

[00:00:00] Rosalyn: Bonjour et bienvenue à ReFolkUs. Notre invitée aujourd'hui est Hillary Saunders. Hillary est la rédactrice en chef de No Depression et son travail antérieur est apparu dans Paste, ESPN Next City, The Jewish Daily Forward et More. Elle est membre fière du National Press Club et de la Society of Professional Journalists et une ancienne élève de l'Université de Miami et croit que la musique peut sauver le monde.

Bienvenue Hilary. Comment allez-vous?

[00:00:24] Hilary: Salut, mon ami. C'est bon de te voir et de t'entendre. Merci de m'avoir invitée.

[00:00:28] Rosalyn: Ouais. Merci beaucoup d'être ici. Donc, vous êtes une croyante sans ironie que la musique peut sauver le monde. Pouvez-vous expliquer cela?

Pensez-vous toujours que la musique peut sauver le monde?

[00:00:38] Hilary: Je dois le croire. J'ai écrit cela probablement vers 2015 lorsque j'ai quitté mon travail de jour après mes études supérieures et que je me suis lancée seule dans le journalisme, soit en étant à court d'argent, soit en mourant. Et heureusement, j'ai pu financer ma carrière de journaliste et faire du journalisme et de la narration une carrière. Et donc, alors que je construisais mon site web, faisais une nouvelle biographie pour moi-même, faisais toute cette auto-promotion et des trucs, j'ai vraiment demandé de manière sincère ce que je voulais faire et comment je pouvais dire aux gens et leur montrer qui je suis?

Et je dois croire que l'art et la culture dans un sens général, mais la musique dans un sens très spécifique, peuvent rassembler les gens de manière que d'autres formes ne facilitent pas nécessairement ce genre de communauté. Et donc, j'utilise le rock and roll comme la formulation la plus clichée, je travaille maintenant dans la musique roots.

Évidemment, FMO a de la musique folk dans le nom. C'est toutes sortes de musique. C'est toutes sortes de gens partout dans le monde. Et nous vivons dans une existence infernale ces jours-ci. L'une de mes phrases ces jours-ci est que nous vivons en enfer et nous nous accrochons à la joie et je soutiendrais que pour la plupart des gens, la musique est la joie.

Et nous devrions nous appuyer sur cela et voir ce que nous pouvons construire avec cette joie ensemble.

[00:02:04] Rosalyn: Eh bien, vous jouez un grand rôle dans la diffusion de cette joie et le partage de cette joie à travers ma publication musicale préférée de tous les temps. No Depression. Vous avez interviewé certains des plus grands noms du folk, John Prine et toutes sortes de grands noms de la musique folk.

Et plus récemment, vous m'avez laissé tomber pour la meilleure raison, cependant. Pour la meilleure raison. Nous devons nous rencontrer à New York, et vous n'avez pas pu me rencontrer à la dernière minute parce que vous deviez prendre un vol pour Cuba. Pouvez-vous vous expliquer, Hillary.

[00:02:37] Hilary: Oui, je ferai de mon mieux. Je dois également préciser que pour les Canadiens, il est très facile d'aller à Cuba, mais pour les Américains, c'est toujours frustrant. Et j'ai supplié et intimidé mon chemin pour rejoindre Trombone Shorty, la Trombone Shorty Foundation et SEMA Funk lors de la deuxième expédition annuelle de Havana Funk, qui est un échange musical interculturel soulignant les racines communes entre La Nouvelle-Orléans et La Havane, et j'ai pu couvrir ce voyage, qui.

Quatre nuits sur cinq jours remplis de musique de tous ces musiciens professionnels, y compris ceux que je viens de mentionner, et tant d'autres invités de La Nouvelle-Orléans et de La Havane, ainsi que des étudiants musiciens de La Nouvelle-Orléans qui ont pu venir grâce à la Trombone Shorty Foundation ainsi qu'une école de musique entière remplie d'étudiants à La Havane.

Et ils ont appris les uns des autres et avec les autres. La plupart ne pouvaient pas parler les langues des autres. Et c'était vraiment l'une des expériences les plus puissantes de ma vie. J'ai vécu à Miami pendant longtemps. Miami est pratiquement chez moi. Et donc, je voulais aller à Cuba et voir cela et apprendre à ce sujet et l'expérimenter depuis très longtemps, mais à cause de la politique. Ce n'était vraiment pas possible ou c'était tellement incroyablement difficile et comparé à divers points de ma carrière, ce n'était tout simplement pas professionnellement possible. Et donc, être capable de le faire et de raconter cette histoire avec la curiosité, le soin, la dignité, l'ouverture d'esprit, mais l'idéal présumé d'objectivité que nous nous efforçons dans le journalisme, c'était juste, l'un des moments forts de ma vie. Et cette histoire est littéralement en ligne ce matin. Consultez-la en ligne [nodepression.com](http://nodepression.com) et abonnez-vous également à No Depression afin que vous puissiez obtenir une version différente en imprimé, dans le journal avec toutes mes photos originales également.

[00:04:50] Rosalyn: L'art dans le journal est incroyable. J'ai toute une section dans mon salon sur mon mur d'art qui a été dans No Depression. J'aime dire à mon mari, bien que je le lise, je l'obtiens juste pour les images. Ce n'est pas vrai.

[00:05:03] Hilary: Oh, j'adore ça. Et aussi, j'aurais probablement dû mentionner dans mon explication de No Depression et de l'intérêt de tout le monde à s'abonner, c'est parce que nous sommes publiés par une organisation à but non lucratif, la Fresh Grass Foundation. Le public canadien ne connaîtra probablement pas ou ne s'en préoccupera pas, mais c'est une désignation 501 aux États-Unis, ce qui montre simplement qu'il s'agit d'un organisme à but non lucratif, c'est du journalisme indépendant. Et cela signifie pour les personnes en dehors des médias que nous ne sommes redevables à personne ou quoi que ce soit, ou tout type de financement.

