[00:00:00] Rosalyn: Bonjour et bienvenue à Refolkus. Nous avons un invité incroyable avec nous aujourd'hui, Cindy Doire. Cindy est une psychothérapeute qualifiée, une professeure de yoga certifiée en traumatologie, une coach somatique et une auteure-compositrice-interprète primée. Elle est une thérapeute, une enseignante, une artiste et une coach qui embrasse la différence de chaque jour et de chaque moment.

Bonjour, Cindy.

[00:00:20] Cindy: Bonjour.

[00:00:21] Rosalyn: Comment allez-vous?

[00:00:21] Cindy: Je vais bien. Je suis heureuse d'être ici.

[00:00:24] Rosalyn: Je suis tellement contente que vous puissiez nous rejoindre ici. Pour ceux d'entre vous qui n'ont pas assisté à la conférence Folk Music Ontario 2022, nous avons eu la chance de présenter quatre sessions, que nous avons appelées les sessions de bien-être Refocus. Nous avions une salle entière dédiée à cela. Et c'était un espace de bien-être pour que les gens puissent venir discuter. Cindy était là avec votre collègue. Et nous étions ouverts pour avoir des conversations et des conversations de groupe et dans l'espace de thérapie avec des artistes et juste des gens, des délégués qui étaient là et qui avaient besoin de quelqu'un avec qui discuter.

Mais nous avons également fait des discussions de groupe ciblées sur une variété de sujets vraiment intéressants qui ont creusé un peu plus profondément dans le bien-être mental autour de la santé et du bien-être pour les artistes.

Et je pense que cela s'applique également aux personnes de l'industrie. Vous savez, autour de la performance et de l'identité et de la justice sociale.

Je voulais donc commencer par vous demander de nous raconter un peu votre parcours jusqu'à présent. Racontez-nous un peu comment vous êtes arrivée à cette position unique d'être quelqu'un travaillant dans l'espace de la thérapie.

Travaillant dans l'espace du bien-être mental mais ayant également la perspective d'un artiste.

[00:01:36] Cindy: Oui, bien sûr. J'étais musicienne en tournée à plein temps pendant de nombreuses années. J'ai lancé mon premier album en 2007. Donc oui, naviguer à travers. La vie d'artiste et tout ce que cela implique. Donc connaître les tenants et les aboutissants de tous les aspects, avoir été avec une maison de disques, avoir joué dans différents groupes. Donc, un large éventail d'expériences, ce qui je pense est le cas pour la plupart des artistes, non?

Vous jouez, vous portez beaucoup de chapeaux, vous jouez beaucoup de rôles et tout cela. Dans mon parcours en tant qu'artiste, nous avons fondé un collectif appelé Les dames en

attente, dont faisaient partie Melanie Brule, Andrea Ramallo, Fay Bla, tant d'artistes féminines incroyables.

Et en nous réunissant en tant qu'artistes et en créant ce sentiment de communauté, vous savez, nous étions l'espace sécurisé les uns pour les autres. Nous avons vu ce besoin de déballer certaines des choses auxquelles nous sommes confrontés. La dépression de rentrer d'une tournée. La pression sur notre bien-être mental, émotionnel et physique de savoir, à quel prix faisons-nous la course, non?

Nous avons donc vraiment commencé à faire beaucoup de plaidoyer pour la santé mentale. Nous avons fait des compilations d'albums où nous nous associons à CAM-H, nous levons des fonds pour eux, nous amenons certains de leurs travailleurs, essayons de déstigmatiser le fait que la santé mentale est encore quelque chose que les gens souffrent dans l'isolement, non?

Essayer de briser certaines de ces barrières. C'était donc toujours une grande partie de notre mandat en tant qu'artistes, en tant que collectif, de faire un peu de ce travail. Donc pour moi, quand j'ai commencé à faire mes formations de yoga il y a environ 10 ans, au début, c'était juste pour survivre. Comme, je ne voulais vraiment pas être enseignante.

J'étais juste comme, j'étais brisée, mon corps était brisé. Cela n'a pas aidé que je vivais à Toronto, trois vols d'escaliers. Donc, je rentrais chez moi et je devais transporter tout mon équipement pour ne pas avoir de ticket de stationnement car personne ne se soucie que vous soyez un artiste qui décharge votre équipement. Donc, mon corps se sentait brisé et j'ai commencé à faire ce travail pour moi-même et j'ai suivi ces formations pour pouvoir survivre dans ce monde en tant qu'artiste en tournée, j'ai pensé, il n'y a pas de durabilité pour moi.

Si je continue comme je le fais, je me sentais juste épuisée de toutes sortes de façons. Et les hauts et les bas de l'ascenseur, et nous allons entrer dans cette validation externe, mais comme aller en tournée, se sentir comme, oh, j'ai une routine. Je sais quoi faire tous les matins. C'est établi. Et puis vous rentrez chez vous et vous savez que cet élan personnel et il a disparu.

Et qui suis-je, quel est mon but? Ces questions existentielles, et tout cela, non? Donc, le yoga m'a vraiment aidé à trouver tout d'abord une certaine forme d'alignement et cette force physique, émotionnelle, créer de l'espace pour moi-même et vous pouvez l'emporter avec vous où que vous alliez.

Donc, cela a été vraiment utile. Et j'ai suivi plusieurs formations. J'ai commencé à travailler sur le traumatisme. J'ai vécu en Inde et il y avait beaucoup de choses à travailler avec beaucoup de femmes et à voir la nécessité de cette culture de traitement de la souffrance et des abus et tout cela.

Donc, j'ai commencé à travailler un peu sur le traumatisme. Et puis quand Covid est arrivé, je ne me débrouille pas bien à rien faire. C'était donc une occasion parfaite de faire mon master, ce qui m'amène à aujourd'hui. Je suis maintenant dans la dernière semaine. Donc je vois la lumière au bout du tunnel. Donc oui, je termine juste mon stage, ce qui est encore quelques semaines pour terminer ce master.

Donc, voilà mon petit parcours condensé. Et maintenant, j'essaie d'intégrer. Le yoga, la créativité, l'expression artistique avec, encore une fois, cet aspect de guérison de toutes les choses qui se rassemblent. Donc, c'est mon parcours.

[00:05:17] Rosalyn: Incroyable. Félicitations.

[00:05:18] Cindy: Oh, merci. Je sais. Je ne pense pas que j'aurais pu le faire sans, encore une fois, les gains de traverser des difficultés parfois. Cela, avoir quelque part où mettre mon énergie m'a tellement bénéficié et je ne pense pas que j'aurais réellement pu le faire si ce chaos ne m'avait pas poussé dans cette direction.

Donc,

[00:05:36] Rosalyn: Explorons cela pendant une minute, car je pense que c'est certainement un thème prévalent dans les conversations que nous avons dans ce programme. Vous avez pu manifester cette énergie dans ce programme de master.

