

GEN. 614.13-A

Casa Lama Apts, suite H. 10614 - 98 Ave
Edmonton 27 Janvier 1949.

Chère Henriette,

Nous avons été désolés
d'apprendre que vous aviez été malade.
Je croyais que vous étiez à l'épreuve de
toutes les fatigues et que vous ne pourriez
jamais trouver le bout de vos forces.
Si vous avez besoin d'une nourriture réconfortante
et que vous ne voudriez pas vous gaver de
viande — ce que je vous conseille beaucoup
de ne pas faire — alors prenez de la farine
de haricots Soya et je suis certain que vous
vous en trouverez bien. J'en prends un
peu tous les jours. Ça se prend de
n'importe quelle façon; mais si vous en
diluez une ou deux grandes cuillères dans
une tasse de lait vous l'aimez certai-
nement. C'est naturellement sucré, cependant
vous pouvez y ajouter un peu de sucre
à votre fantaisie.

Casa Tomo apt. H 21014 - 10614 - 98 Ave

Aujourd'hui nous avons une belle journée
ensoleillée, quoique le maximum soit zéro
et qu'il eût 14 au-dessous ce matin à
8 heures. Mais nous avons eu beaucoup
plus froid que ça depuis une dizaine
de jours. Du moins n'avons pas
de neige, ce qui est quelque chose.

Mamichan vous raconte que Steve a
été malade. Il est revenu à la maison
depuis une semaine, mais France vient de
nous téléphoner qu'il a une quantité
de petits points rouges sur le ventre,
qui le démangent. Le médecin a dit
que ce sont de petites bêtes appelées
"Skébe" (ou q.g. chose comme ça) et il a
ordonné une pommade qui va priver
ces petites bêtes de la vie... ces médecins
sont bien cruels, ~~pas~~ n'est-ce pas?

A votre fantaisie

Il me serait bien difficile de vous donner
 des nouvelles intéressantes, à moins que vous
 ne soyez intéressés à savoir que nous faisons
 fonctionner nos études trois fois par jour
 avec une régularité désespérante. Je me lève
 le matin pour avoir le temps de me raser avant
 d'écouter à la radio les nouvelles de 8 heures.
 J'en prends note et vais les réciter à Mamichou
 qui sort le nez de sous ses couvertures pour
 les entendre. Elle se lève à son tour et se
 fait son déjeuner, quelque farine qu'elle
 fait cuire. Je refuse généralement d'en avoir
 ma part, me contentant d'une tasse de lait
 avec de la farine de Soya, et d'une soucoupe
 de pommes évaporées, dont j'ai toujours une
 bouteille dans le réfrigérateur. Ceci ne
 permet de pouvoir travailler pendant
 l'avant-midi sans risquer d'avoir l'estomac
 embarrassé. Depuis une semaine Mamichou ne
 sortait pas, disant qu'il faisait trop froid
 pour son arthritisme - car vous savez que

Mille
Canicars
affectueux
a
Michiel
Sienne
a
Robert

l'arthritisme est la maladie à la mode et
 que les femmes veulent toujours suivre la
 mode. Alors donc c'est moi qui faisais
 les commissions, ce qui est une action très
 risquée pour un mari, car il n'achète
 jamais la qualité exacte de viande que
 son épouse aurait voulu avoir - Et, pour
 continuer le détail de l'occupation de mes
 journées, j'ai quelques leçons de français
 après midi et après souper. Alors je prends
 ma revanche en martyrisant quelques
 infortunés avec les règles de l'accord du
 participe passé ou du subjonctif.
 Quand toute cette besogne a été dûment
 accomplie je prends du repos afin de
 pouvoir recommencer le lendemain avec
 une ardeur toujours nouvelle. C'est ainsi que
 passent leur existence au Canada ceux qui y étaient
 venus pour jouir de la vie libre des ranchs,
 sur le dos des chevaux ou à la poursuite
 des gros loups... "Que Dieu soit béni," disent
 les gros loups, "c'est une noble occupation pour les
 chasseurs d'enseigner la grammaire française."
 Si que : un chasseur manqué.

