

avril 2025

✉ de elisabeth à sylvie

prier
toutes blessures
larges larges
et longues longues
le livre du long et du large,
laura vazquez



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

[relire la précédente, celle de mars](#)

temps de lecture : 7 minutes

ici : un concentré d'idées, méthodes et ressources à télécharger. colère, compassion, découvertes culturelles, guide de désencombrement, projets en cours et quelques questions.

vos partages du mois de mars

a. : « aussi, je ne sais pas comment faire une infolettre/blog, qui raconte les majestuosités qui m'entourent, sans effacer tous les obstacles laids. »

s. : [patrick stolfo](#), cool ! - elle était son élève en sculpture et céramique.

c. : « (...) tous ces livres qu'on n'a pas encore lus : autant de continents à reconnaître. » dominique fortier, tiré de *quand viendra l'aube*

quitter instagram pour un an

distracte, jalouse, saturée. j'opte pour ce format concis et simple, qui regroupe mes recherches et inspirations du mois. une trace durable, hors du flux. une diffusion plus intime.

toi ? si cette formule t'inspire, tu peux l'adopter.

[télécharger gratuitement le squelette en pdf](#)

“*slow marketing*”. on peut te créer un modèle d'infolettre efficace et magnétique. réponds [orgelet](#) à ce courriel si ça t'intéresse.



bio express

élisabeth développe une pratique interdisciplinaire ancrée dans la photographie argentique, le dessin, la céramique, l'écriture et la voix. elle s'adresse aux personnes qui se renouvellent par des micro-ajustements quotidiens, qui ont déjà voulu disparaître mais ont choisi de rester, de s'enraciner dans leur mission créative, un jour à la fois.

aussi stratège en communication pour des sites web, réseaux sociaux et portfolios uniques. voici ma nouvelle offre : [un kit de communications](#) effectif et livré rapidement.

répond *dame plume* à ce courriel si ça t'intéresse.

ps : je fais aussi des sites originaux et authentiques pour se démarquer. le site web de mon amie véronique est terminé : veroniquedepetrillo.com et voici mon propre site : elisabethberge.ca
réponds *rachitique* à ce courriel si ça t'intéresse.

dans mon studio

je t'écris cette lettre dans mon studio 1 et demi, au 3e étage d'un bâtiment rétro en ruines, à deux pas du marché jean-talon.

section deep

quelque chose dont je parle rarement et qui m'habite :

la médicalisation généralisée de la « santé mentale » pour masquer les carences systémiques.

et

jour après jour après jour je m'assois en tailleur pour 1h dorénavant, de 7 à 8 am, et alchimise terreur, frustration, désarroi en courage, sabre, compassion pour nous touxtes, qui faisons touxtes de notre mieux. ah, parfois magie ne prend pas. je ne me retrouve pas de l'autre côté de la hargne, mais fusionnée à elle, glacée des après-midis durant, à décrasser le solarium, balais, monologues actifs,

poigne ferme, mâchoires agrafées. je ne sors plus tant et aussi longtemps que je n'ai pas transporté le cri, centimètre par centimètre, dans la compassion, qui elle est titanesque et dilue. et quand ça y est, trois visualisations plus tard, la compassion recueille, rattache mon cul au sol, raccordée très loin dans l'orbite, je sors enfin, hoodie, clefs, cuir, moins fou. me voilà épiant fort les jours trentenaires, ceux-là-même où je m'échoue à la levée. chaque levée de chaque saison diaphane accès à sa bohème.

découvertes culturelles du mois

livres : [un carré de poussière](#), olivia tapiero / [charlotte](#), david foenkinos

film : [l'armée de l'ombre](#), manon barbeau – mis sur une clé usb par le pote [hugo](#), merci

son : [ma playlist d'avril](#)

[pinterest avril](#) : bouffe, design, mode, photographie, coopérations possibles, phrases

dossier poubelles

depuis 2019, j'ai une fascination pour les poubelles.

c'est là qu'est née *objet sujet*, une start-up imaginée avec mon ex – vibes slackline et didjeridoo.

j'habitais le ghetto mcgill avec des coquerelles amicales. les rues débordaient d'objets intacts ou presque, jetés faute de temps ou de place... (je reporte le dossier complet à mai, parce que ma sœur emilie m'a passé l'essai [ordures](#), que je dois lire avant de te parler.)

métamorphose — une méthode en cinq étapes

entre 2022 et 2024, j'ai accompagné neuf personnes dans des processus de désencombrement.

on partait d'une pièce trop pleine. on arrivait à quelque chose d'un peu plus clair.

je n'offre plus ce service, mais voici les fondements d'une méthode artisanale, née dans des studios de 2 ½ et des lofts vibrants.

confusion / autocritique / achats-reventes pénibles / chaos qui revient...la méthode commence ici : s'ancrer. pour recevoir le guide (méthode complète + bonus stratagèmes marketplace – 12 pages, 6\$) réponds [margarita](#) à ce courriel.

en cours

bonne nouvelle : mon projet de documentation d'artistes chouchous [processus](#) fera partie de la programmation du [festival des faubourgs](#). l'exposition interactive s'amarrera dans le hall du théâtre espace libre du 22 au 24 août 2025.

l'édition d'avril du [projet ocre](#), expérience d'introspection collective, est passée. les [participant.es](#) en ressortent « pleines et plus connectées aux autres ». prochaine édition : mi-juillet. tu es intéressé·e ? répond [mammouth](#) à ce courriel.

à transmettre

cette lettre rassemble des ressources pour ceux qui veulent ralentir, s'ancrer et créer autrement. si quelqu'un te vient en tête, fais-lui suivre.

réponds-moi

tes réflexions peuvent figurer dans la prochaine lettre et inspirer d'autres à réfléchir à leur propre expérience.

- qu'est-ce que tu t'es surpris·e à fuir ce mois-ci ?
- quelle vérité t'a frappé·e dans un moment banal ?
- et tes inspirations !

réponds par courriel ou au 438-888-0166

à venir en mai

- sortir de la honte et te laisser fouiller les poubelles en paix
- début des heures données au festival [fta](#) et je te liste les coups de cœur
- continuation des heures données au [idolem yoga](#)
- j'écoute encore chaque matin [cette visualisation](#), et j'aime aussi [ces affirmations](#) le soir

mot du chat pépélou



bonsoir

merci énormément d'avoir pris le temps.

en te souhaitant un bon mois de mai.

j'espère sincèrement que ce concentré d'idées, méthodes et ressources à télécharger; colère, compassion, découvertes culturelles, guide de désencombrement, projets en cours et quelques questions t'ont fait du bien.

élisabeth

elisabethberge.ca

elisabeth.berge.info@gmail.com

438-888-0166