

Rosalyn: [00:00:00] Bonjour. Bienvenue à ReFolkUs. Aujourd'hui, nous sommes accompagnés de Dondrea Erauw.

Dondrea, merci beaucoup d'être ici.

Dondrea: Merci de m'avoir invitée. C'est tellement excitant.

Rosalyn: Dondrea, votre carrière dans l'industrie musicale a connu une évolution incroyable. Vous avez commencé en tant qu'artiste et êtes passée à travailler en tant que superviseur musical. Et maintenant, nous nous trouvons peut-être dans un moment de pleine boucle en redécouvrant votre côté artistique. Pouvez-vous nous parler un peu de votre parcours dans l'industrie de la musique et de ce qui vous a conduit à ce moment?

Dondrea: Oui. J'ai commencé à chanter et à écrire des chansons très jeune, j'ai sorti de la musique en solo et joué dans un groupe pendant un certain temps et j'ai voulu trouver un moyen de me créer une carrière dans cette industrie en dehors de simplement faire des tournées et d'écrire de la musique. Et j'étais toujours très obsédée par les bandes sonores. Cela m'a conduit dans le terrier du lapin de la supervision musicale. Je ne savais pas que c'était en fait le travail de quelqu'un de trouver de la musique de manière créative, puis de la licencier pour la télévision, le cinéma, pour n'importe quel médium d'ailleurs. Et une fois que j'ai découvert cela, je me suis dit que c'était quelque chose que je voulais faire à plein temps. Je veux créer des bandes sonores et travailler dans le monde de la télévision et du cinéma. Parce que j'ai toujours été très influencée par la télévision et le cinéma en grandissant. Et j'étais obsédée par les bandes sonores et cela est devenu quelque chose de très influent pour moi au lycée. C'est ainsi que j'ai découvert de nouvelles musiques et découvert des artistes à partir des émissions et des trucs que je regardais étant jeune. Et donc j'ai pensé que c'était quelque chose que je voulais vraiment faire, être quelqu'un qui peut aider les autres à découvrir de la nouvelle musique et quelle façon cool de le faire. Travailler un peu dans les deux mondes de la télévision et du cinéma, travailler avec des réalisateurs et des producteurs avec des studios, et également travailler avec, vous savez, des labels et des managers et des artistes. Et cela semblait être tout ce que je voulais faire ensemble au même endroit. Et j'ai trouvé Michael Perlmutter à Toronto, qui dirige et possède Instinct Entertainment et il avait besoin d'aide et donc je me suis intégrée là-bas. Avant cela, je travaillais dans l'édition musicale, donc j'apprenais beaucoup sur la synchronisation et la licence et les redevances et tout ça.

Rosalyn: Et vous étiez également liée à Fanshawe, n'est-ce pas?

Dondrea: Oui. Oui, j'ai suivi le programme des arts de l'industrie musicale à Fanshawe. Et c'est là que j'ai commencé à comprendre ce que je voulais faire. Parce qu'à cette époque, je jouais encore dans un groupe et nous faisons beaucoup de spectacles en Ontario. Et oui, j'ai rencontré beaucoup de gens incroyables là-bas dans ma promotion et j'ai fini par travailler avec beaucoup d'entre eux plus tard, ce qui était incroyable. Il y a des gens des arts de l'industrie musicale partout au Canada qui travaillent dans l'industrie. Cela montre simplement que c'est un excellent programme et que les gens sont vraiment enthousiastes à l'idée d'essayer d'entrer

dans cette industrie et que c'est un endroit formidable pour le faire. Mais c'est là que j'ai découvert que la supervision musicale était une option de carrière ou un travail qui existait. Donc, oui, c'est là que j'ai commencé mon parcours de travail dans l'industrie. J'ai postulé à des emplois comme une folle après ma première année et personne ne m'embauchait évidemment même en tant que stagiaire d'été parce que je n'avais pas encore obtenu mon diplôme. Mais j'étais super enthousiaste. Et il y a quelques professeurs de notre programme qui disaient qu'il y aurait peut-être deux ou trois d'entre vous qui finiraient par travailler dans cette industrie, après l'obtention de votre diplôme. Alors regardez combien vous êtes dans cette salle et acceptez le fait que peut-être deux ou trois d'entre vous vont obtenir un emploi. Et j'ai dit, je vais être l'une de ces personnes.

Rosalyn: C'est incroyable que vous ayez été l'une de ces personnes. Et combien de temps avez-vous travaillé à Instinct?

Dondrea: J'ai travaillé chez Instinct pendant 10 ans. Oui, c'était vraiment long. Cela a passé très vite, mais cela a également semblé être toute une vie en même temps.

Rosalyn: Et vous avez eu la chance de travailler sur des émissions incroyables. Pourquoi ne parlez-vous pas un peu de certains des projets sur lesquels vous avez travaillé?

