



kinji00 en show à sutton

JANVIER 2026

11e mois de correspondance

bonsoir,

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

*** en janvier, A. et moi avons débuté un accompagnement dramaturgique, orchestré comme un mentorat ponctuel structurant sur deux à trois 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. si ce type d'accompagnement structurant t'interpelle, je t'invite à remplir ce simple formulaire sur mon site : <https://www.elisabethberge.ca/recalibrage>



larmes de saison

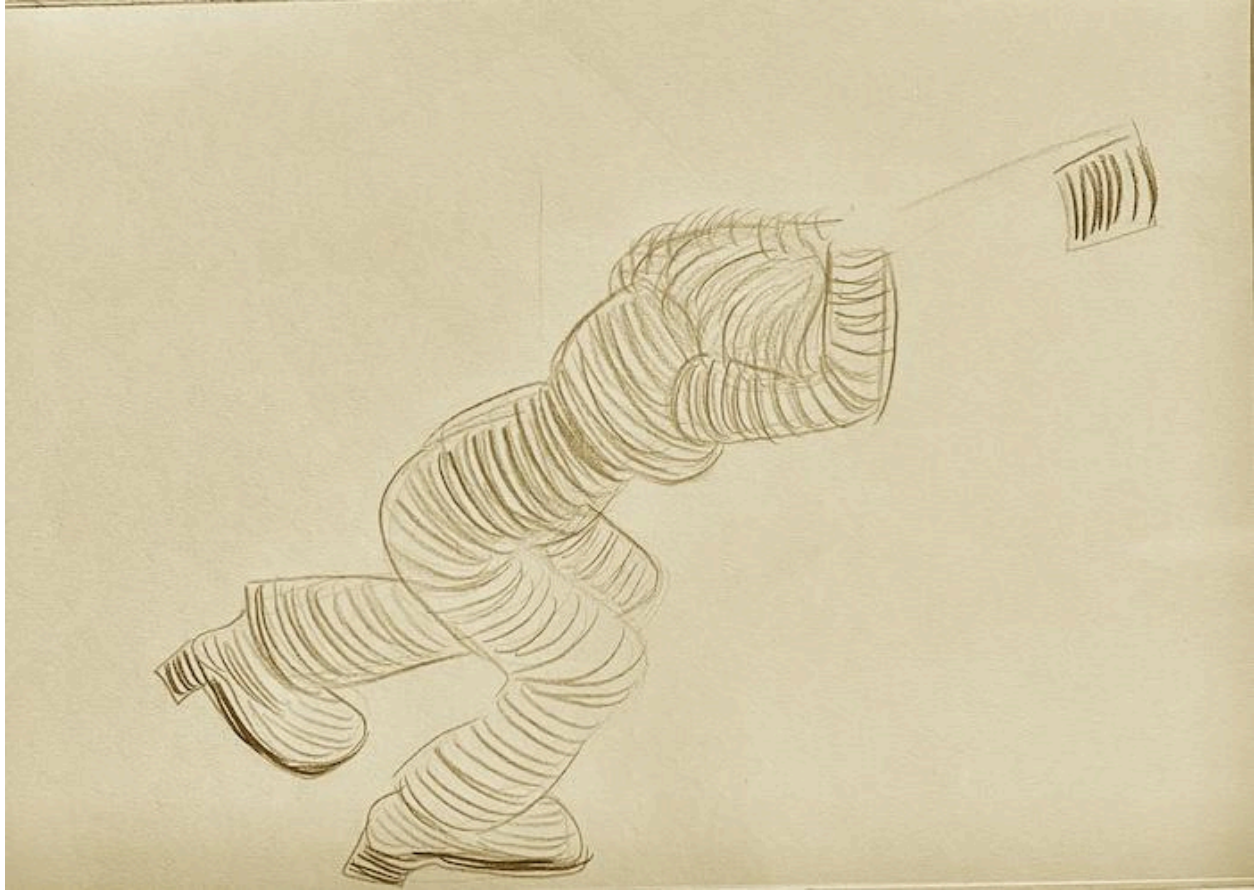
INTRO

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

[\[relire celle de décembre\]](#)

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.



30 min de dessin par jour

CITATION DU MOIS

« cherchez les sujets les plus inintéressants et rendez-les intéressants »

(lui a choisi les fourmis!)

