

# SE PROTÉGER DES MÉDIAS



## QUESTIONS SUR LES BONS CHOIX

Comment sais-tu ce qui est bien à regarder, à lire et à écouter ? Voici quelques questions pour t'aider à faire les bons choix :

- Est-ce que cela m'aide à ressentir le Saint-Esprit ?
- Est-ce que cela m'aide à suivre Jésus ?
- Comment est-ce que je me sentirais si le Sauveur était là avec moi ?

## UN PLAN POUR SE DÉTOURNER



Que fais-tu quand tu vois des médias qui ne sont pas bons ? Fais un plan pour savoir quoi faire !

1. Éteins le téléphone, l'ordinateur, la tablette ou la télévision.
2. Dis ce que tu as vu à l'un de tes parents ou à un adulte de confiance et demande-lui de l'aide. Il pourra répondre à tes questions et t'aider.
3. Fais quelque chose de positif. Chante un chant de la Primaire, lis une histoire à un de tes frères ou sœurs, ou joue dehors avec un ami.

## CONCENTRE-TOI SUR QUELQUE CHOSE DE BIEN

La technologie peut t'aider à faire beaucoup de bonnes choses. Quelles sont ces choses ?



### Voici quelques idées :

- Passer un appel vidéo à de la famille.
- Faire de l'histoire familiale.
- Apprendre quelque chose de nouveau.
- Regarder ou écouter quelque chose qui te rend heureux.
- Consulter le site Internet de L'Ami.