

mai 2025

✉ de elisabeth à toi

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

« Mais alors qu'écris-tu dans ces journaux intimes ?  
- Ce ne sont pas des journaux intimes.  
- Appelle-les comme tu veux.  
- C'est le chaos, précisément. »

*Le carnet d'or, Doris Lessing*



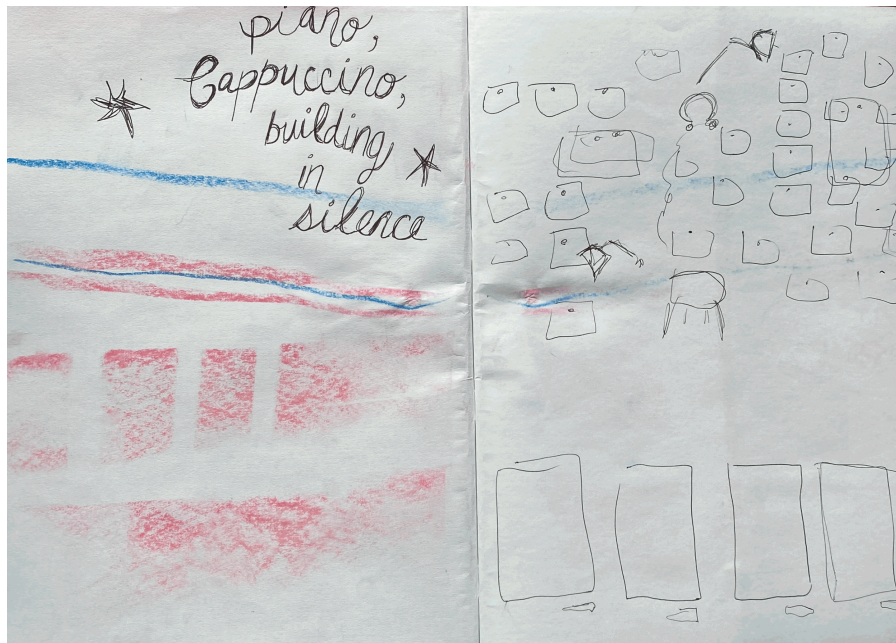
---

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

[relire la précédente, celle d'avril](#)

temps de lecture : 10 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 :

l'intégrité soigne. tu peux te retirer, dessiner dans un coin, partir, revenir. moins j'ai le droit d'être awkward, plus je le suis. réprimeront le droit à l'awkwardness sociale ceux qui maîtrisent les codes ; quasi personne, non.

gradins de l'acropole pullulent de soleils. ceux-ci prêts pour la chevauchée, à combattre. chacun s'annonce, ostentatoire. imbéciles c'est l'aube. l'ère du verseau s'avance, bat la mesure, vers nous touxtes, soyons averti.e.s.

mais c'est pas parce que les adam portent du néon qu'on veut les voir. et comme si tout leur était dû ils foncent. et comme si cumuler la honte dans un tiroir à clé suffisait ils réservent la grande table. et comme si on ne voyait pas ils stackent. et comme si ça ne suffisait pas ils rient.

de la conscience des gens aimants émergent des centaines de pensées négatives à notre sujet - c'est ok, automatiques, let them. tu n'es pas là pour te faire comprendre de tout le monde.



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**

elisabeth 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. voici ma nouvelle offre :

un [kit de communications](#) efficace et livré rapidement.

répond *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.



un peu ici  
et un peu là

---

## découvertes culturelles du mois

### **littérature :**

la mort était extravagante, geneviève amyot  
+ [le carnet d'or](#), doris lessing

