

AVANT-PROPOS

J'ai commencé à écrire le journal de ma vie à l'âge de 13 ans. Pensionnaire, loin de ma famille, mon petit cahier est devenu mon confident. Je lui faisais part de mes joies comme de mes peines.

Depuis, j'ai rempli 105 cahiers. Une façon pour moi de poursuivre l'exploration de ma vie intérieure. Soulager parfois le trop-plein des tourments ou témoigner des cadeaux de l'existence, inscrire les doux bonheurs quotidiens. Au cours de ces années, l'écriture de mon journal est devenue une sorte de *prière* matinale, une méditation.

Je t'offre des extraits de ces cahiers ainsi que certains passages de mes romans et de mes chansons qui ont été nourris par mon journal, quelques lettres, pour te guider dans l'écriture des événements qui ont marqué ta vie. Les pages de ce journal deviendront alors les tiennes.

À tout âge, cet exercice d'écriture offre des heures de créativité et de réflexion sur la mouvance des jours.

Je sais bien qu'aujourd'hui on préfère écrire des textos, des courriels ou sur Facebook. Mais pour le plaisir de raconter ton histoire, de laisser une trace de tes rêves, de tes espoirs, d'y coucher tes chagrins, pour souligner les grands mouvements de ton existence, ce cahier sera un choix plus intime.

Ce journal t'appartient. Il est celui à qui tu confieras les petites et grandes aventures de ta vie.

Bonne écriture !

Louise Tortal.

LES GRANDES ÉTAPES

12

Démarrer son journal

22

L'enfance et l'adolescence

116

À 20 ANS: on défriche la terre de son devenir. On rencontre des ronces, des racines, des cailloux. Pas si facile... On effectue les premiers choix qui auront des répercussions majeures sur la suite de notre existence.

144

À 30 ANS: on sème (s'aime) ce que l'on désire faire pousser et faire fleurir dans sa vie. C'est l'heure des choix de carrière, des choix amoureux...

170

À 40 ANS: on commence à RÉCOLTER ce que l'on a semé jusqu'ici, dans sa vie. Des fruits ou des épreuves?

208

À 50 ANS: suis-je toujours dans un avenir qui me fait signe? Ce sont aussi des années d'héritage. À soi-même et aux autres.

236

À 60 ANS ET PLUS: on fait les vendanges pour notre futur. Pour les 10, 20, 30 prochaines années de notre vie. Voir venir. Il y a des épreuves, mais aussi des cadeaux de la vie...

