

STABILISER LA RELATION APRES TRANSFORMATION CORPORELLE



**COMPRENDRE LES TENSIONS, RÉTABLIR LA
COMMUNICATION ET RECONSTRUIRE UNE
INTIMITÉ SÉCURISÉE.**

**PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE
"INITIATION" R.I.S.E
4 SEMAINES**

**Sandra QUARENGHI-CALI
Infirmière diplômée d'État | Sexologue clinicienne
Spécialisée dans l'accompagnement
des transformations corporelles et intimes**



Extrait n°3 du programme Renaissance Intime - Méthode R.I.S.E

À propos de ce programme

Ce programme "Initiation" fait partie de Renaissance Intime – Méthode R.I.S.E., un accompagnement dédié aux personnes traversant une reconstruction intime, dans le cadre d'une transformation corporelle.

Son objectif est d'aider à :

- renouer avec son corps*
- retrouver une relation plus douce avec soi*
- réinvestir progressivement l'intimité et la sensualité*
- se reconnecter à ses sensations et à ses besoins*

Les exercices proposés sont des pistes de réflexion et d'exploration personnelle qui respectent le rythme de chacun.

À propos de l'auteure

Sandra QUARENGHI-CALI

Sexologue clinicienne

Spécialisée dans l'accompagnement des personnes en parcours d'obésité et de chirurgie bariatrique, elle propose, pour tous, une approche mêlant écoute clinique, sexologie et réconciliation corporelle.

Mentions légales

© 2026 – Sandra Quarenghi-Cali

Tous droits réservés.

Ce document fait partie du programme Renaissance Intime – Méthode R.I.S.E.

Toute reproduction, diffusion, modification ou utilisation, même partielle, de ce document est interdite sans autorisation écrite préalable de l'auteure.

Ce support est destiné à un usage personnel dans le cadre d'un accompagnement ou d'un programme thérapeutique.

Renaissance Intime – Méthode R.I.S.E.
Sandra QUARENGHI-CALI

COMMENT UTILISER CE CARNET

Ce livret accompagne les 4 semaines du programme.

Chaque semaine comprend :

- ✓ une partie compréhension
- ✓ un exercice individuel
- ✓ un exercice en couple
- ✓ un espace d'écriture



Conseils :

Prenez 30 à 45 minutes ensemble pour faire les exercices.

Règles importantes :

- pas de jugement
- pas d'interruption
- écoute active
- respect du rythme de chacun.

LES RÈGLES DU PROGRAMME

Pour que ce parcours soit bénéfique pour votre couple, quelques règles simples sont essentielles :

- Respecter la parole de chacun sans jugement ni critique
 - Écouter sans interrompre lorsque l'autre s'exprime
 - Parler de ses ressentis plutôt que d'accuser
- Respecter le rythme et les émotions de chacun

Ce programme est un espace pour comprendre, dialoguer et avancer ensemble, dans un climat de sécurité et de bienveillance.

BIENVENUE DANS VOTRE PARCOURS DE STABILISATION RELATIONNELLE

Ce carnet vous accompagne dans un chemin progressif pour comprendre et rééquilibrer votre relation après la transformation corporelle.

Au fil des semaines, vous explorerez ensemble :

- les changements que cette transformation peut provoquer dans le couple
- les émotions et insécurités qui peuvent apparaître
- une communication plus apaisée
- la manière de réajuster l'intimité et le désir

Chaque exercice est proposé pour être réalisé dans l'écoute, le respect et au rythme de votre couple.

Ce programme ne vise pas la perfection, mais la compréhension et la reconstruction d'une alliance plus sécurisée.



LA TRANSFORMATION ET LA RELATION

Une prise ou perte de poids importante, une obésité, une chirurgie ou des traitements (GPL-1) transforment :

- le corps
- l'image de soi
- la dynamique relationnelle
- et la sexualité

Dans certains couples, ces changements peuvent créer :

- peur d'être abandonné
- sentiment de décalage
- insécurité émotionnelle
- jalousie ou dépendance affective
- contrôle excessif
- distance sexuelle
- et parfois des violences sexuelles

***Ces difficultés peuvent être comprises, accompagnées
et rééquilibrées.***



SEMAINE 1

COMPRENDRE LA DÉSTABILISATION



SEMAINE 2

COMMUNICATION INTIME SÉCURISÉE



SEMAINE 3

RÉALIGNER LE DÉsir DANS LE COUPLE



SEMAINE 4

RECRÉER UNE ALLIANCE STABLE





COMPRENDRE LA DÉSTABILISATION

Après la transformation corporelle, le changement ne concerne pas seulement le corps.

Elle touche également :

- l'identité personnelle
- le regard des autres
- la dynamique du couple.

Le partenaire peut ressentir :

- peur de perdre l'autre
- peur de ne plus être désiré
- insécurité relationnelle.



La personne en reconstruction intime peut ressentir :

- besoin de liberté
- redécouverte du corps
- désir de changement.

**Ces réactions ne sont pas des échecs du couple.
Elles sont souvent une phase d'adaptation.**



COMMUNICATION INTIME SÉCURISÉE



Dans les moments de tension,
les couples tombent souvent dans

- les accusations
- les reproches
- les attaques personnelles.

Malheureusement ces réactions ferment la communication.

Pourtant, derrière chaque moment de frustration se cache
souvent un besoin ou une émotion non exprimée.

**L'objectif est d'apprendre à exprimer
un besoin plutôt qu'un reproche.**



RÉALIGNER LE DÉSIR DANS LE COUPLE



Après une transformation corporelle, il est fréquent que le désir des partenaires ne soit plus synchronisé.

Cela peut créer :

- de la frustration
- de l'incompréhension
- de la distance.



Cette désynchronisation est normale et fréquente.

RECRÉER UNE ALLIANCE STABLE



Un couple solide ne repose pas
seulement sur l'amour.

Il repose aussi sur :

- des rituels
- des projets communs
- une sécurité émotionnelle.



**L'objectif est de construire une alliance
durable, où chacun se sent reconnu,
soutenu et désiré.**

CONTINUER À AVANCER ENSEMBLE

Prendre soin de votre vie de couple et de votre intimité partagée est un chemin.

Chaque moment d'écoute, chaque échange authentique et chaque geste de proximité contribue à renforcer votre lien et à approfondir votre intimité.

Avancer se fait à votre rythme, avec patience, bienveillance et respect mutuel.

Ce programme "Initiation" est une première étape pour redécouvrir la communication intime, renforcer la connexion avec votre partenaire et réinvestir votre vie de couple.

**Ce programme peut être utilisé en accompagnement individuel ciblé,
ou intégré au Cycle Saisonnier "Initiation" R.I.S.E.**

Sandra QUARENGHI-CALI

Sexologue clinicienne

Reconstruction intime après transformation corporelle.

06 58 51 22 99 - sandrasexologise@gmail.com

www.sandrasexologise.fr



© 2026 – **Sandra QUARENGHI-CALI**
Renaissance Intime – Méthode R.I.S.E.
Tous droits réservés