Cela signifie que nous pouvons nous concentrer uniquement sur l'histoire pour l'histoire et la mission de la fondation, qui est de préserver, de protéger, de créer, de partager, de la musique grassroots innovante.

[00:05:45] Rosalyn: Je le recommande fortement. Parlant de l'histoire, nous avons eu la chance de vous avoir pour parler à la conférence Folk Music Ontario 2022. C'était un vrai plaisir de

vous avoir là-bas. Et vous avez parlé lors d'un atelier intitulé quelle est l'histoire? Découvrir le plomb dans votre biographie et comme, plomb, l e d e, j'ai cherché la signification juste pour le

[00:06:09] Hilary: J'ai remarqué et j'ai été impressionnée.

[00:06:11] Rosalyn: Merci. Merci. Vous savez, écrire des titres d'atelier, c'est comme 30% de mon travail.

[00:06:15] Hilary: C'est difficile, c'est comme écrire des titres et des trucs dans le journalisme, et heureusement pour notre rédactrice adjointe parce qu'elle est très douée pour cela.

[00:06:22] Rosalyn: vous m'avez expliqué ce qu'était un plomb et ce que cela signifie de découvrir le plomb.

[00:06:26] Hilary: Le plomb est votre intro, votre accroche, la chose de votre histoire qui attire vraiment les gens et les rend intéressés par tout ce que vous êtes sur le point de dire pendant 300 à 3000 mots. Et l'orthographe est comme une chose de journalisme imprimé de l'époque des presses d'impression.

En termes de jargon médiatique, le plomb de votre histoire en tant que musicien folk doit être la raison pour laquelle moi et d'autres membres des médias et d'autres auditeurs devraient vérifier votre musique. Parce que le triste état des choses est qu'aujourd'hui dans l'industrie musicale, vous devez non seulement avoir de la musique qui claque, mais vous devez aussi avoir une excellente histoire.

Et donc, le but du panel était de tenter de connecter ces points et d'offrir quelques conseils pour arriver à la racine ou au cœur de votre propre histoire en tant que musicien.

[00:07:32] Rosalyn: C'est certainement applicable à chaque musicien là-bas. Mais il y a des implications plus larges, je pense, pour ce genre de discussion car cela s'applique aux personnes de l'industrie qui écrivent leurs biographies pour un panel. Cela s'applique même à penser à une lettre de motivation ou si vous êtes un torréfacteur de café et que vous racontez l'histoire de votre torréfaction, vous savez, comme de nombreuses industries au moins, il est vraiment utile d'avoir cette histoire.

[00:07:55] Hilary: Absolument.

[00:07:55] Rosalyn: Qu'est-ce qui, selon vous, empêche les gens de raconter une histoire authentique pour eux-mêmes?

[00:08:01] Hilary : Ma réponse immédiate était la peur et l'ego.

[00:08:04] Rosalyn : Bien. Ça suit.

[00:08:04] Hilary : Je pense que l'overwhelm est un autre et le compromis en essayant de se comparer à ceux qui sont déjà profondément ancrés dans la culture populaire.

[00:08:17] Rosalyn : Donc, comme, regardons ces deux premiers mots que vous avez dits, peur et ego. Est-ce que ce sont des choses complémentaires ou contradictoires ? Donnez-moi un exemple de la façon dont la peur peut empêcher les gens de raconter une bonne histoire.

[00:08:27] Hilary : Je pense particulièrement pour les musiciens ou les créateurs. Les professionnels créatifs et je pense particulièrement parmi les femmes et les autres personnes dont les identités sont souvent marginalisées, nous pouvons commencer à nous sentir petits par rapport à nous-mêmes et cela peut se manifester dans la façon dont nous parlons de nous-mêmes ou dans la façon dont nous prenons de la place lorsque nous sommes sur scène.

Et donc cette peur externe devient internalisée. Et il est difficile de parler de nous-mêmes de manière grande, fière et complémentaire.

[00:09:05] Rosalyn : Comment l'ego peut-il affecter cela ?

[00:09:07] Hilary : Évidemment, vous devez penser que vous êtes au top pour écrire une bonne biographie de vous-même. C'est pourquoi tant de gens externalisent leurs biographies en raison d'une combinaison de peur et d'ego, je dirais que si votre ego est trop gonflé, alors votre biographie, votre histoire deviendra trop grandiose et personne ne vous croira.

[00:09:26] Rosalyn : Comme dirait-on, les gens utilisant, vous savez, un langage comme le meilleur guitariste qui ait jamais vécu, c'est à peu près de cela dont vous parlez ?

[00:09:34] Hilary : Absolument. Ou juste combien de fois allons-nous voir des comparaisons à. Vous savez, comme Prince, personne n'est Prince, seul Prince est Prince. Vous ne pouvez pas être comme le Prince. trouvez une nouvelle description.

[00:09:47] Rosalyn : C'est intéressant car vous dites cela souvent dans les biographies. Donc, comme les sons. X, Y, Z. Pensez-vous que c'est une chose utile à inclure ?

[00:09:53] Hilary : cela peut parfois l'être, et je sais qu'il y a des opinions divergentes sur ce point. Pour revenir au monde folk, tout le monde ne sera pas le, vous savez, adjectif Bob Dylan. Ce n'est tout simplement pas. Mais parce que, en tant qu'industrie, nous sommes généralement encore assujettis au concept de genre. Il peut être souvent bénéfique de lister. Vos influences ou ce que d'autres personnes vous ont dit, votre musique ressemble juste comme des points de référence pour que vous puissiez raconter votre histoire en plus grand détail.