Dondrea: Oui. J'ai travaillé un peu sur *Degrassi Next Generation*. Quand j'ai commencé chez Instinct, j'étais coordinatrice musicale sur ça. Et ensuite, je suis passée à *Degrassi, Nick's class* qui a fini sur Netflix. J'ai également travaillé sur une série Netflix appelée *Spinning Out*, qui est un drame sportif sur le patinage artistique. Et quelques films aussi. J'ai travaillé sur un film appelé *The Cuban* réalisé par Sergio Nereda et le *New Romantic*, qui a été vraiment amusant pour moi, et un film canadien appelé *Firecrackers*. Donc, je veux dire, pendant plus de 10 ans, il y a eu beaucoup de projets qui sont venus et partis, mais ce sont certains de ceux qui ont été vraiment importants pour moi, et *Beauty and the Beast* sur CW aussi. Celui-là était assez fou.

Rosalyn: Vous êtes née et avez grandi en Ontario, mais vous vivez actuellement à Los Angeles. Qu'est-ce qui a motivé ce déménagement? Étiez-vous toujours liée à la supervision musicale lorsque vous avez déménagé?

Dondrea: Oui, j'étais très impliquée avec Instinct. Je suis venue ici pour la semaine des Grammy Awards en 2016, et c'était la première fois que j'allais en Californie. C'était la première fois que je venais à Los Angeles. Il y avait beaucoup de personnes avec qui je travaillais depuis de nombreuses années que je n'avais pas rencontrées en personne. Beaucoup de gens de la synchronisation de licence et des étiquettes de disques et d'autres superviseurs musicaux que je n'avais jamais vraiment rencontrés en personne. Donc, venir ici était quelque chose que je voulais vraiment faire, et quand je suis arrivé ici, je me suis dit, oh, non. Cela ressemble à un endroit où je dois être. Cela ressemble à une deuxième maison à bien des égards, et j'aime Toronto et l'Ontario. Il y a beaucoup de choses qui me manquent maintenant que je suis à Los Angeles, mais je pense que j'étais vraiment prête pour un changement et j'étais un peu entre deux pour un moment et j'ai décidé de créer une proposition d'affaires pour Instinct pour essayer de nous installer ici aux États-Unis. Au Canada en général, et à Toronto. Vancouver en

particulier, il y a beaucoup de tournage qui a lieu au Canada et de coproductions qui se produisent. Donc, les productions américaines aux États-Unis vont au Canada et tournent pour des raisons de réduction d'impôt, donc elles obtiennent de l'argent en retour pour avoir tourné à l'extérieur de leur propre pays. Nous étions embauchés sur beaucoup de ces projets et nous voulions être embauchés sur plus d'entre eux. Je pense que l'idée d'avoir les pieds sur le terrain ici à Los Angeles et à Toronto était une excellente idée. Et donc c'était le plan. Je suis venue ici assez rapidement. J'ai eu mon visa approuvé et en un mois, j'avais vendu toutes mes affaires et je suis partie avec deux valises, et j'ai tout compris. Et c'était un voyage sauvage. Et puis évidemment, un an après avoir déménagé ici, la pandémie est arrivée. C'est donc tout un chapitre en soi, mais...

Rosalyn: Quand avez-vous décidé d'écrire Bye Bye Burnout? Était-ce après avoir décidé de quitter la supervision musicale ou était-ce quelque chose dans votre tête pendant que vous le faisiez encore?

Dondrea: Non, ce n'était pas du tout dans ma tête. Rien n'était dans ma tête. sauf le travail, honnêtement. Je veux dire, le voyage tout au long de ce processus de la newsletter Bye-bye Burnout est né de l'expérience que j'ai vécue en déménageant ici et à travers la pandémie et en prenant beaucoup de temps pour réfléchir à la façon dont je passe mon temps sur cette terre et avec les gens et, vous savez, comment je m'identifie moi-même. Quelle marque je veux laisser. Et dans toute cette réflexion, il y avait beaucoup de résistance et j'ai vraiment lutté pour essayer de comprendre qui j'étais en dehors de mon travail.

Et je pense que la pandémie, aussi terrible qu'elle ait été, a été une bénédiction déguisée pour moi en même temps, car elle m'a permis de vraiment ralentir.

Et d'arrêter et de ressentir les choses et de les traiter. Et en faisant cela, j'ai réalisé que j'étais plus épuisée que je ne l'aurais jamais imaginé. Je ne pense même pas que l'épuisement professionnel était un mot dans mon vocabulaire. Alors que je supervisais la musique et travaillais, je savais évidemment ce que cela signifiait. Je savais de quoi il s'agissait. Je savais que j'étais fatiguée et surmenée et épuisée et que je ne me sentais pas vraiment bien.