– bernard werber, [en entrevue](#)



sapin à pois

DOSSIER DU MOIS

les blocs de 30 minutes par jour

personne n'a le même fonctionnement, et c'est important de suivre son propre rythme.

ceci dit, ce mois-ci, une formule m'a été fort utile :

celle des blocs de 30 minutes pour préserver des pratiques importantes pour moi.

de manière exploratoire, j'ai tenu :

- 30 min de lecture
- 30 min d'écriture
- et vers la fin du mois, 30 min de craft ou de dessin

il y a aussi le 30 min de visualisation guidée.

quand l'écriture résiste trop, j'élargis le cadre :

parfois, c'est juste griffonner des phrases manuscrites.

d'autres jours, regarder trois vidéos de dix minutes sur des processus d'écriture.

ou encore fouiller dans de vieux brouillons et retravailler une suite de poèmes.

peut-être que ça peut t'inspirer pour tes trois ou quatre choses essentielles.
ou peut-être as-tu déjà ce genre de rituels.

je poursuis en février. voyons voir.



chambre sorbet

SECTION DEEP

le recueil mute, se mord la langue, prononce les états :

à chaque syllabe

le risque de trébucher

sur l'autre dé de fa fla mor

retournée, l'anecdote

de vers blancs

grouille

*

figé.e, ogresse

dissocié.e c'est mieux

que agité.e et crue, dit-on

ainsi agissent impunément

les mécanismes d'introjection

de croyances instrumentalisées



bas les pattes !

EN COURS ET À VENIR

écriture du recueil de poèmes

(bourse CALQ, mentorat avec Nelly Desmarais)

services en stratégie de communication et réseaux sociaux

en janvier, A. et moi avons débuté un accompagnement dramaturgique, pensé comme un mentorat ponctuel structurant.

si tu es intéressé·e par ce type de regard externe pour clarifier, structurer et trancher dans un projet, je t'invite à remplir ce formulaire :

<https://www.elisabethberge.ca/recalibrage>

j'écoute toujours [cette visualisation guidée chaque matin](#) depuis février 2025 (oh oui).

bien sûr, je suis un humain : je saute deux ou trois jours par mois, ou je reprends l'audio l'après-midi si le matin ne coopère pas.

encore le service karma yogi au idolem villeray. gratitude.

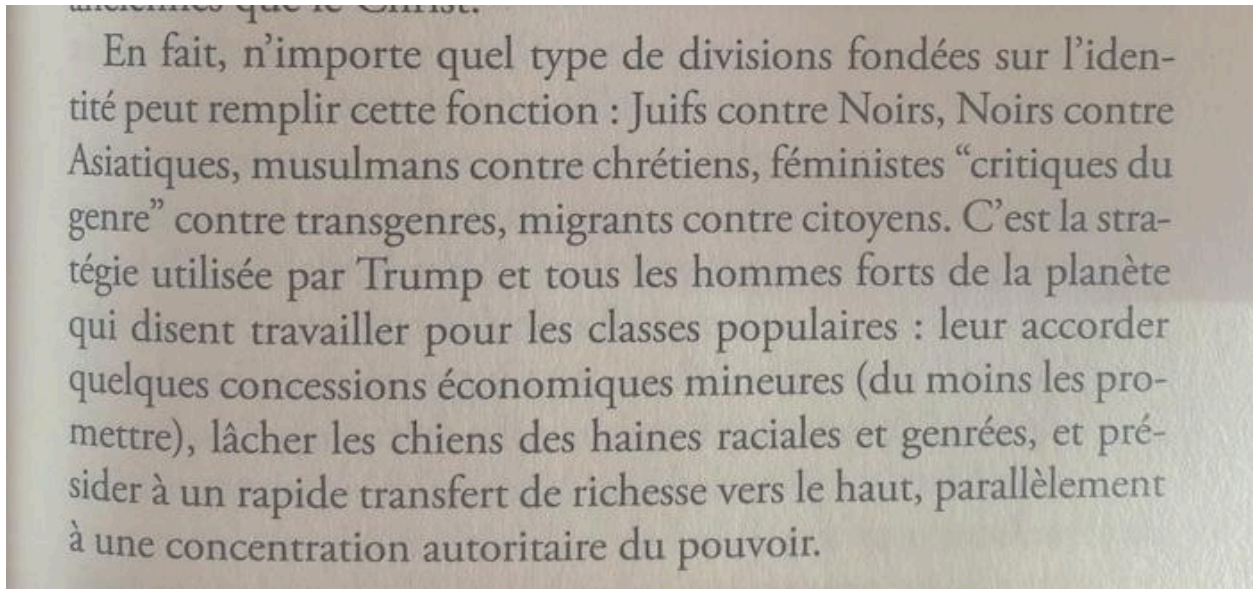


songes de loup blanc

DÉCOUVERTES DU MOIS

lecture

presque terminé [le double – voyage dans le monde miroir](#), naomi klein.
excellente lecture, je recommande.



zoo

[éco-musée de l'ouest de l'île](#)
HIGHLY RECOMMENDED.