[00:10:25] Rosalyn : Disons que nous devons cartographier, comme je pense quand vous avez été affecté pour la première fois à l'école secondaire, comment écrire un essai, vous savez, et qu'il y avait comme, voici votre introduction et puis vos trois blocs et puis votre conclusion. Vous savez, évidemment, il y a des biographies courtes, moyennes et longues.

Décririez-vous un certain flux ou une structure que vous avez vue qui fonctionne vraiment ?

[00:10:48] Hilary : Tout d'abord, pour clarifier, je suis allé dans une école privée prétentieuse aux États-Unis et mes premiers cours d'écriture sérieux étaient en sixième année, pas au lycée. Ce

qui signifiait également que j'écrivais pour le journal étudiant depuis environ cette époque et pour le journal quotidien depuis le collège. Donc, cela remonte à l'idée que vous devez avoir un certain sens de l'ego, mais vous devez le garder sous contrôle.

Il existe plusieurs formes et styles d'organisation structurelle lorsque vous écrivez. Donc, je veux dire que vous venez de mentionner l'essai en cinq paragraphes, qui est excellent pour les travaux de recherche et, en fait, fonctionne souvent bien en journalisme, mais la structure journalistique standard, si vous voulez, est une pyramide inversée.

C'est un jargon très journalistique. Donc, vous commencez très, très large, puis vous descendez et devenez de plus en plus spécifique jusqu'à ce que vous soyez à la fin de votre histoire, qui est comme, si quelqu'un arrête simplement de lire les nouvelles dans les deux premiers paragraphes, vous allez avoir la compréhension générale de ce que toute l'histoire concerne.

Et c'est aussi une structure qui pourrait fonctionner assez bien pour une biographie de groupe. Je dirai aussi que j'écris des biographies de groupes, donc je suis assez familiarisé avec cela. Et quand je suis du côté de l'écriture de ce processus, ce que j'aime faire, c'est parler aux groupes, parler aux créateurs eux-mêmes, mais aussi parler, si j'en ai l'occasion, si les musiciens ont ce réseau autour d'eux, l'étiquette ou le gestionnaire ou l'équipe de relations publiques, et voir vraiment ce qu'ils veulent que je sache à l'avance.

Et ensuite, je peux poser aux musiciens, aux créateurs des questions plus spécifiques et pointues. Et oui, beaucoup de ces questions ne sont pas simplement comme, quelle est l'inspiration derrière cette chanson ? C'est comme, qui êtes-vous ? Qu'est-ce qui se passait dans votre vie lorsque vous avez écrit ces chansons ? Où avez-vous fait ces chansons ?

Vous savez, les avez-vous enregistrées dans un endroit qui était vraiment spécial pour vous ? Pourquoi était-ce spécial ? Et c'est toujours un équilibre intéressant parce que de nombreux musiciens veulent, pour de très bonnes raisons, protéger une grande partie de leur propre cœur, une grande partie de leur propre vie privée, et établir ces sortes de limites entre le travail et la vie.

Mais en même temps, pour les lecteurs, pour les auditeurs, pour les publics, l'art devient encore plus important lorsque nous avons seulement une fenêtre dans cette représentation authentique.

[00:13:21] Rosalyn : C'est intéressant. Je trouve, et c'est quelque chose qui revient assez souvent lorsque j'ai travaillé avec des gens sur des biographies où le point culminant est enfoui, la partie où il y a cette petite étincelle et vous vous dites, oh, c'est la chose unique est enfouie profondément dans la biographie alors qu'elle devrait être en haut.

Et parfois, vous n'avez tout simplement pas cette objectivité de savoir, quelle est cette partie intéressante comme un exemple lié à l'émission à laquelle je peux penser, c'est King Cardiac, qui a enregistré notre chanson thème, qui vient de sa chanson Amsterdam.

Et quand il l'a sortie, je ne me souviens pas si c'était la chanson ou une autre chanson, il était mentionné comme très loin en bas qu'il l'avait enregistrée en vivant sur un bateau. Dans la rivière Thames à Londres, elle a été présentée sur Q avec Tom Power. Et c'était, vous savez, c'était la seule ligne qu'ils ont choisie pour la décrire. Je suppose que nous avons enterré le plomb ou quoi que ce soit, je suppose que c'était la partie qui la rendait unique.

Alors, comment les gens peuvent-ils faire cela ? Comme comment les gens peuvent-ils découvrir cette petite étincelle dans leur propre histoire ?

[00:14:25] Hilary : C'est un peu difficile. Ma réponse normale est pour les musiciens qui ont une équipe autour d'eux, une infrastructure, si vous voulez, autour d'eux. C'est ce pour quoi leurs emplois sont, c'est d'aider les musiciens. Isoler et partager cela. Mais je comprends aussi que, comme je l'ai dit plus tôt, nous vivons en enfer et il est vraiment difficile, financièrement parlant, de gagner sa vie en tant que musicien.

Et donc, tous les musiciens talentueux, incroyables, brillants et géniaux ne pourront peut-être pas se permettre d'avoir ces types de personnes autour d'eux pour pouvoir les compenser pour leur expertise. Dans ce cas, je recommanderais simplement de parler à vos amis, de parler à vos camarades de groupe. Vous savez, si vous écrivez cela vous-même, si vous racontez votre propre histoire, bien, super.