Vous savez, d'autres personnes ont pris des directions différentes, mais nous avons tous collectivement dû appuyer sur le bouton de réinitialisation pendant la pandémie. Comment pensez-vous que les gens sortent de cela maintenant et s'adaptent? Avez-vous l'impression que maintenant que vous en sortez, vous avez une perspective différente?

[00:06:08] Cindy: Oh, grand temps. Eh bien, je pense que c'est unique à chaque personne, c'est sûr. Mais je pense que collectivement, ce que j'ai remarqué, tout d'abord, il y a une prise de conscience de la bande passante. Les gens sont un peu plus protecteurs de l'endroit où ils mettent leur énergie. Je pense qu'il y a un sentiment que cette pause forcée a permis aux gens de réévaluer d'une manière que peut-être quand vous êtes dans le mouvement de la course de cette continuité, vous n'avez pas vraiment la chance de vous libérer de ce modèle, ce modèle habituel a été brisé.

Donc, il y a une rupture forcée et avec une rupture vient une transformation, et cela va être différent pour chaque personne. Mais il y a une rupture de la réalité de chacun et il y a aussi du chagrin, non? Parce qu'il y a, d'accord, eh bien, cela que je connaissais n'est plus là, et nous voici en train d'avancer.

Donc, je pense que pour moi, être créatif pendant cette période était impossible. Je n'avais pas ce sentiment de motivation. Et c'est pourquoi pour moi, le master personnellement, cela a fonctionné parce que c'était comme, voici ce que vous devez faire. Et je n'avais pas le choix.

Donc, c'était dirigé. C'était comme, d'accord, je dois faire cette recherche, peu importe. Mais nous savons que créativement, ce n'est pas ainsi que cela fonctionne. C'est un muscle différent. C'est une partie différente du cerveau. La musique utilise tout le cerveau, non? Donc, vous avez besoin d'avoir cette sensation de, je ne sais pas.

Il y a, pour moi, c'est, je ne peux pas vraiment le planifier. Je peux y consacrer du temps, mais il y a tellement de facteurs qui entrent en jeu dans ce moment magique qui mène à la création.

Donc, je pense que en sortant de cela, nous le voyons, non? Les gens brûlent en tournée, les gens annulent des tournées.

Les gens ont du mal à remplir les salles aussi. Donc, il n'y a pas seulement la perspective de la performance, mais qu'est-il arrivé à notre public, non? et cette division qui s'est produite sur tant de niveaux, et mettre en avant tant de choses qui ont maintenant, nous sommes dans le, d'accord, nous devons.

Regardez des choses difficiles à regarder, pas vrai ? Nous devons traiter de choses à propos de nous-mêmes en tant que société que nous avons évitées pendant longtemps, et il y a de la douleur dans cela, mais il y a aussi de la responsabilité. Donc il y a beaucoup, il y a tellement de couches. Je pense que cela constitue ce que nous sommes maintenant en tant que communauté, en tant que collectif, en tant qu'individu, c'est juste une période si intéressante et il est difficile d'entendre quand vous traversez quelque chose de vraiment difficile, individuellement, quoi que ce soit, il est difficile d'entendre ou de penser aux avantages qui en découlent, pas vrai ?

Parce que quand vous êtes dedans, vous y êtes. Mais je pense que lorsque vous commencez à traverser certaines de ces choses, vous commencez lentement à donner un sens. De là, la profondeur de ce que nous avons gagné commence lentement à se présenter. Et je pense que cela peut être vraiment beau.

Mais le processus peut être douloureux, n'est-ce pas ?

[00:09:11] Rosalyn : Vous avez mentionné le deuil et je pense que c'est un excellent mot pour exprimer ce que beaucoup de gens ressentaient, et il y a des gens qui ont pu manifester la créativité et d'autres qui n'ont pas pu et qui ont mis leur énergie ailleurs.

Vous savez, et aussi des gens qui se sentaient perdus et étaient assez bloqués dans ce deuil. Avez-vous des moyens de traiter ou de passer par ces étapes de deuil dans ce genre de scénario ?

[00:09:37] Cindy : ... la chose avec le deuil aussi, il n'y a pas de délai, n'est-ce pas ? C'est différent pour tout le monde. Comme le deuil de certaines parties de vous-même, le deuil de certaines parties du monde, le deuil de toutes ces choses. Alors pour moi, cela se produit en fonction de l'endroit où je me trouve dans ces étapes de guérison.

Donc au début, c'était une dissociation complète. Comme ça, je m'enfouis. J'aime supprimer. Je me dis : je ne peux pas, je vais juste me distraire. Et c'est ce que j'ai fait académiquement. Je me suis dit : je vais me distraire avec ça. À long terme, ce n'est pas le plus sain. À un moment donné, vous devez faire face, vous devez commencer à regarder et à aller dans les couches et tout ce qui est enterré vivant est vivant.

Cela va remonter. C'est ça. Donc nous pouvons le faire temporairement, vous savez, et de même avec le deuil, comme les gens qui enterrent leur deuil à un certain moment, cela va remonter. Donc mes compétences de coping, c'est une combinaison de choses, pour une

chose, l'utilisation de l'art. Oh mon Dieu. Comme pouvoir exprimer, articuler quelque chose et l'expérimenter en premier.

L'externaliser, lui donner une place pour vivre en dehors de vous-même, vous pouvez ensuite intégrer ces parties de vous-mêmes d'une manière qui a du sens. Il y a une narration que vous créez grâce à votre expression. N'est-ce pas ? Et vous pouvez le faire avec n'importe quel type d'art. Ce n'est pas nécessairement des mots, cela peut être visuel, cela peut être, n'importe quoi, même la cuisine, si vous permettez de passer à travers cela, pour moi, je fais beaucoup de travail somatique, beaucoup de travail incarné, de m'accorder et de donner de l'espace à cette première sensation de soi que nous déconnectons lorsque nous essayons de nous protéger de ce qui se passe, n'est-ce pas ? Donc le corps a cette capacité magnifique. Pour nous faire passer des moments difficiles.

En nous déconnectant, nous dissocions, c'est comme ça, c'est trop. Nous n'allons pas vraiment être là à ce moment-là, mais le corps s'accorde et puis traverse ces choses et se connecte avec nous-mêmes, crée de l'espace pour ces choses et nourrit ces parties de vous-même.

N'est-ce pas ? Donc je sens que pour moi, il y a eu beaucoup de guérison qui s'est produite grâce à ce genre de travail. Votre respiration étant dans le moment. Être ici et maintenant. Je pense que ce qui s'est passé avec la pandémie, c'est que la façade de contrôle que nous pensions avoir a été arrachée, n'est-ce pas ? Alors que se passe-t-il lorsque nous sommes tous confrontés à la réalité de l'incertitude, nous avons tous peur et anxieux.

