

prélude

Skype
2017-08-02 16:43:53 (UTC) [6]
Sender: ██████████ (██████████)
Participants: ██████████ (██████████), Self (jeevacation)

Do you like her?

Skype
[6] 2017-08-02 16:48:13 (UTC)
Sender: Self (jeevacation)
Participants: ██████████ (██████████), Self (jeevacation)

No too old

Skype
2017-08-02 16:52:45 (UTC) [6]
Sender: ██████████ (██████████)
Participants: ██████████ (██████████), Self (jeevacation)

Oh she is just 23 maybe because she did the bad make up that day



iMessage
[11] 2018-10-06 16:22:29 (UTC)
Sender: Self (██████████)
Participants: ██████████ (██████████), Self (██████████)

I am organizing a meeting with Steve and Noam chomsky. Should be fun

Recommended by Department of Justice

Epstein Library

This site houses materials responsive under the **Epstein Files** Transparency Act. Some of the library's contents include descriptions of sexual assault. As such, please be advised.

<https://www.justice.gov/epstein>

iMessage
2016-08-12 03:08:14 (UTC) [1]
Sender: ██████████ (██████████)
Participants: ██████████ (██████████), ██████████ (██████████), Self (██████████)

Girls I think I'm depressed

iMessage
2016-08-12 03:08:14 (UTC) [1]
Sender: ██████████ (██████████)
Participants: ██████████ (██████████), ██████████ (██████████), Self (██████████)

Girls I think I'm depressed

iMessage
2016-08-12 03:08:20 (UTC) [1]
Sender: ██████████ (██████████)
Participants: ██████████ (██████████), ██████████ (██████████), Self (██████████)

Everyone is in Europe

iMessage
2016-08-12 03:08:20 (UTC) [1]
Sender: ██████████ (██████████)
Participants: ██████████ (██████████), ██████████ (██████████), Self (██████████)

Everyone is in Europe

iMessage
2016-08-12 03:08:20 (UTC) [3]
Sender: ██████████ (██████████)
Participants: ██████████ (██████████), ██████████ (██████████), Self (██████████)

Everyone is in Europe

iMessage
2016-08-12 03:08:37 (UTC) [1]
Sender: ██████████ (██████████)
Participants: ██████████ (██████████), ██████████ (██████████), Self (██████████)

EFTA00514438

And I'm here single as usual

iMessage
2016-08-12 03:08:37 (UTC) [1]
Sender: ██████████ (██████████)
Participants: ██████████ (██████████), ██████████ (██████████), Self (██████████)

And I'm here single as usual

iMessage
2016-08-12 03:08:37 (UTC) [3]

To: JE Jail[jeevacation@gmail.com]
From: [REDACTED]
Sent: Wed 10/12/2011 8:27:02 PM
Subject:)

I know you simply do what you like. But I am a girl and this is what is going through my head when you ask me to travel with you...

- 1 is it because you need help
- 2 is it because you like to spend time with me
- 3 is it because you think you are doing me a favor
- 4 is it because no one else could come
- 5 is it because a plane ticket back costs money
- 6 is it because you are exercising your grandfathered privileges
- 7 is it because you had a fight with your girlfriend
- 8 is it because you can
- 9 is it because you want to confirm 'you still got it'
- 10 is it because you like to keep me guessing
- 11 is it because you like to confirm you are still in control
- 12 is it because you think I have no other plans
- 13 is it because it is wrong
- 14 is it because you miss me
- 15 is it because you want to make someone else jealous
- 16 is it because you know I'm happy and it might rub off
- 17 is it because you don't like Dave
- 18 is it because you get the milk for free without buying the cow
- 19 is it because you just like to sleep with my big ass
- 20 is it because you want to have casual meaningless fun
- 21 is it because you are now into older women
- 22 is it because you realized there is no one better than me
- 23 is it because you need a short break from russians
- 24 is it because you need me for something
- 25 is it because I have porn
- 26 is it because you need a friend you can trust
- 27 is it because I am on your speed dial and you are too lazy to call someone else
- 28 is it because you like to let me fly and don't care if I am there after landing
- 29 is it because you didn't think I would ask 29 questions and you are now changing your mind...?

