

# octobre 2025

paris – nantes – crozon  
de élisabeth à toi



*café richard, jouxtant le père-lachaise*

8e mois de correspondance - bonjour,  
et merci de me faire une place dans ta boîte de réception.

« une colère qui est canalisée et qui nous pousse à nous battre est une colère  
juste. »

- angela davis, *dans l'effondrement de la démocratie ? essai de résistance*  
(angela davis, silvia federici, patricia hill collins - éditions divergences)



*dans les platebandes chez les parents de d., à nantes*

---

## **intro**

cette lettre arrive à ta porte numérique chaque dernier jour du mois.

[\[relire celle de septembre\]](#)

temps de lecture : ~5 minutes

un concentré d'idées, de méthodes, de ressources, de photos, de dessins, de colère, de compassion, de découvertes culturelles et de projets en cours.



*la bretagne enfalaisée*

---

## **petit dossier du mois - paris en 6 lieux**

« (...) je propose comme le disait deleuze, de nous laisser aller à la dérégulation humaine, qui génère de nouveaux flux de pensée, d'amour et de désirs. » – *folie et résistance*, claire touzard



*une semaine avant le vol de bijoux*

le cimetière du père-lachaise

[le café-librairie violette and co](#)

le treize

les mondes bohèmes

la défense arena (gigantesque salle de concert où on a vu l'iconique rappeur booba, 40 000 personnes, yeah)



d.

+

studio yoga mayashala

---

## **section deep - ce que je n'écris qu'ici**

juste : m'aligner avec la saison, être une "bonne personne" avec les autres autant que possible, boire et manger très chaud.

juste : écouter en boucle *industry baby* de lil nas x ou *palais plastique* de sansorama, en pantoufles, en faisant du ménage.

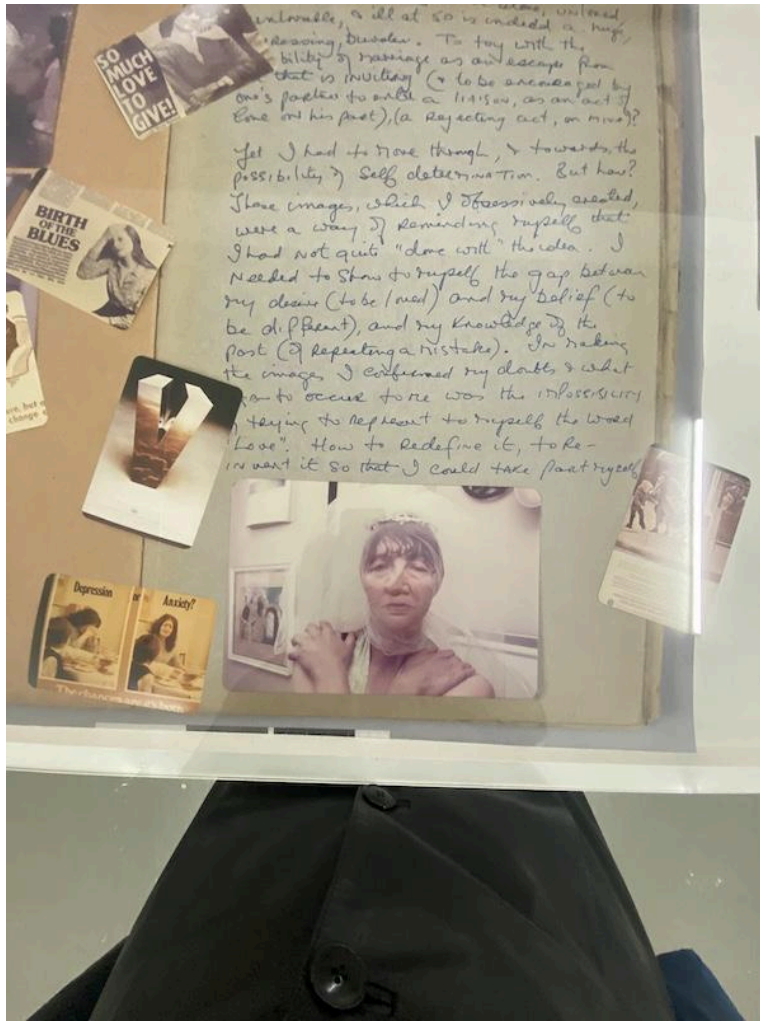
juste : faire ce que je veux, quand je veux. arrêter de "people please" et rester reconnaissante, constamment.

juste : cultiver la grogne politique utopiste et trouver des allié·e·s. faire des micro-ajustements quotidiens.

juste : savourer ma reclusivité, faire mon nid, travailler à l'ordi, aller jogger, faire du yoga, apprécier mes vidéos woo-woo spirituelles.

