

Teresa Perales

a champion with a ‘smile on’

une championne qui a le sourire aux lèvres



Teresa Perales has obtained, in thirteen years, since she suffered her handicap, 16 medals at the Paralympic Games of Sidney, Athens and Beijing, equalling the Spanish record of Purificación Santamaría. This tenacious, intelligent and pleasant woman from Zaragoza succeeds in different vital facets: she has been general manager of the Dependency Service of the Government of Aragon, and currently she is the assessor of Development and Sports of the town hall of Zaragoza. She is such a champion, who gets up every morning ‘with a smile on’ and who asserts that ‘the piece of junk (in reference to the wheelchair) is on your bottom, not in your head’.

Teresa Perales a gagné, en treize ans de handicap, 16 médailles aux Jeux Paralympiques de Sidney, Athènes et Pékin, égalant le record espagnol de Purificación Santamaría. Cette fille de Saragosse, tenace, intelligente et sympathique connaît le succès dans plusieurs domaines: elle a été Directrice Générale de l’assistance aux personnes handicapées (Atención a la Dependencia) du Gouvernement d’Aragon et est actuellement Conseillère au développement du sport (Fomento y Deporte) de la Mairie de Saragosse. Une championne de taille qui se lève tous les matins “le sourire aux lèvres” et qui assure que “le boulet (son fauteuil roulant) je l’ai aux fesses, pas dans la tête”.

Teresa Perales

Teresa Perales is such a model of self-improvement and an example of social normalisation of handicapped people. She is used to overcome obstacles daily, although obviously she recognises that the 'silly days' don't lack. Nonetheless, she explains her secret: 'You have to get up in the morning with a smile on, because that way you already start the day in a different way. And, moreover, life gives us a lot of good things, so as to get lost in ourselves. You have to open wide your eyes, heart and head to have at your disposal everything that life gives us.'

Teresa was 19 years old when she was wheelchair ridden. 'I used to live it like a fuck-up, because when you are 19, to think that you are never going to stand up again...' In spite of this, the support of her mother, who taught her 'to be very courageous in life', the backing of her family, and the company of her friends helped her to cheer up. 'You learn that the piece of junk is at your bottom, and not in your head. That is very important. And, once you assimilate that, you have to learn to live together with the wheelchair and with the difficulties that arise day after day, because they exist. Although it seems that architectural barriers are everything, they are not even the most relevant thing. The most important are the little barriers that a lot of people have in their minds: on the one hand, sometimes the condescending airs; on the other hand, the disdain, which I have also experienced from someone.'

Teresa Perales focused on the studies of Physiotherapy and in her professional career, first as a professor at the University of Zaragoza, later at various institutions. She is aware of the terminology that has to be applied. 'The word that I most like is normalisation. That is to say, when I am not treated differently for going in the wheelchair. I have already acquired a certain status in society, because of sports and because I have demonstrated that I can do the same as anybody. Sometimes, I can even do something else. I don't know if it's for the bravery, but I have neither remained quiet at home, nor dedicated exclusively to my job. Look: I went to the Sahara and I ran the Baja España Aragón, I went scuba diving, I rode a horse and went flying in a hot air balloon. Those are a lot of things that many people have never done.' Two years after suffering her handicap, she was already competing at the swimming pool of the Olivar Club at Zaragoza, and in

Teresa Perales est tout un modèle de dépassement et un exemple de normalisation sociale pour les personnes handicapées. Habitée à surmonter les obstacles de la vie quotidienne, elle reconnaît qu'il y a quand même des jours où tout va mal. Elle explique pourtant son secret: "Il faut se lever le matin le sourire aux lèvres, ça permet de commencer la journée dans un autre état d'esprit. D'ailleurs, la vie nous procure trop de bonnes choses pour qu'on se lamente sur notre sort. Il faut ouvrir les yeux, la tête et le cœur pour pouvoir disposer de tout ce qu'elle nous offre".