iMessage

2016-09-22 20:08:57 (UTC) [2]

Sender: Woody Allen ([REDACTED])

Participants: Woody Allen ([REDACTED]), Self (e:jeeitunes@gmail.com)

Not only is the phone 600 but then you add another 400 for the cover. The poor starving children out there.

iMessage

2018-10-06 14:12:48 (UTC) [8]

Sender: Woody Allen ([REDACTED])

Participants: Woody Allen ([REDACTED]), Self ([REDACTED])

I thought you had a cut off of age 25 and maybe that's generous. She exceeds that.

iMessage

[7] 2018-10-06 14:13:07 (UTC)

Sender: Self ([REDACTED])

Participants: Woody Allen ([REDACTED]), Self ([REDACTED])

Not for me . !!! she's a grandmother

iMessage

[6] 2018-10-06 14:13:07 (UTC)



merci d.

From: "jeffrey E." <jeevacation@gmail.com>

To: Karyna Shuliak <[REDACTED]>

Subject:

Date: Tue, 01 Mar 2016 12:16:37 +0000

I love you, very much, I wake up every day , feeling soo lucky, i tell you every single day how amazing our life together is. I try to make you and your family as comfortable as i possibly can, then your parents who are here to help your mothers cancer, , getting the best treatment in the world, have a discussion regarding your future and you not being taken seriously.

you come to the caribbean crying, whiining , distraugjt , that i dont let you into my dinners. i dont take you seriously, no one takes you seriously, what do other wives do ?, why are they taken seriously?, . you send me a video on porn watching, you want and ask me to give you a role?. you start crying again , holding your hands to your head, that you are goign crazy with the way i treat you. that i give you nothing to do.

I told you that i thought that we had the best life, and being true partners, , taking care of each other was more than i could hope for. . you said that wasnt enough for you you needed something to do. yesterday, you worked on the design of the bathroom. we had no sex , no huggingg , no kissing, no watching television ,with hugs ice cream etc. , , no evening , no decent food at all, the refrigerator is disgraceful, no fun, no laughs, no peace and quiet except for the 5 minutes sitting on the beach before we got on the boat back to lsj. but-on the bright side, i guess we did finally pick out faucets with low lead.):

fyi, -I didnt ask about the prescription pad, oxygen , as i didnt want to have another melt down, .

'you say you are lucky and happy , and then you burst into tears . that no one , including me , takes you seriously/ my parents want to know " what i am doing" .

you say" I want to be useful to you." but things that are important to me, that i ask over and over,and over sex fun, peace , new adventures. , get ignored. but on the other hand the cat has the best food you can find for it, as you spend as much serious time needed making sure that the cat is happy , not too much travel, especially commercial, enough toys,houses, litter, things to keep it content. - a nest camera, . I will ask [REDACTED] today, to do my nails , feet . massage, make food, so that you can do the things it appears you need to do to be happy, and content.

I love you ,very much and am trying very hard to understand . after the silliness of dental school was finallly over , I truly thought things were beyond, great. but realize now that it might have been only a temporary illusion. and that the underlying issue is still unresolved.

--

please note

The information contained in this communication is

février 2026

de élisabeth à toi

(une année de lettre mensuelle)

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

*** en février, m. et moi avons débuté un accompagnement en communication numérique magnétique pour une présence en ligne qui attire sans trop performer, qui laisse les gens venir vers toi naturellement.

le tout orchestré comme un mentorat ponctuel structurant de 3 mois, sur 4 rencontres-café de 1h et des "devoirs" à faire entre chaque.

si ce type d'accompagnement t'interpelle ou si tu es curieux.se, je t'invite à remplir ce simple formulaire sur mon site :

