



mars 2025 – de élisabeth à marilou

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

Voici la lettre de mars.

→ Temps de lecture : 6 min

intro

quitter Instagram pour 1 an et commencer cette lettre mensuelle

bio Salut, je suis Élisabeth. Artiste interdisciplinaire oeuvrant à Montréal, je pratique principalement l'écriture, la photographie argentique, le dessin et la céramique. Aussi stratège en communication, je suis au service de sites web, réseaux sociaux et portfolios efficaces et uniques. [bio complète](#)

quitter instagram pour 1 an

Distraite, jalouse et saturée. J'opte pour **ce format** concis et simple, qui regroupe recherches et inspirations du mois. Une trace durable, hors du flux rapide. Une diffusion plus intime.

et toi ?

Si cette formule t'inspire, tu peux l'adopter. J'ai préparé un PDF avec le squelette de cette infolettre pour créer la tienne. → [Télécharger le PDF](#)

Merci d'être ici.

Élisabeth



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.

J'essaie de ne pas aller me chercher un second café au Ferlucci, et Pépélou le chaton griffe et joue.

Je vais te partager plusieurs ressources, en espérant que ça t'inspire.

découvertes culturelles

• Livres sur ma table de chevet →

1. [Le livre du long et du large](#) de Laura Vazquez
2. [Prière aux vivants pour leur pardonner d'être vivants](#) de Charlotte Delbo
3. [Travailler moins ne suffit pas](#) de Julia Posca
4. [Moi aussi je voulais l'emporter](#) de Julie Delporte.

• Chanson → [Écouter ma playlist mars 2025](#) (don't judge!)

• Show/film à voir → [Une langue universelle](#) de Matthew Rankin

Belle entrevue avec le réalisateur : [Denis Villeneuve interview Matthew Rankin](#).

+

Reconnaissante des heures données à titre de photographe au Festival International des Films sur l'Art.

Mes 2 coups de cœur :

→ [DJ Mehdi – Made in France](#) de Thibaut De Longeville (incroyable)

→ [Dale](#) de Justin Streichman (sublime)

pinterest

J'ai remplacé Instagram → [Tableau mois de mars](#)

mes visuels

• Dessin du mois → [Téléchargeable en fond d'écran \(version ordi et cellulaire\)](#)

[Plus de dessins](#)

• Photo du mois → [Téléchargeable en fond d'écran \(version ordi et cellulaire\)](#)

[Plus de photos](#)

anecdote

Membre du club photo Le 3e œil depuis 2 ans, je m'y rends pour imprimer des tests en vue de la prochaine rencontre avec la photographe Judith Bellavance, en préparation pour notre expo de juin.

François Sibold, qui m'aide toujours là-bas, me guide en chambre noire. Le lendemain, au café Larue, avant mon bénévolat contre cours illimités au [ldolem Yoga](#), j'ouvre un magazine *Dinette* pris au hasard et après quelques pages, je tombe directement sur un article à propos de François et de sa pratique argentine.

That's not coincidences, it's momentums. – Joe Dispenza

Dr Joe Dispenza est un conférencier, auteur et neuroscientifique grand public, connu pour ses enseignements sur la reprogrammation du cerveau par la méditation et la visualisation.

J'intègre sa méditation matinale dans ma routine quotidienne avec constance et discipline, et les coïncidences se multiplient.

[Visualisation](#)

services

Pour ceux qui veulent clarifier un projet, simplifier un espace ou structurer une idée. [Réserver un appel gratuit de 30 min pour me parler de ton idée](#)

1. **Physique** : J'assiste au désencombrement et à la décoration d'appartement, condo, maison – plus de clarté, plus de fluidité.



Dossier complet avec photos à venir en avril .

2. **Numérique** : En ce moment, passionnée par les sites web d'artistes. Le site web de [Véronique de Petrillo](#) est presque terminé.

Je t'aide à créer un site, landing page, portfolio – net, cohérent, à ton image.

J'ai aussi commencé en mars à orchestrer la stratégie réseaux sociaux et à assister aux communications pour [@skateguard](#), initiative d'anciens joueurs de la NHL et de [@iaimcanada](#), la référence mondiale en massage bébé.

3. **Photographie d'événement** → Pour garder une trace vive de vos rencontres, performances ou moments marquants.

[Réserver un appel gratuit de 30 min pour me parler de ton idée](#) ps : ouverte à l'incongru.

en cours

• **Le projet ocre, expérience de groupe** [@leprojetocre](#) → Samedi 26 avril, 18h-21h.
Pour ceux qui veulent vivre un moment en groupe vraiment unique, profond et inusité à [La lumière collective](#).

Échelle de prix variable : 30 à 55 \$. 5 places restantes. \\\ [Réserver sa place](#)

• **recueil de poésie en prose** → *Se parenter* (titre de travail), mentoré par Nelly Desmarais.

• **Série de photographies** *entre chienne et louve* → mises en scène de figurines, première série faite de a à z en chambre noire, pour une expo en juin.

transfère cette lettre

Si tu penses que ce processus pourrait inspirer quelqu'un, n'hésite pas à partager cette lettre.

Ce journal numérique est fait pour voyager de main en main.

merci beaucoup

À toi, qui prends un instant dans ta vie occupée pour traverser cette lettre jusqu'à la fin.

questions

Voici celles de mars :

1. Quelle œuvre t'a marquée en mars ? et/ou
2. Quel micro-ajustement a changé ta vie en mieux ?

→ Réponds-moi directement par courriel, je lis tout.

à venir

- Section partage anonyme d'un top 3 de références qu'on m'a partagées, en répondant à cette lettre.
- Nouvelles inspirations d'avril.
- Je te parle de ma passion poubelles, du projet Objet Sujet créé en 2019 et te donnerai mes trucs pour bien fouiller.

Passes un bon mois, j'espère que [ce format](#) concis et simple, qui regroupe recherches et inspirations du mois, t'aura plu.

Au plaisir de te lire,

Élisabeth et Pépélou