

EPANOUIR SON IDENTITÉ SEXUELLE APRÈS TRANSFORMATION

PROGRAMME DE 4 SEMAINES



**COMPRENDRE SON NOUVEAU CORPS POUR RÉVÉLER
UNE IDENTITÉ SEXUELLE STABLE ET ÉPANOUIE.**

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 mini-programme s'adresse aux femmes ayant subi une perte de poids massive via chirurgie bariatrique (3 à 24 mois post-op) et qui ressentent un décalage entre leur corps transformé et leur identité sexuelle.

Il est conçu pour celles qui rencontrent :

- un sentiment de déconnexion avec leur nouveau corps
- des peurs liées au regard des autres ou au désir
- des difficultés à intégrer les changements corporels dans leur sexualité
- un besoin de stabilité émotionnelle et corporelle pour leur sexualité

Si vous souhaitez intégrer votre nouvelle image corporelle, reconstruire vos scripts sexuels et retrouver une intimité sécurisée, ce programme vous offre un espace progressif et bienveillant pour avancer à votre rythme.

L'objectif n'est pas la perfection, mais la réconciliation entre corps, émotions et sexualité.

SEMAINE 1

QUI SUIS-JE DANS CE NOUVEAU CORPS ?



SEMAINE 2

DÉCONSTRUIRE LES CROYANCES



SEMAINE 3

RECRÉER UN SCÉNARIO SEXUEL CHOISI



SEMAINE 4

ANCRER UNE IDENTITÉ STABLE



QUI SUIS-JE DANS CE NOUVEAU CORPS ?

La perte de poids et la transformation corporelle peuvent créer un décalage entre votre corps et votre identité.

Vous pouvez ressentir :

- une surprise ou une gêne devant votre reflet
- un sentiment de “corps fantôme”
- des émotions paradoxales : fierté, perte, peur

Cette semaine est consacrée à identifier vos perceptions corporelles, vos émotions et à réduire la dissociation entre votre corps et votre identité.

L'objectif est de reconnaître votre corps tel qu'il est aujourd'hui et commencer à intégrer cette nouvelle image dans votre identité sexuelle.



Déconstruire les croyances



Après la transformation corporelle, certaines croyances peuvent limiter votre sexualité :

- “Je serai aimée quand...”
- Peur d’être désirée ou hypersexualisation soudaine

Cette semaine vise à identifier ces croyances et à les reformuler, afin que votre identité sexuelle soit choisie et alignée avec vos besoins réels.

L’objectif est d’ajuster votre identité érotique et réduire l’influence des peurs ou pressions externes.



RECRÉER UN SCÉNARIO SEXUEL CHOISI



La transformation corporelle peut créer des déséquilibres dans la dynamique de couple et le consentement.

Cette semaine est consacrée à :

- redéfinir vos limites
- établir un consentement conscient
- créer un scénario sexuel choisi et sécurisant



**L'objectif est de prévenir les tensions
et favoriser une sexualité alignée avec votre identité et
vos envies**

STABILISATION ET PROJECTION



Cette semaine vise à intégrer les nouvelles sensations
et construire une sexualité durable.

Vous travaillerez sur :

- la projection future de votre sexualité
- la sécurité intérieure et la cohérence psychocorporelle
- la création d'un contrat intime personnel ou conjugal

**L'objectif est d'ancrer une identité sexuelle stable et
sécurisée dans la durée.**



VOTRE CORPS A CHANGÉ, VOTRE SEXUALITÉ AUSSI.

Chaque émotion accueillie et chaque moment d'écoute envers
votre corps compte.

Avancez à votre rythme, avec douceur et respect pour vous-
même.

Ce parcours vous a aidé à mieux comprendre vos émotions, vos
besoins et à réconcilier votre corps avec votre désir.

Prenez soin de cette nouvelle alliance : écoute, bienveillance et
respect nourrissent stabilité et épanouissement de votre
identité sexuelle.

**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