

[00:00:00] Rosalyn: Bonjour et bienvenue à ReFolkUs. Notre invitée est Sophie Lukacs, originaire de Montréal et de Budapest. Sophie est une joueuse de cora, chanteuse et compositrice.

Elle puise son inspiration de sa longue formation en violon classique occidental et de plus de sept ans d'études à la Molly avec le virtuose de la cora, Man Jabba. Sophie forge un style distinctif et alléchant dans la tradition musicale folk en tant que chanteuse-compositrice. Ses concerts sont construits autour de ses propres œuvres originales pour Cora et voix entrelacées de mélodies folkloriques hongroises et de pièces Manang maliennes.

Son premier album sera publié en avril, avec deux pistes en collaboration avec le légendaire Habib Kote LAN, au Shenkman Center d'Ottawa et au Toronto Jazz Bistro. Elle est accompagnée sur scène par un violoncelle et chante en anglais, en bamba et en hongrois. Bienvenue, Sophie.

[00:00:50] Sophie: Bonjour. Merci de m'avoir invitée.

[00:00:52] Rosalyn: Je disais juste avant que nous commençons l'enregistrement que c'est dommage que ce soit un podcast. tout le monde ne peut pas voir votre étagère très cool et éclectique derrière vous. Beaucoup de livres. Une tonne d'artefacts intéressants là-haut.

Je pense qu'en quelque sorte, beaucoup de choses qui sont là-haut, certains des artefacts tirent de certaines des mêmes traditions culturelles que votre musique.

Pouvez-vous nous en dire un peu plus à ce sujet et nous parler un peu de la façon dont vous avez été initiée à cette culture?

[00:01:17] Sophie: Je n'avais jamais été exposée à la musique Moring. J'ai grandi en écoutant surtout du classique occidental et du jazz, et dans mes vingt ans, j'ai été invitée à Kinso. J'ai vu Abib en concert et c'était l'un des spectacles les plus incroyables que j'aie jamais vus. J'ai entendu beaucoup de musique de Cora et vu des joueurs de Cora et j'ai été éblouie par cet instrument et aussi par la quantité incroyable de musique incroyable que j'entendais à Rick Faso.

Je suis donc rentrée chez moi à Montréal et je suis devenue obsédée par cette culture musicale et j'ai acheté tous les CD de Toman et que et toute la musique de Cora que je pouvais trouver. Et je pense que cela m'a pris un certain temps avant de me permettre de penser à jouer. Je voulais toujours le faire, mais je ne voyais aucun modèle de ce que cela pourrait ressembler. Je ne l'ai vu que dans le contexte des Grios. Je me souviens être rentrée chez moi et avoir googlé, je me souviens de cela très distinctement. J'étais en train de vivre dans le sous-sol de la maison de mes parents et j'ai googlé des joueurs de Cora à Montréal et à l'époque, il n'y en avait pas. Alors j'ai pensé, oh, oublions ça et essayons d'aller à l'école de médecine parce que c'était mon nouveau plan.

J'ai donc mis cela de côté et j'ai juste écouté, faisant beaucoup de recherche musicale. C'était environ cinq ans plus tard que j'ai abandonné l'école de médecine, j'ai déménagé à New York à l'époque et j'ai commencé à voir des signes de Cora, ou j'ai vu un joueur de Cora et un festival à Brooklyn. Et j'avais un peu plus d'espace.

Je ne me dirigeais plus vers l'école de médecine. Et je suis allé à un spectacle, c'était au Met Museum. C'était un vendredi. C'était de la musique au Met. et j'ai demandé au joueur de Cora, c'était Yaku Soko qui dit bande. C'est un joueur de Cora malien. Et je lui ai demandé si je pouvais avoir une leçon. Et je suis allée à Harlem le lendemain et j'ai eu une leçon.

