

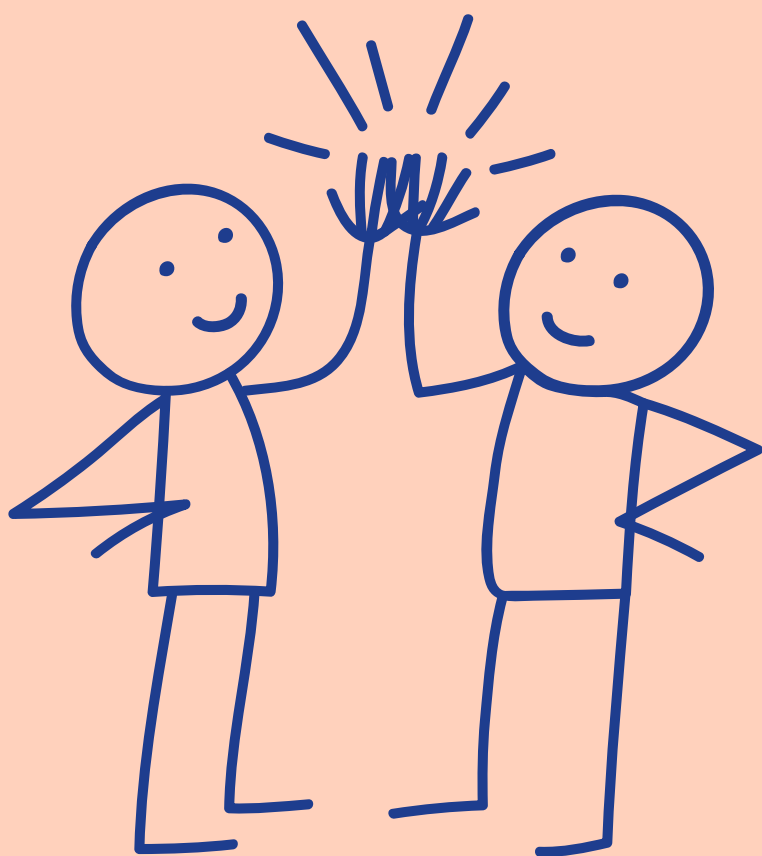
HEARING VOICES:

WHAT WOULD YOU LIKE TO HEAR?

“I tried to hide my irritability which did not always work. Colleagues stayed away from me.”

or

“I realized that I needed to change and had some counselling sessions to learn how to express my emotions and to be flexible.”



Join
the discussion
on Yammer:
Celebrating Mental Health
and Difference

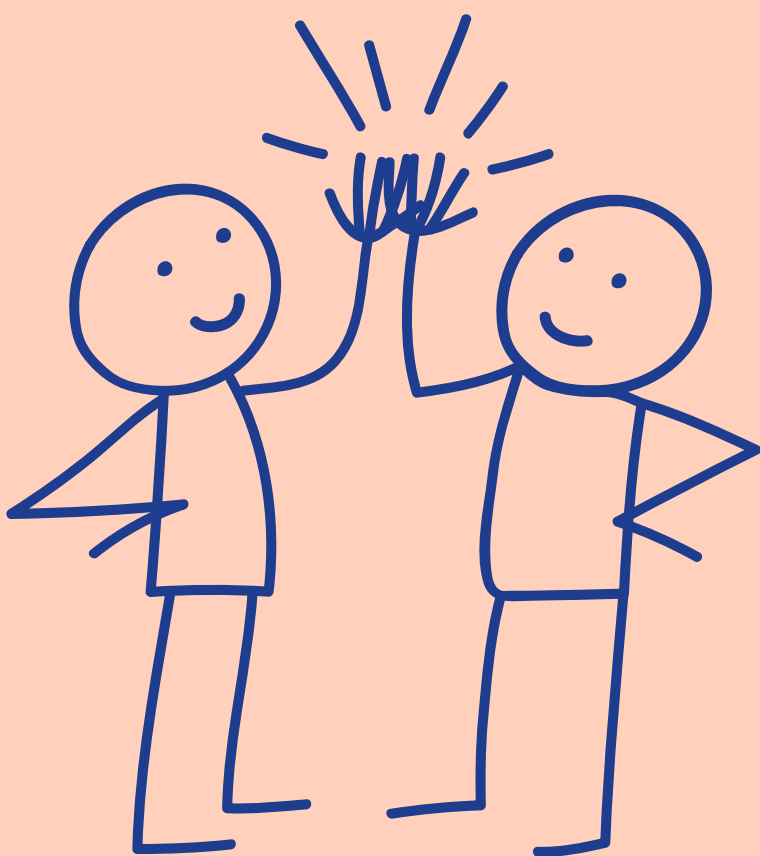
ENTENDRE DES VOIX:

QUE SOUHAITERAIS-TU ENTENDRE?