GEN. ENI. ZI. D

Aspen Beach - via Lacombe.
Alberta. 07/07/50

Chère Henriette et cher Michel,

Je vous remercie des bons souhaits que vous m'avez adressés à l'occasion de l'anniversaire de ma présente incarnation, alors que j'ai été prendre possession d'un corps physique dans une petite ville de France. J'aurais évidemment pu tomber plus mal, car ce corps m'a très bien servi et me fera sans doute encore quelques années d'usage, quelques années que j'espère pouvoir consacrer presque exclusivement ^à ~~pour~~ l'avancement de la présente manifestation de la Vie dans le présent système solaire. Non, je ne peux certainement pas me plaindre de la qualité de mon corps physique et je me rends compte que j'aurais pu en

tirer un meilleur parti si mes corps
émotionnel, mental et spirituel (corps
bouddhique) avaient été eux-mêmes plus
avancés. Depuis l'âge de 20 ans je
cherche le sens la vie terrestre et
je ne fais que commencer à le
comprendre. Ma seule ambition
est de pouvoir faire part à mes
frères humains de la vision de
l'éternel à laquelle je suis parvenu
c.à.d. de pouvoir écrire un livre
qui explique cette vision. C'est pour
cela, et pour cela seulement, que je
vous remercie de me soustraire
quelques années de plus de séjour
sur cette planète.

Je vous embrasse très affectueusement
tous les quatre. Votre père dévoué,

H. de J.

Edmonton 8 Sept. 1950

Ma chère Bernicette mon cher Michel
et Chers enfants.

Excusez-moi de vous écrire au Crayo
l'encre est dans le salon, où ton père
est en train d'enseigner, et je ne
veux pas le déranger.

Nous sommes revenus du lac le 3 Sept
contents de notre séjour à la campagne.
La température n'a pas été bien bonne
pour le mois d'août - les nuits froides
et l'eau du lac froide aussi. Mais
nous nous sommes bien tirés d'affaire.
Georges était venu passer douze jours
au lac avec nous, lui aussi a été
désappointé de la température.

On ne doit pas se plaindre, nous avons
respiré beaucoup d'air frais du lac
et cela nous a donné beaucoup d'appétit.

Les enfants ont bien profité à voir
leur peau brunie par le soleil.

Ils étaient heureux au lac, pas un
seul qui ait demandé à revenir chez
lui, ils n'ont pas trouvé le temps long.

2

Steve a commencé l'école en arrivant, sa maman est obligée d'aller le conduire en auto, et aller le chercher tous les jours. Il paraît qu'il est craintif, il n'aime pas voir une bande de garçons dans les couloirs, alors France doit le conduire jusqu'à sa classe. France dit si Alex était avec lui ce serait autrement - car Alex ne craint rien.

Comment allez-vous tous? J'espère bien chère Henriette que ta santé s'améliore et que tu reprends des forces. Le petit Pierre devient grand garçon, il a dû être heureux d'entrer en classe. C'est en troisième je crois qu'il est maintenant. Le petit Robert va encore être seul à la maison personne pour le taquiner. Il va tenir compagnie à sa maman et l'aider à faire des commissions. Le jour de notre arrivée à Edmonton, il faisait une chaleur accablante c'était près de 90° mais aujourd'hui il fait plutôt froid. On craint la gelée. Excusez-moi si je vous quitte si vite, et ma lettre si peu intéressante. Je vous promets de faire mieux à l'avenir, alors à bientôt en vous embrassant de tout mon cœur
votre mère dévouée Marie

Casa Loma Apts, suite H. 10614 98 Ave.

Edmonton 7 oct. 1951

Chère Henriette et cher Michel,

Il n'y a rien de nouveau ici, en ce sens que les nouvelles venant que Québec se réduisent toujours à un espoir incessamment déçu. Mais qui sait? "Tout vient à point à qui sait attendre", dit le proverbe, et les proverbes ne sauraient mentir. Peut-être une lettre de vous nous arrivera-t-elle avant que celle-ci vous parvienne.

Votre mère vient de revenir de la messe et elle me blâme d'être encore à la maison par le beau temps qu'il fait. Déjà hier il a fait très doux toute la journée, et sec, après une semaine de temps couvert et de pluies intermittentes. Ces pluies étaient très légères, mais c'était encore trop pour les blés dont une grande partie sont couchés et étendus sur la terre, menaçant de pourrir, ou tout au moins de diminuer de qualité.