Et je pense que dès que j'ai eu la Cora dans mes mains sur mes genoux, car c'est pour les gens qui ne connaissent pas la Cora, c'est un instrument très grand et la plupart du temps, on joue assis avec sur les genoux, les cuisses. Donc, c'était le début de quand j'ai réellement commencé à étudier.

[00:03:40] Rosalyn: Beaucoup de femmes jouent-elles de la Cora? J'ai l'impression que beaucoup des personnes que vous avez mentionnées étaient des hommes que vous écoutiez. Y a-t-il peut-être traditionnellement une division de genre là-bas?

[00:03:49] Sophie: Oui, absolument. Je vais parler de la tradition au Mali, mais je pense que dans la plupart de l'Afrique de l'Ouest, les femmes chantaient et les hommes jouaient des instruments. Et puis les personnes qui jouaient de la musique venaient de la caste musicale. Dans la culture Manan, ils étaient les ou les jelly. Donc, vous êtes né dans les familles musicales et la musique était transmise à travers les familles au fil des générations et des siècles. Donc, la Cora. Donc, vous deviez berio un maire. Je pense également qu'il y a beaucoup de folklore et de mysticisme autour de la Cora, donc c'était une autre raison pour laquelle les femmes ne pouvaient pas jouer.

Comme ils disaient, si vous jouiez de la Cora, vous ne pourriez pas avoir d'enfants et il y a beaucoup de légendes autour de la Cora.

[00:04:47] Rosalyn: Mais quelle a été la réaction, donc vous n'êtes pas un homme, vous n'êtes pas un grillo,

[00:04:51] Sophie: donc je pense que comme je ne suis pas un homme, je ne viens pas d'Afrique de l'Ouest. Je suis une femme blanche. Donc, en tant qu'étrangère à cette culture musicale, je viens avec les mêmes attentes et les mêmes limites qui ne sont pas vraiment respectées pour moi. Je sais qu'au Mali, il n'y a toujours pas beaucoup de femmes qui jouent. Il y en a quelques-unes, bien sûr, et il y a des femmes qui jouent des instruments. Il y a des femmes guitaristes, chanteuses-compositrices et j'ai une amie, WESA. Elle est joueuse de Cora, joueuse de Cora malienne et chanteuse.

Les défis auxquels elle est confrontée dans la société ne sont pas les mêmes que moi. Et cela a été un processus lent pour sa propre famille d'accepter qu'elle est une joueuse de Cora.

Pour moi, évidemment, ma famille pensait que j'étais un peu folle, mais après, elle était très favorable et mon expérience au Mali et dans la communauté était positive. Je pense que j'ai rencontré de nombreux défis qui ne sont pas si différents des autres femmes de l'industrie qui ne sont pas nécessairement spécifiques aux joueurs de Cora.

Donc, oui, je pense que j'ai essayé d'apprendre auprès de maîtres de la Cora qui ne voulaient tout simplement pas m'enseigner. Et, comme cela peut se produire dans n'importe quel domaine musical ou dynamique. Mais il y avait bien sûr beaucoup de défis à apprendre un instrument qui est traditionnellement appris et enseigné oralement, donc c'était très différent de l'étude de la musique classique occidentale.

[00:06:29] Rosalyn: Mais vous allez ensuite étudier avec l'un des joueurs de Cora les plus connus. Toman. Giba. Comment l'avez-vous rencontré?

[00:06:38] Sophie: Donc, vous savez, j'ai commencé à étudier à New York. L'une des choses qui était vraiment difficile pour moi était cette idée d'avoir un mentor, votre professeur. Et j'étais très confus. C'est aussi une autre culture musicale et personne ne me guidait vraiment ou c'était comme un livre à choisir votre propre aventure. Et j'étais vraiment préoccupé aussi par le respect de mes professeurs et du respect de la culture et c'était l'une des choses, je ne savais pas vraiment comment cela fonctionnait. Comme je pensais, eh bien, si vous avez votre professeur, alors c'est votre seul professeur et vous n'êtes pas autorisé à étudier avec différents professeurs, j'étais un peu confus à ce sujet.