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

 Pinterest



12



janvier 2026

Enregistrer



"Self-Portrait" 1913 by Dora Carrington

 Rina Fosati

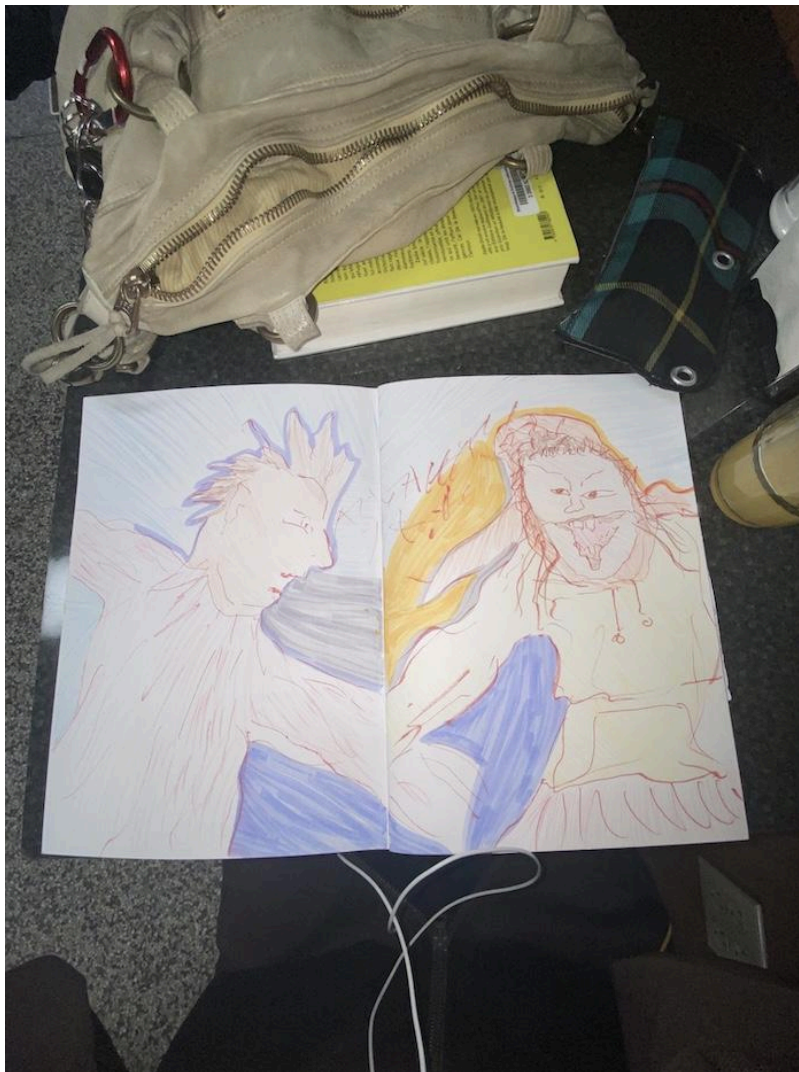
intro

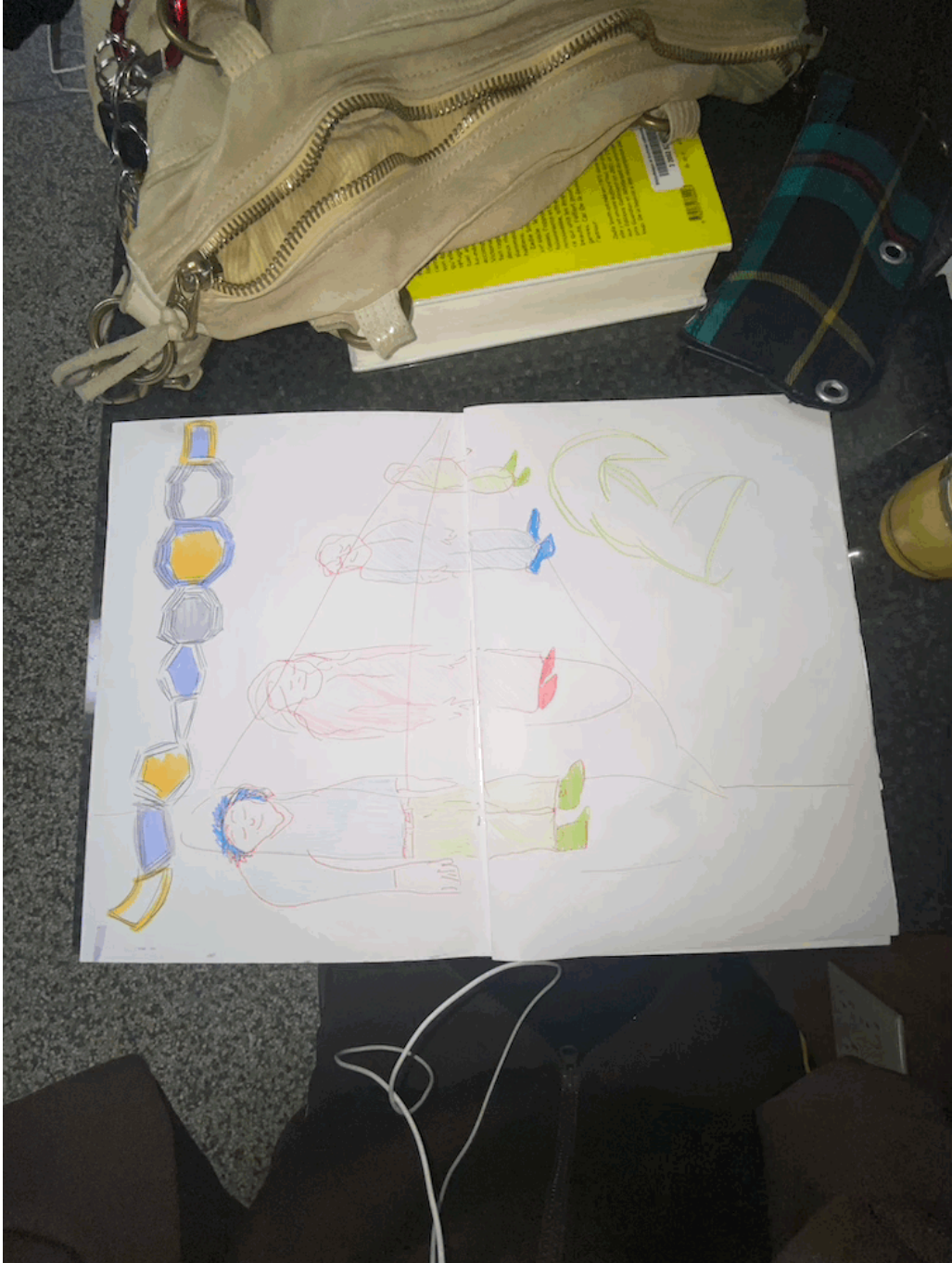
cette lettre arrive à ta porte numérique (plus ou moins) chaque dernier jour du mois.
[relire celle de janvier]

temps de lecture : ~7 minutes

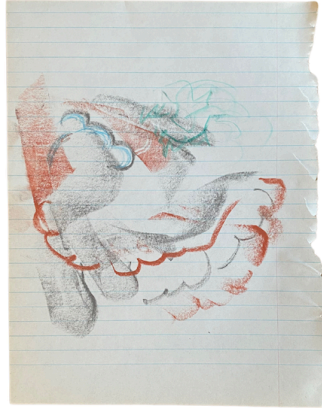
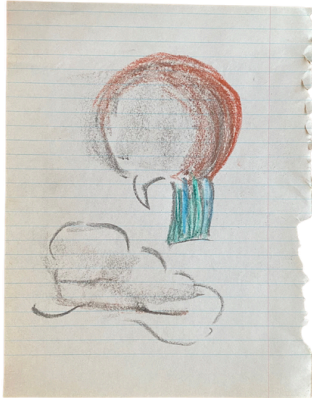
un concentré d'idées, de méthodes, de ressources, de photos, de dessins, de colère, de compassion, de découvertes culturelles et de projets en cours.

dessins du mois





pm café italia



retrouvé ces deux-là, chou

dossier du mois

retour sur les blocs de 30 minutes par jour

personne n'a le même fonctionnement, et c'est important de suivre son propre rythme.
ceci dit, depuis 2 mois (janvier et février), 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 30 min de craft ou de dessin

il y a aussi le 30 min de visualisation guidée.