Il semble que l'argent devienne rare, car notre "Community Chest" languit misérablement. Le but pour Edmonton est de \$ 250.000 et les journaux ont fait beaucoup de réclame à l'avance.

2
Déjà l'année dernière on avait mis très longtemps à atteindre la somme fixée et on nous disait qu'il fallait, cette année, l'atteindre en une semaine. Or, à la fin de la 1^{re} semaine on n'a récolté que \$ 65.000, et la plupart des grandes compagnies et maisons de Commerce ont déjà fait leurs versements. Cela prouve que l'argent se fait rare.

Les Catholiques ont, juste en même temps, lancé une grande souscription pour agrandir le Collège St Jean, à Downsview. La radio française fait beaucoup de bruit depuis une semaine, ce qui semble prouver que ça ne va pas fort non plus. Cette radio donne d'excellente musique, de meilleure qualité que les 3 autres radios d'Edmonton et beaucoup de personnes de langue anglaise s'écourent cette musique, mais tous se plaignent qu'ils ne comprennent pas un mot quand les annonceurs parlent. Et en effet ils parlent souvent trop vite, prononçant mal. Au début ils avaient fait venir quelques annonceurs de Montréal qui parlaient très bien, mais ceux-ci ont quitté Edmonton pour retourner à Montréal, probablement parce qu'on ne leur donnait pas les salaires qu'on leur avait promis. Les maisons de Commerce qui annoncent par la radio française sont en effet peu nombreuses et ce sont seulement des petits commerçants qui annoncent une fois ou

deux, donnant une petite annonce pour se débarrasser des preneurs d'annonces. Aucune grande maison comme La Paie d'Anderson, Eaton ou Woodward s'annoncent à la radio française. La seule maison d'importance moyenne est "Army & Navy" qui est une maison juive vendant à bon marché, ce qui fait l'affaire des Canadiens français de la campagne.

Racontez-nous où en sont vos enfants à l'école. Pierre commence-t-il à apprendre l'Anglais? Et Robert va-t-il maintenant à la vraie école ou encore à l'école infantile?

Et toi Michel, dis-nous si ton travail continue à t'intéresser. Travailles-tu constamment au bureau ou vas-tu quelquefois au dehors dans la Campagne?

Et toi, Henriette, te plais-tu maintenant à Québec? Au début de ton séjour dans cette ville tu regrettais Montréal. Es-tu des années maintenant? Aimez-vous les gens de Québec? Il me semble que vous nous avez dit qu'ils

étaient un peu distants. Cependant il n'y a pas de doute que, dans le monde, il doit y en avoir de gentils. Du reste il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup d'amis. En cette matière plus qu'en toute autre la qualité compte plus que la quantité.

Ici tout le monde va bien. Georges est allé à la chasse la semaine dernière et a tué deux perdrix hongroises qu'il viendra manger ce soir avec nous. Je ne sais pas si il y avait déjà de ces perdrix quand Michel était en Alberta. Elles ont été importées de Hongrie et sont beaucoup plus petites que les poules de prairie. Elles sont tout à fait semblables aux perdrix de France. Elles ont la chair brune comme les poules de prairie et sont donc tout à fait différentes des perdrix de bois du Canada.

Je termine en vous souhaitant à tous les quatre une bonne santé et toutes sortes de bonnes autres choses, - et en vous souhaitant à nous-mêmes le bonheur de recevoir bientôt une lettre de vous.

Votre père dévoué

Rectification:

Mamichou dit que Eaton a annoncé quelquefois à la radio française. Je ne l'ai jamais entendu moi-même. Il a sans doute essayé puis cessé en raison du manque de résultats.

22 nov 1951

Chère Henriette, votre lettre nous a fait grand plaisir, comme toujours, excepté que nous sommes ennuyés de savoir que votre digestion ne se fait pas toujours bien et que vous êtes obligée de suivre un régime.

Votre médecin doit évidemment savoir ce qu'il fait en vous prescrivant ce régime, mais je ne permettrais cependant de faire quelques observations.

Je remarque que vous ne devez pas prendre de féculents et que, en fait de protéines, vous devriez manger de la viande grillée.