Mais je ne pense pas avoir identifié l'épuisement professionnel avant que la pandémie ne se produise. Et c'est un peu le voyage que j'ai commencé et que j'ai traversé. D'accord, je ne pense pas que ce soit sain pour moi de continuer à vivre ma vie comme ça, et c'est une grande partie de cela. Et qui suis-je en dehors de cette carrière ? .

Et c'est là que le voyage a commencé. J'ai décidé de quitter la supervision, ce qui est encore vraiment fou pour moi de dire à voix haute. J'ai quitté une carrière. J'ai passé 10 ans à construire, à apprendre et à grandir, et à devenir assez douée parce que j'en avais besoin pour ma santé mentale. Et c'est là que la newsletter est née et, et est devenue existante, je sais que je ne suis pas la seule à ressentir cela et à passer par là.

J'ai décidé de partager sur les réseaux sociaux. Vous savez, le jour où je parlais, je ne devais même pas le faire. J'allais le faire en silence, vous savez, comme si je me retirais et que je

laissais les personnes les plus proches de moi savoir que je ne le faisais plus. Mais j'ai décidé de ne pas le faire et j'ai dit, si le fait de tout cela peut aider une personne à s'identifier ou si elle peut se sentir moins seule, alors cela vaut la peine de le faire. Et c'est exactement ce que j'ai fait. J'ai partagé ce poste que je quittais l'industrie en raison de l'épuisement professionnel. et j'ai eu tellement de personnes me message en privé en disant qu'elles ressentaient la même chose.

Et je ne parle pas seulement des superviseurs musicaux, car c'était une grande partie de cela. Mais je parle d'autres artistes, de managers. J'ai eu un tas de personnes dans notre monde industriel me message en disant, je pense cela tous les jours. Et ne sais pas quoi faire de ces sentiments. Comme je ne sais pas où le mettre ou le traiter. Et vous partager votre histoire m'a vraiment fait sentir que, oh, ce n'est pas seulement moi.

Comme c'est à un niveau industriel. Et donc oui, j'étais vraiment fière d'avoir le courage de le faire parce que cela a évidemment aidé un nombre décent de personnes et c'est là que les choses Bye Bye Burnout ont commencé à fleurir d'une petite graine à un I, vous savez, cette petite idée de, oh, eh bien peut-être que je devrais en parler plus pour que plus de gens puissent se connecter à cela d'une manière différente, et c'est là que cela a commencé.

Rosalyn: Je me souviens quand vous avez publié ce post, et je me souviens avoir été surprise parce que vous savez si souvent, dans cette industrie, nous célébrons nos succès. Nous mettons un visage heureux dans le monde. Et nous nous rencontrons lors de célébrations et comme, vous savez, des événements de l'industrie et des moments où, peut-être, vous ne rentrez pas dans les détails de savoir, vous savez, comment allez-vous vraiment?

Vous savez, il y a une sorte de vernis sur les gens et sur la manière dont nous nous représentons parfois dans l'industrie et donc, oui, entendre, vous savez, vous parler de votre expérience et être vraiment ouverte et honnête à ce sujet était si incroyable et si agréable de voir que cela a progressé dans la newsletter où vous plongez dans certains de ces processus de reconnaissance que vous aviez cet épuisement professionnel et comment vous l'avez fait.

Et je me demande si vous pouvez partager un peu sur le processus de réalisation que vous étiez épuisée. J'ai l'impression que parfois nous voyons qu'il y a une fine ligne entre le succès et l'épuisement professionnel parce que nous essayons tellement fort. Comme vous venez de le dire, nous essayons tellement fort de construire cette carrière et des trucs d'être occupé tout le temps est un peu la chose que vous avez essayée de faire à certains égards, non? Et donc, quand avez-vous réalisé que c'était peut-être quelque chose d'autre et quelque chose qui pourrait être négatif.

Dondrea: Wow. Eh bien, merci d'avoir dit tout cela, tout d'abord.

Deuxièmement, je pense que c'est tellement drôle à cause de la façade d'Internet. Je veux dire, c'est aussi une autre chose que je traversais beaucoup, c'était ma relation avec les réseaux sociaux. Et je déteste ça. Il est toujours question de nous booster nous-mêmes. Montrons toutes ces choses positives, et c'est génial. Nous devrions partager, vous savez, des réussites

et des moments vraiment amusants de notre vie. Mais je pense aussi que les parties vraiment pourries de notre vie et les choses que nous traversons sont tout aussi importantes. Et la vérité, c'est que j'étais misérable, comme à l'extérieur de voir les gens lors d'événements ou vous savez, parler à des amis. Comme vous l'avez dit, vous étiez surpris. Comme beaucoup de gens ne savaient pas que c'était quelque chose que je traversais ou avec lequel je faisais face ou que je souffrais.

