

**novembre 2025**

tiohtià:ke / mooniyang / montréal

**de élisabeth à toi**

**9e mois de correspondance**

**hey,**

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

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

[\[relire celle d'octobre\]](#)

temps de lecture : ~3 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.



***farfouillant dans les archives, en uniforme (photo: merci em)***  
**« dans la boue » – autobiographie, angela davis**

---

---

## **dossier du mois – le toi du futur**

une piste qui peut-être t'intéressera :

quand tu t'apprêtes à agir comme tu agis depuis des lustres, tu pourrais court-circuiter l'automatisme en te disant à voix haute :

**« qu'est-ce que le moi du futur ferait ? »**

en d'autres mots, comment, idéalement, aimerais-tu répondre à cette situation.

ça fonctionne quelques fois par jour de mon côté.

---

---

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

c'est vraiment ça qui me fascine : les millions de micro-choix différents d'hier. les millions de fois par jour où on peut répondre différemment qu'hier.

les microscopiques glitches.

seulement toi sais l'amplitude, la portée titanesque de ces microscopiques victoires.

aussi, une partie de moi se sent coupable

1. d'utiliser le a.i, même si je sens que c'est un privilège de s'en passer, tant on doit *hustle* (comme beaucoup de gens ?)
2. de prendre encore une pointe de médication (comme beaucoup de gens ?)
3. d'être happée par internet (comme beaucoup de gens ?)

#### 4. d'avoir peur de vieillir (comme beaucoup de gens ?)

compassion pour cette partie, puisque je sais l'hypocrisie d'un système qui engendre un lot insoutenable de cortisol et crée toutes sortes de remèdes instantanés et feux follets de dopamines hautement addictifs pour ensuite nous faire culpabiliser d'en être addict, ensuite chacun·e hypnotisé·e par la honte, nous divisant, nous faisant acheter plus, nous **distayant des luttes**.



#### **en cours – à venir**

écriture du recueil (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](#)  
écris-moi pour participer à la prochaine édition, le 12 mars 2026, 20\$.  
ou alors il reste 2 places pour la séance du samedi soir 6 décembre, sans frais, dm *ocre*.



#### **découvertes du mois**

lecture marquante → [autobiographie](#) de angela davis (incroyable vigueur)

[playlist de novembre](#)

## moodboard de novembre (joyeuses obsessions)



### **transmission**

si

cette lettre t'a touché·e, pense à la faire voyager  
transfère-la

à une personne qui aime la couleur et les mots.

ou partage le lien d'inscription ici : [elisabethberge.ca/correspondance](https://elisabethberge.ca/correspondance)

c'est ainsi que ces lettres trouvent leurs prochaines mains.

aussi, voici les ingrédients du cidre de feu préparé avec kamielle et émilie,  
les amies.

### **cidre de feu : tonique médicamenteux à base de vinaigre**



---

---

## 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

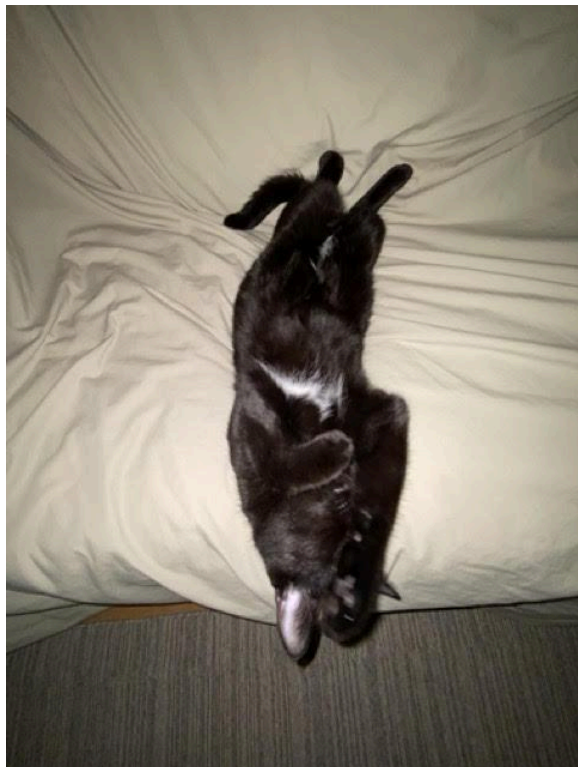
et la clarté comme mode de résistance.

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

---

---

## mot de pépélou



« j'aime trop la mayonnaise et le tuna hihi »  
– pépélou



## **conclusion**

*patience.*

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 d'octobre](#)]