### **cinéma :**

[l'histoire de souleymane](#), boris lojkine  
[flow](#), gints zilbalodis

### **arts vivants :**

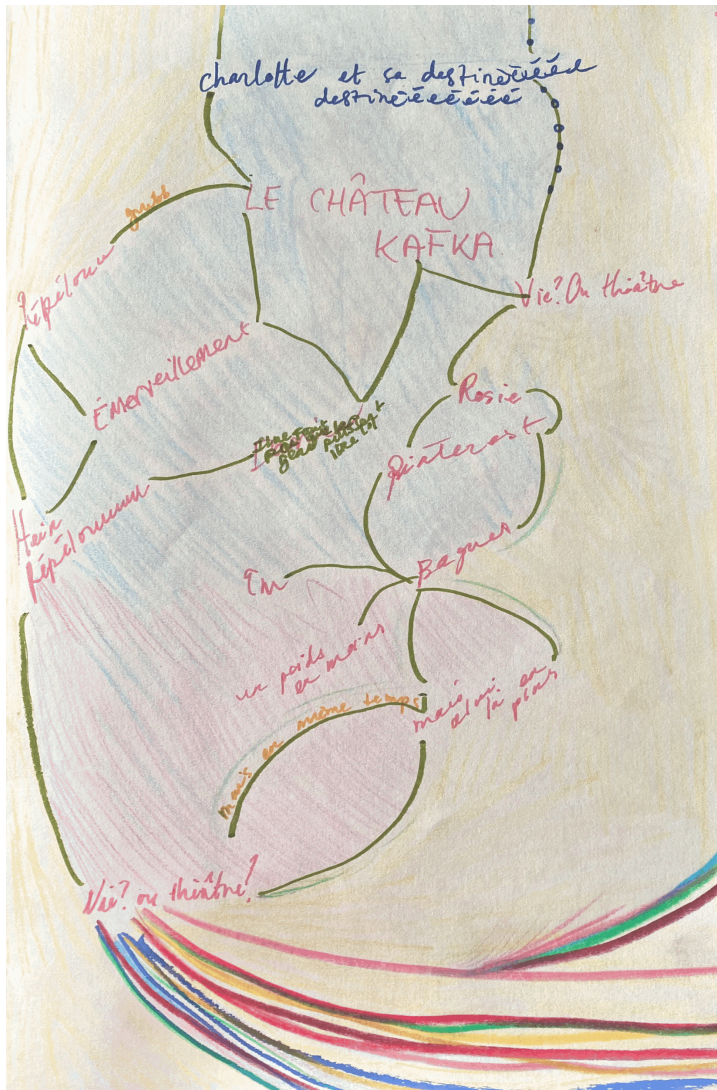
la sommation des acouphènes, gui bb  
[extérieur/nuit](#), le théâtre indépendant  
[concerto](#), charlie khalil prince et olivia tapiero

### **musique :**

[ma playlist spotify du mois](#) (ou écouter à outrance les enregistrements live de connan mockasin)

## moodboard :

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



## dossier poubelles

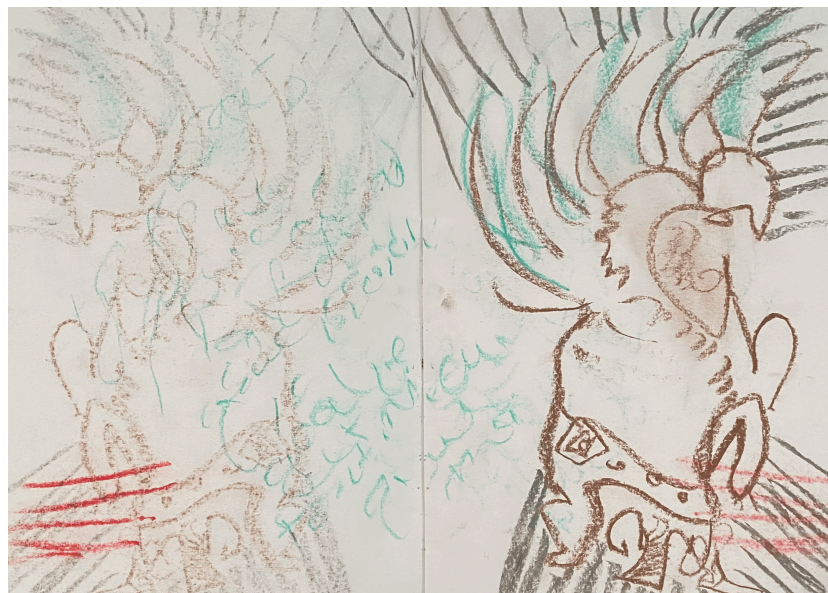
« une activité que tu ne veux pas voir, accomplie par des gens que tu ne veux pas voir, pour faire disparaître des choses que tu ne veux plus voir. »

[ordures!](#), simon paré-poupart

si tu as envie de t'y mettre, voici mon top 5 conseils pour fouiller les poubelles sécuritairement :

- 1. porter des gants.
- 2. ne prends pas tout. sois sélectif-ive. prends juste ce que tu aimes vraiment.
- 3. laveuse-sécheuse = ton meilleur allié.
- 4. steamer portatif. désinfecter, défroisser, rafraîchir.
- 5. observe et apprends. chaque quartier a ses habitudes. certains jours sont meilleurs que d'autres. (ex. : avant les déménagements, les fins de session).

c'est pas juste du dumpster diving. c'est une chasse aux trésors, une rébellion, une manière de ralentir le monde.



