

juin 2025

les scans botaniques viennent du square en face de l'appartement
les photographies monochromes, de chez moi et du parc jarry



de élisabeth à toi

(merci beaucoup de me faire une place dans ta boîte de réception)

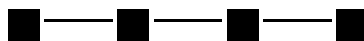
« nous nous élançâmes sur la route, vers l'est, glissant et trébuchant sur le tarmac
humide et dans les flaques... »

doris lessing

« je ne souffre pas dans le nacré d'un coquillage. »

martine audet

lettre envoyée le jour de mes 31 ans, la vie fuse

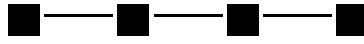


cette lettre arrive à ta porte numérique chaque dernier jour du mois

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

temps de lecture : 6 minutes

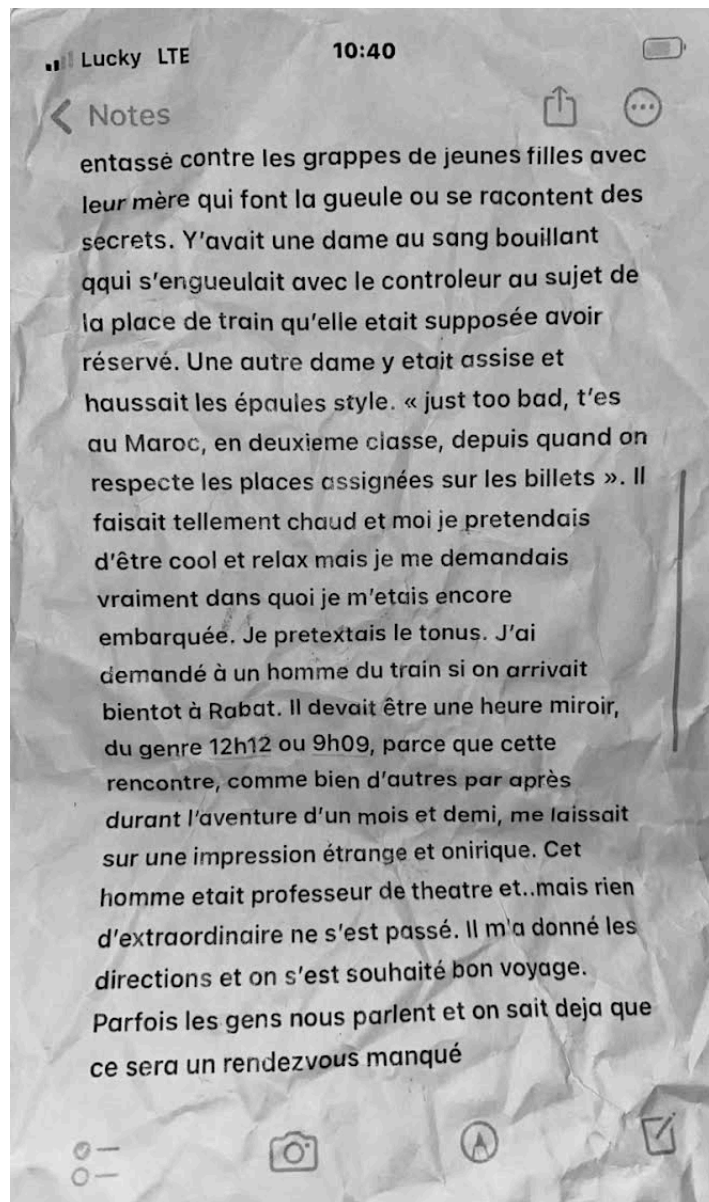
c'est un concentré : idées, méthodes, ressources, photos, dessins, colère, compassion, découvertes culturelles, projets en cours + quelques questions



section deep

des morceaux de choses dont je parle rarement et qui m'habitent :

j'ai retrouvé un papier du périple au maroc en 2023. ce sont des notes de iphone.



et aussi ces 2 poèmes intenses retrouvés datant de 2017 :

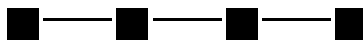
4. les skates dans le wagon
ma peau lait drogue les mécanismes
tendres vers l'ébullition ventre
les larves qui sucent dans le trou
du fond fêtent écume et magma



18. une piste de danse
j'ai beau froter
nostalgie de ce temps
où nous détruire goûtait la cannelle

et celui-là de 2019 :

*gobe ma belle, c'est astringent
les épaules ne sont pas l'éverest
et tu dois connaître la terre*



quitter instagram pour un an

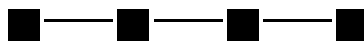
distracte, jalouse, saturée. j'opte pour ce format concis, qui regroupe mes recherches et inspirations du mois. une trace durable, hors du flux.
une diffusion plus intime.

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

[télécharger gratuitement le squelette en pdf](#)

on peut te créer un modèle d'infolettre efficace et magnétique. miser sur ta différence et ton unicité.

réponds *orgelet* à ce courriel si ça t'intéresse.



