



Le guide *des* *parents*

Comment accompagner votre ado pour que les femmes et les hommes qui ont vécu auprès des messagers et du Prophète ﷺ deviennent, pour lui, des modèles **vivants**, et pas des dates à retenir.

POURQUOI CE TRAVAIL COMPTE

01

Nos ados ont tous des modèles. Quand ils n'ont pas de références solides, ils en trouvent ailleurs : YouTubeurs, influenceurs, stars des réseaux. Consciemment ou non, ils les imitent dans leur façon de parler, de s'habiller, de voir le monde.

Pendant ce temps, nos modèles à nous restent souvent enfermés dans des récits lointains, « parfaits », un peu démodés à leurs yeux. Ce kit veut renverser ça : **quitter la surface** pour qu'ils rencontrent de vraies personnes, avec une famille, des épreuves, des choix.

Ce travail n'est ni noté ni évalué. C'est justement pour ça qu'il a besoin de vous : sans votre présence, il risque d'être fait vite et avec légèreté.

Votre rôle en **3 mots**

Présent

Vous n'avez pas besoin d'être savant. Vous avez besoin d'être là, régulièrement, même 30 minutes.

Curieux

Posez des questions, étonnez-vous avec lui. Votre intérêt nourrit le sien.

Conteur

Racontez plutôt que réciter. Une histoire bien racontée reste ; une liste de faits s'oublie.

« Le premier modèle qu'ils ont sous les yeux, c'est vous. »



Un plan simple *sur deux semaines*

Six séances de 30 à 45 minutes suffisent. Choisissez un moment fixe (après le petit-déjeuner, après une prière...) : la régularité compte plus que la durée.

SÉANCE 1

Choisir son modèle

Feuilletez ensemble quelques noms.
Laissez-le choisir celui ou celle qui l'intrigue, pas celui qu'il « faut » choisir.

SÉANCE 2

Identité & arbre

Nom, kunya, famille : remplissez la page Identité et l'arbre généalogique. Le personnage prend un visage.

SÉANCE 3

Écouter l'histoire

Lisez ou racontez sa vie à voix haute.
Votre ado prend des notes : les moments forts, les épreuves, les choix.

SÉANCE 4

Écrire « je »

Il rédige l'histoire à la première personne, comme si le personnage parlait. Relisez ensemble, sans corriger chaque mot.

SÉANCE 5

Modèle, sagesse, sources

Quelle qualité veut-il vivre cette semaine ? Quelle leçon retient-il ?
Cherchez un verset ou un hadith avec sa référence.

SÉANCE 6

Le quiz & la répétition

Il prépare ses 5 questions puis vous interroge. Faites-le présenter à la famille : c'est la répétition générale.

ASTUCE

Affichez la fiche quelque part à la maison (frigo, bureau) et cochez chaque séance terminée. Les ados aiment voir leur progression, et ça vous évite de « relancer » sans cesse.



6 leviers pour **rendre le modèle vivant**

01 Partir des émotions

Plutôt que « en quelle année ? », demandez « qu'a-t-il ressenti à ce moment-là ? ». Les émotions créent le lien.

02 Montrer l'humain

Parlez de sa famille, de ses peurs, de ses erreurs, de ses doutes. Un modèle « parfait » paraît inaccessible ; un être humain qui se relève inspire.

03 Faire des ponts avec aujourd'hui

« S'il vivait aujourd'hui, au collège, comment se comporterait-il avec ses amis ? sur les réseaux ? »

04 Le jeu de l'interview

Votre ado incarne le personnage, vous êtes le journaliste. Il répond en « je ». Fous rires garantis, et mémoire décuplée.

05 Un défi de la semaine

Choisissez ensemble une qualité du personnage à vivre pour de vrai pendant 7 jours : patience, générosité, sincérité...

06 Le valoriser

Partagez son travail avec les grands-parents, félicitez l'effort plus que le résultat. Ce qui est admiré est retenu.

À POSER À TABLE

Questions pour lancer la discussion

? *Qu'est-ce qui t'a le plus surpris dans sa vie ?*

? *Qu'aurais-tu fait à sa place ?*

? *Quelle qualité aimerais-tu qu'on dise de toi plus tard ?*

? *Quel moment aurait été le plus dur pour toi ?*

? *En quoi est-il différent des personnes que tu suis en ligne ?*

? *Si tu pouvais lui poser une seule question, laquelle ?*



Où chercher, *et comment vérifier*

SOURCES FIABLES

- ✦ **Le Coran** avec une traduction du sens et, si possible, un tafsir (explication).
- ✦ **La sîra** : les biographies du Prophète ﷺ, où l'on retrouve ses compagnons et sa famille.
- ✦ **Les recueils de hadiths** reconnus, en notant toujours le recueil et le numéro.
- ✦ **Les récits des prophètes** pour Maryam, Assia, Hajar, Sara...
- ✦ L'enseignant(e) ou l'imam de votre mosquée en cas de doute.

PIÈGES À ÉVITER

- ✦ **Faire à sa place.** Guidez, posez des questions, mais laissez-le écrire.
- ✦ **Les vidéos sans sources.** Un récit émouvant n'est pas forcément authentique : vérifiez.
- ✦ **Viser la perfection.** Mieux vaut un travail sincère et compris qu'une copie parfaite.
- ✦ **En faire une corvée.** Si c'est tendu, faites une pause et revenez-y avec une histoire.

CHECK-LIST AVANT LA RENTRÉE

- | | |
|--|---|
| ☐ Le modèle est choisi | ☐ L'identité et l'arbre sont remplis |
| ☐ L'histoire est racontée en « je » | ☐ La qualité du modèle a été vécue cette semaine |
| ☐ Une source (verset ou hadith) est citée avec sa référence | ☐ Les 5 questions du quiz sont prêtes |
| ☐ La présentation a été répétée en famille | |

Je compte sur vous, et lui aussi !