

IMPULSER LE DÉSIR APRÈS TRANSFORMATION CORPORELLE



**COMPRENDRE LES ÉVOLUTIONS DE SON DÉSIR
ET RETROUVER UNE LIBIDO ALIGNÉE AVEC
VOTRE NOUVEAU CORPS.**

**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°2 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



À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Ce programme s'adresse aux personnes qui ont constaté une baisse ou des fluctuations de leur désir sexuel après une transformation corporelle liée à une prise ou perte de poids importante, à une obésité, une chirurgie ou des traitements (GPL-1)

Il est conçu pour ceux qui souhaitent :

- comprendre pourquoi leur libido a changé après la perte de poids
- identifier les facteurs physiques, émotionnels et relationnels qui influencent le désir
- retrouver une intimité épanouissante avec eux-mêmes et, le cas échéant, avec leur partenaire.

Si vous ressentez de l'inquiétude, de la frustration ou un décalage dans vos envies sexuelles, ce programme vous offre un espace sécurisé, progressif et bienveillant pour explorer et restaurer votre désir.

L'objectif n'est pas la perfection, mais la compréhension, l'acceptation et la reconstruction d'une libido adaptée à votre nouveau corps.

COMMENT UTILISER CE CARNET

Ce carnet vous accompagne semaine après semaine pour réactiver votre désir après une perte de poids.

- Avancez à votre rythme
- Notez vos sensations sans jugement
- Répétez les exercices si besoin
- Trouvez un moment et un lieu confortables
- Utilisez les tableaux pour suivre vos progrès



C'est un outil d'exploration personnelle, flexible et respectueux de votre histoire.

LES RÈGLES DU PROGRAMME

Pour un parcours efficace :

- ✓ Allez à votre rythme
- ✓ Soyez bienveillant-e envers vous-même
- ✓ Respectez votre corps et vos limites
- ✓ Notez vos ressentis
- ✓ Acceptez les fluctuations du désir
- ✓ Restez doux-ce et patient-e

BIENVENUE DANS VOTRE PARCOURS D'IMPULSION

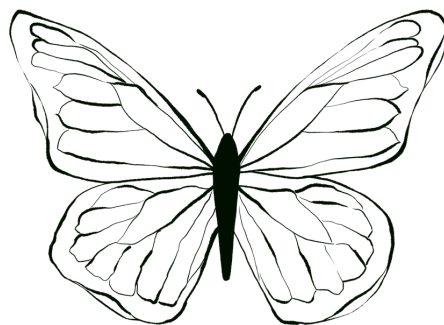
Ce carnet vous accompagne dans un chemin progressif pour réactiver votre désir et retrouver une relation harmonieuse avec votre corps et votre intimité.

Au fil des semaines, vous explorerez :

- votre énergie et votre disponibilité au désir
- les freins corporels et psychiques qui peuvent limiter votre envie
- la création de contextes favorables à la sensualité
- des rituels et gestes quotidiens pour entretenir le désir

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

Ce programme ne vise pas la perfection, mais la reconnexion à vos sensations et à votre plaisir, de manière douce et progressive.



SEMAINE 1

COMPRENDRE LE DESIR APRES LA TRANSFORMATION



SEMAINE 2

IDENTIFIER LES FREINS INVISIBLES



SEMAINE 3

RÉACTIVER LA MÉCANIQUE DU DÉSIR



SEMAINE 4

INSTALLER UN DÉSIR DURABLE



COMPRENDRE LE DÉsir APRÈS LA TRANSFORMATION



Objectif de la semaine

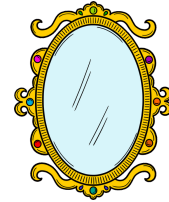
Observer et comprendre les facteurs qui influencent votre désir.

- Après une transformation corporelle importante, le désir peut changer ou fluctuer.
- Plusieurs facteurs entrent en jeu : hormones, énergie, stress, croyances.
- Cette semaine vous invite à observer vos sensations et identifier vos freins.



**Prenez vos notes chaque jour
et soyez bienveillante envers vous-même.**

IDENTIFIER LES FREINS INVISIBLES



Objectif de la semaine

Prendre conscience des blocages psychiques et émotionnels qui limitent le désir, pour mieux les dépasser.

- Après avoir observé votre désir, il est temps de regarder ce qui le freine.
- Ces freins sont souvent invisibles : peur du regard, pression de performance, croyances sur la sexualité.
- Cette semaine, vous apprendrez à les identifier et les comprendre.

Soyez doux-ce avec vous-même
et notez vos observations sans jugement.



RÉACTIVER LA MÉCANIQUE DU DÉSIR



Objectif de la semaine

Réveiller progressivement votre désir en comprenant qu'il s'agit d'un processus, pas seulement d'une émotion spontanée.

- Le désir peut être réactivé même après une baisse prolongée.
- Cette semaine, vous apprendrez à créer des contextes favorables et à réapprendre à vous connecter à vos sensations.
- L'accent est mis sur la sécurité émotionnelle et la progression douce.

**Commencez par de petites étapes,
sans pression, et observez vos ressentis.**



INSTALLER UN DÉsir DURABLE



Objectif de chaque semaine

Stabiliser le désir dans le quotidien, communiquer vos besoins et intégrer des rituels pour qu'il devienne durable et naturel.

- Le désir n'est pas constant : il fluctue naturellement.
- Chaque semaine vise à installer des habitudes et des rituels pour soutenir le désir sur le long terme.
- L'accent est mis sur la douceur, la sécurité émotionnelle et la régularité.

**Ne cherchez pas la perfection,
chaque petit geste compte.**



VOTRE DÉSIR VOUS APPARTIENT

Prendre soin de son désir est un chemin.
Chaque sensation retrouvée, chaque émotion reconnue et chaque moment d'écoute envers votre corps participe à redécouvrir votre vie intime.

Après une transformation corporelle, il est normal que le désir évolue, se transforme ou prenne du temps à réapparaître.
Avancer se fait à votre rythme, avec curiosité, douceur et respect pour vous-même.

Ce programme "Initiation" est une étape pour explorer vos sensations, mieux comprendre votre désir et vous reconnecter progressivement à 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