“J’ai essayé de cacher mon irritabilité mais ça ne fonctionnait pas tout le temps.”
Mes collègues ont pris leurs distances.”

ou

“J’ai réalisé que je devais changer, j’ai eu des séances de conseil pour apprendre à exprimer mes émotions et être flexible.”



Rejoins
la discussion
sur Yammer:
Celebrating Mental Health
and Difference

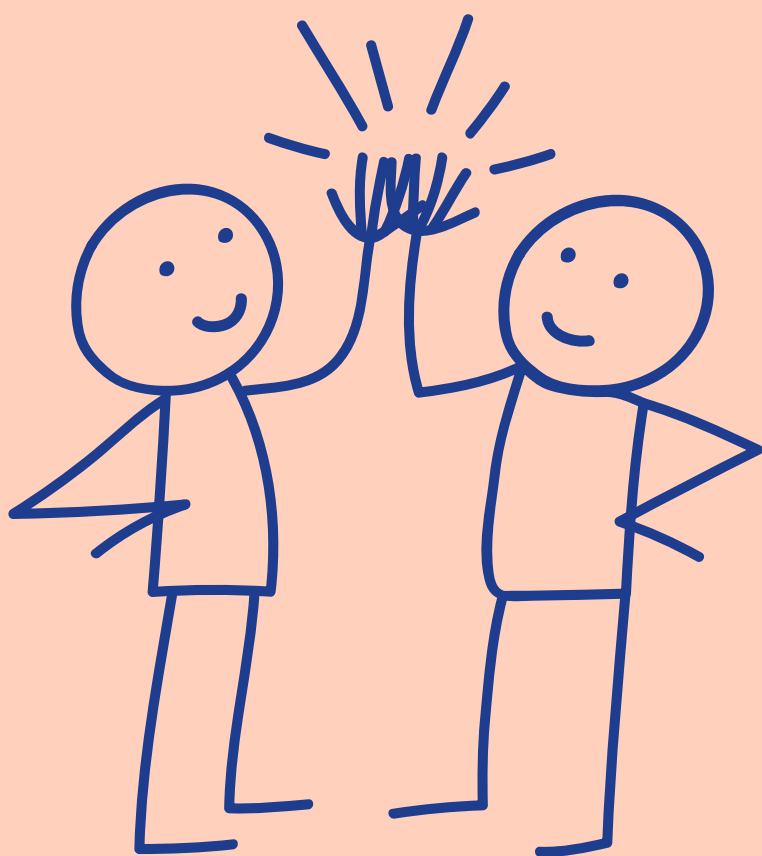
OYENDO VOCES:

¿QUÉ TE GUSTARÍA ESCUCHAR?

“Intenté ocultar mi irritabilidad, muchas veces sin éxito. Los colegas se alejaron de mí.”

o

“Me di cuenta que necesitaba cambiar y tuve algunas sesiones de asesoramiento para aprender a expresar mis emociones y adaptarme mejor.”



Participa en
la conversación
en Yammer:
Celebrating Mental Health
and Difference

HEARING VOICES:

WHAT WOULD YOU LIKE TO HEAR?

“I worry about what will happen to my job if I tell people about my struggles in thinking clearly.”

or

“My manager asked me how he could help, now I can have a relaxation break when I need it.”



Join
the discussion
on Yammer:
Celebrating Mental Health
and Difference

ENTENDRE DES VOIX:

QUE SOUHAITERAIS-TU ENTENDRE?

“Je m'inquiète de ce qui pourrait arriver à mon travail si je racontai à mes collègues mes difficultés à penser clairement”

ou

Mon supérieur m'a demandé comment il pouvait m'aider. Maintenant, je peux faire une pause quand j'en ai besoin.”



Rejoins
la discussion
sur Yammer:
Celebrating Mental Health
and Difference

OYENDO VOCES:

¿QUÉ TE GUSTARÍA ESCUCHAR?

“Me preocupa lo que puede pasar con mi trabajo si le cuento a la gente sobre mis dificultades para pensar con claridad.”

o

“Mi jefe me preguntó cómo podía ayudarme, ahora puedo hacer una pausa y relajarme cuando siento que lo necesito.”



Participa en
la conversación
en Yammer:
Celebrating Mental Health
and Difference