Et vous savez, j'ai étudié avec Yaba, puis j'ai étudié avec un autre professeur à New York, et puis je suis arrivé à Montréal et quand j'ai commencé, je cherchais vraiment quelqu'un qui m'enseignerait vraiment. Mais dix ans plus tard, je peux dire que j'ai mis tellement d'attentes sur un seul professeur, m'apprenant tout quand en réalité, à moins d'être peut-être le fils de Tani, cela ne fonctionne pas comme ça. Donc, Tani a donné une masterclass à Paris, en 2014, et ma mère m'a dit: eh bien, tu dois y aller, c'est sa musique qui t'a tant inspirée. J'ai donc été à Paris et j'ai participé à une masterclass de groupe, puis je suis resté un peu plus longtemps et il m'a invité à Bacco.

Et bien sûr, je pense que je savais quand j'ai commencé à étudier que j'avais besoin d'aller étudier. Et j'ai toujours voulu aller étudier au Mali parce que chaque pays a son propre style. Chaque région a son propre style, même si ça a déjà été tout un empire et c'était vraiment le style malien que je voulais étudier.

Donc, Tani m'a invité à Buco, alors bien sûr j'ai dit oui. et je suis arrivé début septembre 2015. Et j'ai attrapé la typhoïde tout de suite et je suis devenu très malade. Et c'était comme ça pendant les deux premières années, j'étais constamment malade. Et puis après cela, ça allait.

Donc, c'était l'un des défis Et puis, avec Tooman. Quand je suis arrivé, il terminait un album à Paris avec Matthew, Shadi et Fat, et un autre artiste. Donc, il était assez occupé et au début, j'étais très naïf quant à la rapidité avec laquelle je pouvais apprendre.

Je pense que j'ai vraiment eu l'impression d'être vraiment en retard, je ne sais pas par rapport à quoi ou à qui, mais j'avais l'impression d'être vraiment vieux. Je commençais un nouvel instrument. Comme je n'étais pas pour comme des années avec le violon. J'avais l'impression d'avoir beaucoup de rattrapage à faire, donc je suis arrivé au Mali avec cette idée que j'apprendrais tout en un an seulement. Ce qui est vraiment drôle avec du recul. Et puis je pense que pendant les sept ou huit années suivantes, ma perspective a tellement changé sur tant de choses. Même juste ma relation avec la Cora et la musique et oui, j'ai beaucoup à dire. Mais, donc j'ai étudié avec Toman, puis j'ai également étudié avec de nombreux joueurs.

Et j'ai compris que comme tous mes amis qui jouent sur Quora et Molly, tout le monde joue avec tout le monde. Et les cinq premières années, j'ai passé une année à étudier avec un professeur. Et j'ai toujours de bonnes relations avec tous mes professeurs principaux.

Je suis juste revenu là-bas en décembre, en mai et c'est tellement agréable de jouer avec eux car le répertoire musical est tel que vous continuez à construire dessus et c'est comme ça tout au long de votre vie. Je pense

[00:10:11] Rosalyn: Pouvez-vous expliquer un peu cela ? Que voulez-vous dire quand vous dites que vous continuez à construire dessus ? Est-ce un type de répertoire fixe sur lequel vous improvisez ou pouvez-vous expliquer un peu ?

[00:10:19] Sophie: Oui. Donc, le répertoire Manang comprend environ 500 morceaux de musique et la plupart ont une chanson, comme un chant, et dans chaque chanson, il y a beaucoup de variétés différentes. Donc, je ne sais pas, j'en connais peut-être 20 ou 30. Et la plupart j'ai travaillé depuis que j'ai commencé à jouer de la Cora. Et vous jouez les accompagnements et la mélodie, puis, vous savez, vous continuez à vous entraîner et ensuite vous improvisez.