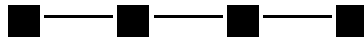
bio express

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.

[bio complète](#)

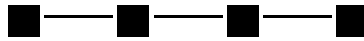
aussi stratège en communication pour des sites web, réseaux sociaux et portfolios uniques.

réponds *dame plume* 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.



découvertes culturelles du mois

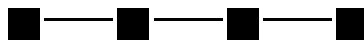
littérature : [le carnet d'or](#), doris lessing

et relire l'éternel [bloody mary](#), france théoret

cinéma : série [pluto](#), osamu tezuka et naoki urasawa

musique : [ma playlist spotify du mois de juin](#)

moodboard : [pinterest du mois de juin](#)
(bouffe, design, mode, photographie, coopérations possibles, phrases)



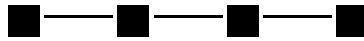
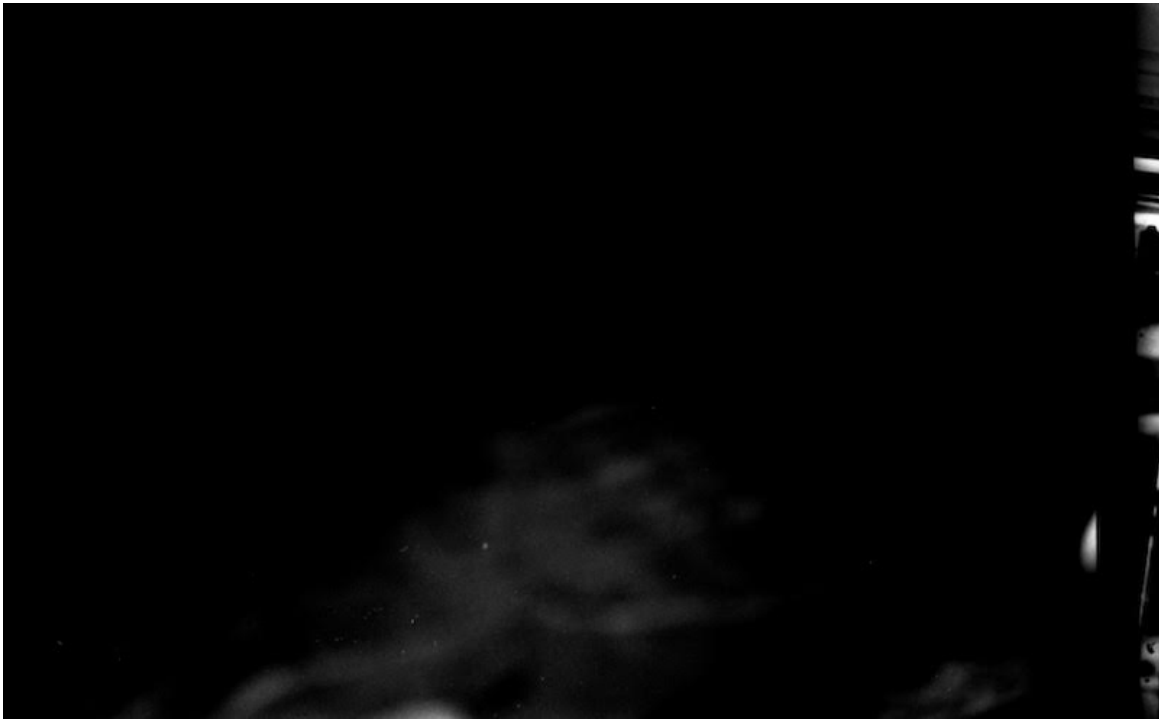
dossier ifs

en 2022, je découvre le modèle du système familial intérieur (ifs), fondé par le psychologue américain richard schwartz, grâce à ma grande sœur stéphanie, qui l'utilise dans sa pratique de psychologue clinique.

c'est une révélation : on est faits de plusieurs parties intérieures, chacune ayant une intention positive, mais parfois des stratégies maladroites pour nous aider.
dans ce modèle, on distingue trois grandes catégories de parties : les protecteurs, les pompiers et les exilés.

au centre, il y a le self, un espace de clarté, de calme et de présence, qui se reconnaît à travers les 8 c (curiosité, calme, clarté, compassion, confiance, créativité, courage, connexion)
et les 5 p (perspective, patience, présence, persévérance, pardon).

pour aller plus loin : [no bad parts](#), richard schwartz



en cours et à venir

- **bonne nouvelle 1 : obtention d'une première bourse du [calq](#)** pour un mentorat littéraire avec nelly desmarais pour explorer et amorcer l'écriture d'un premier livre dont le titre de travail est se parenter. le recueil trace des filiations alternatives, choisies ou rêvées, à travers des figures d'artistes, de soignant·e·s, d'amant·e·s, de paysages et de morts aimés.