Je connais tellement de gens qui sont si talentueux multidisciplinaires mais assurez-vous que d'autres personnes lisent cette biographie, ce résumé, lisent votre histoire et disent, oh ouais, c'est exactement qui vous êtes et ce que vous faites. Et si vous avez des gens qui disent, quoi, ou mec, c'est ennuyeux. Posez-vous plus de questions. Encore une fois, je suis journaliste, donc c'est généralement une bonne façon de faire les choses, c'est de se poser des questions. C'est le qui, quoi, quand, où, pourquoi et comment.

[00:15:38] Rosalyn : Je me demande aussi si c'est parfois de le prendre en dehors de l'industrie, vous savez, peut être parfois utile car nous sommes tellement enveloppés dans nos propres bulles dans nos communautés. alors que parfois, vous savez, faire la chose bizarre est juste normale car nous faisons tous la chose bizarre.

mais pour le public, quelque chose qui peut être une partie de votre vie quotidienne ou, vous savez, cela peut être quelque chose de vraiment unique pour quelqu'un d'autre.

[00:16:00] Hilary : Demandez à votre ami qui travaille neuf à cinq, soi-disant. Je ne sais pas ce que cela signifie, mais certaines personnes le font.

[00:16:07] Rosalyn : Oui, absolument. Et encore une fois, je pense que cela peut s'appliquer à n'importe quel genre ou industrie ou quoi que ce soit, vous savez, juste pour penser en dehors de la boîte, quels sont certains autres choses que les gens peuvent essayer d'éviter lorsqu'ils se promeuvent ?

[00:16:21] Hilary : Mon Dieu, ne soyez pas ennuyeux. Comme ne sucez pas. Votre musique est intéressante. Vous ne feriez pas de l'art pour vivre si vous ne vous en souciez pas de tout votre

cœur, votre corps et votre âme. Et peut-être que c'est juste parce que je suis une personne vraiment sincère, mais je pense généralement que c'est une caractéristique partagée par la plupart des personnes qui créent quelque chose à partir de rien.

Et cette énergie se manifeste lorsque vous racontez votre histoire presque comme si c'était une question de vie ou de mort. Ça sonne très cliché, mais c'est réel d'une manière de genre, je plaisante tout en étant sérieux avec moi-même que quand j'arrête d'aimer tellement la musique et d'aimer les mots et d'aimer raconter des histoires, il est temps de sortir de ces deux industries de merde et de faire beaucoup plus d'argent en faisant des communications d'entreprise pour quelqu'un qui ne donne pas une seule merde.

Et je dois croire, et je sais que beaucoup de mes amis et de mes collègues du côté musical des choses ressentent la même chose, lorsque cela cesse d'apporter de la joie à mon âme, lorsque la performance, la fabrication, l'écriture cessent d'être ma raison de vivre. Ensuite, va faire autre chose.

Vous savez, ou vous ne faites pas cela comme source de revenu. Donc, plutôt que, ce que les musiciens ne devraient pas faire lorsqu'ils écrivent leur biographie, lorsqu'ils racontent leur histoire. Je voudrais un peu le renverser comme ce que vous devriez faire, quelle que soit la façon dont cela se manifeste pour vous, c'est que vous devriez vous en soucier et votre biographie devrait expliquer pourquoi votre musique signifie tant pour vous.

[00:17:48] Rosalyn : Je pense que c'était dans la discussion de pré-entrevue que vous avez mentionné le syndrome de l'imposteur, qui est l'un de ceux qui revient souvent dans les conversations généralement avec les femmes travaillant dans l'industrie.

Parce que je pense qu'il est très important de parler de la stigmatisation qui existe toujours et que c'est vraiment nul et qu'il ne devrait pas y en avoir. Mais comme je l'ai signalé précédemment, il y a des études menées par l'Institut Ska, j'espère que je le prononce correctement, en Suède, qui montrent que les professionnels de la création, en particulier les musiciens, sont plus susceptibles de souffrir d'anxiété, de dépression, d'alcoolisme et de tous ces problèmes de santé mentale corrélés que les autres personnes en dehors des domaines créatifs.

Et si notre travail consiste à rendre compte de l'industrie musicale, à offrir une critique culturelle sur la musique et à raconter des histoires sur la musique et les musiciens de Ruth, c'est une grande histoire que nous devons reconnaître dans tout ce que nous faisons. Par exemple, j'ai dû écrire un certain nombre d'obituaires pour certains de mes musiciens préférés dont les problèmes de santé mentale ont contribué à leur décès prématuré.

Et c'est une partie de la raison pour laquelle je me suis intéressé à ces statistiques et à ces choses, parce que cela ne devrait pas arriver. Mais tout le monde que nous connaissons connaît quelqu'un qui partage ces mêmes luttes, qu'ils l'admettent ou non. Peut-être qu'ils l'ont admis à eux-mêmes. Peut-être que ce n'est tout simplement pas une partie publique de leur histoire qu'ils veulent partager.

C'est bien dans les deux cas. Mais il est important pour nous d'en parler. Je suis donc vraiment fier que No Depression soit et continuera d'être, tant que je serai en fonction, un phare de soutien à travers nos histoires pour ce genre de problèmes. Et oui, je veux dire, certaines des histoires que nous avons publiées ont été des essais à la première personne de musiciens parlant de leur sobriété, parlant de leurs propres luttes en matière de santé mentale pendant le confinement, pendant la peste, Anna Eggy, par exemple, a récemment écrit sur un voyage en Pologne pour apprendre l'antisémitisme, qui n'est pas son domaine d'origine. Et donc apprendre sur d'autres formes de discrimination et de stigmatisation que les gens ont les uns contre les autres, ces façons dont nous sommes opposés les uns aux autres en tant qu'êtres humains et apprendre comment la musique peut être une source qui nous rappelle que nous sommes plus semblables que différents.