Teresa avait 19 ans lorsqu'elle s'est retrouvée clouée dans un fauteuil roulant. "Je l'ai vécu comme un coup bas, parce qu'à 19 ans, penser qu'on ne va jamais pouvoir se relever...". Mais avec l'aide de sa mère, qui lui a appris à "être très courageuse dans la vie", le soutien de sa famille et la compagnie de ses amis, elle a retrouvé le moral. "On finit par apprendre que le boulet, on l'a aux fesses, pas dans la tête. C'est très important. Et, une fois qu'on assimile ça, on apprend à vivre avec son fauteuil roulant et avec les difficultés qui se présentent jour après jour. Et il y en a. À première vue, les barrières architectoniques sont tout le problème, mais ce n'est pas le plus important. Le plus important, ce sont toutes ces petites barrières que beaucoup de gens ont dans la tête: c'est parfois la condescendance, ou le mépris que manifestent certaines personnes. Je sais de quoi je parle.

Après des études de kinésithérapie, Teresa Perales s'est consacrée à sa carrière, en tant que professeur à l'Université de Saragosse, puis dans des organismes institutionnels. Elle sait très bien quelle terminologie appliquer. "Le mot que je préfère, c'est normalisation. C'est-à-dire quand on ne me traite pas différemment parce que je suis en fauteuil roulant. J'ai gagné un certain statut dans la société, à travers le sport et parce que j'ai prouvé que je peux faire la même chose que n'importe qui. Et je peux parfois même en faire plus. Je ne sais pas si c'est une question de courage, mais je ne suis pas restée enfermée chez moi, et je ne me suis pas non plus consacrée uniquement à mon travail. La preuve: je suis allée au Sahara, j'ai couru la Baja España Aragón, j'ai fait de la plongée sous-marine, de l'équitation, je suis montée en montgolfière. Bien des choses que beaucoup de gens n'ont pas faites". Deux ans après être restée paralysée, elle faisait de la compétition à la piscine du Club Olivar de Saragosse et de fait, elle consacre

fact, she dedicates an average of six hours daily (10.000 meters), when an important date approaches. She has obtained 16 Olympic medals in Sidney, Athens and Beijing, and she has been, several times, champion of the world, of Europe, and of Spain, she holds more than a dozen of world records, and she is loved and admired all over the world. Her latest great appointment was in Pekin, where she harvested three golden medals, one silver medal and one bronze medal, to leave a balance that she defines categorically: 'Better impossible'. Even more so if we contemplate her two world records in 50 and 100 meters freestyle and various national records in the Chinese Cube of Water. These last Paralympic Games were fascinating for several reasons. First of all, for the 'comradeship, the special feeling' of the Spanish delegation. 'We have a very good team, a very big selection, and we are all very well-matched'. And the facilities at Beijing were something like 'a Eurodisney of sports, everything ready for sportspeople. We were incredibly spoiled.'

Teresa Perales insists on the gradual importance that the plan Support to the Objective Paralympic Sport is granting to this modality. 'We have been here for a short time, but with time, it will bear fruit'.

HIGH POLITICAL RESPONSIBILITIES

Teresa Perales is used to face high responsibilities. She was a congresswoman of the autonomous parliament, and manager director of the Dependency Service of the Government of Aragon, assessor of the Ministry of Social Services and Family of the town hall of Zaragoza, and currently she is an assessor of the Ministry of Development and Sports of the town hall of Zaragoza. 'The motivation to get into politics was the vocation for service: thinking that, with what I do, I can help people. Simply, if any day I think that what I do is useless, then I will quit. That is the main objective that we all must have when we start a job, that what we do is good for something. Evidently, I care a lot about handicapped people, because I am handicapped. Or people who are dependent, or people in situations of social risk. But I am concerned about society in general, because any of us may

face difficulties at any time. That is, the motivation has been to help, to think

une moyenne de six heures par jour (10.000 mètres) à s'entraîner avant une rencontre importante. Elle a décroché 16 médailles olympiques entre Sidney, Athènes et Pékin, est plusieurs fois championne du monde, d'Europe et d'Espagne, compte plus d'une dizaine de records du monde et est aimée et admirée dans le monde entier.