Et c'est vraiment amusant lorsque vous jouez avec d'autres joueurs de la Cora, car une personne joue l'accompagnement et vous improvisez simplement. Et vous continuez à construire là-dessus au fil des ans et cela ne se termine jamais.

[00:11:02] Rosalyn: venant, vous savez, de ce fond classique occidental, étiez-vous habituée à improviser ou était-ce quelque chose de nouveau pour vous ?

[00:11:09] Sophie: Non, j'ai une histoire drôle à ce sujet. Je me souviens quand je suis rentré du Burkina Faso, et j'écoutais Ali Farka et je me souviens avoir commencé à improviser sur mon violon et c'était la première fois que j'improvisais sur mon violon. Cela peut sembler fou, peut-être à certaines personnes qui ont grandi, comme toujours jouer ce qu'elles veulent, mais pour moi, c'était comme si c'était incroyable.

Je peux jouer avec un album Ali IK. Je n'ai pas besoin de jouer quoi que ce soit d'autre que B ou non quoi que ce soit, ba Mais

[00:11:42] Rosalyn: Bien sûr, Pa.

[00:11:43] Sophie: pas d'offense, ba, tu es toujours le og. mais avec la co je ne improviserais certainement pas pendant de nombreuses années. Et je sentais aussi que c'était une autre chose, comme si je devais atteindre un certain niveau.

Avant, je veux dire, tout cela était dans ma tête. Comme je me suis donné ces limitations. Et je me souviens en 2017, j'ai eu un spectacle avec cet incroyable joueur de Beon, qui est comme l'un des ancêtres du xylophone. Mais il y avait des blocs et il m'a invité à jouer avec eux. Nous répétions et je jouais simplement tous les solos que j'avais appris en écoutant les albums de Tani. Et Lasana a dit : Sophie, si tu ne joues pas comme jouer, jouer, pas ça. Rejouer, jouer trop de solos. Il est comme, je ne vais pas te payer. Tu dois jouer. Et j'étais comme, non. Et nous répétions et il était comme, solo.

Et j'étais comme, non. Il est comme, solo. Non. Comme, non, ne me fais pas jouer un solo. J'étais terrifiée.

[00:12:41] Rosalyn: Je pense que beaucoup de personnes ont probablement été dans la même situation que vous. Qu'est-ce qui vous retenait et qu'est-ce qui vous effrayait de simplement vous laisser aller et de sauter dans cet espace improvisé ?

[00:12:54] Sophie: eh bien, cette histoire a une fin heureuse, mais j'y arriverai dans un instant. Je pense que tout le monde a peut-être des expériences différentes sur la façon dont ils ont étudié la musique. Pour moi, le violon et la musique classique occidentale, je veux dire, une grande partie consiste à imiter et à perfectionner, vous savez, le répertoire et ces pièces.

Je pense donc que mon oreille est tellement entraînée à toute déviation de cela et que je pense que vous pouvez dévier lorsque vous atteignez un certain niveau, lorsque vous avez vraiment maîtrisé les guillemets, vous savez, alors vous êtes autorisé. Mais sinon, vous n'êtes pas autorisé à dévier, comme non, non avec le temps, avec quoi que ce soit. Donc, c'est beaucoup de pression et cela ne donne pas vraiment un espace pour une quelconque - je fais des déclarations importantes ici.

[00:13:46] Rosalyn: J'adore ça.

[00:13:47] Sophie: Aucune liberté créative là-dedans. Eh bien, non, c'est juste une façon très différente de jouer de la musique.

[00:13:51] Rosalyn: Mais je pense que cela se traduit à travers, parfois il y a comme, c'est la peur de l'échec, peut-être la peur du succès, et comme tout est enveloppé dans le même endroit. Et cela peut être comme cette hésitation, je le comprends tout le temps. juste une anxiété folle quand il s'agit d'improviser et j'adore improviser.

J'adore ça, c'est l'une de mes choses préférées à faire. Mais il y a beaucoup de doute de soi, de syndrome de l'imposteur, de peur de toutes les choses qui peuvent me faire peur, vous savez ?