Les fréquences montent et nous sommes tous en mode combat ou fuite. Lorsque nous sommes en mode combat ou fuite ou que nous y sommes facilement, notre fenêtre de tolérance fait ceci. Avant peut-être que nous avions cette capacité à traverser toutes les hauts et les bas, et maintenant vous savez, nous sommes un peu plus fragiles et c'est une chose fluide qui se produit avec nous-mêmes et nous sortons de notre capacité à gérer les choses. Et beaucoup de gens ont des attaques de panique, certains personnes sont bloquées. Comme, c'est comme ça, quelle est votre maison émotionnelle ? Lorsque vous êtes dans une situation où cela semble un peu trop, vous effondrez-vous ? Avez-vous l'impression que le monde est un endroit sombre et que vous vous isolez et que cela n'a pas de sens et vous vous arrêtez ?

Ou devenez-vous hyper-vigilant, anxieux, ce sentiment de mobilité, ce cœur qui bat la chamade, tout ça. et nous faisons tous toutes ces choses, mais nous avons ces différences. Tendances, n'est-ce pas ? Pour moi, je passe beaucoup de temps dans cette réponse hyper, où l'anxiété, et j'utilise cette énergie et vous savez, je cours et j'essaie de l'enlever de mon système.

Et puis à un certain moment, je m'effondre et je me dis : à quoi bon ? Et je suis comme ça jusqu'à ce que ce ne soit plus durable, et je m'effondre complètement.

[00:13:32] Rosalyn : Je pense que c'est courant, surtout chez les personnes qui sont habituées à cette vie de tournée, vous regardez ces horaires de tournée qui sont comme, sept jours sur et un jour de repos, puis sept jours sur, et ce ne sont pas vos neuf à cinq.

Et ensuite, vous rentrez chez vous et vous vous détendez. Vous êtes sur le qui-vive tout le temps, sauf si vous êtes dans la fourgonnette avec toutes les portes fermées, vous êtes toujours avec vos collègues et vous avez peut-être cinq minutes dans la salle de bain, mais probablement pas plus longtemps car quelqu'un d'autre doit probablement utiliser la salle de bain.

Donc

[00:14:00] Cindy : ouais. Alors comment vous ressourcez-vous ? N'est-ce pas ?

[00:14:04] Rosalyn : Vous êtes toujours sur le qui-vive. Et je pense que cette adrénaline et ce combat ou fuite viennent de manière soutenue pour beaucoup de gens. Et je pense que nous avions l'habitude de le faire beaucoup plus. Avant la pandémie, c'était comme, ouais, je peux sortir pendant 30 jours, pas de problème.

Seulement 30 jours. Génial, faisons-le. Par rapport à maintenant, où nous voyons des gens dire deux semaines, non, vous savez, deux ou trois semaines, c'est des gens qui atteignent leur limite sur la distance qu'ils peuvent parcourir. Je pense qu'après la pandémie, et vous savez, vous avez mentionné des artistes qui commencent à annuler des tournées.

Shawn Mendes récemment, cela s'est produit, pas si récemment, mais il a dû annuler une grande tournée et a incroyablement déclaré que c'était pour sa santé mentale et physique, qu'il ne pouvait plus suivre ce genre d'horaire. Alors. Je me demande, est-ce que c'est comme ça que ça aurait toujours dû être ?

Devrions-nous toujours être aussi en phase avec nos corps et nos esprits et peut-être pouvons-nous remercier la pandémie. Est-ce que c'est comme une grande réinitialisation pour certaines personnes ou est-ce que nous sommes tous en train de retourner à cette ancienne normalité ou quoi que ce soit et nous devons simplement retrouver nos jambes de mer ou quelque chose comme ça.

[00:15:04] Cindy : Ouais, je pense que c'est probablement les deux et tout ce qui se trouve entre les deux, n'est-ce pas ? Parce que pour certaines personnes, c'est ce sentiment de : je ne fais plus ça. Je pose une limite là. C'était malsain et je n'y retourne pas. Alors que pour certaines personnes, cela peut sembler, si vous êtes introverti et que vous avez travaillé si dur pour y arriver, et deux ans à pouvoir simplement être vous-même introverti, imaginez maintenant avoir à essayer de revenir à cette habitude, nous sommes adaptables et nous sommes des créatures habituelles.

Donc c'est comme, je sens que vivre authentiquement et réellement se produit lorsque nous brisons des modèles, lorsque nous brisons des habitudes. Alors c'est différent pour tout le monde. Mais je sens que pour certaines personnes, cela peut être sain. Et pour certaines personnes, peut-être que ce n'est pas juste. Donc je ne pense pas que ce soit une chose ou l'autre. Je pense que pour certaines personnes, c'est incroyable.

Cela les a conduits à ces changements qui honorent vraiment eux-mêmes. Cela leur permet de les honorer là où ils en sont et de se rencontrer eux-mêmes, là où ils en sont en ce moment, ce qui est incroyable. Et oui, nous aurions toujours dû faire cela. Nous aurions toujours dû faire cela et nous devrions toujours le faire. Et l'industrie musicale, soyons honnêtes, ne répond pas vraiment à cela, n'est-ce pas ?

Parce que c'est comme ça, à quel prix, eh bien au prix des opportunités, non ? À quel prix lorsque vous annulez la tournée au prix de votre vie, au prix de vos revenus, non ? Il n'y a pas de plan de secours qui dit, oh oui, vous ne vous sentez pas à la hauteur. Ne vous inquiétez pas. Nous vous avons. Personne n'est là pour s'assurer que tout va bien, n'est-ce pas ?

C'est comme il y a la personne et puis il y a le produit, et à quel moment la personne cesse d'être la personne et le produit et vice versa. C'est tellement délicat et je sens que c'est pourquoi, comme cet espace sûr qui a été créé chez F M O est si beau parce que ce qu'il a offert aux gens, c'est cet espace de réflexion partagé.

Un espace où vous pouvez vous connecter et vous sentir vu et entendu, et vous n'êtes pas le seul à être tellement heureux de voir cet artiste incroyable tout en étant complètement abattu, car maintenant vous n'êtes pas assez bon. Et comment se fait-il que je n'aie pas eu la même réponse de la foule que cette personne, mais je suis heureux pour elle.

Et pourquoi ne puis-je pas être simplement dans l'instant présent ? C'est tellement de choses, n'est-ce pas ?

[00:17:29] Rosalyn : Oh mon dieu, c'est tellement de choses. Ouais, c'est un gros morceau à déballer, je pense, la comparaison que nous faisons parce que cela se produit en personne et cela arrive tout le temps en ligne.

