

STABILISER LE COUPLE APRÈS LA CHIRURGIE

PROGRAMME DE 4 SEMAINES



**COMPRENDRE LES TENSIONS, RÉTABLIR LA
COMMUNICATION ET RECONSTRUIRE UNE INTIMITÉ
SÉCURISÉE APRÈS LA CHIRURGIE BARIATRIQUE.**

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 est destiné aux couples qui traversent des déséquilibres relationnels après une chirurgie bariatrique.

La transformation corporelle peut provoquer :

- des changements d'identité
- des peurs dans la relation
- une jalousie ou insécurité
- une désynchronisation sexuelle
- des conflits nouveaux

Ces réactions sont fréquentes et normales.

Le couple doit souvent réapprendre à se rencontrer dans un nouveau corps et une nouvelle dynamique relationnelle.

Ce programme vous aide à :

- ✓ comprendre ces changements
- ✓ dialoguer sans blesser
- ✓ ajuster vos attentes
- ✓ reconstruire une alliance sécurisée.

SEMAINE 1

COMPRENDRE LA DÉSTABILISATION



SEMAINE 2

COMMUNICATION INTIME SÉCURISÉE



SEMAINE 3

RÉALIGNER LE DÉSIR DANS LE COUPLE



SEMAINE 4

RECRÉER UNE ALLIANCE STABLE



COMPRENDRE LA DÉSTABILISATION



Après une chirurgie bariatrique, la transformation ne concerne pas seulement le corps.

Elle touche également :

- l'identité personnelle
- le regard des autres
- la dynamique du couple.

Le partenaire peut ressentir :

- peur de perdre l'autre
- peur de ne plus être désiré
- insécurité relationnelle.

La personne opérée peut ressentir :

- besoin de liberté
- redécouverte du corps
- désir de changement.

**Ces réactions ne sont pas des échecs du couple.
Elles sont souvent une phase d'adaptation.**



Se sentir en sécurité dans l'intimité



Dans les moments de tension,
les couples tombent souvent dans

- les accusations
- les reproches
- les attaques personnelles.

Malheureusement ces réactions ferment la communication.

Pourtant, derrière chaque moment de frustration se cache souvent un besoin ou une émotion non exprimée.

**L'objectif est d'apprendre à exprimer
un besoin plutôt qu'un reproche.**



RÉALIGNER LE DÉSIR DANS LE COUPLE



Après une chirurgie bariatrique, il est fréquent que le désir des partenaires ne soit plus synchronisé.

Cela peut créer :

- de la frustration
- de l'incompréhension
- de la distance.

**Cette désynchronisation est normale
et fréquente.**



RECRÉER UNE ALLIANCE STABLE



Un couple solide ne repose pas
seulement sur l'amour.

Il repose aussi sur :

- des rituels
- des projets communs
- une sécurité émotionnelle.

**L'objectif est de construire une alliance
durable, où chacun se sent reconnu,
soutenu et désiré.**



CONTINUER À AVANCER ENSEMBLE

Prendre soin de votre vie de couple et de votre intimité partagée est un chemin.

Chaque moment d'écoute, chaque échange authentique et chaque geste de proximité contribue à renforcer votre lien et à approfondir votre intimité.

Avancer se fait à votre rythme, avec patience, bienveillance et respect mutuel.

Ce mini-programme est une première étape pour redécouvrir la communication intime, renforcer la connexion avec votre partenaire et réinvestir votre vie de couple.

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