

# Les 16 décisions

que j'ai appliqué pour guérir de

*L'endométriose*



By Chloé Berry

*"Imagine que tu oses et  
que tout se passe bien"*



By Chloé Berry

# HELLO

*I'm Chloé*



Je suis une nana comme toi.

Je suis pas médecin, ni guru aux remèdes miracles. Et je suis encore moins une nana parfaite qui a tout compris.

Je suis juste une femme qui a eu mal au ventre pendant des années sans qu'on sache pourquoi. Qui a cumulé les troubles pendant 30 ans. J'ai cherché, testé, douté, pleuré, crié parfois. Je me suis relevée, encore et encore.

Et puis un jour, ce mot : **endométriose**.

Tout bascule, il n'existe pas de remède alors je décide de m'en créer un !

J'ai écouté, observé, étudié, pleuré encore un peu... je me suis prise d'une mission "prouver que c'était possible et que j'y arriverais mieux que tout le monde" (😁 mon égo de lion dans toute sa splendeur).

De nature très positive (oublie le drama ici, c'est pas mon truc), ce chemin a décuplé ma joie de vivre, ma confiance en moi et en la vie et je me sens aujourd'hui plus vivante que jamais !

Ici, je te délivre les 16 décisions que j'ai prise au cours de ces 6 dernières années, pour arriver le 10/10/2025 à ce que ma gynéco me dise **"Vous êtes guérie !"**

Pas de plan magique. Un chemin. Le mien, que je te partage ici, pour que tu puisses, toi aussi, ouvrir la porte vers un plus beau chemin avec ton endo.

Love xx

Chloé 



By Chloé Berry

**Je te vois et je suis là**



**Je t'offre l'opportunité de créer un vrai  
changement dans ta vie, de te faire le plus  
beau cadeau du monde :  
TE CHOISIR**

**Est-ce que tu décides de lire ce guide “à la va-  
vite” en cherchant la solution miracle ?**

**ou**

**D'ouvrir la porte à un nouveau regard sur  
l'endométriose et de “tenter le coup” ?**

*Ta seule limite, c'est toi !*  
By Chloé Berry

# TES DÉCISIONS

Avant de découvrir les clés de mon parcours, je voudrais que tu prennes un temps pour réfléchir à ce que **TOI, tu as pris quoi comme décisions depuis qu'on t'a posé le diagnostic, endométriose ?**

En dehors de l'aspect visible de l'iceberg que montre l'endométriose (les douleurs, la fatigue, les déséquilibres, ...), **qu'est-ce que cette maladie t'a apporté ?**

L'endométriose m'a permis de ...

Je m'engage à ...

By Chloé Berry



# TU ES READY ?

**Tu es sûr d'avoir répondu aux questions précédentes avant de passer à la suite ?**

**Tu es sûr de t'être engagée envers-toi même, dans la lecture et l'application de ces 16 clés ?**



By Chloé Berry

Perception

Rythme

**Amour**

Travail

Instinct

Valeurs

Voix

**Responsabilité**

# MES 16 DÉCISIONS

Relations

Ressentir

**Ouvrir**

Joie

Foi

**Language**

Respect

By Chloé Berry

# MES 16 DÉCISIONS

Ces 16 décisions que j'ai prise au cours de ces 6 dernières années, ont été le tournant qui ont marqué ma guérison.

Ces 16 thématiques que j'ai exploré, ne te seront jamais délivrée par le corps médical, et tu vas le voir, n'on aucune "relation", à priori direct, avec cette maladie.

Si je te les transmets aujourd'hui, c'est qu'en ayant regardé mon parcours et ce que j'avais fait de "différent", je me suis rendu compte qu'au cours de ces 6 ans, je n'ai jamais focalisé mon attention sur le fait de "combattre la maladie", mais plutôt sur le fait de la prendre comme un guide à travers ma nouvelle vie avec elle.

Je n'ai pas fait d'action dirigée CONTRE elle !

La maladie était en moi, faisait partie de moi. Donc si j'essayais de lutter contre elle, je luttais enfaite contre MOI...

***Rappel-toi, quand tu pointes un doigt vers l'endométriose, tu pointes 3 doigts vers toi.***

Chaque décision m'a demandé de me regarder en face, avec honnêteté, même quand c'était difficile.

