



## CÉRÉMONIE D'OUVERTURE 2013

### TÉMOIGNAGE DE BARBARA



Boa noite,

chamo-me Bárbara, tenho 61 anos e foi-me diagnosticado um linfoma não-Hodgkin a 20 de Julho de 2010.

Tive muito medo... A 27 de Julho fiz a primeira quimioterapia e durante 5 meses foi o calvário... Dizia-me sempre: amanhã estou melhor. Quis saber tudo sobre a doença para poder combatê-la.

Felizmente, conheci a *Fondation Cancer* que me ajudou com as brochuras e os testemunhos dos outros pacientes. Inscrevi-me na relaxação, no ioga e mais tarde no *Nordic Walking*. Sempre fiz caminhada e natação, mesmo quando era muito difícil. O desporto deu-me energia para aguentar os tratamentos.

Depois da cura, senti-me durante muito tempo fraca, esgotada, fragilizada e muito sensível. A recuperação foi muito longa. Ainda hoje me recolho no meu jardim imaginário que criei com a ajuda da psicóloga para combater os meus medos ocasionais.

A 23 de Novembro de 2010 o médico deu –me a boa notícia de que estava curada (a quimio venceu o cancro e eu sobrevivi aos tratamentos). Nesse dia corri para a floresta, mas desta vez para chorar de alegria e gritar a minha vitória; estava orgulhosa de mim!

A doença ensinou-me a apreciar melhor a vida e a natureza. Não devemos baixar os braços, porque a vitória está em nós, se bem que a ajuda dos outros é muito preciosa.

Em 2011, vim ao *Relais pour la vie* pela primeira vez. Fiquei sentada no banco todo o dia e recebia as energias positivas de toda a gente, sentia-me bem por participar só com a minha presença. No fim prometi a mim própria que no próximo *Relais pour la vie* estaria de novo cá e que participaria também nesta alegria de dar e receber.

Em 2012, estive cá e participei com a equipe *Nordic Walking* da *Fondation cancer* e, este ano, estou cá a testemunhar, pois é muito importante falar.

Aproveito para agradecer a todas as pessoas que me ajudaram a vencer, especialmente à minha família, aos médicos, aos vizinhos e à *Fondation Cancer*. Obrigado por terem estado presentes quando precisei. Coragem àqueles que sofrem e também uma lembrança por aqueles que não tiveram a mesma sorte de vencer.

Obrigada!