[00:14:20] Sophie: oui, mais je pense que c'est tellement important aussi, non ? donc je reviens à l'histoire et ensuite nous revenons à tout ce dont vous parlez. Mais, vous savez, j'avais envie

d'improviser, mais j'avais tellement peur de faire ce saut. J'avais apporté une pédale de boucle avec moi, et le lendemain, je me suis réveillé et j'ai dit, non, je vais m'asseoir. Je vais enregistrer. Vous savez, j'avais un petit haut-parleur, j'avais ma petite pédale de boucle, et j'ai dit, je vais jouer comme l'un des morceaux traditionnels.

Je vais simplement jouer l'accompagnement et je vais improviser. Et donc, je me suis assis et, d'accord, les piles, comme, il n'y avait pas de piles. Les piles bougeaient. Donc, je me suis mis en mission. Cela m'a pris quelques heures car tout prend beaucoup de temps et moment. Et je suis rentré et j'ai enregistré et j'ai improvisé, juste joué. Et je l'ai fait. Et j'étais comme, quoi ? C'est fou. C'est tellement amusant. Et ouais, je veux dire, c'était comme, ugh. C'était comme un autre, vous savez, monde qui s'ouvrait. Et puis je pense que pour le concert, j'ai probablement improvisé un peu et j'ai été payé et il était content.

L'improvisation et cette vulnérabilité. Ce n'est pas seulement comment nous improvisons sur scène. Je pense que c'est une bonne métaphore pour beaucoup de choses et la façon dont nous jouons de la musique et la façon dont nous sommes sur scène et comment nous sommes capables de partager et d'être vraiment présents et de ne pas nous juger et, c'est tout connecté et c'est vraiment difficile.

Je me souviens d'un de mes professeurs de Cora à Paris, Yako, un autre du Gambie, il m'a parlé de lui aussi. Parfois, il est sur scène et il a peur et ensuite c'est fini et puis, vous savez, il se referme, il ne peut pas improviser.

Et c'est l'un des plus grands joueurs de Cora au monde. Je veux dire, il est juste incroyable. Je pense donc que c'est une pratique. Je pense que c'est une pratique de ne pas se juger et d'apprendre à se présenter et à profiter de la création musicale avec qui que vous jouiez.

Et c'est un travail continu qui ne se termine jamais.

[00:16:23] Rosalyn: Ouais. c'est intéressant pour l'auditeur, comme pour le membre de l'audience, vous voyant si vous ne jouiez que ces notes par cœur, et celles que vous avez mémorisées et ils se disent, d'accord, c'est bien, mais il y a presque un changement corporel qui vous traverse lorsque vous êtes réellement dans l'improvisation du moment et dans cet esprit.

Et je pense que le public peut ressentir cela. Et lorsque vous êtes prêt à être vulnérable, ils s'inclineront.

[00:16:50] Sophie: Ouais. Je suis d'accord. Je pense que plus vous partagez, plus vous savez comment ils se sentent lorsque vous êtes sur scène, le public ou qui que vous jouiez pour. J'en suis aussi arrivé à un point maintenant où si je n'improvise pas, je me sens un peu mal. Comme, pourquoi pas ? Pourquoi n'ai-je pas ? Je viens de donner une performance sûre et cela ne se sent pas bien d'aller de cette manière.

[00:17:14] Rosalyn: il y a comme un petit morceau supplémentaire qui pense que j'aurais pu donner ce petit supplément que j'avais en moi.

[00:17:20] Sophie: Ouais,

[00:17:21] Rosalyn: laissez tout sur scène, Sophie, laissez.

[00:17:23] Sophie: pensant à mon dernier spectacle, je suis comme ouais, parce que j'ai un peu eu peur. C'était un public différent et j'étais un peu effrayé. Je dois donner une performance sûre sans rien de mal.

