement.

Puis complétez cette phrase :

**“Aujourd’hui, j’ai envie de prendre soin de moi en...”**

---

---

---

---

***Cet exercice simple favorise la reconnexion corporelle et  
l'écoute émotionnelle.***

# CONFIANCE ET DÉSIR

## L'évolution

Après la chirurgie, le désir peut évoluer.

Certaines personnes observent :

- Une augmentation de la libido
- Une diminution temporaire
- Une modification des envies ou des repères
- Un besoin de redécouverte progressive

Il n'existe pas de norme.

Il existe votre rythme.

***La sexualité est influencée par l'estime de soi, la sécurité affective et l'intégration du nouveau schéma corporel.***



# LE COUPLE EN TRANSITION



**La transformation corporelle peut  
modifier l'équilibre du couple.**

Elle peut :

- Faire évoluer la dynamique relationnelle
- Réactiver certaines insécurités
- Modifier la manière de se percevoir l'un l'autre
- Questionner les repères établis avant la chirurgie

Certains couples se renforcent  
d'autres ont besoin d'ajustement..

***Parler des changements permet  
de sécuriser la relation.***



# LES ÉMOTIONS

**La période post-opératoire peut s'accompagner de vagues émotionnelles.**

Vous pouvez ressentir :

- Euphorie
- Fragilité
- Sensibilité accrue
- Doute
- Irritabilité
- Questionnements identitaires



Ces réactions sont normales.  
Elles font partie du processus de transformation..

***Être accompagné permet de traverser cette phase avec plus de stabilité.***



# UN EXERCICE DOUX POUR TERMINER



## “La météo intérieure”

Fermez les yeux quelques secondes et demandez-vous :

**Si mon état émotionnel aujourd’hui  
était une météo, ce serait... ?**



Ensoleillé



Nuageux



Pluvieux



Orageux



Froid / figé



Changeant

Notez :

Quelle est ma “météo” aujourd’hui ?

---

Depuis combien de temps dure-t-elle ?

---

Qu’est-ce qui pourrait m’aider à passer  
à une météo plus douce ?

---

Complétez la phrase :

**“Même si ma météo est**

---

**aujourd’hui, je m’autorise à**

”

***Cet exercice permet d’identifier ses émotions et de  
diminuer leur intensité ainsi que leur effet.***

# POURQUOI SE FAIRE ACCOMPAGNER ?



Un accompagnement spécialisé peut vous aider à :

- Intégrer votre nouveau corps
- Retrouver confiance en vous
- Comprendre l'évolution de votre désir
- Prévenir certaines fragilités émotionnelles
- Renforcer votre relation de couple
- Soutenir l'équilibre global de votre parcours

***Prendre soin de votre santé intime  
contribue à la réussite durable  
de votre transformation.***

# VOTRE SANTÉ INTIME MÉRITE ATTENTION ET DOUCEUR.

**Sandra QUARENGHI-CALI**

Infirmière diplômée d'état - Sexologue clinicienne  
Spécialisée en sexologie bariatrique et expertise  
clinique des transformation intimes.

- Consultations individuelles ou en couple.
- Bilan spécialisé sexologie bariatrique
- Ateliers et programmes thérapeutiques

 Cabinet : 71 Avenue Frédéric Mistral - 83170 BRIGNOLES

 Email : sandrasexologise@gmail.com

 Site : [www.sandrasexologise.fr](http://www.sandrasexologise.fr)

Livret remis dans le cadre de votre parcours  
de chirurgie bariatrique.