

Moi, Moi-même, et le  
Monde: Écouter pour  
les Battements pas les  
Murmures

GRACIN RICHARDSON

Aux moments de la vie qui vous  
font vous demander pourquoi de  
la meilleure façon possible

# TABLES DE MATIÈRES

Les trois mots

Le temps tient le monde

La Découverte de la guérison peu  
conventionnelle

Ce n'est pas un fardeau

Soudainement, vous êtes devenu soeur

Tomber

Le 29 mars

## Les trois mots

C'est amusant comment trois mots peuvent...  
signifier beaucoup,  
pendant que garder un monde des espoirs, des  
rêves, et du coeur d'un autre  
... avec sa déclaration

Comment peuvent les trois mots être tellement forts  
et solides dans nos mains fragiles?

Comment nous font-ils ces trois mots fonder dans  
l'espoir, dans la croyance d'il était une fois, et si, et  
des possibilités interminables

Comment fait-on une déclaration à l'autre que  
l'amour exist entre eux?

Qu'est-ce que c'est l'amour; comme vous voyagez,  
ressentez, et endurez l'amour prend des formes  
différentes il reste encore toujours le même à  
l'intérieur

L'amour ne court ni ne se cache; une fois qu'on  
l'empoigne dans le coeur, il exige d'être senti, il  
exige d'être versé sur un autre comme la pluie

Et comme la pluie, les déluges de quelques gens  
sont des gouttelettes légères de pluie pendant que  
les autres secouent littéralement la terre et les  
cieux

Mais tous les deux sont encore aussi puissant et  
réels



## **Le temps tient le Monde**

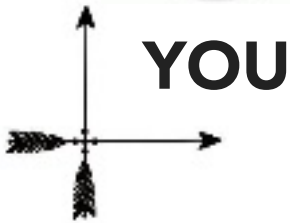
Je veux que le temps se ralentit quand nous  
sommes ensemble

Mais le temps semble flou parce que je me  
perds dans toi, et les seconds deviennent tes  
mots gentils et doux,

Les minutes deviens tes rires qui me rend  
sourire continuellement,

Et les heures sont mes pensées emballées  
dans ton étreinte forte et tendre

Alors même quand je suis loin de toi, c'est  
comme si mon coeur bat exactement au même  
rythme avec le tien







## La Découverte de la guérison peu conventionnelle

Vous étiez juste un de mes sauveurs

Et vous m'avez sauvé de la douleur causée  
par un autre qui n'a pas apprécié tout ce que  
j'ai et ce que je suis

Vous avez réfléchi sur ce que vous avez vu,  
sur ce que vous appréciez, et n'étiez jamais  
timide de m'informer sur ce que vous aviez vu  
et ce que vous aviez admiré

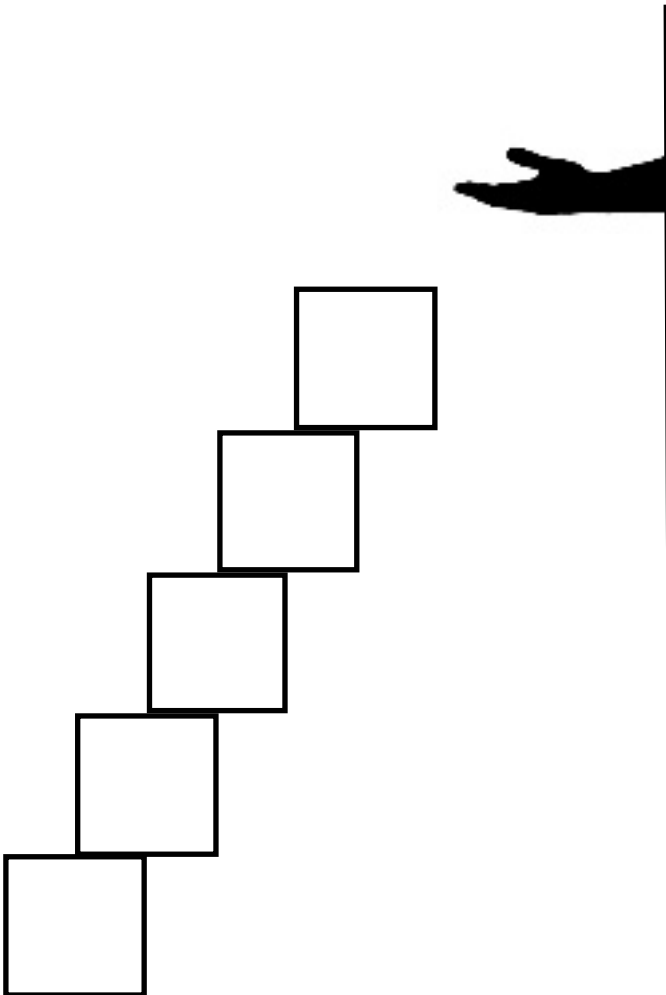
Je vous admire parce que vous m'informez  
toujours et prenez le temps en plus pour me  
dire un autre mot ou à tenir plus serrée ma  
main