C'est tellement agréable d'en parler et nous ressentons tous un peu, peut-être pas tous, mais beaucoup d'entre nous ressentent collectivement cela.

Alors peut-être que si nous pouvons tous, oh, vous ressentez ça aussi, et vous ressentez ça aussi et nous projetons tous cette certaine image et nous nous comparons tous. Peut-être que nous pouvons arrêter de faire ça. Je ne sais pas. Est-ce possible ? Pouvez-vous y travailler ?

[00:18:01] Cindy :

Nous pouvons certainement être curieux à ce sujet lorsque cela se produit, et je pense que c'est être curieux à propos de ce qui se passe dans notre corps nous permet, car nous entrons dans une partie de notre cerveau lorsque nous faisons ces choses où c'est comme un critique interne. C'est comme si vous n'étiez plus dans cet état de raisonnement global dans votre esprit, non ?

Alors, si vous êtes capable d'être curieux ou d'avoir la compétence de l'esprit sage, comme prendre une respiration avant de réagir impulsivement, par exemple. Donc, lorsque vous commencez à vous sentir inférieur ou à vous sentir jaloux si vous êtes à ce spectacle incroyable

où vous voulez simplement être dans l'instant et l'apprécier pour ce qu'il est, mais d'une manière ou d'une autre, cela arrive et vous vous dites, eh bien, attendez.

La foule n'a pas applaudi comme ça pour moi. Et je suppose que cela s'enchaîne. Alors c'est comme, d'accord, être curieux à ce sujet et dire, d'accord, peut-être que cette pensée entrera. Mais ensuite, et encore une fois, ce processus de pleine conscience consiste à être non-jugeant et compatissant avec soi-même, cette auto-compassion de se dire, eh bien, bien sûr, je dois encore me présenter.

Il y a tellement de choses qui ne devraient pas être associées à notre valeur de l'estime de soi dans les arts. Et c'est là que cela devient vraiment délicat car vous devez compter sur cette validation externe. Nous aimons réaliste, vous ne pouvez pas réussir en tant qu'artiste si vous n'avez pas de fans.

Vous n'avez pas d'intérêts, vous n'avez pas de validation, n'est-ce pas ? Mais en tant qu'être humain, en tant que personne, nous devons avoir ce sens de l'estime de soi en dehors de cela. Alors peut-être que c'est un processus de compartimentalisation comme moi en tant que personne, et c'est une extension. Mon art est une extension de moi, c'est une expression, et cela va atterrir ou cela ne va pas atterrir.

Quoi qu'il en soit. Cette expression est belle et valable. Que ce soit populaire ou non, l'art de l'expression en soi, n'est-ce pas ? En soi et le cadeau que vous vous donnez, nous parlions plus tôt des compétences d'adaptation. Le cadeau que vous vous donnez en vous permettant d'explorer créativement, de faire sortir votre art de manière créative.

C'est courageux, c'est courageux, il y a tellement de couches à cela. peut-être que si nous changeons de focus, et c'est vraiment difficile car nous voulons tous réussir avec notre art. Non ? Et tout le monde ne peut pas le faire. Et c'est aussi l'industrie musicale, c'est difficile, non ? Cela change. Où vient l'argent ?

Il y a toutes ces plateformes de streaming. Où est l'argent magique qui va atterrir dans la vie de l'artiste ?

[00:20:40] Rosalyn : excellente question.

Vous avez soulevé la validation interne versus externe que je voulais aborder un peu car. En tant qu'artistes et également dans l'industrie également. Parce que je ressens cela parfois lorsque je reviens d'une conférence ou que je fais quelque chose même si je ne joue pas nécessairement. nous sortons parfois de certains sommets très hauts, ou notre adrénaline est en hausse.

nos tasses sont pleines. Et pour moi personnellement, vous savez, je vais, oh, j'ai joué au Ottawa Blues fest devant une foule incroyable qui était debout. Et ensuite, je rentre chez moi et un enfant vomit dans mes mains, je dis, d'accord. Intéressant. Un retour différent de ce que j'espérais.

Et, vous savez, personne ne se lève pour applaudir en chargeant le lave-vaisselle ou en faisant une lessive et en faisant ces choses. Alors, comment les gens peuvent-ils atténuer certains de ces hauts et bas très bas et trouver, j'ai en fait un mot pour cela.

Je ne peux pas, je sais que quelqu'un d'autre a inventé cela. Je pense que c'était, je vais, je vais l'attribuer à Matt Foster des Crooked Brothers, et il a son propre projet solo. Je vais saluer Matt Foster pour cela, car je pense qu'il l'a inventé. Mais cela s'appelle le Depressed Evil, et c'est après que vous alliez à. Un festival et ressentir tous les bons sentiments, puis vous rentrez chez vous et vous êtes juste comme, j'ai juste besoin de m'arrêter pendant deux jours et d'être triste. Et c'est mon, il y a le festival et puis il y a le dépress-ival.

[00:22:14] Cindy : Oh, le dépress, Matt, oui, je sais, j'ai vécu le dépress-ival après avoir traîné avec les crooked brothers et ensuite rentrer chez moi dans mon appartement à Toronto. Mais c'est une si bonne question. Tout d'abord, parce que je pense que nous sommes à l'ascenseur. C'est comme, oh, je me sens bien.

L'ascenseur monte. Oh mon dieu, maintenant je suis seul. L'ascenseur descend, ou mes enfants vomissent dans mes mains ou quelque chose comme ça. Alors je pense que lorsque vous vivez ce moment fort, non ? Lorsque vous vous sentez au sommet du monde, ce contrôle avec vous-même à ce moment-là, car nous faisons cela lorsque nous nous sentons si bas, tout cela, comme celui-ci aussi passera.

Et c'est juste un moment. Et je pense que si nous commençons également à nous interroger lorsque nous nous sentons bien et que nous allons comme, attendez, cela ne me définit pas et cela passera aussi, non? Ainsi, vous vous interrogez sur vous-même pendant que vous montez et ne vous permettez pas vraiment de vous nourrir de cette validation en tant que source d'estime de soi.

Et c'est difficile. Comme si je le disais comme si, oh bien voilà la réponse. Mais c'est vraiment difficile à faire car nous vivons juste le moment. Nous le recevons et cela atterrit et cela fait du bien. Alors pourquoi ne voudrions-nous pas recevoir cela? Non? Et nous voulons le recevoir, mais nous voulons simplement le garder sous contrôle.

Ce n'est pas notre source de carburant, non? C'est comme ça, et c'est difficile. Et je veux dire, cela aura l'air différent pour tout le monde. Mais l'essence de qui vous êtes est l'essence de qui vous êtes. Et votre art est une chose externe.

