

mars 2026 - de élisabeth à toi

sommaire



aube pamplemousse, équanime



midi fractals d'attention, fuschia

MARS 2026 13e mois de correspondance

bonjour, et merci de me faire une place dans ta boîte de réception.

si ce lien t'a été transféré et que tu n'es pas encore abonné.e, fais-le ici.
toutes les éditions de cette correspondance vivent ici :

<https://www.elisabethberge.ca/lettre-2>

et si une image te reste - photo argentique, dessin - tu peux en commander
un print pour pas cher ici : <https://forms.gle/HVpStV7gi775yDGb9>

en mars, A. et moi avons poursuivi notre accompagnement dramaturgique,
orchestré comme un mentorat ponctuel structurant sur trois à quatre
rencontres. un regard externe pour dialoguer autour de son projet de

happening, qui prendra part à un festival d'arts vivants très cool en juin. son retour sur l'accompagnement :

« wow oui, quelle séance en studio nous avons eue ! j'aurais adoré faire ça avec toi pendant des heures. les points que tu apportes sont incroyablement pertinents et m'ont beaucoup éclairée dans mes réflexions. ton accompagnement en trois mots : révélateur, profond, précis. »

j'ai aussi poursuivi l'accompagnement avec m., qui a un univers artistique riche et foisonnant - présence en ligne minimaliste et magnétique, pour clarifier son "signal" : attirer sans trop performer, laisser les gens venir vers toi naturellement. son retour :

« les trois mots qui me viennent en pensant à notre collaboration : portée, épaulée. et je trouve que c'est un processus encourageant et stimulant. »

le tout orchestré comme un mentorat ponctuel structurant de 3 mois, sur 4 rencontres-café d'une heure et des "devoirs" à faire entre chaque.

en mars, j'ai aussi débuté un accompagnement similaire avec v. pour ses services holistiques.

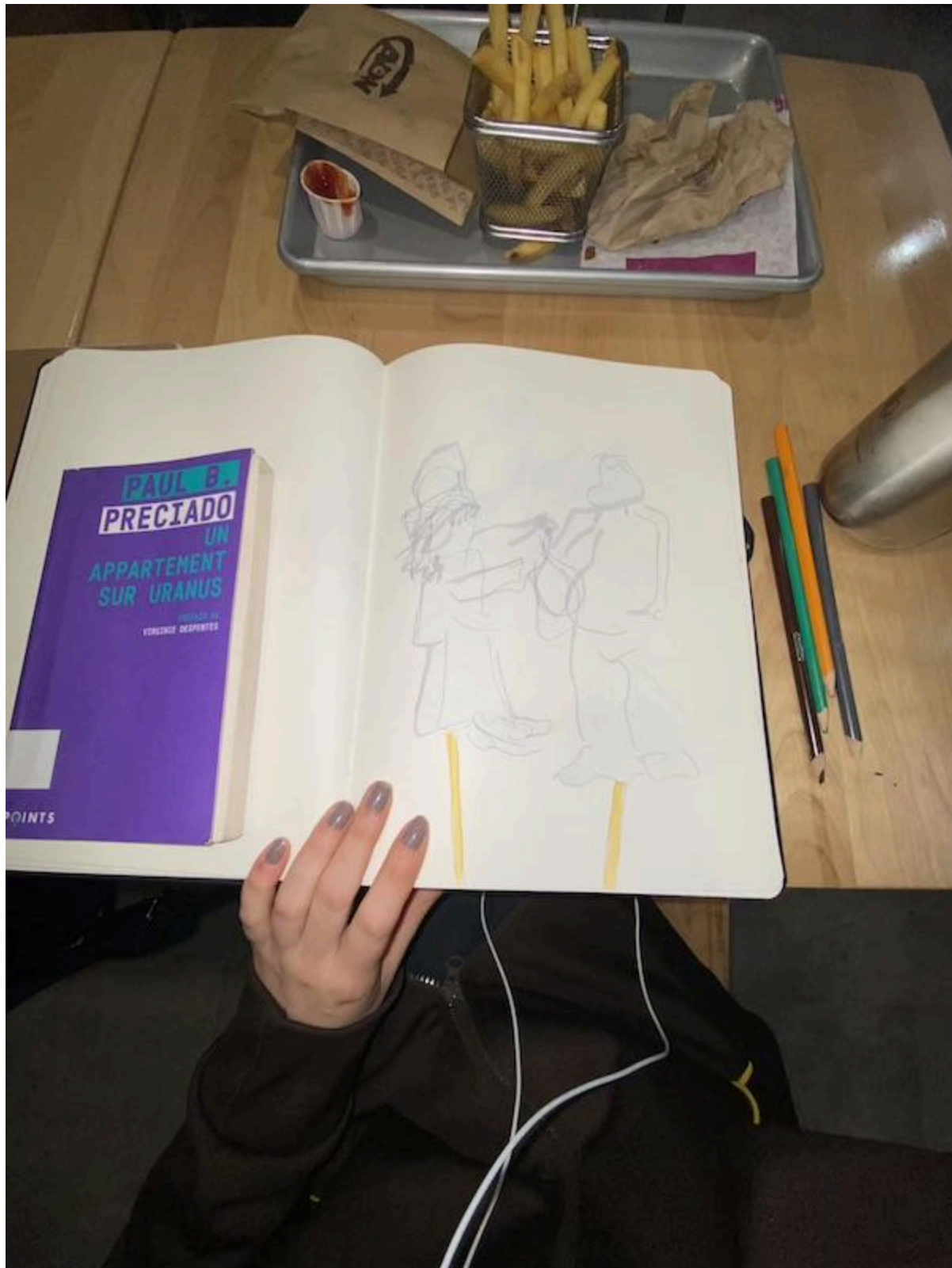
si ce type d'accompagnement t'interpelle, remplis ce formulaire exploratoire : <https://forms.gle/RnGQRWdcUY42cgGt6>

