

LIVRET PATIENT(E)

RENAISSANCE INTIME

OBÉSITÉ ET TRANSFORMATION CORPORELLE



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

Sandra QUARENGHI-CALI

*Infirmière diplômée d'état - Sexologue clinicienne
Spécialisée en sexologie bariatrique et expertise clinique des
transformation intimes.*

LA TRANSFORMATION GLOBALE

**La perte de poids
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 perte de poids 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
Spécialisée en sexologie bariatrique et expertise
clinique des transformation intimes.

- Consultations individuelles ou en couple.
- Bilan spécialisé sexologie bariatrique
- Ateliers et programmes thérapeutiques

Cabinet : 71 Avenue Frédéric Mistral - 83170 BRIGNOLES

Email : sandrasexologise@gmail.com

Site : www.sandrasexologise.fr

Livret remis dans le cadre de votre parcours
de chirurgie bariatrique.