C'est une expression de cette partie de vous-même, non? Si vous arrêtez de faire de l'art, perdez-vous tout votre sens de l'estime de soi? Et si un jour vous changez de direction, que se passe-t-il alors? Non? Et ensuite encore une fois, le deuil, non? Vous devez pleurer ces parties de vous-même. Et je suis sûr que les mères, comment avez-vous redéfini vous-même?

Personne ne vous a dit qu'il y avait des parties de vous en tant que jeune femme qui allaient littéralement mourir. Vous savez, ces parties sont parties et il y a deuil là aussi. C'est beau, encore une fois une rupture qui mène à une transformation. Et quand vous résistez, je pense que lorsque vous résistez au changement qui doit avoir lieu ou que vous résistez à la

transformation, alors vous êtes confronté à quelque chose de supplémentaire, comme, quoi que vous résistiez persistera.

Non? Alors vous permettre de passer à travers et être ouvert à cela. Encore une fois, beaucoup plus facile à dire qu'à faire,

[00:24:45] Rosalyn: C'est tellement intéressant car je n'ai jamais, je ne pense pas avoir jamais pensé à perturber le processus de recevoir cette validation, et c'est mon propre type de personnalité où je suis comme, oui, je veux tout. tout,

[00:24:59] Cindy: dopa non plus. Ouais, l'ocytocine donne ça

[00:25:03] Rosalyn: ocytocine.

Oui,

[00:25:04] Cindy: Nous tonifions tous les heureux

[00:25:06] Rosalyn: prends tout. Oh oui, s'il vous plaît. Je n'ai jamais pensé à interrompre ce processus en tant qu'artiste ou, c'est presque comme contre-intuitif ou peut-être pas, peut-être est-ce le contraire de cela, mais cela aurait semblé pour moi contre-intuitif de vivre l'instant présent, de m'arrêter avant de monter sur scène et d'imaginer le vomi dans mes mains et de dire, c'est bon.

[00:25:27] Cindy: Oui. Mais même comme, parce que vous voulez vous livrer à ce moment Pour sûr. C'est un beau moment. Pourquoi ne pas vous livrer à ce moment? Non? Vous méritez de vous livrer à ce moment. Pour sûr. Mais cela peut même être un sens de conscience, cette pièce de pleine conscience de dire, cela ne me rend pas digne, mais c'est beau.

Vous savez, cela ne vient pas d'où je tire mon estime de moi, mais wow, quel beau moment c'est. Mais je suis digne avec ou sans cela. Avoir cette conscience de dire, d'accord, lorsque vous ressentez tout ce cocktail hormonal dans votre corps, cela va conduire à cette dépression, ce mal et

Tu sais? Essayer de trouver cet équilibre pour ne pas être comme, ouais, validation, nous montons, oh mon dieu, pas de validation. et bien sûr, cela va être toutes ces choses. ce sont des vagues que nous sommes toujours en train de bouger et de traverser. Mais si nous. Être un peu moins extrême avec les sources de cette validation.

D'accord. Et vérifiez simplement avec nous-mêmes, surtout lorsque nous ressentons ces hauts. Parce que je pense que nous avons tendance à être motivés pour faire ce travail lorsque nous nous sentons bas.

Lorsque nous sommes comme, oh, nous devons travailler sur cela. Mais les deux côtés doivent coexister. L'un ne sera pas sans l'autre.

D'accord. Je veux dire, pas dans mon domaine, pas dans le sens où je ne vais pas vivre la joie sans la tristesse à un moment donné. Il y a quoi que ce soit. Et je pense qu'il y a une tendance lorsque nous ressentons le poids de ces émotions moins attractives à vraiment sortir quelqu'un ou à vraiment sortir nous-mêmes. C'est comme, oh, cela ne me convient pas.

Sortez-moi d'ici. Mais je pense qu'il y a des choses à gagner dans ces endroits aussi. Nous sommes simplement mal à l'aise. d'accord? Et comme, allez-vous vous asseoir dans l'obscurité avec moi, ou allez-vous vouloir être avec moi uniquement lorsque je suis, vous savez, dans mon cocktail émotionnel heureux, tout se passe dans mon corps, non?

Parce que c'est une grande chose dans notre société aussi, non? Nous sommes enseignés comme, oh mon dieu, elle est en colère, elle est bouleversée. Donnons à cette personne de l'espace. Ou comme, validons cela.

- [00:27:37] Rosalyn: ** Par conséquent, sont,

Faites-vous maintenant référence à notre relation avec nos autres et nos collègues lorsque nous parlons de ces bas et que nous nous asseyons avec quelqu'un d'autre, je suppose que j'imagine comme, oh, nous parlons de nous-mêmes et je m'assois avec moi-même dans l'obscurité.

Mais que dire des autres personnes dans nos vies et comment les accueillir dans cet espace ? Je n'ai pas été sur la route comme je l'ai fait dans le passé, mais je me souviens quand j'y allais vraiment avec ces longues tournées et que votre conjoint, votre famille ou vos bons amis sont tellement excités de vous voir.

Ils sont tellement excités de vous revoir et ils veulent juste passer du temps ensemble. Oui, vous êtes là. Et vous êtes comme, whoa, j'ai été avec d'autres personnes pendant les 50 derniers jours d'affilée et j'ai besoin d'être dans mon trou sombre où je regarde toutes les séries que j'ai manquées et où je fais tout ce que j'ai à faire pour être dans cette dépression.

Mais je pense que cela peut être vraiment difficile pour les autres personnes de nos vies qui sont tellement excitées de nous avoir de retour et qui s'attendent parfois à ce que si quelqu'un est parti, il revienne et soit juste de retour, boum, vous êtes de retour. Maintenant vous êtes ici.

Super. C'est parti. Et donc, je me demande simplement comment nous pouvons communiquer, comment nous pouvons combler ce fossé de communication si cela se produit lorsque nous avons besoin de prendre cet espace pour être nous-mêmes.

[00:28:54] Cindy: Oui. Eh bien, je pense qu'en fin de compte, ce dont nous parlons, c'est de la définition de limites, non ? Parce que, je pense que c'est contre-intuitif pour nous de le faire. Nous sommes câblés pour les connexions et ce sont nos partenaires, nos familles, des personnes qui nous manquent. Donc, si pour vous, lorsque vous rentrez chez vous après une tournée, vous êtes épuisé, vous voulez vous asseoir dans ce trou sombre et faire votre processus, je pense que c'est cet équilibre, cette corde raide de "d'accord, est-ce que vous répondez à vos propres besoins pour l'instant ?"

Ou est-ce que vous répondez aux besoins des autres ? Et bien sûr, lorsque vous êtes en relation, il y a un peu des deux que vous voulez faire, mais à quel prix, non ? Donc, pour certaines personnes, quand elles rentrent chez elles après une tournée, elles peuvent vouloir être dans les bras de cette personne et vraiment proches et connectées.