Prends le temps d'explorer chaque clés et de te questionner avec honnêteté.

By Chloé Berry

## 1- Redéfinir ma perception du travail

Si tu me suis sur les réseaux, tu sais que j'ai subis du harcèlement moral dans l'entreprise où j'étais. Une année de l'enfer qui m'a dégouté du salariat.

Sauf que rester en colère sur les agissement des patrons et le fonctionnement du salariat ne menait à rien dans mon évolution. J'ai donc pris mon courage et regarder les 3 doigts qui étaient pointés vers moi quand je les pointais du doigts.

Cela m'a permis de me réconcilier avec le monde de l'entreprise, de comprendre pourquoi je m'étais laissée harcelée (oui oui, tu as bien lu !) et aborder la construction de mon entreprise à moi, d'une façon beaucoup plus saine.

Le travail est une grosse partie de notre temps, de notre vie. Allé explorer notre rapport à celui-ci, nos comportements est essentielle dans son chemin de guérison !

**Ton rapport au travail ?**

By Chloé Berry

## 2- Redéfinir ma valeur

Bon ok, tu as compris, je suis Lion ! J'ai un égo assez présent et j'aime briller.  
Mais quand était-il de ma vraie valeur ? de mes valeurs ?

On adore crier la phrase "c'est contre mes valeurs", mais les connais-tu vraiment tes valeurs ? Sais-tu à quoi elles servent et comment t'en servir ?

Alors j'ai laissé mon égo de côté et j'ai regardé en face, avec honnêteté, ce qui était non négociable, ce que je voulais dans ma vie et ce que je ne voulais pas.

Comprendre ses valeurs, travailler dessus, c'est comprendre son féminin et donc, comprendre son endométriose.

J'ai mis du temps à affirmer, communiquer et incarner mes valeurs car ça demande d'enlever son masque et de laisser la vérité faire place.

**Quelles sont tes valeurs ?**

### 3- Apprendre à m'aimer inconditionnellement

Je t'ai dis que j'étais Lion ascendant Lion ?

À première vu, m'aimer n'était pas un problème. Mais lorsqu'on creuse le sujet, on découvre la vraie définition de s'aimer.

J'en ai d'ailleurs fait un challenge, il y a 2 ans : "7 jours pour apprendre à s'aimer". Ça en avait remué plus d'une !

Pourquoi ?

Parce que j'ai appris qu'apprendre à s'aimer inconditionnellement, ça passait par apprendre à se connaître vraiment. Que ça va plus loin que juste aimer son reflet dans le miroir (ça c'est qu'une formalité).

Aujourd'hui, je m'aime moche, belle, en colère, triste, boudinée, ballonnée, en douleur, seule, accompagnée, ridicule, et j'en passe...

**Quelles conditions mets-tu à t'aimer ?**

## 4- Oser porter ma voix

Ah la voix ! Tout un sujet chez moi !

Et pourtant, je faisais de la chorale quand j'avais 6-7 ans et j'adorais ça.

J'avais honte de chanter. Je répétais toujours ce qu'on me disait : "Je chante comme une casserole" "attention les oreilles" "il va pleuvoir si je chante".

Et au diagnostic de l'endo, j'ai pris la décision de dépasser cette peur, ce blocage. Ça n'a pas été facile, et je suis encore en chemin, mais j'ai fais péter le bouchon ! Et surtout, j'ai compris pourquoi ça bloquais...

Pour celles qui étaient là au calendrier de l'avent des défis, j'ai même relevé le défis de chanter "Viser la lune" et de le poster en Reel (il y est toujours ^^).

Et si tu ne le sais pas encore, la voix est directement liée à ton appareil féminin ;)

**Ton rapport à ta voix ?**

By Chloé Berry

## 5- Assumer ma responsabilité

Alors ça, ça n'a pas été toujours facile !

C'est si confortable et facile de rester dans son rôle de victime ! D'accuser l'autre, la société, le méchant, le médecin ou autre.

Sauf que, manque de bol, le corps te le fais payer cher !

