

PRINTEMPS 2026

VOL. 04

ELLA

MAGAZINE

Le Vrai soin de
soi. Pour la
Vraie Vie

MOINS DE
PRESSION, PLUS
DE PRÉSENCE

Femmes de force
Histoires de
Vie

Découvrez les histoires de
plus de 12 femmes-leurs
parcours à travers la
survie, le succès, l'amour et
la vie

...ET BEACOUPI PLUS

ELLA Portraits & Narratives



Le Chapô

"On ne revient jamais tout à fait la même d'un voyage vers soi.

Forte de 20 ans d'engagement comme famille d'accueil et de près de 25 ans en relation d'aide, j'ai vu ma vie basculer en 2014 lorsque l'invalidité s'est invitée dans mon quotidien. Ce qui semblait être une fin est devenu le catalyseur d'une métamorphose. Aujourd'hui, énergéticienne accomplie et Grand Maître, j'allie la rigueur de la Communication NonViolente à la puissance des soins holistiques.

Je vous livre ici le récit de mon odyssée à Bali, ce voyage de reconnexion qui a transformé mon corps en boussole et mon expérience en une force d'accompagnement unique au Québec."

De l'Appel de l'Âme à l'Incarnation : Mon Odyssée Balinaise

« SE CHOISIR N'EST PAS UN ACTE ÉGOÏSTE, C'EST UN ACTE DE SERVICE : C'EST EN HONORANT LE VIVANT EN SOI QUE L'ON PEUT VÉRITABLEMENT ACCOMPAGNER L'AUTRE VERS SA PROPRE LUMIÈRE. »

- NANCY ROUILLARD

PORTRAITS PAR JOLENE BATEMAN
PHOTOS À BALI SOUMISSES PAR NANCY ROUILLARD

On dit que Bali ne se choisit pas, c'est elle qui nous appelle. Mon histoire avec l'île des Dieux est un voyage en deux temps : le premier fut celui de l'éveil, le second celui de l'intégration. Mais pour comprendre la profondeur de ce périple, il faut remonter à 2014, l'année où mon corps a décidé de ralentir mon rythme pour sauver mon essence. Les épreuves traversées étaient, je le sais aujourd'hui, l'appel à retrouver le chemin auquel je m'étais alignée dans cette vie-ci.

Donc, placée en situation d'invalidité par un corps devenu défaillant, j'ai dû réapprendre à vivre. Depuis, mon corps est devenu ma boussole. Il m'a appris à dire « non » avec toujours plus d'assurance pour offrir un « oui » de plus en plus retentissant à ce qui me fait vibrer. Et c'est ainsi qu'en juin 2024, nous nous sommes envolés pour l'Indonésie avec nos deux filles pour une parenthèse familiale de six semaines.

La vie étant ce qu'elle est, cette expérience fut à la fois un séisme et une reconquête de mon identité. Entre les rencontres avec différents peuples de l'Indonésie, la découverte de certaines de ses plus belles îles, l'émerveillement face à la beauté de notre environnement et l'hospitalisation de mon conjoint, Bali m'a mise face à un choix que je n'avais jamais vraiment osé faire : me choisir.

Lorsque mon conjoint a été remis sur pied, tout en moi savait que je devais rester. Une fois ma famille dans l'avion, j'ai senti cette force invisible me clouer au sol. Bali me parlait, et pour la première fois, j'écoutais enfin les besoins de mon âme sans les négocier.

La déchirure du voile et l'appel de l'énergie

Août 2024. Ce premier séjour seule à Bali fut celui de la réunification. Entre le silence absolu du Bali Silent Retreat et l'énergie tellurique de la grotte de Goa Gajah, j'ai compris que je ne pouvais plus segmenter ma vie. Je ne pouvais plus être la formatrice en Communication NonViolente (CNV) d'un côté et l'accompagnante énergétique. Mon invalidité m'avait déjà appris que tout est lié. L'activation reçue lors de mon passage à la grotte Goa Gajah a scellé une promesse en moi : je rentrerais pour incarner pleinement la femme multidimensionnelle que je suis, celle qui crée des espaces sécuritaires soutenue par sa propre fragilité. Sans y croire et sans plan, je savais que je reviendrais à Bali avant la fin de l'année.



Photos sur cette page soumises par Nancy



Le Retour (2024): IL'Immersion pour l'Action

Novembre 2024. Je repars avec une intention claire : affiner mes compétences d'accompagnante holistique pleine conscience. Mon escale à Jakarta me place face à des femmes de soixante ans, aventurières et libres. Leur vitalité résonne avec ma propre quête : l'invalidité ne diminue pas qui je suis, elle adapte mon rythme. C'est un rappel de ma première leçon de vie apprise lors de mon premier voyage en solitaire autour de l'Europe lorsque j'avais 23 ans : on attire toujours les bonnes personnes quand on s'autorise à être authentique et qu'on se laisse guider par sa voix intérieure. Dès mon arrivée à Ubud, mes rituels deviennent ma médecine. À 5h30, je pars à la rencontre du marché qui s'éveille juste à côté de chez moi ; c'est rempli de vie et de couleurs. J'adore cette première étape de ma journée. Je profite aussi de ces moments pour faire un FaceTime à la famille, c'est idéal avec le décalage horaire ! Puis, je me dirige vers la Campuhan Ridge Walk pour observer le lever du soleil et me remplir de l'odeur de cette nature luxuriante qui m'entoure. C'est épigénétique ! Je pars ensuite à la découverte de l'île en scooter avec mon chauffeur-guide et je profite de ce moment pour observer les Balinais préparer les offrandes et les éléments nécessaires aux multiples cérémonies de l'île. Ce peuple me rappelle la puissance de l'ancrage. Je prends conscience, dans ces moments d'observation, que ce n'est pas parce que mon énergie est limitée que ma lumière l'est. Au contraire, cette limite m'oblige à la précision, à la justesse de chaque geste et de chaque mot pour respecter ma « bonbonne d'énergie ». Comme ces Balinais que j'observe.