[00:18:04] Hilary: Absolument. Je suis sûre que cela arrive également lors de l'écriture de chansons. Je veux dire, j'étais une harpiste classique avant d'être écrivaine, et quand je joue de la musique ces jours-ci, alors que je passe plus de temps devant mon ordinateur que devant mes instruments, le syndrome de l'imposteur est très réel. Mais même quand je m'assois pour écrire, surtout après avoir édité pendant si longtemps, il y a différentes compétences.

Vous savez, c'est comme, oh mon Dieu, est-ce que je sais encore faire ça ? Donc, je pense absolument que beaucoup de musiciens ressentiront ce sentiment de syndrome de l'imposteur lorsqu'ils écrivent et parfois, je pense que la chose la plus importante à faire est d'écrire malgré tout. Mettez simplement le stylo sur le papier ou utilisez le vieux doigt pointeur sur votre clavier et mettez des lettres sur une page. Et c'est là que mon cerveau d'édition entre en jeu, une fois que vous avez quelque chose, vous pouvez le façonner en sculpture de David.

Et vous, encore une fois, c'est la même chose en écriture de chansons aussi, vous êtes le principal auteur-compositeur de votre groupe, par exemple. Et vous travaillez sur quelque chose et vous avez toutes vos couplets et votre refrain est encore un peu funky et vous l'apportez au reste de votre groupe et ils disent, oh ouais, eh bien je changerais, vous savez, cette formulation dans les couplets, mais c'est à peu près ça.

Que pensez-vous de cette idée sur laquelle j'ai travaillé pour le refrain ? Et c'est comme, oh mon Dieu. Nous venons de créer une chanson géniale. Et c'est pourquoi je pense qu'il est vraiment important d'impliquer votre communauté, ainsi que, comme vous l'avez dit plus tôt, d'obtenir une perspective en dehors de votre bulle dans votre communauté.

[00:19:39] Rosalyn: Ouais. Et peut-être que cela parle un peu de l'ego aussi, en lâchant un peu cet ego pour demander de l'aide. Comme, hé, pouvez-vous regarder ça ?

[00:19:46] Hilary: Oh. Donc, nous allons maintenant en thérapie. Cool, cool, cool. Ouais. C'est le podcast Refocus / heure de thérapie.

[00:19:54] Rosalyn: Moins cher que la thérapie.

[00:19:55] Hilary: Hell yeah.

D'accord. Mais en fait, peut-être que c'est une bonne transition parce que tant de musiciens ont besoin de thérapie, mais il devient de plus en plus courant de parler de ces sortes de choses. Et de plus en plus d'organisations sont créées et deviennent plus vocales sur la santé, les soins de santé, la santé mentale dans l'industrie musicale.

Comme Backline est un excellent exemple. Sweet Relief en est un autre. Et je ne pense pas que Sweet Relief soit basé aux États-Unis et centré sur les États-Unis, mais je pense que Backline est assez international. Principalement en offrant des ressources pour la santé mentale et les soins personnels et certains types de thérapie et des astuces comportementales cognitives pour les musiciens.

[00:20:39] Rosalyn: Ici, nous avons le Fonds de bienfaisance Unison, qui est une excellente ressource gratuite pour les musiciens et les personnes travaillant dans l'industrie pour y accéder, les soins personnels, les soins mentaux, le soulagement de la douleur, de quelque manière qu'ils en ont besoin. Mais pensez-vous que votre couverture s'est concentrée davantage sur la santé mentale récemment ? Nous avons parlé de la stigmatisation à ce sujet et il semble que la santé mentale fasse plus partie de la conversation. Avez-vous constaté cela dans votre propre couverture ?

[00:21:05] Hilary: Ouais. Donc, pour revenir un peu en arrière. Donc, No Depression a été fondé en 1995 et était publié mensuellement et c'était un magazine en verre, un peu comme Rolling Stone ou Spin était avant, et a aidé à introduire ce degré de crédibilité pour la musique alt-country. Il est sorti de l'impression en 2008, est devenu uniquement en ligne, puis a été relancé par la fondation Fresh Grass à but non lucratif dans ce format actuel, trimestriel en impression et quotidien en ligne en 2015.

Donc, No Depression en tant que marque existe depuis longtemps. Et dans les années 90, j'étais une enfant, donc je n'étais pas là. Mais apparemment, cela avait plus de sens pour les gens parce qu'Uncle Tupelo venait de sortir leur disque appelé No Depression, et ils utilisaient ce terme, ce titre comme un hommage à la famille Carter qui avait écrit leur chanson.

Il n'y a pas de dépression au paradis à propos de la Grande Dépression. Donc, pour revenir à votre question réelle, je reçois beaucoup de communiqués de presse étranges et simplement des questions à mon visage comme, oh, alors. vous êtes l'éditeur de No Depression, donc vous écrivez sur la santé mentale. N'est-ce pas. Et je dois dire oui et non.

Parce que je pense qu'il est très important d'en parler, il y a toujours une stigmatisation et ça fout le camp et ça ne devrait pas être. Mais comme je l'ai déjà signalé, il existe des études de l'Institut Ska, j'espère prononcer correctement cela en Suède, qui montrent que les professionnels créatifs, en particulier les musiciens, sont plus susceptibles de souffrir d'anxiété, de dépression, d'alcoolisme et de tous ces problèmes de santé mentale corrélés que les autres personnes en dehors des champs créatifs.