J'ai donc arrêté de m'apitoyer sur mon pauvre sort et je suis allé regarder les 3 doigts qui pointais vers moi...tout le temps...et ça fait mal de se dire 4 vérités, mais c'est nécessaire.

Essaye, ça fait un bien fou, c'est comme arracher un pansement d'un coup sec !

**Tes 4 vérités ?**

## 6- M'autoriser à changer de rythme

On ne fonctionne pas tous comme la société nous impose d'être. (d'ailleurs, personne ne fonctionne vraiment comme ça si on réfléchis bien...).

L'entrepreneuriat m'a beaucoup aidé, mais même lorsque j'avais repris un travail à plein temps, j'ai changé complètement ma vision. Mon rythme prévalait au dessus de tout et c'était non négociable !

Bon, c'est facile à dire mais c'est un vrai ajustement qui prend du temps, de la recherche et de l'expérimentation pour trouver son VRAI rythme.

Car oui, je le sais, l'endométriose fatigue et on a donc tendance à vouloir être dans la lenteur. À imaginer qu'il faut beaucoup plus de pauses, de s'arrêter plus souvent,... alors que cela n'est absolument pas vrai et j'en ai payé les pots cassés de cette croyance, ça je peux te le dire !

**Comment est ton rythme ?**

## 7- Changé ma perception du regard des autres

Le lion encore ! Que j'aime qu'on me regarde ! Mais que j'en ai peur aussi !

Et ça, il a fallu que je plonge dans le regard des autres pour comprendre mon regard et ainsi ajuster ma perception.

Il est faux de dire “détache toi du regard des autres” “on s'en fou du regard des autres”.

Le regards des autres a et aura toujours de l'importance et sera toujours là. Ce que j'ai compris, c'est que j'avais besoin d'appivoiser ce regard pour en faire ma force et non mon blocage.

**Comment tu te sens face aux regards des autres ?**

By Chloé Berry

## 8- Apprendre à écouter mon instinct et le suivre

En 2022, j'ai plongé au coeur du Human Design. Cet outil merveilleux m'a soulagé d'un poids que je pensais porter à tout jamais !

Il m'a ouvert les yeux et expliqué pourquoi je ressentais certaines choses au fond de moi.

La magie est différente pour chacun, mais dans mon cas, j'ai pu me connecter et apprendre à écouter mon instinct, le vrai, le mien qui me guide dans mes décisions et directions au quotidien.

C'est un point que j'enseigne aux filles que j'accompagne car il me paraît primordial de savoir ce qui nous guide, plutôt que de foncer tête baissée dans une décision qui ne nous conviendra pas par la suite (voir, nous fera souffrir !).

Apprendre à écouter et m'autoriser à suivre mon instinct a été un vrai soutien pour ma guérison.

**Quelle est ta magie ? L'écoute-tu, les yeux fermés ?**

By Chloé Berry

## 9- Nettoyer mes relations et poser mes limites

Ça c'est un gros sujet et bien plus large que tu ne penses.

Pour te dire, je n'avais pas de relation "toxique" à proprement parler, autour de moi. Je ne vais donc pas te faire le cliché de "l'ex ou le parent" toxique dont il a fallu que je me sorte.

Et peut-être est-ce encore plus difficile, car j'ai du aller creuser et regarder sans filtre les relations qui m'entouraient.

J'ai du faire le deuil de certains mécanismes que j'avais mis en place et m'autoriser à être "égoïste" pendant une période, pour m'occuper de moi en priorité.

Comme on dit dans l'avion : "mets ton masque avant d'aider les autres".

**Comment sont tes relations ? Connais-tu tes limites saines ?**

## 10- Manifester avec foi

Non, je ne suis pas “croyante” dans une religion.

Par contre, je crois très fort aux énergies qui nous entourent et nous relient. Pour moi, tout est connecté et on a le pouvoir d’agir sur ce que l’on ne voit pas.

Manifester est devenu un mot vulgaire, utilisé comme la solution à tout, juste en claquant des doigts.

Pour moi, manifester avec foi c’est traduit par “Tout est possible, tu as le droit d’y croire” !

Le Mindset, premier pilier de la méthode MEDMA, est la fondation d’un parcours de guérison (ou tout autre objectif à atteindre). Les sportifs le disent, si tu n’y crois pas, tu ne gagneras pas.