Je ne me suis pas noyée, je n'ai pas été  
brûlée, je n'ai pas de blessures, c'est ce que je  
pensais

Les trahisons subtiles de mon coeur ont été  
tellement cachées et ont été transparentes à  
mes yeux qu'elles ont disparu à tout coup  
d'oeil

Autant que j'investis plus de confiance en  
vous, c'est comme si des bandages ont  
apparu sur les blessures que je ne savais pas  
avoir

Et j'ai commencé lentement à guérir par la  
découverte de ces bandages et vous



## **Ce n'est pas un fardeau**

Former ceux qui viendront après vous et ceux  
qui vous soutiendront est d'une grande  
importance

L'envie de former doit découler d'un désir  
inconditionnel de supporter, d'inspirer, et de  
semer des grains sur ceux que vous  
rencontrez

Il m'a été inculqué une volonté de toujours  
faire de mon mieux, pas juste pour moi, mais  
pour ceux qui sont autour de moi qui peuvent  
potentiellement voir et suivre mon exemple

On ne sait jamais qui vous affectez par vos  
actions et vos mots

Je tiens cette capacité à l'estime la plus haute  
parce que je ne prends pas légèrement  
l'impact d'un modèle

C'est une responsabilité, pas de fardeau,  
partager votre histoire, votre témoignage  
valorise la génération qui suit

## **Soudainement, vous êtes devenu soeur**

J'ai levé mes yeux et soudainement ton amitié  
est devenue un endroit où je peux trouver  
refuge contre le froid

J'ai levé mes yeux et soudainement tu es  
devenue la sœur dont j'avais besoin, toujours  
présente même quand je ne savais pas que  
j'avais froid.

Soudainement, un moment de reconnection a  
commencé à fleurir et une fleur improbable  
s'est produite, une pas comme les autres.

J'ai entendu parler de toi mais je ne t'ai pas  
connue et comme nous nous sommes  
entendues par obligation, j'ai commencé à  
choisir notre amitié

J'ai commencé à m'ouvrir à toi d'une façon  
qui a posé des problèmes à nos limites  
prédéterminées

Je me suis décidée à briser ces limites que  
nous deux avons protégé, même si les  
miennes n'étaient pas claires.

Par cette quête, j'ai appris que moi aussi  
j'attendais une amie comme toi

Une amie qui ne s'est pas précipitée pour une  
étreinte, qui m'a fait mettre en cause toutes  
mes paroles, quelqu'un qui m'a poussé à faire  
meilleur que je me permets moi-même

Et tout de suite c'était comme si nous ne  
venions pas à peine de nous rencontrer, c'est  
comme si les derniers mois étaient juste des  
moments d'un passé qui a toujours inclus  
l'une et l'autre.

Le confiance a grandi d'une graine de  
moutarde et on ne penserait jamais que  
quelque chose de si petit n'aurait pas de  
racines fortes, mais le contraire est devenu  
apparemment vrai

Mon attente a été surpassée comme un arbre  
fort enraciné qui a commencé à dépasser le  
fantasme d'une simple fleur.

Je pense et me souviens comment le jeune  
petit arbre a commencé à germer, comment  
les appels téléphoniques ont commencé à  
atteindre une heure avec le pléthore des  
sujets qui remplissaient chaque appel

Je me souviens du moment quand amie  
n'était pas le mot juste pour te décrire, il n'a  
pas tenu le poids à ce que tu représentait  
pour moi

Et quand je t' ai accepté comme ma sœur,  
amie, j'ai ressenti la terre gronder et que cet  
arbre a finalement enterré ses racines dans le  
sol riche où il a germé.