Et donc, si notre travail est de rapporter sur l'industrie musicale, d'offrir une critique culturelle sur la musique et de raconter des histoires sur la musique et les musiciens de Ruth. C'est une

grande histoire que nous devons reconnaître dans tout ce que nous faisons. Par exemple, j'ai dû écrire un certain nombre d'avis de décès pour certains de mes musiciens préférés dont les luttes de santé mentale ont contribué à leurs décès prématurés.

Et c'est en partie pourquoi j'ai creusé dans ces statistiques et ce genre de choses, parce que cela ne devrait pas arriver. Mais tout le monde que nous connaissons connaît quelqu'un qui partage les mêmes luttes, qu'ils l'admettent ou non. Peut-être qu'ils l'ont admis pour eux-mêmes. Peut-être que ce n'est tout simplement pas une partie publique de leur histoire qu'ils veulent partager.

C'est bien dans les deux cas. Mais il est important que nous en parlions. Donc, je suis vraiment fier que No Depression ait été et continuera d'être aussi longtemps que je tiens mon médecin un phare de soutien à travers notre narration pour ces types de problèmes. Et ouais, je veux dire, certaines des histoires que nous avons publiées ont été des essais à la première personne de musiciens parlant de se sobriété, parlant de leurs propres luttes de santé mentale comme pendant le confinement, pendant la peste, Anna Eggy, par exemple, a récemment écrit sur un voyage en Pologne pour apprendre l'antisémitisme, qui n'est pas son domaine. Et donc, apprendre d'autres formes de discrimination et de stigmatisation que les gens ont les uns contre les autres, ces façons dont nous sommes mis en opposition les uns avec les autres en tant qu'êtres humains et apprendre comment la musique peut être une source qui nous rappelle que nous sommes plus semblables que différents.

C'est quelque chose pour lequel je suis très passionné dans mon travail. Et à travers No Depression.

[00:24:43] Rosalyn: L'encyclopédie musicale du monde, mec.

[00:24:44] Hilary: Nous y voilà.

[00:24:45] Rosalyn: Donc, vous savez, un autre aspect, je suis sûr qu'une partie du travail à No Depression est que vous recevez beaucoup de propositions de la part de personnes souhaitant être couvertes. Je me demandais si nous pouvions simplement, vous savez, examiner un peu ce qu'il faut faire et ne pas faire lorsque l'on présente sa musique aux médias.

Quelques éléments à garder à l'esprit?

[00:25:08] Hilary: Bien sûr. Malheureusement, cela dépend si vous êtes un musicien indépendant faisant tout cela vous-même, ou si vous êtes capable d'embaucher quelqu'un d'autre qui a un nom ou une marque plus importante attachée à lui et qui vous soutient en votre nom. Commençons donc par les musiciens indépendants, car lors du panel à F M O, la plupart des personnes qui nous posaient des questions semblaient être dans ce cas.

Dans votre objet, car c'était une grande chose pour commencer à dire que c'est une proposition. Si vous partagez de la musique nouvelle, si c'est le cas, dites que c'est une vidéo ou un ep, ou un lp, ou un.

Single sur Spotify. Dites-moi ce que c'est

Dans le corps de l'e-mail. Épeler mon nom correctement? Ou de la personne que vous contactez, et dites-moi pourquoi vous pensez que mon média est le choix parfait pour vous et votre musique. Vous pouvez soit attacher un e p k, un kit de presse électronique qui contient la biographie de votre groupe, quelques chansons, des photos haute résolution et les crédits photo.

Ce genre de choses. Ou vous pouvez simplement le mettre dans l'e-mail. Les deux sont bien. Cela étant dit, vous n'avez pas besoin d'attacher un document Word. À votre e-mail, si tout ce que vous faites est d'envoyer du texte, soyez bref et concis. Allez droit au but.

Tout le monde dans l'industrie de la musique et des médias est surchargé de travail et sous-payé. Soyez gentil, soyez concis. Je dirais de suivre jusqu'à trois fois car encore une fois, nous sommes tous surchargés de travail et sous-payés. Et souvent, les choses se perdent simplement dans nos boîtes de réception. votre suivi peut être aussi rapide que, « Hé, untel, je vérifie simplement que vous avez reçu ceci, j'ai hâte d'avoir de vos nouvelles bientôt.

Il n'a pas besoin d'être plus, ne soyez pas sarcastique. C'est presque le même conseil que je donne en termes de comment écrire votre bio. Comme raconter simplement l'histoire

et être concis et gentil.

Je dirais qu'il est souvent plus facile si vous voulez inclure un e PK pour créer une page secrète sur votre site Web afin que ce ne soit qu'un lien quelque part plutôt que quelque chose que l'écrivain, l'éditeur doit télécharger et trouver dans son dossier de téléchargements, puis ouvrir, et puis, vous savez, si ce n'est pas un bon ajustement ou quoi que ce soit, alors vous devez revenir en arrière et trouver ces fichiers et ensuite vous devez les supprimer, et tout ça.

Un lien est utile, mais nous ne sommes pas tous des génies techniques, donc c'est bien.

[00:27:40] Rosalyn: avez-vous quelque chose à commenter peut-être sur la prise d'échelle réelle, comme pour quelque chose comme les réseaux sociaux et la façon dont les gens présentent leur histoire sur leurs flux de médias sociaux. Cela joue-t-il dans ce que nous avons été en train de parler en partageant votre histoire dans votre bio?