Malgré toutes les épreuves, je n’ai jamais doutés de moi, j’ai gardé ma vision claire et je n’ai laissé personne me l’enlever !

**En quoi crois-tu ? vraiment au fond de toi ?**

## 11- Prendre la joie comme moteur de mes décisions

Je suis une éternelle positive et ça m'a bien aidée je l'avoue.

C'est prouvé scientifiquement, le bonheur boost le système immunitaire et favorise la force des défenses dans son corps.

Le plaisir, l'émerveillement, a été un moteur pendant toutes ces années. Même quand la douleur était présente, pliée en deux sur mon lit, j'ai toujours écouté la direction qui pourrait me redonner de la joie.

Toutes les actions que j'ai mis en place, j'ai favorisé la joie plutôt que le sacrifice de ma condition.

Et cette force, je l'ai eu grâce à l'entourage que j'ai choisi. Malgré ma joie de vivre naturelle, je n'aurais pas tenue sur le long terme sans les femmes qui m'ont porté sur mon chemin.

**Es-tu heureuse tous les jours ? Choisis-tu toujours la joie ?**

By Chloé Berry

## 12- M'ouvrir à plus grand que moi

Un vaste sujet, difficile à résumer en une phrase mais avec une importance capitale.

Mon chemin a commencé en devenant prof de yoga. Il a ensuite continué au cours de mes voyages.

Nul besoin d'être "perchée" pour s'ouvrir, ouvrir sa conscience et regarder les choses d'un oeil nouveau.

Pour moi, ça c'est traduit par reprendre ma souveraineté, faire mes choix en conscience et ne plus subir les situations qui s'imposaient à moi.

S'ouvrir à plus grand, c'est ouvrir une porte vers une autre réalité, celle où on est libre de nos propres choix.

**Quel est ton rapport à cette thématique ?**

By Chloé Berry

## 13- Bouger pour ressentir et non pour sculpter mon corps

Le mouvement c'est la vie !

J'ai toujours été active. J'ai toujours fait du sport, j'ai pratiquement tout testé et je suis curieuse de relever des défis (j'ai fait du rugby et même un triathlon !)

Bouger a toujours été une évidence, puis en grandissant c'est devenu un pré-requis. Je faisais attention à ma silhouette et voyait donc dans toutes activités sportives, le moyen d'entretenir mon corps.

Ce n'est qu'au cours de mon parcours, notamment par le yoga, que j'ai changé ma perception du mouvement et la connexion que celui-ci pouvait procurer.

L'endométriose vient figer ce qu'elle touche... elle empêche le mouvement !

**Qu'est-ce que le mouvement pour toi ?**

By Chloé Berry

## 14- Apprendre rigoureusement le langage du féminin

Surement le plus beau cadeau que m'a fait l'endométriose, apprendre une nouvelle langue.

Je parle couramment anglais et j'ai toujours voulu apprendre une troisième langue. Je parle aujourd'hui couramment le féminin, on peut dire que je suis trilingue ^^

Blague à part, c'est une vraie langue à apprendre, une langue avec laquelle on a été coupé de part l'histoire des femmes (Sorcière, de Monat Chollet, tu connais ?).

Il est impossible d'avancer sur un chemin de guérison, de souveraineté, d'évolution de soi en tant que femme, sans apprendre la langue qui nous habite.

**Connais-tu le langage du féminin ?**

By Chloé Berry

## 15- Me respecter

On est la seule personne au monde, avec laquelle on est sur de rester du début jusqu'à la fin, alors autant la respecter !

Merci, bonjour, bravo, je t'entends, je t'écoute, je te considère, je te vois, je te nourris... C'est d'abord à soi-même qu'il faut le dire.

Toutes les fois où j'ai dit OUI, alors que mon corps criait NON : j'ai dit stop et mis un point d'honneur à me respecter coûte que coûte !

J'ai fais ça en un claquement de doigt ? pas du tout ! ça été un long travail de moi avec moi, de moi avec des mentores, de moi avec ma sororité.

