

# EPANOUIR SON IDENTITÉ APRÈS TRANSFORMATION CORPORELLE



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

**PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE  
"INITIATION" R.I.S.E  
4 SEMAINES**

**Sandra QUARENGHI-CALI**  
Infirmière diplômée d'État | Sexologue clinicienne  
Spécialisée dans l'accompagnement  
des transformations corporelles et intimes



## **Extrait n°4 du programme Renaissance Intime - Méthode R.I.S.E**

### ***À propos de ce programme***

*Ce programme "Initiation" fait partie de Renaissance Intime – Méthode R.I.S.E., un accompagnement dédié aux personnes traversant une reconstruction intime, dans le cadre d'une transformation corporelle.*

*Son objectif est d'aider à :*

- renouer avec son corps*
- retrouver une relation plus douce avec soi*
- réinvestir progressivement l'intimité et la sensualité*
- se reconnecter à ses sensations et à ses besoins*

*Les exercices proposés sont des pistes de réflexion et d'exploration personnelle qui respectent le rythme de chacun.*

### ***À propos de l'auteure***

***Sandra QUARENGHI-CALI***

*Sexologue clinicienne*

*Spécialisée dans l'accompagnement des personnes en parcours d'obésité et de chirurgie bariatrique, elle propose, pour tous, une approche mêlant écoute clinique, sexologie et réconciliation corporelle.*

### **Mentions légales**

© 2026 – Sandra Quarenghi-Cali

Tous droits réservés.

Ce document fait partie du programme Renaissance Intime – Méthode R.I.S.E.

Toute reproduction, diffusion, modification ou utilisation, même partielle, de ce document est interdite sans autorisation écrite préalable de l'auteure.

Ce support est destiné à un usage personnel dans le cadre d'un accompagnement ou d'un programme thérapeutique.

***Renaissance Intime – Méthode R.I.S.E.***

***Sandra QUARENGHI-CALI***

# À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Ce programme s'adresse aux personnes ayant subi une transformation corporelle et qui ressentent un décalage entre leur corps transformé et leur identité sexuelle.

Il est conçu pour ceux 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.



# COMMENT UTILISER CE CARNET

Chaque semaine propose :

- un thème principal et des notions clés
- des exercices guidés individuels ou en couple
- un espace d'écriture et de réflexion dans votre workbook
- des objectifs concrets pour progresser

Conseils pour tirer le meilleur parti :

- Respectez le rythme de votre corps et de vos émotions
- Privilégiez l'écoute active et la bienveillance envers vous-même
- Prenez le temps de pratiquer les exercices avant de passer à la semaine suivante

## LES RÈGLES DU PROGRAMME

- Respect et bienveillance envers soi et les autres
  - Confidentialité des partages et exercices
  - Écoute active et dialogue sans jugement
- Pratique régulière des exercices pour un ancrage optimal



# BIENVENUE DANS VOTRE PARCOURS D'EPANOUISSEMENT

Ce carnet vous accompagne dans un chemin progressif pour intégrer votre nouvelle image corporelle et sécuriser votre identité sexuelle.

Au fil des semaines, vous explorerez :

- votre perception du corps
- vos émotions et croyances liées au désir
- vos limites et consentement
- la projection de votre sexualité dans le futur

Chaque exercice est conçu pour être réalisé à votre rythme et dans le respect de votre histoire.

Ce programme ne vise pas la perfection,  
mais la réconciliation corps / 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 transformation corporelle peut 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 de nouveau désirée
- Crainte d’une 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**

# ANCRER UNE IDENTITE STABLE



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 programme peut être utilisé en accompagnement individuel ciblé,  
ou intégré au Cycle Saisonnier "Initiation" R.I.S.E.***

**Sandra QUARENGHI-CALI**

Sexologue clinicienne

Reconstruction intime après transformation corporelle.

06 58 51 22 99 - sandrasexologise@gmail.com

[www.sandrasexologise.fr](http://www.sandrasexologise.fr)



© 2026 – Sandra QUARENGHI-CALI  
Renaissance Intime – Méthode R.I.S.E.  
Tous droits réservés