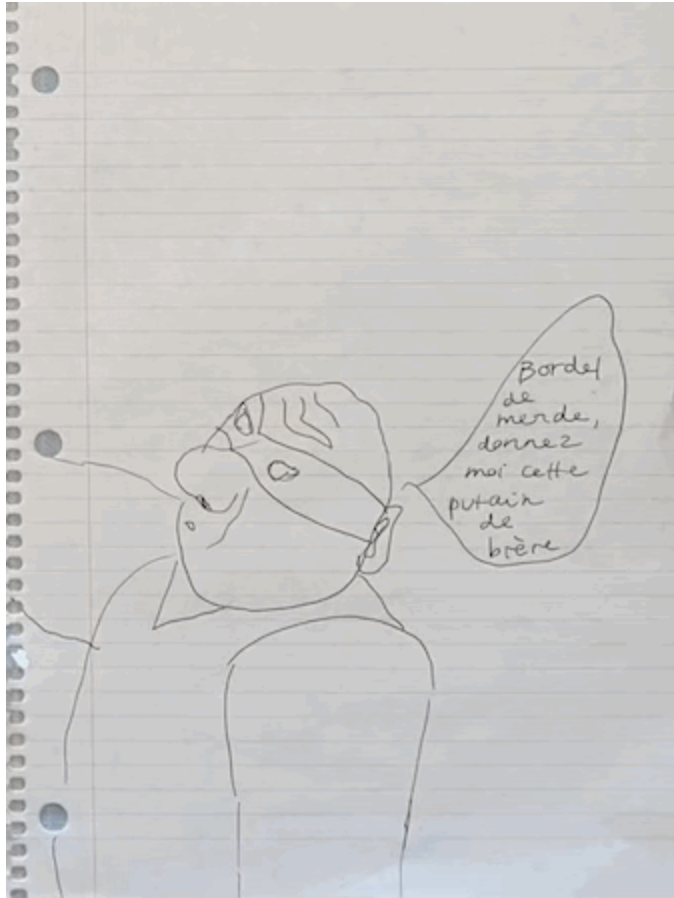
quand l'écriture résiste trop, j'élargis le cadre.

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.

honnêtement, j'en ai chié.



des jours ça coule, et d'autres jours c'est pénible.
c'est comme si, pour arriver à m'asseoir pour écrire, dessiner, lire, méditer, j'avais à traverser un mur de jello.

je me sens comme les looney tunes dans *space jam*, à devoir traverser un mur mou, élastique.
tellement de résistances, d'excuses.

donc là, je vais continuer en mars à faire tout ça, mais 5 jours semaine, pas 7.

et en fait, c'est pas mal ce que j'ai fait depuis 2 mois.

je me demande aussi pourquoi je m'impose autant de rigueur.

en fait je sais pourquoi, et ça m'appartient (il y a eu beaucoup de chaos).

et en même temps, de l'autre côté de la rigueur :

il y a les livres qui se lisent avec constance

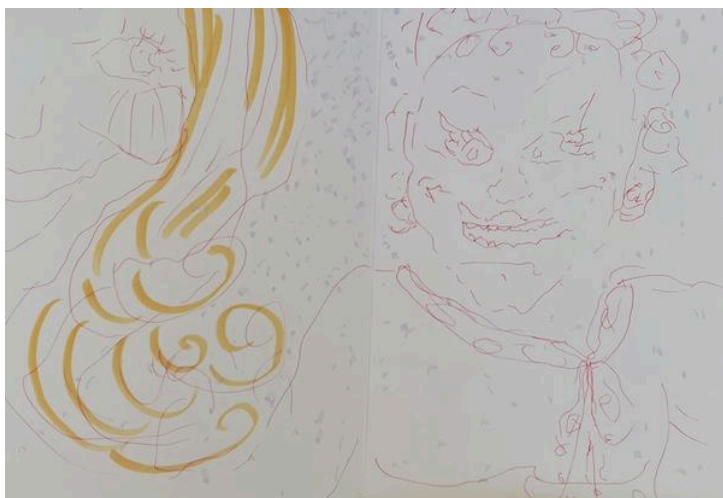
les prochains titres qui se choisissent avec joie

les nouvelles techniques et intuitions en dessin

le recueil de poèmes qui se métamorphose en scènes et dialogues sous mes doigts surpris,
presque chaque jour.

donc je continue.

et aussi, je continue à me réveiller à 6-7h du matin et à faire une sieste après le lunch.