[00:17:36] Rosalyn: si quelqu'un peut dire quand c'est une mauvaise note de toute façon. Non ? Comme,

[00:17:40] Sophie: Je sais. Et il n'y a pas de mauvaises notes de toute façon.

[00:17:42] Rosalyn: c'est vraiment intéressant. Merci de partager cela, car je pense que c'est une partie très intéressante de la psyché de la musique qui n'est pas souvent abordée.

Alors à un moment donné, quand as-tu commencé à écrire tes propres chansons et à intégrer la Cora dans ta propre écriture musicale?

[00:18:00] Sophie: J'étais toujours très consciente d'être une étrangère dans la culture musicale à laquelle j'étais un peu obsédée, comme cette idée de légitimité. En tant que joueuse de Cora, j'ai inventé beaucoup de choses dans ma tête.

Comme, je ne voulais pas que les gens disent, oh, elle est vraiment bonne, pour une femme, ou elle est vraiment bonne pour une femme blanche. Je voulais juste être une bonne joueuse de Cora. Donc, je pense que pour moi, cela signifiait vraiment étudier le répertoire pendant longtemps avant d'essayer d'écrire ma propre musique, cela a duré pendant de nombreuses années. Peut-être environ, je ne sais pas, quatre ou cinq ans j'ai étudié le répertoire. Mais je pense que cela s'est produit naturellement. Je me souviens qu'au début, j'ai demandé à l'un de mes professeurs, puis-je improviser? Et il a dit, oui, puis-je écrire mon propre petit solo dans cette chanson? Et il a dit, oui, bien sûr.

Je me souviens que nous avons eu une idée et qu'il m'a aidé à trouver où placer le pouce car tout les doigts bougent en même temps. Et c'était un peu difficile pour moi et cela m'a aidé. donc j'ai improvisé. D'accord. Donc, j'ai senti que c'était bon pour moi d'improviser et à un certain moment, j'ai voulu écrire mes propres mélodies. Je pense qu'avant, ce n'était même pas des chansons, je voulais juste écrire des accompagnements et des grooves sur la Cora, et ensuite, j'ai pensé, bon, je ne veux pas écrire en anglais parce que c'est bizarre, vous savez, personne ne chante en anglais avec cet instrument. Alors j'ai mieux écrit en Bamba. Je parle Bamba, mais je ne peux pas écrire de chansons.

Alors j'ai demandé à un ami de m'aider, alors j'ai commencé à écrire des chansons avec des paroles en Bamba. Donc, tout le premier album était en Bamba, mais c'est une histoire de Covid. Et puis cet album est quelque part sur un disque dur, ensuite j'ai commencé à penser que c'était bien d'écrire en Bamba, mais j'aimerais chanter dans l'une de mes propres langues ou langue, je me sens plus à l'aise.

Et donc j'ai commencé à écrire en anglais et puis les choses ont évolué à partir de là. Et j'ai également réalisé, lorsque j'écrivais et que j'étais capable d'écrire de manière plus en ligne avec moi-même, que ces chansons avaient plus de sens. Et je pense que ces idées de ce que je suis autorisée à faire en tant que joueuse de Cora, j'ai commencé à les abandonner au fil des ans.

[00:20:33] Rosalyn: Ouais. Est-ce que tu as l'impression que lorsque tu écris de la musique originale, tu te donnes une permission ou d'une certaine manière, tu te donnes une licence pour faire les choses un peu différemment de ce que tu as été enseignée ou de ce que tu attendais de toi-même?

[00:20:44] Sophie: Oui, absolument. Personne ne m'a jamais rien dit. Je veux dire, aucun de mes professeurs ne m'a dit, il faut que tu maîtrises ça avant, je dirais que c'était le contraire. Et cela m'a aidé à me débarrasser de ces attentes que j'avais placées sur moi-même. Ils m'ont tous encouragé à écrire ma propre musique.