Alors voici mes réflexions personnelles : la viande est très échauffante et ne convient guère à quelqu'un dont l'estomac et les intestins ne sont pas en bon état. Or, vous savez que voici trente ans que je ne mange pas de viande ; pendant longtemps je ne me suis pas occupé de la remplacer par une autre nourriture spéciale.

Mais depuis quelques années je prends, au moins une fois par jour, de la farine de Soja.

Vous savez que cette farine ne contient pas d'élément féculent ; si vous essayez de la faire cuire elle ne tournera jamais en pâte. C'est de la protéine pure. Pourquoi alors n'essayeriez-vous pas de remplacer la viande par la farine de soya. Il est inutile de la faire cuire. J'en prends chaque matin une cuillerée à thé bien infatée, je la mets avec n'importe quelle autre chose, du lait, une soupe quelconque. Quand nous avons de la soupe à midi ou le soir, j'y mets aussi de la farine de soya.

Mon déjeuner du matin consiste toujours en farine de soya mêlée à une semblable quantité de luzerne en poudre et de sucre brun. Le tout délayé dans du lait. J'y ajoute un peu d'un porridge quelconque si le marié en fait pour elle ce jour-là, ou bien un peu de "rolled oats" crus, ou bien de "wheat germ". Tout cela cru. Il paraît que nous devrions manger autant de choses crues que possible, car la cuisson détruit les vitamines, et les vitamines des pharmaciens ne valent pas grand chose.

De temps en temps j'ajoute à mon mélange de déjeuner un peu de charbon (de bois) en poudre. C'est excellent pour l'estomac et les intestins, car c'est un absorbant et un purifiant. Rien n'est

meilleur pour les personnes qui ont des digestions
pénibles ou des gaz dans l'estomac.

Vous pouvez sans doute acheter de la luzerne
en poudre chez les pharmaciens. Mais il est toujours
de la luzerne de couleur grise, ce qui tient à ce qu'elle
a été séchée au soleil, ou même simplement à
la lumière du soleil, ce qui a causé la dispa-
rition des vitamines. Quand j'en cultivais dans
mon jardin j'avais soin de la faire sécher dans
la cave. Je peux en acheter ici de la parfaite-
ment verte, qui est brulée avant de sécher.
Je l'obtiens directement de la petite manu-
facture qui en fait une spécialité, et l'expédie
dans tout le Canada. Le propriétaire me disait
qu'un pharmacien de Vancouver revend cette
luzerne en petits paquets à raison de 69 cents
l'once. Il m'en donne un gros sac pour 50 cents,
de 6 à 8 livres environ. Je serais content de
vous en envoyer. Je vais la chercher moi-même,
à l'extrémité de la ville, et ça ne me coûte
que l'autobus et une marche de quelques blocks.

Vous savez que la luzerne est la plante qui
contient le plus de vitamines. Toutes les nourri-
tures pour les bœufs (humains), les chiens et les
cochons à l'engrais contiennent de la luzerne.

Définiez-vous de la viande ! Je la considère
comme un poison ; il est impossible de l'assimiler
entièrement et ce qui n'est pas assimilé forme
des acides qui font des mélanges dangereux.

Ma santé est excellente ; elle n'a jamais été
aussi bonne et la base de ma nourriture est de la
farine de sésame et de la luzerne en poudre.

Je considère aussi le charbon de bois comme
une chose excellente et souvent nécessaire.

Ma mère me disait qu'elle en prenait quand
elle était jeune, sur l'ordonnance des médecins.

Maintenant, chère Henriette, je vous quitte. Cette
lettre n'est peut-être pas intéressante, mais je
souhaite qu'elle vous soit utile. Embrassez bien
Pierre et Robert pour moi et pour leur grand-mère.

Votre père dévoué

H. de Jary

Case Loma suite. H. Edmonton Alta.

29 novembre 1957.

