

IMPULSER LE RETOUR DU DÉSIR APRÈS LA PERTE DE POIDS

PROGRAMME DE 4 SEMAINES



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

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

À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?



Ce programme s'adresse aux femmes qui ont constaté une baisse ou des fluctuations de leur désir sexuel après une chirurgie bariatrique.

Il est conçu pour celles 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 elles-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.

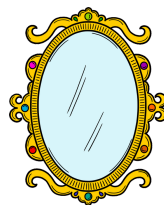
SEMAINE 1

COMPRENDRE LE DESIR POST CHIRURGIE



SEMAINE 2

IDENTIFIER LES FREINS INVISIBLES



SEMAINE 3

RÉACTIVER LA MÉCANIQUE DU DÉSIR



SEMAINE 4

INSTALLER UN DÉSIR DURABLE



COMPRENDRE LE DÉSIR POST-CHIRURGIE



Objectif de la semaine

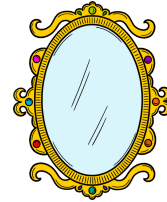
Observer et comprendre les facteurs qui influencent votre désir après une chirurgie ou une perte de poids importante.

- Après une transformation corporelle, 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 douce 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 la 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.
- Cette 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 mini-programme est une étape pour explorer vos sensations, mieux comprendre votre désir et vous reconnecter progressivement à votre intimité.

Ce mini-programme peut être utilisé seul ou comme support lors d'un accompagnement personnalisé.

Sandra QUARENGHI-CALI
Infirmière diplômée d'État | Sexologue clinicienne

Consultations individuelles et de couples, bilan sexologique spécialisé et programmes d'accompagnement.
www.sandrasexologise.fr



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