[00:27:56] Hilary: Certainement, mec, les réseaux sociaux sont difficiles de nos jours. J'ai à peine utilisé mon Twitter car c'était un tel bordel dernièrement, Twitter était ma plate-forme. J'ai eu ce badge bleu il y a des années, et maintenant c'est comme, de toute façon, je prends votre repos. Oui, les réseaux sociaux sont tellement intéressants maintenant parce que c'est maintenant une source de revenus.

C'est maintenant une source de devenir viral, mais devenir viral ne se traduit pas nécessairement par des ventes de disques. Je dirais que c'est similaire en concept à ce que je disais à nouveau à propos de la narration, à utiliser vos réseaux sociaux pour offrir une légère

fenêtre personnelle sur votre propre monde et votre propre réalité, mais en offrant suffisamment de.

Un tampon et une limite pour que vous ne vous perdiez pas dans le vortex et la superficialité de tout cela. Et aussi juste votre propre temps. Pas dans un temps comme l'argent, mais dans un temps comme le soin de soi. C'est un peu tangentiel, mais j'espère que c'est pertinent. Je parlais avec un ami qui est musicien et musicien en tournée l'autre jour, et il me parlait de la joie d'être simplement sur la route, de prendre leurs instruments.

C'est juste un musicien et un tour manager, même pas dans une camionnette, juste dans une berline et juste comme ça, et il y a tellement de liberté dans ça, mais il y a aussi. C'est dur, mec. Donc j'ai traversé les États-Unis deux fois, j'ai passé près de deux mois à traverser le pays en faisant comme le rêve féministe de Jack Kerouac.

Et c'est l'aventure d'une vie et c'est aussi très difficile, tellement difficile. En parlant à mon ami, ils essayaient de se rappeler et de se rappeler de faire de la place, d'avoir cette voix dans leur tête. Se demander, as-tu pris une pause aujourd'hui ? Être sur les réseaux sociaux tout le temps empêche de prendre du temps pour soi, pour récupérer de la fatigue, de l'épuisement de la route.

C'est donc ma diatribe sur les réseaux sociaux.

[00:30:15] Rosalyn : Je pense que c'est un point très intéressant à souligner, lorsque vous avez ces moments précieux, pour vous-mêmes, je pense que c'est une réalisation difficile à faire, que beaucoup de gens ne font pas, pour ne pas paraître prêcheurs, mais si vous êtes sur les réseaux sociaux pendant ce moment de temps pour vous, ce n'est pas un moment de temps pour vous.

C'est comme si vous compariez votre temps à celui des autres et que vous consommiez du contenu des autres et que vous étiez exposé à de la publicité, et tout ça, ce n'est certainement pas réfléchi.

[00:30:38] Hilary : Ou c'est juste donner de plus en plus de vous-même au vide anonyme et peut-être qu'ils n'ont pas besoin de cela de vous. Et comment pouvez-vous remplir votre propre créativité et votre propre sens de soi pour continuer à écrire et à performer si vous donnez toujours, donnez, donnez, donnez.

[00:30:57] Rosalyn : Eh bien, l'une des choses que je sais de toi grâce à notre amitié, c'est que tu es juste un apprenant constant, tu sais, ton appartement est rempli de toutes sortes d'instruments que tu apprends.

Tu prends toujours des leçons. Comment gardes-tu cette créativité et cet amour pour l'apprentissage et la création ?

[00:31:11] Hilary : Merci. Tout d'abord, j'essaie vraiment de le faire. Et donc quand cela est remarqué, c'est apprécié. Je pense que cela remonte un peu à la raison pour laquelle je suis journaliste et conteuse, j'aime apprendre.

Il y a huit milliards et demi de personnes sur la roche qui tourne dans l'espace et tout le monde a une histoire. N'est-ce pas fou ? N'est-ce pas cool ? C'est vraiment écrasant et parfois je dois, tu sais, m'asseoir et me taire et comme, ugh. Mais encore une fois, tout cela revient à l'idée que les humains sont plus semblables que différents.

Et donc si je peux, vous savez, améliorer mon espagnol et communiquer avec autant de personnes, ou si je peux, apprendre le piano après avoir été formé classiquement comme harpiste pendant 14 ans. Alors je peux, vous savez, je peux m'entendre avec les meilleurs joueurs de piano de la terre. Vous savez, si je lis, je suis comme, je ne sais pas.

Que lis-je en ce moment ? Le dernier livre que j'ai acheté s'appelle Comment le basketball peut sauver le monde, et il prend essentiellement des leçons du basketball et les adapte à la vie réelle. Donc que ce soit des schémas spécifiques de jouer aux sports ou de grands concepts sociologiques.

Et nous pouvons simplement aimer Kyle Lowry

pour être passé de Toronto à mon Miami Heat.

[00:32:22] Rosalyn : oui, et toi et moi avons été réunis par notre amour pour Kyle.

[00:32:25] Hilary : exactement.

Donc oui, j'aime juste apprendre. J'aime apprendre.

[00:32:29] Rosalyn : Y a-t-il des pratiques que tu fais en écriture qui te permettent de continuer à écrire ?

[00:32:34] Hilary : Oh, je suis un mauvais exemple là-dessus. Quand j'énumérais ma, comme ma, j'ai un autre ami qui a cette belle pratique et tradition de chaque année, à la fin de chaque année, d'écrire une liste qui dit, vous savez, cette année était riche en, et remplir les espaces vides, et puis je veux que l'année prochaine soit riche en.

Donc, nous travaillions ensemble sur cet exercice et ça a été un objectif récurrent pour moi d'établir une meilleure pratique d'écriture libre. J'ai l'impression que j'ai tendance à écrire dans mon journal quand je suis rempli de rage ou de chagrin, et j'aimerais honorer un peu mieux les moments d'existence, et je pense que cela aidera ma propre narration, mon propre reportage. donc beaucoup de gens ont de meilleures pratiques d'écriture que moi. Et c'est bien que je travaille également sur cette acceptation de soi, c'est bien.

