

# Appliquer des connaissances pour le changement pendant la COVID #4: Jackie Ralph

*It is certainly safe to say that COVID-19 has definitely added things to my life and taken some other things away. When Ontario was first placed under the emergency declaration, my first thought was, "Great, now I can have time to focus on many things on my "back burner" that I hadn't yet had the opportunity to invest time into like my KT project."*

By: | Posted: August 25, 2020

---

## Jackie Ralph (promotion hiver 2020)

### **Association canadienne de santé mentale (ACSM) Grey Bruce**

Je peux certainement dire sans risque que la COVID-19 a définitivement ajouté des choses à ma vie et retiré certaines autres choses. Lorsque l'Ontario a été placé sous déclaration d'urgence, ma première pensée a été « Génial, maintenant je peux avoir le temps de faire beaucoup des choses que je voulais faire depuis longtemps mas n'avais pas encore eu le temps de faire, comme mon projet d'AC ». Mais il en a été tout autrement.

Mes journées ont été plus remplies et occupées que jamais. Je pense aux choses qui ont été ajoutées à ma vie, comme d'essayer de m'y retrouver dans Microsoft Teams et Zoom! Haha! Mais tout n'a pas été si mal. J'ai profité en économisant sur des choses comme mes frais de déplacement! J'avais l'habitude de faire près de 2 000 km par mois avec un emploi du temps qui me faisait faire 600 présentations, affichages et formations dans l'année. J'ai pu tirer du bon de cette situation de COVID-19.

Maintenant, nous sommes plus nombreux que jamais à vouloir parler de santé mentale. Il y a aussi eu plus de financement pour la santé mentale. Et bien que je ne fasse pas de présentations marionnettes pour des écoles primaires ou des affiches d'information aux salons sur la santé ou une formation ASIST, j'ai eu plus de demandes d'information, d'articles, de conférences « virtuelles » et de ressources que jamais. J'en suis reconnaissante. C'est certainement le positif de cette situation négative.

Mais ces choses que je n'avais pas le temps de faire ont été reléguées encore plus loin! Hihi! Mais de l'autre côté, mon projet, qui consistait à sensibiliser à la santé mentale à l'aide d'une démarche communautaire, est devenue encore plus nécessaire, actuelle et demandée que jamais! Il y a eu encore plus d'occasions de parler de mon projet avec ceux qui peuvent le concrétiser. Même si je n'ai pas écrit autant que je l'espérais, les contacts que je voulais faire ont déjà commencé. J'espère que tous les membres de mon équipe d'AC vont bien en cette période. C'est certainement une nouvelle période des plus intéressantes. Une période dont nous

parlerons encore pendant des générations. Une période qui nous affectera pendant des générations. Et, dans l'idéal, une période qui aura des retombées positives pendant des générations.

#ACCHEZNOUS

---

**Mental Health Commission of Canada**

<https://mentalhealthcommission.ca/>

350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4

Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989

[mhccinfo@mentalhealthcommission.ca](mailto:mhccinfo@mentalhealthcommission.ca)