[moodboard de janvier](#)

(grosse romance avec Pinterest, oups)

z z ☐ .'

soirées

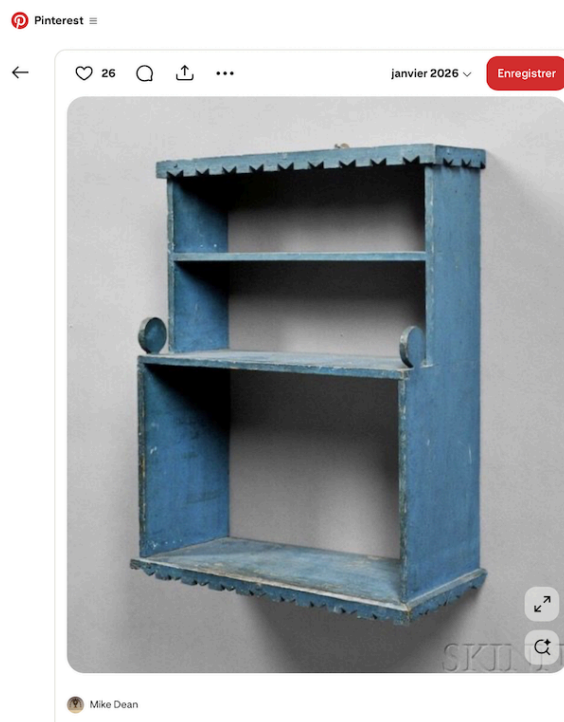
les soirées d'humour du mercredi à l'abreuvoir
animées par [@ericksonxalisme](#) !!!



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.

<https://www.elisabethberge.ca/correspondance>



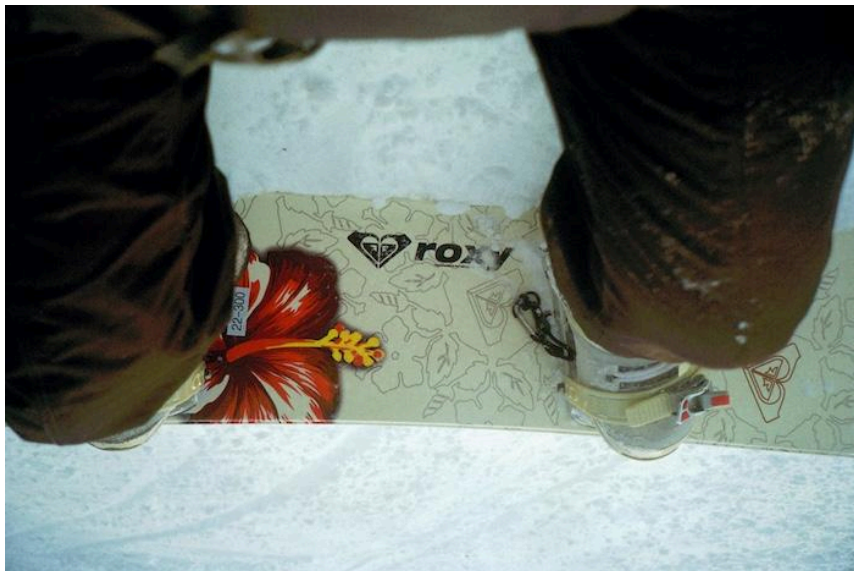
étagère qu'on retrouve au paradis

BIO EXPRESS

<https://www.elisabethberge.ca/bio-1>



plaqué au cœur



roxy

MOT DE PÉPELOU



« je grimpe sur cette table pour lécher le tuna et la mayo »

– pépélou

CONCLUSION

s'organiser.

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 **12 mars**.

si tu veux une place pour l'édition de mars, c'est ici : <https://www.leprojetocre.ca>

| Pinterest ≡



fuck ICE ! et epstein : sang glacé



courage, souffle, bananes,

elisabethberge.ca · elisabeth.berge.info@gmail.com

cette lettre arrive chaque dernier jour du mois.

[[relire celle de décembre](#)]