Ils disaient, joue simplement, joue ce que tu ressens, trouve ton propre style. Tous mes professeurs. Oui, c'était vraiment important parce que je pense que c'est très limitant musicalement si vous essayez juste de faire une chose. Et aussi, surtout avec la Cora, parce que je ne serai jamais une griotte, je ne serai jamais considérée comme une griotte.

Ce n'est pas vraiment ce que j'essaie de faire. Alors je pense que c'était génial que j'ai consacré autant de temps, non seulement parce que j'ai apprécié cela et que c'est une belle culture musicale, mais cela m'a donné une bonne base avec la Cora comme je l'ai appris comme ça et cela a également changé ma vie.

[00:21:41] Rosalyn: Ouais. Comment est-ce que tu abordes le processus créatif maintenant? Lorsque tu écris des chansons ou lorsque tu fais de la musique, est-ce que tu te sers simplement de la Cora ou y a-t-il d'autres parties du processus créatif lorsque tu écris des chansons?

[00:21:53] Sophie: Je compose sur la Cora simplement parce que c'est, je suppose, l'instrument avec lequel j'ai la relation la plus proche depuis la dernière décennie.

Mais j'écris aussi sur le piano car cela ouvre tellement plus d'espace. Et ensuite, j'essaie de transposer cela sur la Cora. Et j'attends mon nouveau pédalier, qui était mon cadeau d'anniversaire, qui est un sustain pedal. Vous avez donc trois secondes et demi, ce qui est vraiment long pour la Cora. Ouais.

Et puis je pense qu'il y a différentes façons de jouer de la Cora, ce n'est pas nécessaire d'avoir la basse de la Cora pour écrire toute la chanson. Je pense maintenant qu'après ce premier album et avoir arrangé avec d'autres instruments, le deuxième album, je voudrais certainement plus d'espace.

Donc, la Cora n'est pas la base de tout parce que cela peut être un peu pincé. Donc, c'est la réponse instrumentale à ta question. Je pense que le premier album et la composition de tout étaient basés sur la Cora et j'utilisais des structures de chansons assez simples.

Je voudrais explorer différentes directions, comme plus de musique folklorique hongroise. Je travaille avec une violoncelliste et je travaille sur différents instruments en transposant cela sur la Cora et en ayant simplement plus d'espace dans mes compositions. C'est un peu difficile avec la Cora pour essayer de comprendre cela et comment cela peut être présenté sur scène aussi.

[00:23:27] Rosalyn: Lorsque toutes ces autres activités professionnelles, comme l'écriture de subventions et la promotion et le cycle de l'album, tout cela commence à se présenter, comment priorises-tu ce temps créatif?

[00:23:39] Sophie: Avec la discipline et peut-être avec le privilège, vous savez, je ne soutiens pas une famille ou beaucoup de personnes, donc, je veux dire, le temps est certainement un luxe. Mais dans ma propre vie, certainement, si je suis à Montréal, alors j'essaie de garder toutes les matinées pour le travail créatif et comme du moment où je me réveille jusqu'à midi, donc, de ne pas vérifier les e-mails et tout.

Cela ne fonctionne pas toujours, mais certainement. Je pense que c'est une habitude très importante. Les matinées avant que le cerveau ne soit encombré et ouais. Donc, vous savez, si je suis en bonne santé, alors tous les jours, les matins, et puis encore les soirées, si je veux dire, mais certainement en faisant du temps. Et pour moi, c'est certainement le matin.

Sinon, vous commencez à vous plonger dans tous les e-mails et ce n'est pas du tout propice au travail créatif. Vous avez besoin de cette tranquillité et de cet espace. Écrire une subvention ou mettre à jour votre site Web ou votre arbre de liens ou vos réseaux sociaux ce n'est pas créatif pour moi.

[00:24:47] Rosalyn: Ouais. Est-ce que tu trouves que cela épuise?