INTRO

cette lettre arrive à ta porte numérique (plus ou moins) chaque dernier jour du mois.

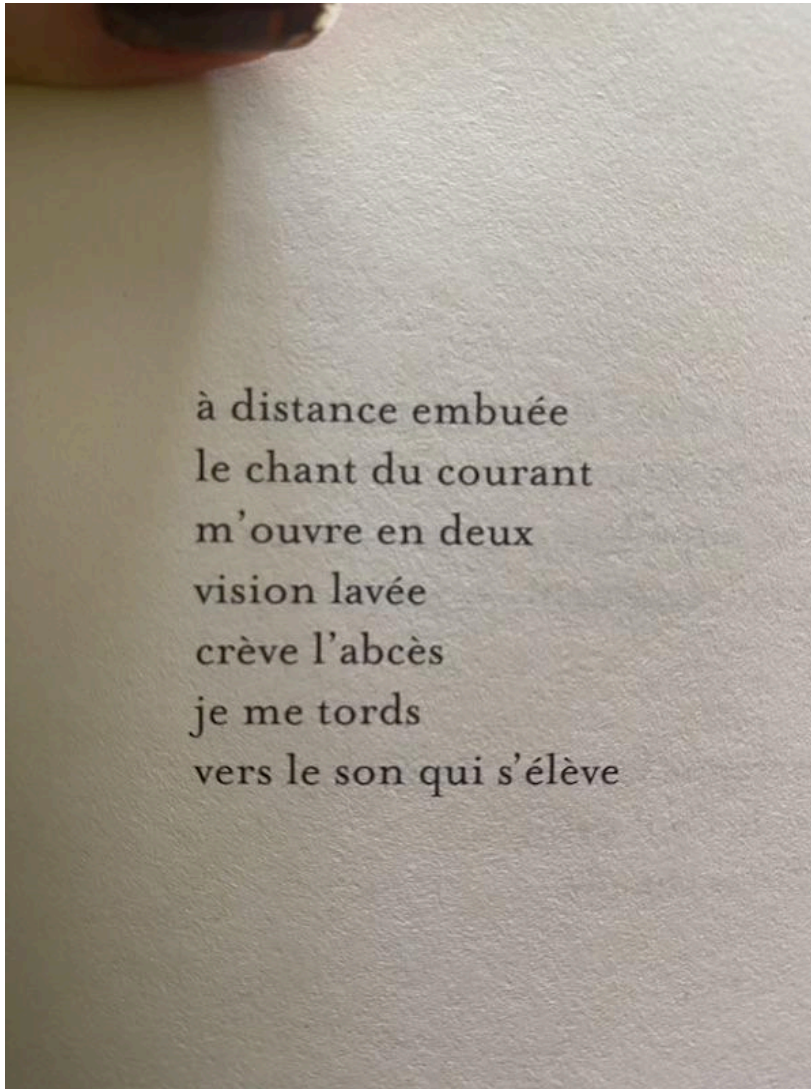
temps de lecture : ~5 minutes

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



au a&w, énorme romance avec le dessin en mars (voir plus bas)

CITATION DU MOIS



paysage de savoirs sombres, raphaëlle auer

DOSSIER DU MOIS

(oui, je continue les blocs de 30 minutes par jour, aussi assidûment que je le peux - bloc "sacré" : visualisation 30 min, écriture 30 min, dessin 20 min, lecture 30 min, de 7h00 à 9h30, avec de mini pauses.)

ce mois-ci, c'est vous dire : le refuge rustique de la crique saint-loup a intensément apaisé l'âme, renforcé les amitiés, recalibré les priorités.

3 jours, 3 "femmes", 1h30 de montée en raquette, pas d'électricité, poêle à bois, matelas simples, un shack - en mission pour trouver du chaga sur les bouleaux. jeux d'écriture ponctués d'aveux lunaires. nos règles qui se synchronisent, étonné.e.s.