Et, vous savez, ce n'est pas quelque chose que je partageais avec beaucoup de gens et cela parce que nous sommes humains et nous voulons faire de notre mieux et nous voulons essayer de tout faire pour réussir ce que le succès représente pour chaque individu.

Mais je pleurais tous les soirs et je ne dormais pas, et j'avais un déséquilibre hormonal et ma santé se détériorait. Et c'est là que les choses ont vraiment commencé à changer et à changer pour moi parce que ce n'était pas seulement la pandémie, ce n'était pas simplement s'arrêter et réfléchir. C'était comme si mon corps me criait de cesser de faire ce que je faisais, et je continuais simplement à résister comme ça, c'est ce que je suis censé faire. C'est ce que je suis censé faire.

Comme c'est ainsi que nous fonctionnons sur cette roue de hamster. Nous ne pouvons pas ralentir comme nous devons continuer. Et juste cela encore et encore pendant de longues périodes de temps commençait vraiment à affecter mon corps et ma santé.

Et c'est là que je me suis dit, d'accord, ça ne vaut pas la peine de perdre ma vie ou de risquer ma santé pour le travail, ce n'est tout simplement pas le cas.

Rosalyn: À ce stade, vous êtes un peu plongé dans ce monde d'identification de l'épuisement professionnel, avez-vous des conseils pour les personnes qui pourraient se retrouver dans la même situation que vous? Comment, vous parliez de nombreux symptômes physiques et émotionnels.

Pouvez-vous partager quelque chose avec les gens des drapeaux rouges ou des choses à surveiller qui pourraient indiquer qu'ils suivent la même voie?

Dondrea: Oui. Cela va être différent évidemment pour tout le monde en fonction du niveau d'épuisement et de ce que vous faites.

Mais pour moi, les signes que j'ai remarqués étaient comme mon changement de personnalité, mon changement de bonheur. Comme j'étais vraiment facilement agacée et frustrée et j'avais beaucoup d'anxiété, ce qui n'était pas quelque chose avec lequel je devais normalement faire face.

J'aime être avec des gens. J'aime parler aux gens et les choses ont vraiment changé pour moi où sortir et parler aux gens était la dernière chose que je voulais faire. Donc, les choses que j'aimais faire, je ne m'amusais plus à le faire. Donc, vous glissez dans cet état, je pense, d'un peu de dépression, de ne pas pouvoir faire les choses que vous faisiez avant ou que vous aimiez faire.

Et je pense que si vous pouvez trouver un moyen d'écouter votre corps, si vous pouvez trouver un moyen de vous connecter à la façon dont il est physiquement. Je pense que c'était un gros pour moi. En tant que Poissons, j'ai beaucoup d'émotions et de sentiments et je suis d'accord pour admettre cela, mais je ne suis pas si bon pour vérifier mon corps et exprimer physiquement comment je me sens. Mon corps se sent. Je suis tout tête et tout émotion, mais j'ai du mal à me connecter à ce que ressent mon corps et ensuite j'ai du mal à exprimer.

Ce que mon corps ressent. Donc, je pense qu'écouter comment votre corps se sent dans un moment. Est-ce que cela devient tendu?

Est-ce que tu deviens chaud? Est-ce que vous êtes, vous savez, toutes ces choses sont vraiment importantes à prêter attention. Et je pense que découvrir ce que sont vos déclencheurs en est une autre, car ce n'est pas comme si vous traitiez l'épuisement professionnel toute la journée, tous les jours.

Il y a certaines choses qui pourraient le déclencher pour être un peu plus intense et le stress est une partie très importante de l'épuisement professionnel. Alors je ne suis pas psychologue donc je ne peux pas, vous savez, me plonger profondément dans cela, mais d'après ce que j'ai appris en thérapie et ce que j'ai appris dans mes lectures, la réponse de combat ou de fuite dans la société d'aujourd'hui est si élevée. Que les gens ne peuvent pas vraiment descendre de leur réponse au stress. Alors pour.

Et parfois, la méditation et la respiration ne fonctionnent pas pour certaines personnes. Certaines personnes ne peuvent pas se détendre simplement en respirant à cause de leur esprit trop occupé. Ainsi, en tant qu'êtres humains dans la société d'aujourd'hui, nous sommes constamment stressés et nous ne parvenons jamais à nous détendre complètement. C'est comme si le stress s'accumulait.

Et donc, la tour continue de se construire jusqu'à ce qu'elle s'effondre ou soit facilement renversée. Et je pense qu'il est important de prendre des pauses et de trouver ce qui vous soulage, car pour moi, c'est l'écriture de chansons, la thérapie et les promenades dans la nature qui m'aident à soulager mon stress et mon anxiété.

Mais je pense que chacun aura quelque chose d'un peu différent, mais écouter son corps et ce qu'il ressent est la chose la plus importante.