+

aussi, je suis contente parce qu'avec émilie, on reprend la musique 2h par semaine, dans cette même optique de mini-routine constante sur le très long terme, que j'adore partager.

si tu veux entendre le premier ep expérimental qu'on a sorti il y a deux ans, enregistré dans un swap d'appart de 5 jours en fusée à brooklyn :

<https://bergeetbouffard.bandcamp.com/album/ciel-orouge>



emilie et moi, par kamielle (2019)

section deep (ce que je ne dis qu'ici)

en février, j'ai refarfourillé dans le sujet [des 5 blessures de l'âme de lise bourbeau](#).

le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice.

ces blessures se forment en début de vie, toutes à des âges un peu différents.

ce n'est pas toujours de l'abandon ou de l'humiliation explicite, ça peut être simplement comment on l'a vécu, interprété, enfant.

c'est du new age pur et dur, mais j'avais trouvé ça aidant à lire il y a 8 ans, et là je redécouvre.

parfois on traîne avec nous des charges émotionnelles latentes.

peu importe ce qu'on essaie de recréer dans nos vies, si on n'a pas "désactivé" ou soigné ces manques, on devient un terrain miné.

on est déclenché par tout ce qui nous rappelle ces blessures.

et même, on recrée des associations avec des gens qui vont à nouveau les déclencher.

ce qui m'a aidé, c'est de réaliser qu'on ne peut pas changer notre biographie, ni le rôle qu'on a joué au sein d'un système complexe dans la pièce de théâtre de notre vie.

"élisabeth", c'est un amalgame de pensées, de croyances, de limitations, un positionnement de classe, de couleur.

pour créer autre chose, pour cesser de recréer en boucle les mêmes expériences externes, on peut observer ce que le personnage "élisabeth" aurait choisi, fait, ressenti, décidé...




et tenter autre chose, avec curiosité.

comme apprendre un nouveau personnage, avec une autre biographie, d'autres choix très tôt.

c'est très "quête d'un soi optimisé", je sais.

prenez ce qui vous touche, laissez le reste.

appliquons peut-être ensemble ces réflexions au macro.

17	 Tonton du bled 113, Rim'K	Tonton du bled	24 mars 2025	4:53
18	 Pop The Glock Uffie	Sex Dreams And Denim Je...	24 mars 2025	3:30
19	 Wildfires SAULT	Untitled (Black Is)	24 mars 2025	3:26
20	 Tenant mon frère Cédric Dind-Lavoie, Alphonse Morneau	Archives	25 mars 2025	3:06

+

poème dans mes notes de cell:

si le souffle

est rapide pause

jusqu'à ce que le souffle

passe, si se pointe moindre

impulsion vigile, ralentis

et tu n'as pas besoin

de sourire pour belong



en cours et à venir

écriture du recueil de poèmes

(bourse CALQ, mentorat avec Nelly Desmarais)

ça va prendre 136 annnnns

+

services en stratégie de communication et réseaux sociaux

si ce type d'accompagnement t'interpelle ou si tu es [curieux.se](https://www.curieux.se), je t'invite à remplir ce simple formulaire sur mon site :

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

+

j'écoute toujours [cette visualisation guidée chaque matin](#) depuis février 2025 (oh oui). bien sûr, je suis humaine : je saute deux ou trois jours par mois, ou je reprends l'audio l'après-midi si le matin ne coopère pas.

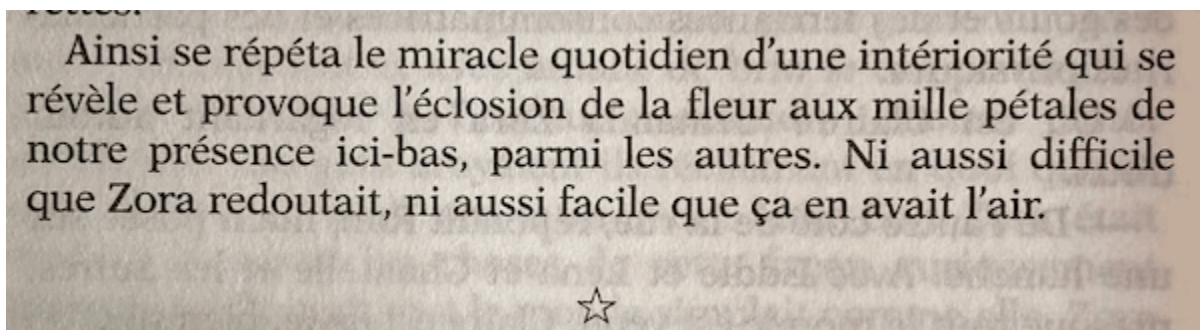
+

encore le service karma yogi au idolem villeray. gratitude.



découvertes du mois

lecture



terminé de *la beauté*, zadie smith.

je recommande fortement. questions raciales, humour, surnoiseries des institutions universitaires, enchevêtrements de personnages hyper réels et colorés.