- **bonne nouvelle 2 : le projet documentation d'artistes chouchous *processus* fera partie de la programmation du [festival des faubourgs](#).** l'installation s'amarre au [théâtre espace libre](#) les 23 et 24 août 2025. le lancement de programmation est au lion d'or le 22 août à 19h.

données au [idolem yoga](#)

matin [cette visualisation](#)

- continuation des heures

- j'écoute encore chaque

- exposition collective du [club photo du 3e](#)

œil, à la galerie espace, est passée.

voir la

[rétrospective complète](#)

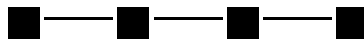


sieste de chiot 1 en cours de séchage - tirage argentique 16x20 po sur papier RC. grand merci à françois sibold pour l'assistanat.

- l'édition de juillet du [projet ocre](#), expérience d'introspection collective co-orchestrée avec [hugo rodas](#), affiche complet. les participant·es en ressortent souvent « pleines et plus connectées aux autres ».

prochaine édition : jeudi soir le 14 août de 18h à 21h

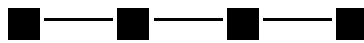
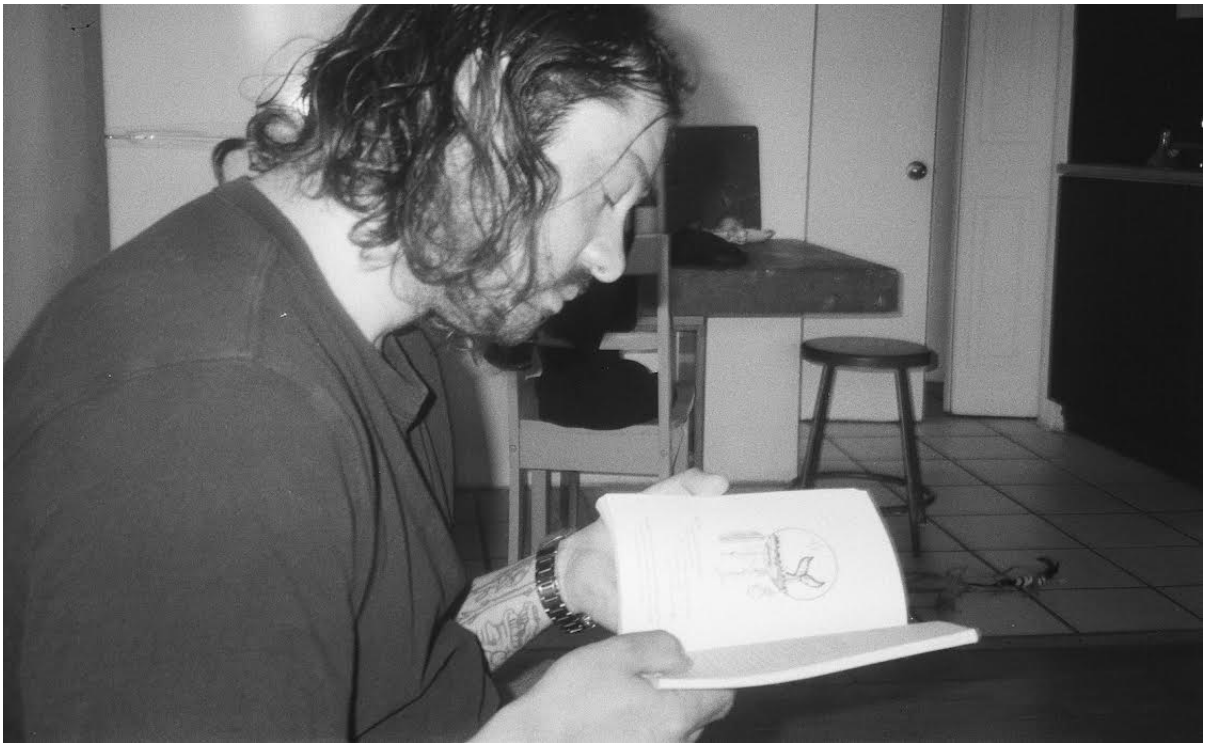
réponds *truffe* à cette lettre si ça t'intéresse.



à transmettre

cette lettre rassemble des ressources pour ceux qui veulent ralentir, s'ancrer et créer autrement.

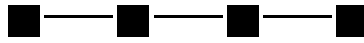
si quelqu'un te vient en tête, partage-lui.



se lier

qu'est-ce que tu as aimé en juin ?
un show ? un chat ? un-e ami-e ? une époque ?
réponds directement à ce courriel





mot du chat-philosophe pépélou



rêver - s'éprendre - se tromper monumentalement - alchimiser - rêver

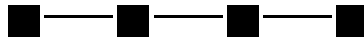


merci énormément d'avoir pris le temps

en te souhaitant un mois de juillet qui fait sens.

j'espère sincèrement que ce concentré d'idées, méthodes, colère, compassion, découvertes culturelles, projets en cours et questions t'ont fait du bien.

courage.



élisabeth

elisabethberge.ca

elisabeth.berge.info@gmail.com

438-888-0166