Alors que pour certaines personnes, leur processus peut être plus solitaire, vraiment individuel. Interne, tout seul. Donc, tout ce processus de vérification avec soi-même, nous parlons de consentement, n'est-ce pas ? Nous parlons de consentement et de vous donner la permission, avec tout ce que vous faites, de vérifier avec vous-même et de dire : "D'accord, est-ce que je vais bien ici ? Est-ce que je veux toujours faire ça ?"

Donnez-vous la permission de changer d'avis. Donnez-vous la permission de vérifier où vous en êtes et d'honorer vous-même. Et je pense que c'est une partie où surtout dans la scène musicale, si nous honorons nos besoins et nous-mêmes, cela peut se produire à la perte de ces opportunités et il y a cet équilibre.

De même, lorsque vous rentrez chez vous et que vous voulez honorer vos besoins, mais si cela va blesser votre partenaire ou votre famille. Et avoir ces conversations difficiles avec les gens, c'est difficile de fixer des limites avec les gens.

C'est vraiment difficile, et c'est encore plus difficile de les maintenir si elles sont violées. Nous voulons juste dire : voici une limite que je vais fixer, mais si quelqu'un ne la comprend pas tout à fait ou si cette limite ne lui sert pas, mais vous sert, c'est cet équilibre réel et vous êtes dans un domaine où vous donnez toujours, vous donnez des parties de vous-mêmes même quand il ne reste plus rien, n'est-ce pas ?

Vous êtes en tournée, vous êtes gentil avec, idéalement, vous êtes gentil avec la personne du son. Vous êtes gentil avec la personne derrière le bar. Vous êtes toujours comme cette partie de notre rôle, de cette partie de notre travail, c'est important parce que ce sont des gens qui sont investis dans le spectacle.

Ils sont investis dans ce que vous faites. Ils vous reçoivent. Mais si vous êtes en tournée et que vous êtes en syndrome prémenstruel et que vous avez réservé ce spectacle il y a un an et que vous ne vous sentez pas comme vous vous sentiez ce jour-là, vous n'avez pas le droit de dire : "Je n'en ai pas vraiment envie". Non. Et Covid nous a maintenant donné la permission d'annuler un spectacle lorsque nous sommes malades. N'est-ce pas ? Je suis sûr que chaque musicien a une histoire, mais je me souviens de Saskatoon en train de vomir dans l'allée quelques minutes avant. J'étais en train de chanter dans ce micro et je pensais que c'était faux. Si seulement ils savaient et il n'y avait pas d'autre option dans mon esprit. Le spectacle doit continuer, n'est-ce pas ?

[00:31:56] Rosalyn: Je peux penser à tellement de spectacles que j'ai joués en étant incroyablement malade et seulement peut-être un ou deux que j'ai jamais annulés. Parce que je me disais : "Je"

[00:32:06] Cindy: Oui. Comme je me souviens des Buckley sur scène. Je me suis dit : "Je viens juste de ramener les Buckley sur scène", et personne n'a trouvé ça bizarre. Comme quoi ?

[00:32:16] Rosalyn: N'est-ce pas un cadeau intéressant à avoir maintenant,

Vous savez, j'espère que nous pourrons le garder et le conserver, et j'espère que en tant qu'artistes, nous pourrons le conserver et dire : "D'accord, super. Le monde n'a pas, et parce que j'ai annulé un concert, les gens comprennent, j'espère que les audiences continueront à être indulgentes et compréhensives comme ça.

Mais aussi les lieux, je me souviens que la seule fois où j'ai annulé un concert à cause de ma santé mentale. J'étais en tournée depuis deux mois et c'était mon plus bas, mon sommet, mon moment en tant qu'artiste, mais je me suis effondrée. C'était comme si je pleurais pendant environ 24 heures d'affilée, je ne pouvais pas sortir de ce mode de crise émotionnelle.

Et j'ai dû annuler un concert. C'était à Amsterdam, je ne me souviens pas où à Amsterdam, mais c'était du genre "cela ne se produira pas". Je ne peux pas en sortir. J'ai annulé un concert et j'ai continué le reste de la tournée sans aucun hoquet professionnel. Parce que c'était le moment. Mais je me souviens d'avoir annulé ce concert et d'avoir été simplement informé que je ne jouerais jamais ici à nouveau, ne nous contactez jamais.

Vous

[00:33:17] Cindy: nous allons vous punir pour toujours pour votre humanité. Comment osez-vous être humain ?

C'est fou, non ?

[00:33:26] Rosalyn: C'est fou. Et la culpabilité que j'ai ressentie. Pour ne pas avoir joué dans ce pub à Amsterdam. Comme,

Je l'ai porté avec moi pendant si longtemps en me disant : "Oh, j'ai ruiné cette opportunité pour mon groupe de ne jamais jouer ici".

[00:33:40] Cindy: et il y a la dynamique de pouvoir, non? Il y a la dynamique de pouvoir de quelqu'un qui dit: je vais te punir. Je vais utiliser ce pouvoir que j'ai sur toi parce que tu as eu cette opportunité et maintenant tu ne l'auras plus, tu sais, c'est insensé. Et c'est comme ça que Shawn Mendez, comme tu le disais, fait et a fait. Il a montré l'exemple. Nous avons besoin de gens pour montrer l'exemple afin que chaque personne qui se fixe une limite pour elle-même et qui se dit: je ne peux plus continuer, modèle cela et donne la permission aux autres artistes d'appeler cela des arrêts. Car à quel coût allez-vous continuer cette tournée?

Et cela a un impact sur beaucoup de gens, n'est-ce pas? Surtout quand vous atteignez des niveaux plus élevés de succès et que vous avez toute une équipe, n'est-ce pas?

[00:34:30] Rosalyn: Oui. Oui. Et c'est une pression énorme, pour n'importe quelle partie de cette équipe aussi. Si vous avez besoin de prendre cette pause, vous ne voulez pas décevoir vos collègues, n'est-ce pas?

[00:34:39] Cindy: et vous êtes comme, et votre agent et comme toutes les personnes de votre côté, et puis il y a toutes les personnes qui vous accueillent là-bas, n'est-ce pas? Donc c'est beaucoup de pression et je pense que le fait que les artistes montrent maintenant leur humanité est si vital. Comme cette idée que nous avons, je pense que les gens se sentent plus proches des artistes quand ils voient aussi, je veux dire, je suis sûr que certaines personnes ont des réactions opposées parce que nous vivons dans un monde où c'est ceci, cela, et tout ce qu'il y a entre les deux. Donc ce ne sera pas comme tout le monde applaudissant en disant, yay, bien pour toi, de prendre soin de tes besoins. Mais la réalité est comme, que se passe-t-il si vous ne le faites pas?