Rosalyn: Récemment, hier même, j'ai eu recours à une thérapie de massage parce que mon épaule était tellement affaiblie. Et à la fin de la séance, j'ai demandé: est-ce que vous travaillez sur le visage? J'ai l'impression d'avoir serré les dents.

Dondrea: Mm-hmm.

Rosalyn: Pendant 10 ans, j'ai l'impression d'avoir du stress dans mon visage.

Le thérapeute était très gentil. Il a dit: oui, laissez-moi vérifier. Et puis il a dit: oh non, j'ai besoin d'une heure juste pour travailler sur votre mâchoire. C'est si tendu. Cool. Ce n'était pas juste

moi. Ces manifestations physiques d'anxiété et de stress sont si intéressantes parce que ce sont des choses que nous ne réalisons parfois pas. Elles sont si difficiles à examiner, à moins d'y être contraint.

Dondrea: Oui, et c'est si intéressant que vous le teniez dans votre mâchoire. Je pense que c'est un endroit où l'on serre souvent, surtout au milieu de la nuit. Mais chacun serre dans des espaces différents de son corps. Et je trouve ça tellement intéressant qu'aujourd'hui, dans cette société où la culture de la course effrénée et du "il faut en faire plus que ce qui est attendu" est si malsaine pour nous, parce que nous ne sommes pas censés faire cela tout le temps, tous les jours.

Et bien sûr, nos corps vont réagir et dire: hey, qu'est-ce que tu fais, ça ne va pas, ça ne fait pas du bien. Je vais continuer à te harceler jusqu'à ce que tu fasses quelque chose à ce sujet. C'est si effrayant. Votre santé ne vaut tout simplement pas cela. Je ne pense pas que cela en vaille la peine.

Rosalyn: Et c'est l'une des raisons pour lesquelles nous avons créé ce podcast, je pense, et c'est probablement similaire à la raison pour laquelle vous avez commencé à brûler. C'est que pendant la pandémie, nous avons tous été obligés de nous examiner de cette façon, parce que nous étions seuls avec nous-mêmes, notre corps, nos pensées, sans la distraction de sortir quelque part.

Pendant ce temps, vous avez mentionné la thérapie dans cette conversation, était-ce quelque chose dans lequel vous étiez déjà impliqué ou l'avez-vous recherché lorsque vous saviez que vous traversiez une phase d'épuisement professionnel ?

Dondrea: Oui, j'ai dû chercher de l'aide. J'ai toujours été très favorable à la thérapie. Je le suis encore, je pense que tout le monde devrait aller en thérapie. C'est la chose la plus utile pour pouvoir parler des choses dans votre tête et vraiment réfléchir et voir comment vous pouvez être plus gentil avec vous-même et avec les autres dans votre environnement.

Mais je pense qu'il est arrivé un moment où les gens de ma vie étaient affectés par mes stress et mes angoisses, et c'est là que je me suis dit: ce n'est pas normal. Et je ne suis pas normal. J'ai essayé d'éviter cela pendant très longtemps, j'ai essayé de prétendre que j'allais bien. Mais j'ai vraiment dû prendre le temps de parler à quelqu'un pour comprendre quoi faire avec cela, et comprendre d'où cela venait et pourquoi je me sentais comme ça ou pourquoi j'agissais comme ça.

Et c'est l'une des choses les plus difficiles que j'ai jamais eues à faire dans ma vie. Vous savez, mon thérapeute ne m'a pas dit: vous devriez quitter votre emploi. Elle ne l'a jamais dit directement. Mais à mesure que nous parlions de plus en plus, plus je réalisais que c'était quelque chose que je devais absolument faire, et la supervision musicale était toujours une joie pour moi. J'adorais ce que je faisais et j'adorais les gens avec qui je travaillais. Et c'est déchirant de devoir dire au revoir à quelque chose que vous aimez pour le bien de votre santé.

Et c'est le voyage que j'ai fait pour comprendre: je ne peux pas être mon moi intuitif et faire ce travail en même temps, donc je dois laisser partir quelque chose qui n'est peut-être pas si sain pour moi, même si je l'aime. Et cela a vraiment ouvert mes yeux sur: d'accord. C'est l'épuisement professionnel que je traverse. Je ne me rendais pas compte que je le ressentais à ce point-là, et un thérapeute m'a vraiment aidé à comprendre cela, comme: oh, qu'est-ce que vous ressentez, et voilà d'où cela vient, etc.

Rosalyn: et, et comme c'est une décision incroyablement courageuse, vous savez, que vous avez été capable de prendre, de vous éloigner de quelque chose qui était une si grande partie de votre vie et de vos objectifs pour lesquels vous avez travaillé si dur. Y a-t-il eu un processus de deuil après cela que vous avez dû traverser, ou était-ce plus immédiat?