## **Tomber**

Quand elle t'a rencontrée, elle n'avait aucune  
emprise sur sa propre réalité

Mais l'histoire qu'elle se disait était celle  
d'une de santé mentale complète

Elle n'a pas réalisé que son monde était en  
train de se défaire de son axe caché

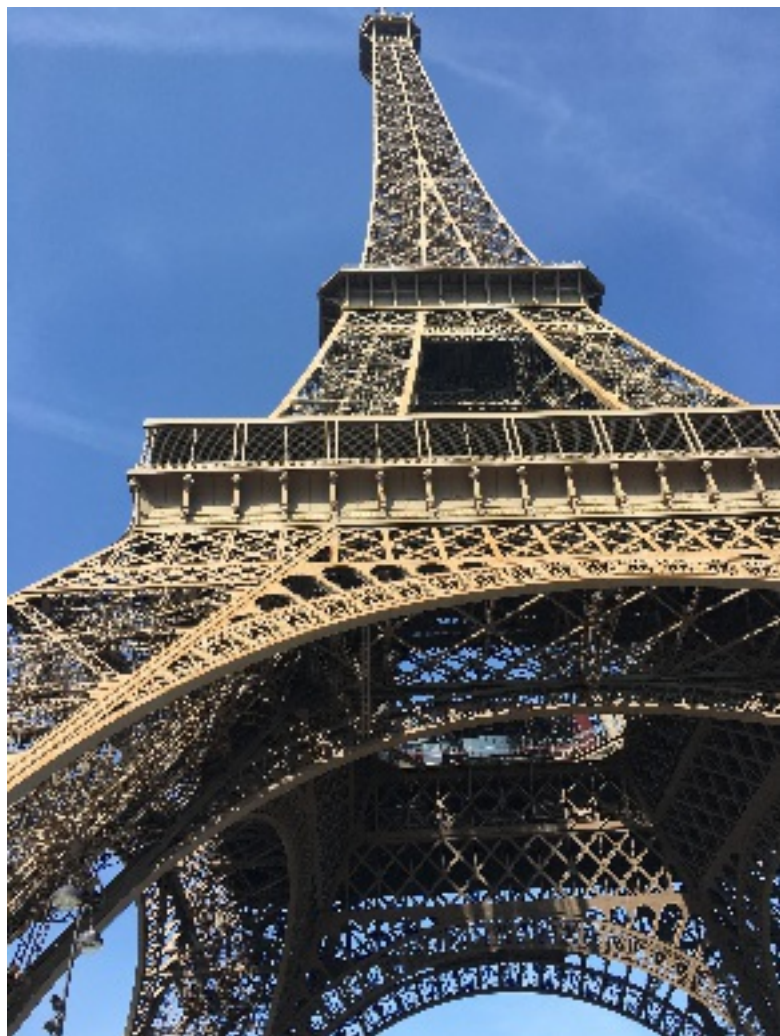
Alors, quand il a commencer à se fendre aux  
coutures, elle a commencé échouer

Et soudainement, elle a remarqué qu'elle  
s'était presque échangée pour quelqu'un qui  
n'avait pas compris sa propre valeur.

Elle avait presque abandonné son identité  
pour être quelqu'un qu'elle n'avait jamais  
pensé qu'elle pourrait être

Et il ne se souciait pas assez pour s'arrêter de  
se perdre elle-même pour lui

Elle a dû s'arrêter de lui permettre de prendre  
en plus des morceaux d'elle





**March 28th → March 29th**





## Le 29 mars

Aujourd'hui était censé être un jour heureux;  
un occasion joyeuse remplie de rires,  
d'amour, et de sourires

Mais le moment l'horloge sonne douze, le jour  
se serre dans un abîme de confusion, de  
douleur, et incertitude

Et tous des moments exceptés ont anéanti  
précisément par des bottes coquées de  
réalité

Mon esprit est en guerre avec soi-même  
parce que mes espoirs entrent en conflit avec  
mes pensées et n'ont aucun sens dans cette  
réalité tordue

Je ne peux pas imaginer me regarder dans le  
miroir parce que mon reflet semble irréel

Les mots me deracinent  
Pourquoi aujourd'hui? Comment un moment  
soudain pourrait-il créer un ouragan  
d'émotions?

Je ne pouvais pas comprendre; je ne voulais  
pas comprendre comment

Peut-être je rêvais et si je rêvais puis je voulais  
se réveiller

Pourrais-je gérer ma plus grande peur ou est-  
ce que ça me consumerait?