**Comment te respectes-tu ?**

By Chloé Berry

## 16- Mengager fermement envers moi-même

Quand on veut vraiment, on s'en donne les moyens !

Je n'ai pas attendu la solution miracle pendant 6 ans, j'ai agi, j'ai pris des risques, j'ai exploré, j'ai trouvé les ressources pour faire de mon bien-être, ma priorité.

L'endo a été le fil rouge, mais je me suis donnée les moyens dans toutes les sphères de ma vie. Mon bien-être PARTOUT ! Je me suis engagée envers moi-même, j'ai passé un contrat et j'ai respecté les termes et conditions.

Est-ce que c'est facile ? non

Toujours confortable ? non

Ça demande un vrai investissement de soi ? OUI

Est-ce que ça vaut le coup ? 1000x OUI

**Quel est ton engagement envers toi-même ?**

# WELL DONE

**Tu as fait ce premier pas vers toi ! Jusqu'où es-tu prête à aller pour te choisir maintenant ?**

**Et c'est pas fini ...**

*I feel you*

*By Chloé Berry*



# IT'S YOUR TIME

Quelles sont les 3 choses que tu retiens de cette exploration ?

1-

2-

3-

**Qu'est-ce que tu veux avoir réalisé dans 6 mois, avec ton chemin de l'endométriose ?**

By Chloé Berry

# ET APRÈS

**On se donne les moyens de réaliser ce que tu souhaites pour dans 6 mois !**

Toutes ces clés sont détaillées, approfondies, décortiquées, avec des actions concrètes dans le **programme END-0**, pour te permettre de guérir ton chemin avec l'endométriose.

J'ai construit ce programme en 8 modules, qui t'accompagne pas à pas, à guérir ton chemin avec l'endométriose.

Ces 8 modules sont articulés autour de la **méthode MEDMA**, une méthode que j'ai créée à partir de **mon chemin de guérison**.

Les premiers résultats des filles qui se sont choisies dans ce programme sont déjà fou ! Et en seulement quelques mois... Alors imagine dans 6 mois !

Mon but : aucun remède miracle mais une vraie guérison de ton féminin pour un chemin plus harmonieux et d'amour avec ton endométriose !

Et oui, c'est possible !



By Chloé Berry

# LES LIRES

Ça t'est bien reçu et encore merci pour cette séance. Tu es la première personne à me "faire faire" le vrai switch sur le "ne pas chercher à la faire partir" mais plutôt "comprendre ce qu'elle est venue m'apprendre, me faire expérimenter". J'avais la notion "mentale" "d'aller prendre le thé avec l'endo" pour écouter ce qu'elle avait à me raconter, et avec toi en séance, cela s'est passé ailleurs. Tu m'as aussi donné envie de l'aimer, de façon authentique. MERCI pour tout et surtout continue à faire des déclics à toutes les personnes qui ont besoin de toi



Merci aussi pour ton accompagnement, je pense que je j'appréhende plus du tout les choses de la même manière depuis que tu m'as accompagnée.

Bilan très résumé :

Ovaire droit :

1 endométriose réduit de 28 à 17 mm 🥰

1 autre de 34 à 33 mm 🥰

Le grand toujours de 10 cm : j'aime la stabilité 🥰

**Partie d'audio retranscrite :**

*"Merci énormément, je retrouve le goût de ma vie que j'avais perdu et je sais maintenant de quoi mon corps est capable. Les douleurs ne sont plus là et j'ai confiance en mon corps !*

*By Chloé Berry*



BIENVENUE DANS TA NOUVELLE  
RÉALITÉ OÙ L'ENDO = 0

LE PROGRAMME

END - 0

Offre Black friday  
-50%

[Découvrir](#)

Clic ici

By Chloé Berry

# QU'ATTENDS-TU...

## **pour te choisir et changer ton chemin avec l'endométriose ?**

Dans 6 mois, tu te remercieras d'avoir pris la  
décision qui a changé ta vie !



*Love xx  
Chloé* 

By Chloé Berry

# Une question ?

On en discute en mp sur Instagram

[@Berry\\_wild](https://www.instagram.com/Berry_wild)

Ou réserve une séance gratuite avec moi

[Je réserve](#)



*I'm here for you* 

By Chloé Berry