Dondrea: Oui, c'était définitivement un processus de deuil. Je ne pensais pas que j'allais ressentir cela parce que je pense que j'avais juste besoin de soulagement et j'avais besoin d'en finir avec ça pour commencer à me sentir mieux. Donc, dans ma tête, je me disais: ça va être la chose qui m'aide vraiment à rompre ce cycle. C'est ce dont j'ai besoin.

Et c'était le cas, mais j'étais certainement pas préparé pour le processus de deuil, car ce n'était pas seulement moi qui disait à mes collègues et aux personnes avec qui je travaillais: ok, cool. Merci, vous savez, c'était sympa de travailler avec vous, mais je prends cette décision. C'était le deuil d'une partie de moi-même, comme le deuil d'une version plus jeune de moi-même qui était super excitée par les bandes sonores et qui était super excitée de se lancer dans cette industrie et une version de moi-même qui a travaillé 10 ans pour arriver à ce point. C'était honnêtement la partie la plus difficile. Plus que tout. J'ai l'impression que mon identité était liée à cette carrière et que la rompre me faisait sentir. Je ne savais plus qui j'étais pendant un court moment, ce qui a commencé le processus de découvrir qui je suis en dehors de la supervision et de ma carrière, ce qui est la partie excitante.

Rosalyn: C'est tellement excitant et c'est oui, je veux dire que cette expérience peut, vous savez, être appliquée à, vous savez, je pense que beaucoup de gens dans l'industrie ont traversé, vous savez, ce que vous décrivez, que ce soit comme rompre votre groupe et faire autre chose, ou, vous savez, lorsque vous êtes confronté à une grande transition comme celle-ci. Il devrait y avoir des doulas pour la transition de carrière.

Dondrea: Oh mon Dieu, ce serait incroyable si cela existait jamais, car c'est tellement vrai. Comme je n'avais pas de plan de secours, quitter une carrière en stabilité, sans avoir quelque chose de prévu, est terrifiant. Comme ce changement est rempli de risques et que peu de gens sont capables de le faire. Sans avoir quelque chose de prévu, sans avoir une idée de l'endroit où vous allez ensuite, c'est vraiment effrayant. Mais j'excelle dans ces moments de ma vie, j'aime vraiment les changements quand j'en ai besoin. Comme si c'était le moment. Je le sens dans mes os. Je n'ai pas peur, ça va marcher. Tout ce qui est destiné à être va se mettre en place, et c'est exactement ce qui s'est passé.

Il suffit de prendre le risque et de savoir que le filet apparaîtra.

Rosalyn: Et puis, vous savez, vous avez dit: oh, j'ai dû redécouvrir Dondreaa, l'artiste, et que cette connexion à la musique était toujours là et que vous avez pu reprendre cela. Voulez-vous parler un peu de commencer à jouer à nouveau et de revenir à la vie en tant qu'artiste?

Dondrea: Ouais, comme je l'ai dit, tu sais, quand on a commencé à parler, j'ai grandi en chantant et en écrivant des chansons et c'était quelque chose que j'ai toujours aimé faire. Je suis le plus heureux quand je crée, et je pense que quand j'ai commencé à superviser, mon horaire et mon temps ne me permettaient pas de créer de la même manière. Je pense que c'est le début de l'épuisement pour moi, je ne me permettais pas de prendre le temps de créer pour moi-même, et donc cette porte s'est complètement fermée pour moi.

Je n'avais pas mon flux créatif. Il est resté stagnant en moi pendant très longtemps et je ne pense pas que c'était extrêmement sain pour moi. Mais je ne pouvais pas non plus me voir avoir l'énergie de créer et vouloir le faire. Je n'avais pas le temps ou l'énergie pour le faire.

Donc, en quittant la carrière que j'avais construite, j'aime toujours la musique. C'est la meilleure partie, je n'ai pas perdu mon amour pour ce monde, l'art et la création et l'écoute de la musique. Je suis très reconnaissant pour cela. Je ne suis pas rancunier envers l'industrie ou la musique en général.

En fait, cela m'a permis d'ouvrir cette porte à nouveau pour mon enfant intérieur et mon moi plus jeune parce que c'est vraiment ce qui me nourrit. Et j'ai dit, oh ouais, c'est ce qui se sent bien. C'est un de ces trucs qui me rongait tout le temps. Genre, oh, tu ne fais plus ça, tu travailles dans cette industrie maintenant, mais tu ne fais pas vraiment ce que tu aimes. Tu dois le faire, tu dois le faire. Et j'ai essayé plusieurs fois, j'ai co-écrit avec quelques amis et j'ai enregistré quelques choses et j'étais tout excité, mais cela n'a jamais vraiment abouti et je ne pouvais pas mettre l'énergie, le temps et l'amour que je voulais.

