

MÉTHODE R.I.S.E.

« Renaissance Intime après transformation corporelle »

La **méthode R.I.S.E.** est une approche thérapeutique que j'ai développée pour accompagner les transformations psychologiques, relationnelles et intimes qui peuvent survenir après une chirurgie bariatrique ou une perte de poids importante.

La transformation corporelle ne concerne pas uniquement le corps physique. Elle implique également :

- l'identité personnelle
- la perception de soi
- la relation à l'intimité
- la dynamique de couple
- la relation au désir et au plaisir

Le programme **Renaissance Intime** - Méthode **R.I.S.E.** propose un cadre thérapeutique progressif permettant aux patients d'intégrer ces changements et de reconstruire une relation harmonieuse avec leur corps et leur intimité.

Elle s'articule autour de **quatre axes fondamentaux**.

R – Reconnexion corporelle et sensorielle

La transformation corporelle rapide peut provoquer une **dissociation entre le corps physique et la perception que le patient en a**.

Certaines personnes décrivent :

- une difficulté à reconnaître leur nouveau corps
- un sentiment d'étrangeté corporelle
- une gêne dans la nudité
- une perte de repères sensoriels
- une difficulté à se sentir désirables

L'objectif de cet axe thérapeutique est de **restaurer une relation apaisée avec le corps**.

Travail thérapeutique

- ✓ réappropriation corporelle
- ✓ exploration sensorielle progressive
- ✓ perception corporelle consciente
- ✓ réduction de la honte corporelle
- ✓ réhabilitation du plaisir sensoriel

Le patient apprend progressivement à **habiter son corps avec plus de sécurité et de confiance**.

I – Intégration identitaire et intime

La transformation physique s'accompagne souvent d'une **réorganisation identitaire profonde**.

Le patient peut se retrouver face à des questions telles que :

- Qui suis-je avec ce nouveau corps ?
- Comment me percevoir désormais ?
- Comment être regardé par l'autre ?
- Comment me positionner dans ma vie relationnelle ?

Cet axe vise à **intégrer la transformation corporelle dans une nouvelle cohérence identitaire**.

Travail thérapeutique

- ✓ reconstruction de l'image de soi
- ✓ intégration psychique du nouveau corps
- ✓ exploration des valeurs personnelles
- ✓ affirmation de l'identité intime
- ✓ consolidation de l'estime de soi

L'objectif est de permettre au patient de **se réapproprier son identité dans toutes ses dimensions : personnelle, relationnelle et intime.**

S – Sécurisation relationnelle et émotionnelle

Les transformations corporelles peuvent également impacter la **dynamique relationnelle**, notamment dans le couple.

Certains patients et partenaires peuvent ressentir :

- des inquiétudes face aux changements
- des peurs d'abandon
- des tensions relationnelles
- des difficultés à redéfinir les rôles dans la relation

Cet axe thérapeutique vise à **renforcer la sécurité émotionnelle et relationnelle.**

Travail thérapeutique

- ✓ communication émotionnelle
- ✓ expression des besoins relationnels
- ✓ gestion des insécurités affectives
- ✓ redéfinition des équilibres relationnels
- ✓ renforcement de la confiance mutuelle

Le travail permet de **restaurer un climat relationnel sécurisant et soutenant.**

E – Évolution intime épanouie

Après une transformation corporelle, la sexualité peut évoluer de différentes façons.

Certaines personnes découvrent :

- un désir renouvelé
- une curiosité sensorielle plus importante
- une redéfinition de leurs attentes intimes

D'autres peuvent rencontrer :

- une inhibition sexuelle
- des peurs liées au regard de l'autre
- une difficulté à s'abandonner au plaisir

Cet axe thérapeutique vise à **favoriser une sexualité consciente, libre et choisie.**

Travail thérapeutique

- ✓ compréhension des mécanismes du désir
- ✓ exploration des sources de plaisir
- ✓ développement de la conscience corporelle
- ✓ autorisation au plaisir
- ✓ construction d'une sexualité alignée avec ses valeurs

L'objectif n'est pas de répondre à une norme, mais d'aider chaque patient à **développer une sexualité qui lui correspond pleinement.**

Une méthodologie en quatre saisons

Dans la création de chacun de mes programmes, chaque saison correspond à une étape clé et à une lettre de R.I.S.E, pour structurer le parcours d'évolution corporelle, intime et relationnelle.

🌸 Printemps – R : Reconnexion corporelle et sensorielle

Le printemps symbolise le renouveau et la découverte de soi. Cette phase permet au patient de se reconnecter à son corps, à ses sensations et à ses perceptions, en amorçant une relation positive et bienveillante avec sa transformation corporelle.

☀️ Été – I : Intégration identité et intimité

L'été est le temps de l'affirmation de soi. Le patient commence à intégrer sa nouvelle identité corporelle et intime, et à explorer ses besoins personnels et relationnels pour renforcer sa confiance et sa cohérence intérieure.

🍁 Automne – S : Sécuriser la relation / le couple

L'automne représente la consolidation relationnelle. Cette étape aide le patient à sécuriser sa relation et son couple, à rétablir la communication, et à gérer sereinement les changements dans la dynamique conjugale.

❄️ Hiver – E : Évoluer dans une intimité épanouie et choisie

L'hiver incarne la maturité et l'épanouissement. Le patient apprend à vivre sa sexualité de manière consciente et choisie, en intégrant pleinement son corps, ses désirs et ses relations dans une identité intime stabilisée.



Les saisons de Alfons Mucha - 1896

Une Renaissance Intime

La méthode **R.I.S.E.** accompagne le patient dans un processus de transformation globale qui va bien au-delà de la perte de poids.

Elle permet :

- ✓ une réconciliation avec le corps
- ✓ une intégration identitaire profonde
- ✓ une sécurité relationnelle renforcée
- ✓ un épanouissement intime durable

Ce processus favorise une **véritable renaissance intime**, où le corps, l'identité et la relation à l'autre peuvent se reconstruire de manière harmonieuse.

Le logo



Le papillon « **Symbole de renaissance, de transformation et voyage intérieur** »

Le papillon traverse 4 étapes : D'œuf à chenille puis de chrysalide à papillon où il prend son envol. La transformation n'est pas instantanée, elle est progressive, biologique et inévitable.

La chenille : L'identité initiale

Avant la transformation, il y a une forme connue, un corps familier, une identité construite. C'est le point de départ, jamais une erreur.

La chrysalide : le passage invisible

Dans la chrysalide, tous se déconstruit, les cellules se réorganisent profondément. C'est une phase, silencieuse, souvent inconfortable, mais essentielle.

Renaissance et spiritualité

Dans de nombreuses traditions, le papillon symbolise l'âme, la résurrection, la transformation intérieure, le passage d'un état à un autre. En Grèce antique, le mot *psyché* signifie à la fois **âme** et **papillon**, notamment dans le mythe de **Psyché**.

Le voyage intérieur

La transformation véritable n'est pas uniquement corporelle, elle est émotionnelle, relationnelle et identitaire. Le papillon rappelle que le changement visible commence toujours à l'intérieur.

Renaissance intime

Renaitre, ce n'est pas devenir quelqu'un d'autre, c'est révéler une version plus alignée de soi. La métamorphose n'efface pas l'histoire, elle l'intègre.