

# *LIVRET*

## RENAISSANCE INTIME

### “INITIATION” R.I.S.E

*Reconstruction intimes des  
transformations corporelles*



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

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

# LA TRANSFORMATION

Le changement corporel  
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 transformation 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 perte de poids 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  
Reconstruction intime après transformation corporelle.

- Accompagnements individuel et couple
- Bilan thérapeutique R.I.S.E (sexologie bariatrique)
- Programmes thérapeutiques R.I.S.E

 Cabinet : 71 Avenue Frédéric Mistral - 83170 BRIGNOLES

 Email : sandrasexologise@gmail.com

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



@sandrasexologiebariatrique



Sandra QUARENGHI -CALI

***Livret remis dans le cadre de votre parcours  
de transformation corporelle***