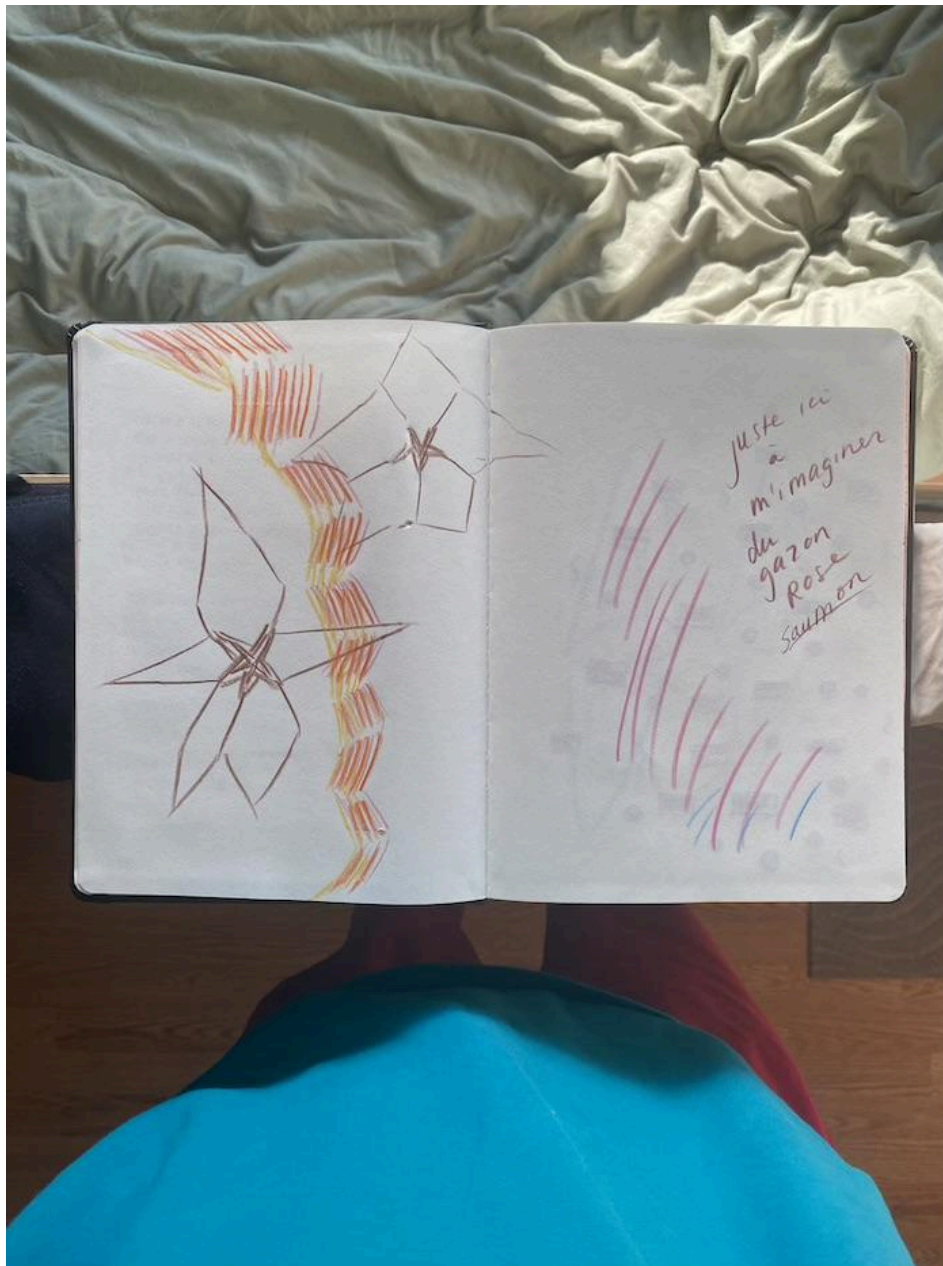




SECTION DEEP

ce mois-ci, j'aimerais partager quelques dessins. parce que des fois, pour m'aligner, j'ai besoin de zoner out et de dessiner, dessiner, dessiner - de dire à l'univers "j'abandonne" ou "règle-moi tout ça, fuck it, c'est à ton tour."

en écoutant des affirmations de gratitude, une fois la foi revenue, une fois les pieds dans une fréquence de "c'est incroyable de respirer, incroyable que mes organes fonctionnent, incroyable de manger 3 repas par jour, merci, merci, merci d'être encore en vie" - et que j'arrive à ressentir le plein plutôt que le manque, je continue la journée et ses rencontres.



l'action qui part du plein - l'"inspired action" - est généralement plus aidante que celle qui part du manque, de ce que j'expérimente avec les années. parfois le feeling de "plein" reste 10 minutes, parfois 1h. c'est très bien.



fait avec ma chère amie véronique de petrillo



EN COURS ET À VENIR

écriture (ça mute en scènes, dialogues - je me laisse guider, c'est challengeant, j'en viens pas à bout, j'apprends.) bourse CALQ, mentorat avec Nelly Desmarais.

services en stratégie de communication et réseaux sociaux.

à paris pour avril et mai - photos à venir, écris-moi si t'es sur paname !!!

DÉCOUVERTES DU MOIS

lecture

[un appartement sur uranus](#) de paul b. preciado. fucking fougueux.

musique

nouvel album de lily allen, ouf.