[00:24:48] Sophie: C'est très dur. Je suis un peu toujours en train de faire des allers-retours sur la façon de gérer les médias sociaux. Et pour moi, j'ai constaté que je fais de nombreuses pauses. Même si c'était comme un mois si je n'ai pas de spectacles, je pense que pour les gens qui l'utilisent comme un outil, comme dans le domaine créatif, c'est très difficile.

Nous en avons parlé avec mon père hier. C'est très difficile. Je pense que c'est conçu pour vous garder accroché et à parcourir les pages et tout cela. Et même si vous ne parcourez pas les pages, je pense que pour moi, je peux me sentir mal quand je vois des choses.

Vous savez, je suis heureuse pour mes amis mais je pense que c'est vraiment difficile de ne pas se comparer à d'autres musiciens qui tournent peut-être plus, ou, oh, ils sont à Paris. Alors c'est difficile, je pense parfois si je suis très efficace. Productive. Je regarderai, il joue ici. Oh, ce sont de bons endroits. laissez-moi envoyer cela à mon agent. Peut-être que je pourrais jouer ici. Mais ensuite, c'est comme, ugh, vous savez? Et je ne me sens pas souvent bien après avoir eu ces pensées et tout, vous savez, je pense que je me sens bien quand tu travailles et que tu pratiques, et pour moi, pas beaucoup de médias sociaux ne se sentent bien.

[00:26:04] Rosalyn: J'ai lu cela l'autre jour. J'aimerais pouvoir me rappeler où, mais c'était un musicien qui parlait exactement de cela, et disait que tu ne te compares pas seulement à une autre personne, tu te compares à 50 autres artistes en même temps aussi, c'est

[00:26:18] Sophie: C'est beaucoup et tu peux trouver quelque chose pour te comparer avec tout le monde. Comme, wow, cette personne a des visuels incroyables. Comme, c'est incroyable si tu es juste envieux et que tu utilises cela pour travailler sur la façon dont tu peux arriver à cet endroit.

Mais c'est aussi insensé que vous vous compariez à tous ces différents artistes, vous savez, sans aucun contact, et c'est juste dans ces images parfaites et cultivées, donc c'est, Instagram est maudit, ce serait bien si tous les médias sociaux étaient fermés pendant un moment.

[00:26:52] Rosalyn: Ouais. Pourraient-ils le faire? Pouvez-vous?

[00:26:54] Sophie: Je ne pense pas. Peut-être que nous pouvons commencer un hashtag

[00:26:57] Rosalyn: Faisons-le de l'intérieur. J'ai l'impression que si quelqu'un pouvait le faire, tu as une détermination, je pense que oui, nous pouvons travailler dessus.

Avant de terminer cet épisode, nous sommes heureux de présenter une vidéo en direct d'une chanson que vous avez interprétée lors de la conférence Folk Music Ontario de l'année dernière, qui a été enregistrée par le très talentueux Tim O'Reilly de Sound Still Productions. Si vous êtes intéressé pour regarder cette belle vidéo, je vais la lier dans les notes de l'épisode ainsi que toutes les informations de Sophie et où vous pouvez en savoir plus sur elle, mais vous pouvez également vous rendre sur notre site Web, folk music ontario.org/refocus, r e f o l k, nous et vous pourrez regarder cette belle vidéo.

Avant de partir, Sophie, peux-tu nous en dire un peu plus sur cette chanson?

[00:27:42] Sophie: Falling est l'une des chansons de mon prochain album, qui sortira en avril, et je l'ai écrite avec le reste de l'album à Bamako. Et c'est une chanson sur le fait de plonger dans l'inconnu dans les premières étapes d'une relation et de se rendre vulnérable.

Et je pense que les incertitudes que cela peut apporter et ouais, donc c'est une chanson sur cela.

[00:28:12] Rosalyn: Incroyable. Eh bien, Sophie, merci beaucoup de nous avoir rejoints et tout le monde, profitez de Falling par Sophie Lukacs.

[00:28:19] Sophie: Merci de m'avoir reçu. C'était tellement amusant.