Plus de tournées du tout, ou quoi que ce soit. C'est insensé pour moi qu'il y ait cette sorte de pression ou d'attente sur une personne. Et c'est là que se produit l'objectification d'un artiste parce que ce n'est plus une personne, c'est un produit, c'est une entreprise. Et c'est là qu'on se dit, où séparez-vous la personne de l'art ou de l'objet?

Non? Et à quel moment est-ce ceci ou cela? il y a toujours une personne là-bas. Ce n'est jamais juste le produit. Droite. Donc, c'est vraiment difficile à naviguer en tant qu'artiste, et c'est pourquoi je pense que la durabilité, en vous assurant d'avoir une équipe de soutien, en vous assurant de vous consulter, même avec les hauts, quand ces hauts se produisent, en gardant un contrôle. Quels sont les moyens par lesquels vous pouvez vraiment être en santé optimale, émotionnellement, mentalement, tout cela. Et ce qui est incroyable en tant qu'artistes, c'est qu'en faisant ce genre de travail, ce travail de groupe avec des artistes, les gens sont tellement disposés à être vulnérables, tellement disposés à entrer dans ces conversations de malaise.

Comme dans cette salle à FMO, nous n'avons pas eu à arracher les dents. Comme tout le monde était juste si généreux et ouvert et vulnérable, comme les gens pleuraient. Les gens comme les partages étaient si profonds tout de suite. Et c'est la beauté de travailler avec des artistes, c'est qu'il y a déjà ce sens d'ouverture qui est prêt à aller dans ces endroits, non?

Ce qui est vraiment courageux et courageux par rapport à d'autres groupes que j'ai dirigés, vous ne vous y rendez pas tout de suite avec tout le monde. Mais avec les artistes, c'était immédiat. donc Jordan O'Connor co-facilitait ces groupes avec moi et c'est juste un guide.

Nous ne faisons pas le travail. C'est juste un traitement de groupe. C'est la partie qui permet ces idées créatives, ces réflexions à avoir lieu. Et le groupe se soutient mutuellement. Et puis vous voyez ces réactions intenses si quelqu'un dit quelque chose de déclencheur, et il y a eu des moments où il y avait des choses vraiment déclencheurs qui ont été dites sur la base de l'ignorance ou du manque de compréhension.

Et, c'est aussi important parce que ce sont des opportunités, le conflit se présente. Et s'il est examiné avec respect, alors il y a de la croissance, non? Donc c'est toujours une si belle

opportunité, mais nous n'avons pas toujours cette chance sûre ou cet espace sûr pour faire ces erreurs qui conduisent à la croissance.

Et c'est incroyable que nous ayons cela.

[00:37:51] Rosalyn: Oui. C'est encourageant que les gens entrent dans ces conversations et soient si généreux dans leur manière de faire. Et j'espère que en continuant à avoir ces forums et, comme les discussions sur la santé mentale et physique et, cet espace de santé et de bien-être se multiplie et se démocratise, les gens se consultent avant d'atteindre ce point de rupture, et que si les gens peuvent sentir qu'ils peuvent partager et obtenir de l'aide ou tout ce qui doit arriver, cela aidera peut-être à atténuer une partie du stress et du stress mental et physique avant qu'ils n'atteignent ce genre de point de rupture, non?

[00:38:30] Cindy: Nous avons tous des outils, comme nous sommes tous arrivés jusqu'ici, non? Donc il s'agit simplement d'essayer de développer nos compétences d'adaptation qui sont des compétences d'adaptation saines. Nous ne réprimons pas simplement ou ne passons pas simplement à travers et comme, oh, nous nous en occuperons dans 10 ans, ou quoi que ce soit. comme, donc développer ou connecter, identifier avec quelles compétences ai-je et lesquelles je veux construire? Et encore une fois, c'est tellement différent pour chaque personne, trouver ce qui fonctionne pour vous afin que lorsque vous commencez à vous sentir dans cet état de réactivité, vous puissiez réguler, vous savez, et ils enseignent cela dans les écoles maintenant.

Je suis donc si, ma fille est rentrée à la maison avec la respiration à cinq étoiles et j'étais juste comme, super. Ils enseignent cela. Donc, je pense que c'est tellement important et nous avons tous besoin de savoir comment réguler. Car quand nous commençons ensuite à passer outre, lorsque nous sommes dans un état réactif, tout d'abord, ce n'est pas un bon endroit où rester.

Nous ne voulons pas y rester trop longtemps. C'est préjudiciable à notre santé. Droite.

[00:39:37] Rosalyn: Et plus tôt dans la conversation, nous avons discuté de la comparaison de soi aux autres ou de ce mode dans lequel nous entrons. Et cela ressemblait un peu à certaines des thérapies cognitives et comportementales, je ne suis pas le thérapeute ici, je ne devrais pas dire cela. Mais dans le peu de travail que j'ai fait dans cet espace. Et quand je dis travail, je veux dire travail fait sur moi. Est-ce que c'est comme un outil?

Que les gens peuvent utiliser lorsque vous avez ces pensées qui peuvent être comme instantanée, une pensée négative ou comparative et des façons d'adoucir certaines de ces pensées au fur et à mesure qu'elles viennent

[00:40:17] Cindy: Oui. Ou les remettre en question, non? Donc oui, comme le TCC fait beaucoup cela, comme regarder les croyances fondamentales, les valeurs fondamentales et presque comme faire un travail de détective sur les pensées qui arrivent et à quel point ces discours négatifs sur soi sont précis. Et puis comme différentes modalités, comme ce serait une approche de haut en bas où vous allez vraiment dans le cerveau et changez les modèles de pensée, puis envoyez un message au corps que, d'accord, nous allons bien, nous allons bien.

Nous n'avons pas besoin d'entrer dans cette réaction. Et certaines personnes préfèrent une approche de bas en haut où vous utilisez le corps pour envoyer le message à l'esprit. Donc, si vous utilisez la respiration ou si vous utilisez comme, oh, qu'est-ce qui se passe dans mon corps que je m'accorde. Et peu importe la façon dont vous entrez dans ce cycle, là où vous le cassez, c'est le corps qui informe l'esprit, l'esprit informe le corps, non.

C'est cyclique. Ainsi, quelle que soit la manière dont c'est si unique, les modalités dépendent de ce qui se passe avec la personne. Je pense que lorsque nous voyons quelqu'un avec un bras cassé, c'est si facile. Nous savons quoi faire, n'est-ce pas ? Alors qu'avec les problèmes de santé mentale, parce que ce n'est pas tangible, il est tellement plus facile pour nous de nous en détourner. Vous savez ? Il est si facile de cacher ces parties de nous-mêmes qui sont brisées ou qui souffrent. Je ne ressens jamais que nous sommes brisés. Je pense que nos corps font des choses pour nous protéger et que cela nous sert à ce moment-là. Cependant, nous continuons à utiliser ces compétences qui ne nous servent plus.