Chère Henriette
 J'ai bien reçu ton aimable lettre, et tous les souhaits qu'elle contient pour ma fête. Je vous remercie beaucoup tous les quatre d'avoir passé à moi. Tu dis que le 20 nov est un grand jour. Je trouve au contraire que c'est un jour triste, car les années ont passé trop rapidement et cette date me rappelle chaque année combien j'en ai d'accumulé. Je suis désolée d'apprendre que ta digestion ne va pas très bien, je souhaite que le médecin te remette d'aplomb. France dit que le souci dérange la digestion. Peut être aurais-tu du souci pour une raison ou une autre. Tu as une diète sévère dis-tu? mais ce sera seulement un moment jusqu'à ce que tu sois mieux. J'espère que tu suivras les conseils du médecin. Le steak donne de la force, et les légumes si on les accomode sont nourrissants, on y trouve des vitamines et du fer. Quant aux fruits les bananes remplissent bien l'estomac quand on se sent affamé. J'espère que Pierre est remis de son rhume. Les enfants de France toussent encore; ce rhume a l'air de rester cramponné dans le système. Il faut faire attention à la poitrine

2

Je reviens au sujet de ma fête. Cette fois-ci elle a été remise de quelques jours. Frances n'avait pas bien regardé le calendrier et elle a remis le party au dimanche suivant. Mais voilà mardi soir on téléphone et j'y vais, c'étaient les trois garçons qui chantaient ensemble au micro. "Happy birthday to you" etc, je pouvais distinguer leurs voix. Tony a chanté aussi fort qu'il a pu. C'était rigolo.

Maintenant tu es la première à nous apprendre la grande nouvelle que la famille de Louis viendra avec lui dans l'ouest l'été prochain. Frances l'avait deviné car elle savait qu'il allait y avoir une réunion des Ingénieurs électriciens à Banff et elle pensait que Louis viendrait, mais nous n'en savions rien nous mêmes.

C'est une surprise très très grande. Je vais sans doute compter les jours à partir d'aujourd'hui.

Maintenant Chère Henriette parlons un peu de Noël ou je trouve aussi que c'est plus sage que les enfants seuls fassent la fête de Santa Claus encore cette année. Du reste c'était comme cela quand j'étais enfant moi même - Je n'ai jamais vu de grandes personnes recevoir de cadeaux. Depuis nous avons pris les habitudes anglaises. Tant pis, c'est une farce à faire aux marchands, c'est bien bon pour eux.

C'est terrible comme on a commercialisé l'anniversaire du pauvre Jésus. La Baie d'Hudson a fait venir son Santa Claus par avion cinq semaines avant Noël. Eaton a aussi reçu le sien il y a huit jours. Deux Santa Claus déjà arrivés. Il en viendra encore bien d'autres, car chaque magasin veut avoir le sien. Je n'ai pas le temps d'écrire à Michel aujourd'hui car il est déjà cinq heures, il faut que je fasse le souper. mais j'ai l'intention de lui écrire bientôt. J'espère que tu nous mettras un petit mot de temps en temps pour nous dire comment tu es et ta digestion. Je te grille en vous embrassant de tout mon cœur. Ta mère dévouée et affectueuse Marie

Chère Henriette et cher Michel,

Je profite d'un peu de papier blanc que Marie n'a pas utilisé pour vous mettre quelques mots.

Comme nouvelle — pas joyeuse — le père de Bob est malade depuis un mois, très sérieusement. D'abord il faut dire qu'il a 85 ans — ce qui est évidemment une erreur

de sa part. Il devrait y avoir une loi
interdisant, sous peine de mort, de vivre au-
delà de 80 ans. Il vivait chez sa fille,
à 40 miles de Winnipeg, sur une ferme.
Peut-être vous ai-je déjà raconté cela dans une
de mes dernières lettres, mais Mamichon dit
que non — Et les femmes ont toujours raison —
Alors je vous le raconte. Il a fallu le
transporter dans un hôpital à Winnipeg, où
il est en train de vivre ses derniers jours.
Il avait toujours gardé un bon appétit, mangeant
force tartes et pâtisseries, ayant de la peine
à marcher et par conséquent restant assis
dans un fauteuil toute la journée. C'était la
manière qu'il avait choisie pour mettre fin à ses
jours. Et cela en fait l'admirer, car il est évidemment
pénible de mourir lentement. Il faut plus de
courage pour ce genre de mort que pour se
précipiter dans une rivière du haut d'un pont —
Voilà mon travail fait. — J'ai rempli la page blanche
et Mamichon sera satisfait. Recevez les baisers affectueux
de quelqu'un qui a dépassé la limite légale de
sa vie. H.S.