Je s'est habillée, a attaché mon propres  
bottes, et a marché dehors dans un jour que  
j'espérais passer comme le prochain

# Les Traductions Anglaises

## Three Words

It's funny how three words can mean so much,  
while holding a world of hopes, of dreams,  
and of the heart of another with it's near  
utterance

How can three simple words be so  
foundational in our flimsy grasps

How do these three words ground us in hope,  
in beliefs of once upon a times, what its, or  
it's possibles

How does another profess to another that  
this love exists between them

What is love, because as you travel and  
experience and endure love takes different  
shapes yet it always stays the same on the  
inside

Love doesn't run and it doesn't hide; once  
you grasp it in your heart it demands to be  
felt, demands to be poured upon another  
person like the rain

And like the rain, some people's downpour is  
a light falling of droplets while others quite  
literally shake the earth and skies

Both are still love, both are still just as  
powerful and strong and real

## **Time holds the World**

I want time to slow down whenever we're together

Yet time seems like a blur because I get lost in you,

And the seconds become your soft and gentle words and the minutes are your laughs that make me smile endlessly

And the hours are my thoughts wrapped in your loving and strong embrace

So, that even when I'm away from you it feels as though my heart beat is exactly in beat with yours

## **The Discovery of Unconventional Healing**

You were just one of my saviors

And you saved me from the brokenness  
caused by another who didn't value all that I  
have all that I am

You reflected what you saw what you valued  
and were never shy about letting me know  
what you saw what you admired

I admire that about you because you always  
let me know always took the extra time to say  
another word or squeeze a bit harder

I wasn't drowning, I hadn't been burned, I  
didn't have any wounds or so I thought

The subtle betrayals of my heart were so  
hidden and transparent to my eyes that they  
disappeared at every glance

As I invested more trust in you it's as if  
bandaged appeared on cuts I didn't know I  
had

And I slowly began to heal through the  
discovery of those wounds and you

## **It's not a burden**

The building up of others who will come after you and those who will stand with you is one of great importance

The desire to build up must stem from an unconditional desire to support, inspire, and sow seeds into anyone and everyone you encounter

Instilled in me was a drive to always put my best foot forward, not just for myself, but for those around me who can potentially see and take example from me

You never know who you will impact through your actions and words

I hold this ability at a high esteem because I do not take lightly the impact of a role model

This is a responsibility, not a burden, sharing your story, your testimony

## **Suddenly, you became sister**

I looked up and suddenly your friendship became a shelter to run in from the cold

I looked up and suddenly you became the sister I needed, always there even when I didn't know I was cold

Suddenly, an instance of reconnecting began to blossom and an unlikely bloom occurred, unlike any other

I had known of you but never known you and as we were connected by obligation, I began to choose your friendship

I started opening up to you in a way that challenged our predetermined boundaries

I set out to break down those boundaries that we both had defending us even if mine weren't as apparent

Through this quest, I learned that I, too, was waiting for a friend like you

A friend who didn't come rushing in for a hug, who made me question most of what I said, someone who pushed me to do better than I let myself settle for

And soon it was as if we hadn't just met, as if the last few months were simply just moments from a past that always included one another

Trust grew from a mustard seed and you would think something so small would not hold strong roots, yet the opposite became apparently true

My expectation was surpassed as a strongly rooted tree began to overtake the fantasy of only a mere flower

I look back and remember how the little sapling began to sprout, how the phone calls began to reach an hour with a plethora of topics filling each call

I remember the moment when friend wasn't enough to describe you anymore, it didn't hold the weight of who you were to me

And when I finally let you in as my sister, friend, I felt the ground rumble and that tree had finally buried its roots in the rich soil where it first started growing

## **Falling**

When she met you, she had no grasp on her own reality

But the story she was telling herself was one of complete sanity

She didn't realize her world was about to crumple from its hidden axis

So when it did begin to crack at the seams, she began to unravel

And suddenly, she noticed how she had almost traded herself for someone who didn't even see her worth

She had almost given up her identity to be someone she never thought she could be

And he didn't care enough to stop her from losing herself for him

She had to stop herself from allowing him to take any more pieces of her



## March 29

Today was supposed to be a happy day; a joyous occasion filled with laughter and love and smiles

Yet the moment the clock strikes 12 the day sinks into an abyss of confusion, pain, and uncertainty

And all of my expected moments are precisely crushed by the steel toed boot of reality

My mind is at war with itself because my hopes are colliding with my thoughts and neither make any sense in this twisted reality

I cannot fathom looking at myself in the mirror because my reflection seems unreal

The words uproot me

Why today? How could a sudden moment create a hurricane of emotions?

I couldn't understand; I didn't want to understand how one minute pain was like a distant breeze and suddenly had become a fierce tornado in an instant

Maybe I was dreaming and if I was dreaming then I wanted to wake up

Could I handle my biggest fear or would it consume me?

I got dressed, tied my own boots, and walked outside into a day that I hoped would pass as quickly as the next minute