Donc maintenant j'ai cet espace pour le faire. Je l'ai créé pour moi-même. Donc, je travaille dans un environnement maintenant où je peux fermer mon ordinateur à la fin de la journée et je n'ai pas besoin de communiquer ou de parler à qui que ce soit. C'est mon temps maintenant pour me concentrer sur l'art pour moi-même, et c'est ce dont j'ai besoin, c'est d'avoir cet équilibre entre le travail et la créativité, et je ne l'avais pas sur l'échelle.

La supervision ne permet malheureusement pas d'avoir un équilibre de vie sain, donc j'ai dû le créer pour moi-même. Et maintenant, je suis en train de revenir à ça et je réalise que tout ce que j'ai vécu est une très bonne inspiration pour écrire des pièces et pour puiser dedans, et ça fait vraiment du bien de le faire.

Rosalyn: C'est tellement, c'est inspirant. C'est inspirant d'entendre que, en créant cette limite, vous savez, et, et en faisant ces changements dans votre vie pour que vous puissiez mettre en place des limites pour cette partie créative de vous-même, elle a de la place pour grandir et créer et, et vous savez que c'est vous savez, oh mon Dieu, j'allais dire le papillon a eu ses ailes, mais ce n'est pas une chose. c'est.

Dondrea: C'est moi qui ai jeté ça là-dedans. C'est bien.

Rosalyn: vous l'avez fait. Je suis tout à fait sur les papillons maintenant. Que faites-vous maintenant alors? Y a-t-il un projet sur lequel vous travaillez? Jouez-vous juste dans votre salon ou avez-vous quelque chose sur quoi vous vous concentrez?

Dondrea: D'accord. Tout d'abord, je veux être totalement honnête avec mon parcours dans ce retour dans cette piscine, c'est que j'apprends maintenant vraiment à lâcher prise de mon critique intérieur, car après avoir travaillé dans cette industrie pendant si longtemps et avoir écouté tant de types de musique et essayer finalement de la pousser vers le cinéma et la télévision, j'ai un peu d'état d'esprit critique et ego dans mon cerveau. Et donc maintenant, je pratique vraiment de ne pas m'en soucier, de ne pas me soucier de ce que le critique intérieur dit, de ne pas me soucier de ce que les autres vont penser de ma musique. Je le fais littéralement parce que j'en ai besoin, et ça me fait du bien. Et. Je veux le faire. C'est ma principale préoccupation, numéro un. C'est vraiment difficile à faire, mais c'est le début de ce processus. Et j'essaie également de me fixer de nombreux objectifs et d'écrire une chanson par semaine avec quelques personnes, soit par moi-même ou en coécriture. Et je travaille avec quelques personnes ici, des co-auteurs et des producteurs, pour me replonger dans ce monde et j'essaie de prendre mon temps avec ça. Et je n'essaie pas de faire de ça ma prochaine carrière.

Je n'essaie pas d'avoir ça comme mon gagne-pain, car je ne veux pas me mettre cette pression dans un nouvel environnement. Je suis en train d'entrer dans cette phase où je le fais parce que ça me fait du bien et je ne veux pas me mettre cette pression.

Pour avoir un communiqué de presse et une sortie d'album et tout ça. Je veux faire cela de manière vraiment organique et naturelle pour moi-même. Donc, je suis dans cette phase d'essayer de comprendre comment le faire moi-même et de travailler avec quelques personnes pour obtenir des conseils et des astuces. Et j'ai enregistré et je veux sortir de la musique, donc j'espère qu'à un moment donné cette année, je sortirai un single qui est presque terminé, et ensuite je continuerai probablement à sortir des singles ou je sortirai une démo de quelque sorte. Mais il y a des choses que je veux incorporer à travers ces phases et ces étapes que j'ai commencées à réfléchir et à rassembler des idées.

Mais je suis vraiment excité à ce sujet. C'est bon de créer et de faire des choses à nouveau.

Rosalyn: Je suis excité à ce sujet. J'ai hâte de l'entendre. C'est un endroit assez incroyable pour être, mais à l'intérieur de cela, parlons un peu de la newsletter. Nous avons imprimé cette newsletter. Je la reçois dans ma boîte de réception, Bye bye. Burnout. Est-ce que cela vient de bye bye Blackbird.

Dondrea: J'écoutais Fifi Dobson pendant un moment et bye bye Boyfriend est l'une de mes chansons préférées d'elle et je pense que c'est probablement de là que ça vient.

Rosalyn: D'accord. Je viens de vieillir comme une personne des années 1920. Je viens et j'entends, bye bye Blackbird. Et vous dites, non, c'est ça.

Dondrea: Je veux dire, l'icône canadienne, Fifi.

Rosalyn: Fifi Dobson, icône canadienne, c'est beaucoup plus.