---

## en cours et à venir en juin

- dossier surprise
- continuation des heures données au [idolem yoga](#)
- j'écoute encore chaque matin [cette visualisation](#), et j'aime aussi [ces affirmations](#) le soir

- fin des heures données au [ETA](#), gratitude infinie
- exposition collective du club photo 3e œil, [vernissage](#) le 12 juin en soirée. viens ! passé beaucoup d'heures en chambre noire. la pote adorée et talentueuse photographe [kamielle dalati-vachon](#) y expose aussi une œuvre.



préparatifs d'exposition au Club

- bonne nouvelle : 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 à 19h.
- 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 : jeudi soir, en extérieur, 3 juillet de 18h à 21h. il reste 5 places, inscris-toi [ici](#).

le projet  
ocre

INTROSPECTION  
COLLECTIVE  
9E ÉDITION

PRISES DE PAROLES,  
CONTEMPLATION, AGITATION ET  
SILENCES!



ORCHESTRÉE PAR  
ELISABETH BERGE | HUGO RODAS

03 JUILLET 2025 | 6 - 9 PM

LIEU: TBA  
TIOHTIÁ:KE/ MONTREAL

PRIX  
EVOLUTIF 35 - 55\$

RÉSERVEZ VOTRE PLACE WWW.LEPROJETOCRE.CA

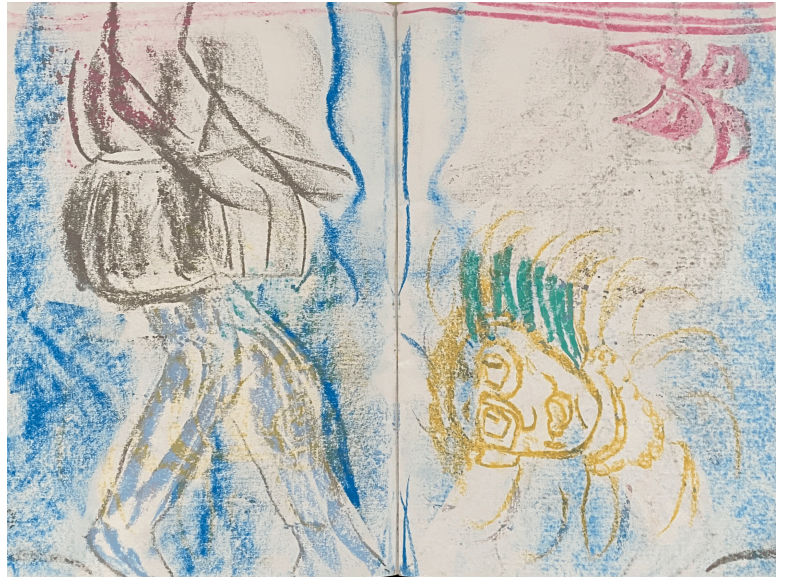
---

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 mai ? un show ?  
un chien ?  
un concept ? répons directement à ce  
courriel



---

mot du chat pépélou



ainsi va la vie

---

merci énormément d'avoir pris le temps

en te souhaitant un mois de juin 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.



elisabeth

[elisabethberge.ca](http://elisabethberge.ca)

[elisabeth.berge.info@gmail.com](mailto:elisabeth.berge.info@gmail.com)

438-888-0166

Cultiver l'observation  
savoir qu'on meurt  
d'ici 90 ans  
savoir le cimetière  
remplit de monde ambitieux  
savoir les addictions passées  
mais proches - des renards  
savoir que la vérité est  
un prisme kaléidoscopique  
que plus je chantonne, centre  
dans le bain, plus les  
créatures dansent elles  
aussi.  
cultiver l'écoute quoi que  
2-3 petites enfants  
paniquent dans la gorge  
gâtée, ça suffit, nous  
pouvons aussi  
sourire vraiment.