

RECONCILIER SON CORPS APRES TRANSFORMATION CORPORELLE



COMPRENDRE SES SENSATIONS POUR APAISER SON CORPS ET SA SEXUALITÉ

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°1 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

Infirmière et 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



À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Ce programme s'adresse aux personnes ayant subi une transformation corporelle liée à une prise ou perte de poids importante, à une obésité, une chirurgie ou des traitements (GPL-1) et qui souhaitent se réconcilier avec leur corps et leur intimité.

Il est conçu pour ceux qui rencontrent :

- une insatisfaction ou une gêne corporelle après la transformation physique
- des changements dans le désir ou la sexualité
- de la frustration, de l'inconfort ou des difficultés à se sentir désirable
- un besoin de reconstruire la confiance en soi et le plaisir corporel

Si vous souhaitez comprendre votre nouveau corps, apaiser vos émotions et retrouver une sexualité épanouie, ce parcours vous offre un espace sécurisé, progressif et bienveillant pour avancer à votre rythme.

L'objectif n'est pas la perfection, mais la réappropriation de votre corps et de vos sensations pour renouer avec le plaisir et la confiance en soi.

COMMENT UTILISER CE CARNET

Chaque semaine comprend :

- une explication pour comprendre ce qui se joue
- des exercices thérapeutiques
- un espace de réflexion personnelle
- un rituel d'intégration

Conseils :

- prenez votre temps
- écrivez librement
- il n'existe pas de "bonne réponse"



LES RÈGLES DU PROGRAMME

Pendant ce programme :

- ✓ Respecter votre rythme
- ✓ Ne vous juger pas
- ✓ Accueillir vos émotions
- ✓ Prendre soin de votre corps

BIENVENUE DANS VOTRE PARCOURS DE RÉCONCILIATION

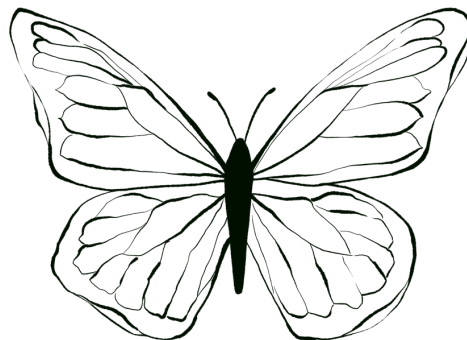
Ce carnet vous accompagne dans un chemin progressif pour retrouver une relation plus apaisée avec votre corps et votre intimité.

Au fil des semaines, vous explorerez :

- votre image corporelle
- votre sécurité dans l'intimité
- vos sensations
- votre capacité à vous autoriser au plaisir

Chaque exercice est conçu pour être réalisé à votre rythme, dans le respect de votre histoire et de votre corps.

Ce programme ne vise pas la perfection,
mais la reconnexion à soi.



SEMAINE 1

COMPRENDRE SON CORPS AUTREMENT



SEMAINE 2

SE SENTIR EN SÉCURITÉ DANS L'INTIMITÉ



SEMAINE 3

RÉVEILLER LES SENSATIONS



SEMAINE 4

AFFIRMER SON IDENTITÉ INTIME





COMPRENDRE SON CORPS AUTREMENT

Le regard que nous portons sur notre corps est souvent construit par :

- les normes sociales
- les expériences relationnelles
- les commentaires reçus dans la vie
- les représentations médiatiques

Avec le temps, ces regards peuvent devenir un jugement intérieur permanent.

Dans le parcours de transformation corporelle, beaucoup de personnes vivent :

- une dissociation corporelle
- une hyper-vigilance au regard des autres
- une difficulté à ressentir leur corps

**Le travail ne consiste pas à
“aimer son corps immédiatement”,
mais à le réhabiter progressivement.**



SE SENTIR EN SÉCURITÉ DANS L'INTIMITÉ

Beaucoup de personnes ayant vécu :

- stigmatisation
- remarques sur leur poids
- rejet amoureux

développent une hyper-protection de leur intimité.

Le corps devient :

- caché
- contracté
- méfiant

**La première étape de la reconstruction
intime est la sécurité.**



RÉVEILLER LES SENSATIONS



Beaucoup de personnes pensent inconsciemment :

- “je dois maigrir pour être désirable”
- “mon corps n’est pas attirant”
- “le plaisir n’est pas pour moi”

Ces croyances bloquent le désir.



Le désir naît de :

- la sécurité
- la curiosité
- la stimulation sensorielle
- l’imaginaire

AFFIRMER SON IDENTITÉ INTIME



La sexualité ne dépend pas seulement du corps.

Elle dépend aussi de :

- l'identité
- l'affirmation
- la communication

Une sexualité épanouie nécessite :

- de se sentir légitime
- d'exprimer ses besoins
- de poser ses limites.

**Affirmer son identité intime, c'est apprendre
à reconnaître ses besoins , ses désirs
et ses limites pour vivre
une sexualité qui vous ressemble.**



VOTRE CORPS MÉRITE

LA DOUCEUR

Prendre soin de son intimité est un chemin.
Chaque prise de conscience, chaque émotion accueillie et chaque moment d'écoute envers votre corps est une étape importante.
Avancer se fait à votre rythme, avec douceur et respect
pour vous-même.

Ce programme "Initiation" Printemps - Corps, est une première étape pour réinvestir votre corps, vos sensations et votre intimité.

**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