+

commencé *un appartement sur uranus*, paul b. preciado. miam

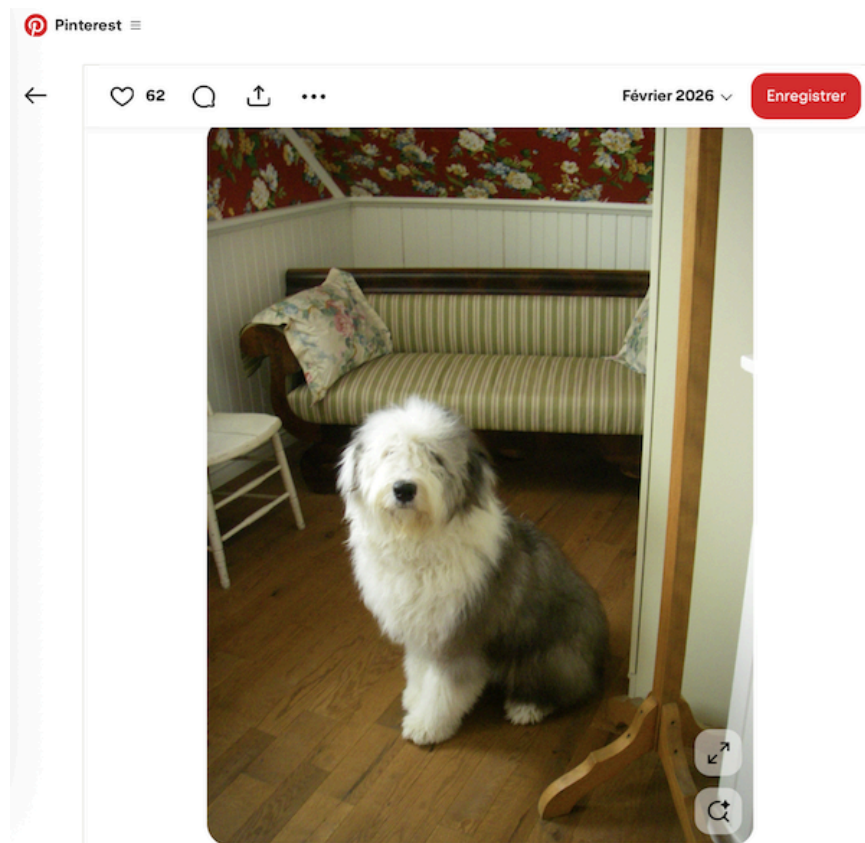
+

[moodboard de février](#)

(grosse romance avec Pinterest, oups)

+

[playlist de février](#)



dreamdog

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>



bio

en cinq mots :

rêve
orange
parler
franc
rotater



mot de pépélou



j'surveille, vous inquiétez pas
- 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. 📖

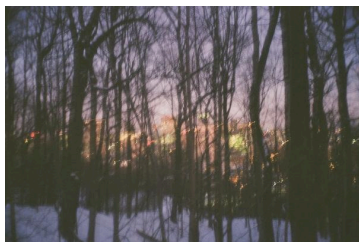
je te quitte avec une invitation à participer au [@leprojetocre](#) de juin (14e séance, ouf).
première édition en extérieur de 2026, le dimanche après-midi 14 juin.
réponds "ocre" à cette lettre pour réserver ta place early birds à 20\$
(les 6 premiers billets seulement).



le projet ocre, 2024

aux revoirs

qu'est-ce qui te touche dans cette lettre mensuelle, et pourquoi ?



thérapie par la montagne

courage, souffle, framboises congelées,

élisabeth

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

cette lettre arrive chaque dernier jour du mois.

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