Et c'est là que se produisent les habitudes, n'est-ce pas ? Si, enfant, il était plus sûr pour vous d'éviter les conflits, si c'est ce que vous deviez faire enfant et que vous le faites encore en tant qu'adulte, c'est là que nous nous disons : « Eh bien, que pouvons-nous examiner dans nos modèles et nos habitudes qui sont ancrés dans nos façons de faire ? »

Et c'est pourquoi j'ai dit plus tôt que vivre de manière authentique se produit vraiment lorsque nous commençons à briser les façons habituelles de penser d'être juste. C'est là que cette libre circulation de qui vous êtes doit surgir plutôt que la personne habituelle qui suit le mouvement, n'est-ce pas ?

[00:42:30] Rosalyn: Nous avons identifié quelques outils

Que les gens peuvent utiliser. Où peuvent aller les gens s'ils ont besoin de contacter quelqu'un ou de faire une connexion avec quelqu'un ou peut-être se sentent-ils en crise. Où avez-vous des ressources ou des suggestions où les gens peuvent aller ?

[00:42:46] Cindy: Oui. Je veux dire, selon ce qui se passe, il y a tellement d'organisations qui existent. Donc, selon ce qui se passe, s'il s'agit d'une crise, il y a tellement d'organisations, il faut contacter les CAM-H de votre région, cela dépend de la région et de ce qui se passe.

Mais je pense vraiment que nous pouvons peut-être avoir une liste de ressources que nous pouvons mettre sur des sites Web et des choses comme ça.

[00:43:10] Rosalyn: Oui, nous pouvons le mettre dans les notes de l'émission.

[00:43:12] Cindy: Je veux dire, des lignes de santé, s'il s'agit simplement de parler à quelqu'un, parce que je pense qu'il est important d'identifier quand on se sent le mieux ? Prenez un moment pour réfléchir, quand me suis-je senti comme la meilleure version de moi-même ?

Et puis explorez cela. Qu'est-ce qui s'est passé dans ce moment-là qui m'a fait me sentir si réel et authentique et à l'aise et confortable ? Parliez-vous à un ami ? Marchiez-vous dans la nature

? Faisiez-vous un puzzle ? En identifiant quand vous vous sentez le plus à l'aise, le plus comme vous-même et pourquoi, qu'est-ce qui se passait à ce moment-là ?

Et cela vous donne une indication de certaines des choses qui vous permettent de réguler, n'est-ce pas ? Peut-être que c'est parler à votre mère. Peut-être que c'est caresser votre chien. Peut-être que c'est être dans la nature. Donc, nous avons des ressources. Il s'agit simplement d'identifier ces moments. Et c'est pourquoi il est important de se connecter avec nous-mêmes lorsque nous nous sentons bien.

Oh, d'accord, je me sens génial en ce moment. D'accord, qu'est-ce qui se passe ? Commençons par savourer cela et faisons des observations. Où suis-je ? Et soyons simplement curieux. Je pense que si nous amplifions ce dialogue en nous-mêmes, nous pouvons découvrir tellement plus. Comment identifiez-vous vos besoins ?

Si vous ne prenez pas le temps d'identifier ces besoins, si vous ne prenez pas le temps de vous demander comment je me sens ? Et quoi ? Pour savoir où nous voulons aller, nous devons savoir où nous sommes à ce moment. Donc, je pense que si les gens sont en tournée et qu'ils se sentent mal, je pense que pour moi, j'ai beaucoup fait de thérapie et c'est vraiment incroyable d'avoir quelqu'un avec qui vous pouvez faire ce travail individuel.

Jordan et moi commençons une thérapie firebrand et firebrand consiste à déconstruire ces facteurs externes qui interfèrent avec l'essence véritable. Nous allons donc faire des groupes et des choses comme ça. Alors, vérifiez-le absolument. Mais oui, j'encourage toujours les gens à avoir un ami de soins personnels, un partenaire de soins personnels. Si vous êtes même au travail, désignez des personnes chaque mois pour cela. Avoir quelqu'un qui vous envoie des emojis stupides pourrait vous donner l'impulsion de faire quelque chose pour vous-même. Et si vous avez besoin d'un professionnel pour vous guider dans certaines choses, alors absolument.

Bien sûr, je crois en la valeur de cela. Et avoir la bonne personne, non ? Je pense que c'est important, de la même manière que nous finissons par avoir les bonnes relations avec les bonnes personnes. Trouver le bon thérapeute, quelqu'un qui vous comprend vraiment ou avec qui vous vous sentez comme, oh oui, d'accord, je vois, j'entends, j'ai compris.

Ce n'est pas simplement quelqu'un qui impose ses modalités parce que les thérapeutes travaillent avec tant d'outils différents. Apportent-ils juste une formule ou me voient-ils, m'entendent-ils et créent-ils une toute nouvelle voie avec moi ? Parce que c'est ce que vous voulez, non ? Vous voulez quelqu'un qui vous dit que chaque fois, c'est nouveau.

C'est tellement unique. Mais il y a des ressources, il y a tellement d'applications aussi. Il y en a une qui est gratuite, c'est appelé mind shift. Avoir une application qui vous envoie des rappels ou des affirmations.

Certaines personnes détestent les affirmations, certaines personnes les adorent. N'est-ce pas ? Cela dépend de la personne, et certaines choses semblent vraiment woowoo pour quelqu'un où je me dis, je ne connais pas même le mot pleine conscience, n'est-ce pas ? Ils disent, oh mon dieu. Parce que c'est devenu tendance ou la respiration ou la conscience. Le langage.

Oui. La respiration est tellement tendance. J'adore ça.

[00:46:46] Rosalyn: Et où les gens peuvent-ils aller pour en savoir plus sur vous et le travail que vous faites ?

[00:46:49] Cindy: Je veux dire, mon site Web de musique est toujours cindydoire.com, mais dans les prochaines semaines, je vais lancer mon cindyoire.ca, donc ce sera plus comme la thérapie et tout cela, et aussi en processus avec firebrand.com. Ce sera avec Jordan O'Connor.

[00:47:04] Rosalyn: Fantastique. Et nous mettrons tous les liens également, si vous voulez en savoir plus sur Cindy et l'incroyable travail qu'elle fait, et nous espérons vous revoir lors de la prochaine

[00:47:12] Cindy: J'espère aussi. J'adorerais être là. Oui, s'il vous plaît.

[00:47:16] Rosalyn: Merci beaucoup, Cindy. C'était si agréable de parler avec vous.

[00:47:18] Cindy: Oui. Merci, c'était si agréable de parler avec vous aussi.