

RÉCONCILIER SON CORPS ET SON INTIMITÉ

PROGRAMME DE 4 SEMAINES



**COMPRENDRE SES SENSATIONS POUR APAISER
SON CORPS ET SA SEXUALITÉ**

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 ayant subi une chirurgie bariatrique depuis 3 mois jusqu'à 2 ans et qui souhaitent se réconcilier avec leur corps et leur sexualité.

Il est conçu pour celles qui rencontrent :

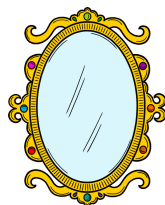
- une insatisfaction ou une gêne corporelle après la transformation physique
- des changements dans le désir ou la sexualité
- de la frustration, de l'inconfort ou des difficultés à se sentir désirable
- un besoin de reconstruire la confiance en soi et le plaisir corporel

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.

SEMAINE 1

COMPRENDRE SON CORPS AUTREMENT



SEMAINE 2

SE SENTIR EN SÉCURITÉ DANS L'INTIMITÉ



SEMAINE 3

RÉVEILLER LES SENSATIONS

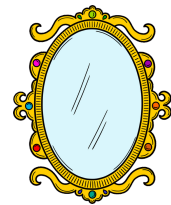


SEMAINE 4

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 d'obésité ou de transformation corporelle,
beaucoup de femmes 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 femmes 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 femmes 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.



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 mini-programme est une première étape pour réinvestir votre corps, vos sensations et 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