La seule pratique à laquelle je m'en tiens assez bien cette année jusqu'à présent, c'est de travailler sur ma langue.

Honnêtement, aller à Cuba début janvier et passer environ trois semaines en Amérique du Sud et en Amérique centrale l'automne dernier m'a vraiment rappelé que l'un de mes objectifs de liste de souhaits, si vous voulez, c'est de ne pas être un monolingviste américain stupide comme j'aime le dire en plaisantant, mais entièrement sérieusement.

Donc j'ai eu la chance d'étudier en Espagne et de vivre, comme je l'ai dit, à Miami pendant longtemps. Donc mon espagnol est correct, mais c'est le plus proche que je vais être bilingue au moins. Donc j'ai en fait maintenu une pratique quotidienne de Duolingo et j'ai suivi un cours de langue yiddish pour la première fois en ligne, à la fin de l'année dernière.

et j'ai également continué à pratiquer la langue yiddish tous les jours. Donc Duolingo n'est peut-être pas la meilleure plateforme, mais hé, si vous voulez me sponsoriser ou F m O, vous devriez définitivement le faire. Je dis ça parce que rien ne peut remplacer la pratique de parler avec quelqu'un d'autre qui est natif, qui est fluent.

Mais c'est une routine sur laquelle je travaille et sur laquelle je n'échoue pas jusqu'à présent.

[00:34:41] Rosalyn : Quel est ton mot yiddish préféré ?

[00:34:43] Hilary : Donc en ce moment, les chapitres ou quelque chose comme ça de Duolingo sont beaucoup sur la nourriture. Et donc en ce moment, j'ai des phrases d'entraînement qui sont comme, le Baca est très doux, et je suis comme, c'est ce dont j'ai besoin, comme, c'est le langage important. Donc maintenant, je suis vraiment excité de pouvoir aller en bas à Manhattan et demander un vodka très doux en yiddish.

[00:35:08] Rosalyn : Ma citation yiddish préférée, que je pourrais massacrer maintenant, mais c'est Thompson Ove, qui est, vous ne pouvez pas danser à deux mariages avec un seul cul.

[00:35:19] Hilary : Oui. J'étais comme, j'ai eu le tansen, et puis quelque chose d'autre.

[00:35:24] Rosalyn : Je ne suis pas un locuteur yiddish, mais c'est l'un de mes proverbes préférés que ma mère me dit toujours.

[00:35:29] Hilary : Pour en revenir à la musique, l'une des histoires dont je suis le plus fier d'avoir écrit dans ce rôle est sur la résurgence de la musique folklorique en yiddish. Parce que tout le monde dit que la plupart des gens ne savent pas ce qu'est le yiddish. C'est une langue transitoire et diasporique des Juifs d'Europe de l'Est depuis des siècles.

Et c'est essentiellement mort maintenant. Mais j'ai pu écrire sur ces jeunes musiciens qui reviennent à ces textes et qui reviennent à leurs propres enseignements musicaux et à leur formation classique et qui essaient de faire quelque chose des deux ensemble, comme ces vieux mots et ces nouveaux styles et de retrouver ce sens de l'identité d'une manière très.

Racine, folklorique, vous savez, musique du peuple. Et ce que j'ai appris, c'est que cette musique n'a pas grand-chose à voir avec la religion ou la foi ou quoi que ce soit d'autre. Il a à

voir avec la culture, les valeurs, l'idéologie, l'humanité, l'assimilation avec les syndicats, les droits du travail.

Cela remonte à quelques questions que vous posiez sur l'apprentissage. Comment garder des pratiques d'apprentissage ? et quel est le pouvoir de la musique ?

J'espère que cela a répondu à plusieurs questions.

[00:36:47] Rosalyn : Absolument. Encore une fois, je recommande vivement aux gens de consulter no depression, à la fois en ligne et sur papier. Où peuvent-ils te trouver ? Où peuvent-ils s'abonner ?

[00:36:55] Hilary : No [depression.com/subscribe](https://depression.com/subscribe). Vous pouvez également aller à no [depression.com/donate](https://depression.com/donate). C'est un don déductible d'impôt car, comme je l'ai dit, nous sommes édités par la Fresh Grass Foundation, une organisation à but non lucratif, et les réseaux sociaux, principalement no depression. Facebook, Twitter. Instagram, Spotify, chacun pour autant que nous nous accrochions à Spotify, no Depression. A une playlist mensuelle de nos chansons de musique roots préférées de chaque mois. Et c'est un excellent moyen d'apprendre et d'écouter parce qu'il y a tellement de musique là-bas et nous faisons de notre mieux pour couvrir ce que nous pouvons. Et oui, c'est un excellent moyen de mettre en valeur les musiciens que nous ne pouvons pas couvrir en profondeur.

Et ensuite, si vous voulez me suivre, hillary saunders [uh.com](https://uh.com) ou Hillary underscore Saunders sur les réseaux sociaux

[00:37:44] Rosalyn : Parfait. Eh bien,

Hillary, merci beaucoup de nous avoir rejoints ici aujourd'hui.

[00:37:49] Hilary : Merci beaucoup de m'avoir invité. Vraiment. J'étais tellement excitée et tellement honorée de venir à Londres, en Ontario, et de participer à F M O et toujours ravi de parler avec vous, de traîner avec vous et d'essayer de rendre notre petite bulle de musique roots, de musique folk, un meilleur endroit pour nous tous. Donc merci pour l'opportunité.