Dondrea: L'ironie. Ouais, la première newsletter que j'ai envoyée avait cette vidéo musicale dans la newsletter, et donc je pense que c'était certainement l'inspiration, maintenant que j'y pense, cela semble si longtemps depuis que j'ai commencé la première, mais ouais. Et la newsletter elle-même s'est simplement adaptée. Je faisais une newsletter par semaine, et puis ça a semblé être trop, non seulement pour moi, mais aussi pour les autres. J'étais.

Rosalyn: Vous ne pouvez pas vous épuiser en parlant de l'épuisement.

Dondrea: Non. Alors.

Rosalyn: Burnout Inception.

Dondrea: Oh mon Dieu, c'est hilarant. Et tellement vrai. Ouais, je pense que j'ai simplement créé la limite là où j'en avais besoin. Et je pense que maintenant, c'est une fois par mois ou, vous savez, bimensuel. Il y a encore quelques autres choses que je veux mettre en place et pour lesquelles j'ai écrit et commencé à rassembler des idées.

Mais c'est principalement, de mon expérience en tant que superviseur, j'ai eu beaucoup de bulletins d'information spécifiques à la supervision musicale. Donc, parler de la vie réelle d'un superviseur musical. Je décompose le quotidien de ce qu'un superviseur musical doit gérer de l'intérieur.

Et c'est beaucoup, les superviseurs ne parlent pas de cela publiquement et je me suis dit, non, je vais en parler. Je veux que cela soit comme un voile qui est enlevé. Et je ne veux pas que cela soit une chose secrète. Les gens doivent comprendre pourquoi les superviseurs musicaux ne répondent pas, pourquoi ils sont super occupés et pourquoi ce n'est pas fait pour tout le monde. Comme c'est un travail si glorifié. Il y a beaucoup de gens qui disent, c'est mon rêve d'être un superviseur musical et je suis comme, d'accord, si vous lisez cette newsletter et que vous ne vous sentez pas offensé, alors ça va. Mais s'il y a quelque chose ici qui est déclencheur ou qui ne semble pas amusant, ne le faites pas. ne le faites pas. Mais c'est aussi pour moi, je pense que n'importe qui dans l'industrie en général, que vous soyez un artiste ou, je pense que j'ai eu d'autres personnes qui ne sont même pas dans la musique qui l'ont lu et ont dit qu'ils pouvaient se rapporter à certaines choses à ce sujet.

Il s'agit plus de comment nous pouvons nous tailler une place pour nous-mêmes. Essayer de trouver un peu d'équilibre entre travail et vie personnelle. C'est comme comment pouvons-nous nous traiter avec bienveillance et comment pouvons-nous

Rosalyn: Je me souviens que tu as fait une newsletter sur le jeu et sur la connexion avec la nature. Peux-tu en dire un peu plus à ce sujet, en termes de façons de lutter contre le stress ou de comment nous pouvons nous recentrer et les outils à utiliser ?

Hm. Ouais. Je suis tout à fait d'accord. Aussi, une partie de moi était comme, dans l'herbe en regardant cette toile de fond glaciale et enneigée à l'extérieur de ma fenêtre. Ouais, l'herbe sonne bien.

Dondrea: En été. Tu peux le faire en été. Tu peux le faire. Peut-être que tu peux mettre tes pieds dans la neige et aller dans un sauna.

Rosalyn: Oh mon dieu. Ça a l'air sympa. Ça ne va pas, Dondrea, avec l'option sauna. J'ai l'impression que tu me mets en échec ici, Don. Mais ouais, une promenade croquante dans la neige. Je pense que c'est une belle chose. Sentir la neige sur ton visage,

Dondrea: seulement agréable quand ce n'est pas slushy et mouillé, mais à quelle fréquence est-ce vraiment le cas à Toronto ? Pas souvent.

Rosalyn: C'est, c'est tout de même intéressant de penser à cela, quand on en parle, il y a cet élément canadien dans certains climats que nous avons, comme être aussi confiné dans la maison et cet effet saisonnier.

Pour les personnes qui n'ont pas nécessairement cette option de sortir tout le temps, cela ajoute un petit défi supplémentaire pour moi.

La lecture, comme tu l'as mentionné, a été énorme pour moi récemment, c'était comme me reconnecter avec la lecture. Je pouvais mettre mes pieds dans l'herbe dans mon esprit. Tu sais,

Bien. Excellente option, excellente option. Comment les gens peuvent-ils te trouver ? Comment peuvent-ils se connecter avec toi et ce que tu fais et en savoir plus sur toi ?

Super, nous mettrons également un lien vers cela dans les notes de l'émission. Donna, c'était très agréable de discuter avec toi. Merci beaucoup d'avoir discuté avec nous. Merci d'être là.

Merci.