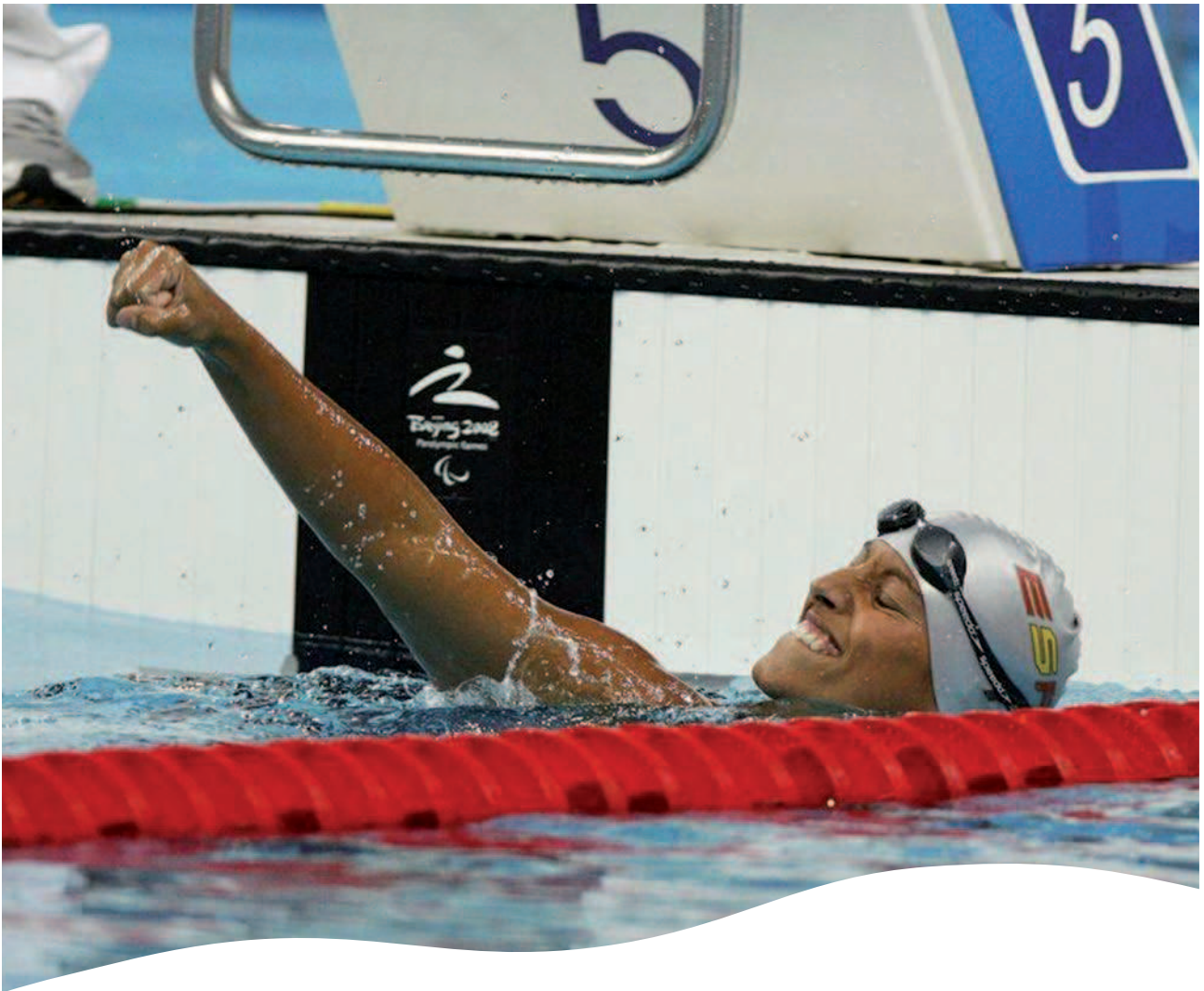
De Pékin, son dernier grand rendez-vous, elle a rapporté trois médailles d'or, une d'argent et une de bronze, bilan qu'elle-même qualifie sans détours: "On ne pouvait pas mieux faire". Sans parler de ses deux records du monde sur 50 et 100 mètres libres et d'autres records d'Espagne battus dans l'Aquacube chinois.