Photos soumises par Nancy Rouillard

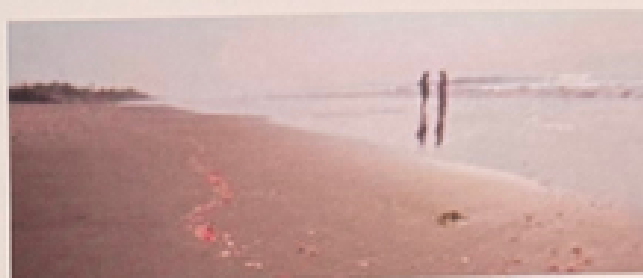
Le « Shift » et la libération des lignées

Le cœur de ce voyage fut mon *Meditation Teacher Training* avec le maître Punnu Wasu au Yoga Barn. Plus qu'une formation, ce fut un éveil spirituel majeur. Je croyais m'être inscrite à une formation où l'on observerait le silence, et quelle ne fut pas ma surprise de me rendre compte que c'était une formation de méditation active avec danse, chants, kirtan, mantras et plus encore ! Mais je savais que mon âme m'avait menée exactement là où je devais être. Dans mon parcours, j'ai aussi eu l'occasion de participer à des cérémonies de purification par le feu et par l'eau, et chaque fois j'ai ressenti un « shift » irréversible. J'ai eu la grâce de me connecter aux énergies de grandes consciences, celles du Bouddha, de la Shakti, de l'énergie Christique, et plus encore, sans dogme, simplement d'âme à âme.

J'y ai aussi vécu une libération profonde de mes lignées ancestrales lors d'une autre cérémonie de deux jours. J'y ai senti la transmutation de fardeaux qui n'étaient pas les miens. Ce nettoyage a agi comme un baume sur mes corps physique et énergétique, confirmant que la guérison est holistique. J'ai chanté et j'ai ri pour les miens et j'ai ressenti cette purification complète au moment de la dernière offrande à l'océan.

De l'Éveil à la Posture Parfaitement Imparfaite

Ce voyage a été un acte de courage et d'alignement. J'ai renoncé à la culpabilité, à la pression sociale et accepté le jugement. Grâce à la CNV, j'ai transformé la culpabilité en responsabilité. Se dire « oui » n'est pas égoïste ; c'est honorer le vivant en soi.



Une aventure humaine comme celle-ci se vit aussi grâce aux gens qui nous soutiennent avec une mention spéciale pour mon conjoint qui a adapté son horaire et son quotidien pour répondre aux besoins de notre famille en mon absence.

À mon retour à la maison, les retrouvailles ont été à la fois profondément joyeuses et traversées de heurts. Ma décision de repartir seule 10 semaines après mon retour a bousculé les équilibres, réveillant des questionnements et des émotions que nous avons dû apprivoiser ensemble. La vie m'a alors mise à l'épreuve, me forçant à incarner ce que j'enseigne : une posture parfaitement imparfaite.

Une expertise en mouvement

Après 25 ans de relation d'aide, ce que Bali a éveillé en moi a redessiné ma manière d'accompagner.

Aujourd'hui, je déploie mes services là où l'appel se fait entendre, portée par une mission vivante et libre.

J'accompagne les femmes qui se sentent perdues, égarées à sortir du chaos, à se choisir pleinement, et à prendre la responsabilité de construire, avec conscience et bienveillance, une vie qui leur ressemble... une vie transformée de manière durable.

Merci Mama Bali pour ce passage ancré dans le silence intérieur et la force de l'essence.



Photos par Jolene Bateman Photography



Photo par Jolene Bateman Photography

La Biographie Professionnelle

Passionnée par l'humain, j'accompagne le vivant sous toutes ses formes. Riche de 25 ans de relation d'aide, mon expérience à Bali a éveillé en moi une nouvelle manière d'être et d'accompagner, redessinant l'essence même de ma pratique. Là où l'appel se fait entendre, je me déploie désormais portée par une mission vivante et libre.

Je propose un chemin intuitif pour guider les femmes hors de leur tumulte intérieur afin qu'elles puissent enfin renaître à elles-mêmes, se choisir pleinement et prendre responsabilité de construire, avec conscience et bienveillance, une vie qui leur ressemble... une vie transformée de manière durable.

Plus qu'un changement, c'est un retour aux sources porté par la responsabilité d'être soi. Ensemble, nous sculptons une existence qui n'est plus subie, mais pleinement choisie... une vie qui incarne notre propre vérité.