juste : aimer ne pas avoir d'instagram personnel, donc moins "looper", vivre une seconde à la fois.

juste : accompagner mes parties blessées et, pour une seconde, *lift the whole vibe* de la pièce avec un bon gros pull jaune franc.



exquise expo dédiée à [jo spence](#) à la galerie le treize

---

**en cours – à venir**

écriture de *se parenter* (bourse calq, mentorat avec nelly desmarais)

services en stratégie de communication et réseaux sociaux

j'écoute toujours [cette visualisation guidée](#) chaque matin depuis février (oh oui)

double édition sans frais du projet ocre début décembre → [@leprojetocre](#)



*dracula au père-lachaise*

---

## découvertes du mois

lecture marquante ++ → [folie et résistance](#) de claire touzard

prochaine hésitation → *le château* de kafka ou *l'œil au noir* de marguerite yourcenar

cinéma / séries → [empathie](#) (rafraîchissant et wow, mais j'aurais aimé plus d'interconnexion entre psychiatrie et systèmes oppressifs)

- [les glaneurs et la glaneuse](#) d'agnès varda :)



*glanant à paris*

[playlist d'octobre](#) (j'hésite à quitter spotify)

moodboard d'octobre

---

## transmission

ce concentré est pour ceux qui veulent ralentir, créer, comprendre.  
si un·e ami·e bloqué·e dans sa pratique t'est venu·e en tête, transfère-lui.



---

## bio express

cancer ascendant capricorne, lune en bélier.

née et basée à **tiohtià:ke / mooniyang / montréal**

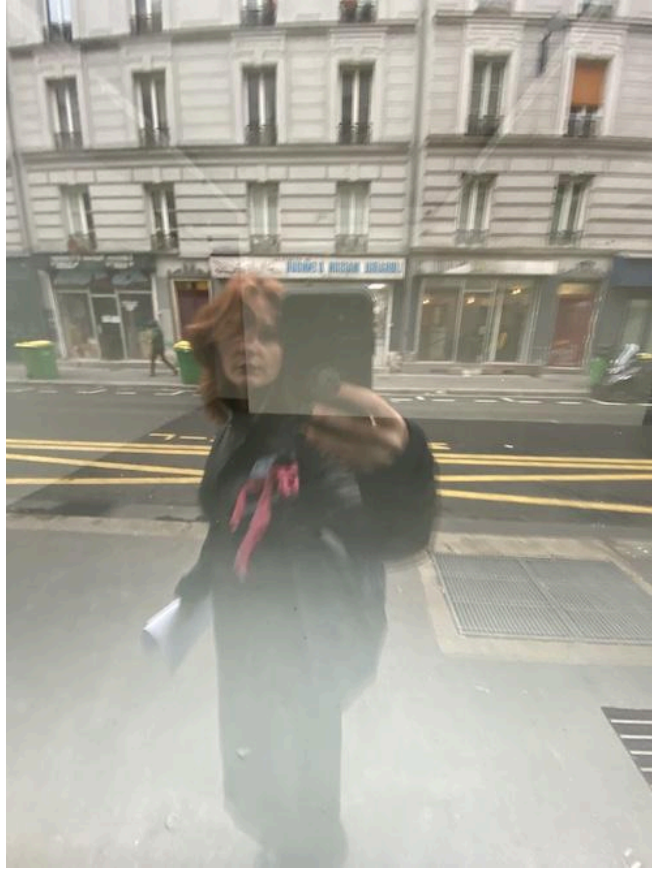
(je sais : la reconnaissance territoriale ne suffit pas).

je développe, par à-coups, une pratique interdisciplinaire ancrée dans la photographie argentique, le dessin, la céramique, l'écriture et la voix.

j'accompagne aussi les artistes qui choisissent de rester et de bâtir — un geste à la fois — une vie cohérente avec leur·s médium·s.

mon travail explore l'éphémère, les micro-transformations et la clarté comme mode de résistance.

(aussi : les parties de soi et le *female gaze*)



*ruban fuschia*

---

**mot de p  p  lou**



« masse-toi les pieds avec de l'huile de sésame chaude. »  
- pépélou

---

## **conclusion**

gratitude.

j'espère que ce concentré d'idées, de méthodes, de ressources, de photos, de dessins, de colère, de compassion, de découvertes culturelles et de projets en cours t'aura réjoui-e.



merci d'avoir lu.  
est-ce qu'un projet t'a parlé ?  
si quelque chose t'a touché, écris-moi.



[elisabethberge.ca](http://elisabethberge.ca) · [elisabeth.berge.info@gmail.com](mailto:elisabeth.berge.info@gmail.com)

cette lettre arrive chaque dernier jour du mois.

[\[relire celle de septembre\]](#)