Les derniers Jeux Paralympiques ont été passionnants pour diverses raisons. Tout d'abord, pour "l'esprit de camaraderie, le feeling spécial" de la délégation espagnole. "Nous avons une très bonne équipe, une grande sélection et une très bonne ambiance". Et puis, les installations de Pékin étaient comme un "Eurodisney du sport, tout était prêt pour les sportifs. On a été super choyés".

Teresa Perales insiste sur l'importance du plan de soutien au sport paralympique (ADOP). "Nous en sommes encore au début mais avec le temps, nous en verrons les fruits".

HAUTES RESPONSABILITÉS POLITIQUES

Teresa Perales a l'habitude des hautes responsabilités. Elle a été parlementaire autonome et Directrice Générale de l'assistance aux personnes handicapées (Atención a la Dependencia) du Gouvernement d'Aragon, membre consultant du Conseil des Services Sociaux et de la Famille du Gouvernement d'Aragon, et est actuellement Conseillère au développement du sport (Fomento y Deporte) de la Mairie de Saragosse. "C'est ma vocation à aider les autres qui m'a motivée à faire de la politique: penser qu'avec ce que je fais, je peux rendre service aux gens. C'est très simple: si un jour je pense que ce que je fais ne sert à rien, je laisserai tomber. C'est l'objectif principal de tout travail: ce que nous faisons doit servir à quelque chose. Évidemment, je me soucie beaucoup des personnes handicapées, étant moi-même handicapée. Ou des personnes dépendantes, ou des personnes en situation sociale à risque. En fait, je me soucie de la société tout entière, parce que chacun d'entre nous peut connaître des difficultés à tout moment. Ma motivation a donc été d'aider,



that, with what I do, I may help somebody... well, not somebody but a lot of people'.

One of her great illusions is to contribute to the accessibility to natural and tourist networks. 'When you manage to assume many things, and you get used, more or less, to everything, you will want more forever. And I give a lot of importance to the topic of leisure, because we don't get to be full citizens the moment our health and education necessities are covered, but there is still the issue of leisure, which we forget many times, but it turns us into people with all our rights. Being able to go to a hotel and that it is accessible, or going to a park, and that it is accessible, or to a beach. Geez! Doing the same as I did before.

Her vitality and wisdom are captured in her book 'My life on wheels', in her enjoyment of life, in her marriage to Mariano, and in her everlasting smile.

de penser qu'avec ce que je fais, je peux donner un coup de main à quelqu'un. Enfin, à quelqu'un non, à beaucoup de gens.

L'une de ses grandes illusions est de contribuer à l'accessibilité aux réseaux naturels et touristiques. "Quand on en arrive à assumer énormément de choses et qu'on s'habitue plus ou moins à tout, on en veut toujours plus. Et pour moi, le thème des loisirs est très important, parce qu'il ne suffit pas que nos besoins sanitaires et éducatifs soient couverts; nous ne sommes pas des citoyens à part entière tant que nos besoins en matière de loisirs ne le sont pas aussi. Nous oublions souvent que c'est cela qui nous donne le statut de personnes de plein droit. Pouvoir aller dans un hôtel accessible, avoir accès à un parc, à une plage. Bon sang! Faire ce que je pouvais faire avant".

Sa vitalité et sa sagesse se retrouvent dans son livre "Ma vie sur deux roues", ainsi que dans sa joie de vivre, dans la vie qu'elle partage avec Mariano et dans son éternel sourire.