et épiphanie - fou crush sur m.i.a.



moodboard de mars :

<https://fr.pinterest.com/elisabethbergemontreal/mars-2026/> (grosse romance avec pinterest, oups) z z □ .!

BIO EXPRESS

elle travaille avec la photographie argentique, l'écriture et le dessin. son travail explore le regard : le male gaze, la psychologie de la perception et les formes d'attention qui structurent nos manières de voir.

sa pratique repose sur des gestes simples et répétés : observer, écrire, photographier, archiver. elle s'intéresse à la constance comme méthode artistique et à la manière dont les pratiques se construisent dans le temps.



mon bain est taché

MOT DE PÉPÉLOU



« retire 8 morceaux de ta garde-robe que tu portes pu. » - pépélou

CONCLUSION

rester intègre.

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.

je te quitte avec une invitation à participer à la prochaine séance du projet ocre, le 14 juin. si tu veux une place pour l'édition de juin, réponds "ocre".

voici un triptyque de l'édition de mars, qui a pris place dans le barber shop du belgo (merci tout le monde.)





courage, souffle, pamplemousse.

qu'est-ce qui te parle et pourquoi ?

élisabeth

elisabethberge.ca · elisabeth.berge.info@gmail.com cette lettre arrive chaque dernier jour du mois.



♪ When I'm bangin' on the radio ♪

M.I.A. - Bad Girls

@M.I.A-OHMNI 🎧 74 M de visionnements il y a 14 ... plus