

# Mon plan d'utilisation des médias en toute sécurité

Si tu as un plan, tu sauras exactement quoi faire quand tu seras exposé à une mauvaise image ou une mauvaise vidéo.

## Appelle les choses par leur nom.

N'hésite pas à dire : « C'est une mauvaise image » ou « C'est une mauvaise vidéo ». Le Saint-Esprit t'aidera à savoir si une image ou une vidéo n'est pas appropriée. Fais confiance à tes sentiments.

Si je vois une image ou une vidéo incorrecte...

## Parle à un adulte en qui tu as confiance de ce que tu as vu et de ce que tu as ressenti.

Il peut s'agir de l'un de tes parents ou d'une autre personne de confiance. N'aie pas peur ! Ils t'aiment et ils t'aideront.

Si je vois ou entends quelque chose de mauvais, j'en parlerai à...

## Je me détourne.

Je ferme la page. J'éteins l'ordinateur. Je pars. Fais tout ce qui est nécessaire pour t'éloigner de l'image inconvenante.

Si je suis tenté de continuer à regarder une image inappropriée, je...

