

Table des matières

Introduction	4
Fais le point sur tes connaissances	9
Chapitre 1 Sur les pas de Muḥammad ﷺ	11
ÉTAPE 1 La tribu de Quraysh	12
ÉTAPE 2 L'homme devient Prophète	18
ÉTAPE 3 L'archange	23
ÉTAPE 4 La liberté	26
ÉTAPE 5 La nourriture de l'âme	28
SYNTHÈSE	30
Chapitre 2 L'annonce publique	33
ÉTAPE 1 La maison secrète	34
ÉTAPE 2 L'annonciateur	40
ÉTAPE 3 L'invisible	45
ÉTAPE 4 Les avertisseurs	48
ÉTAPE 5 La nourriture de l'âme	50
SYNTHÈSE	52
Thème 1 Climat et nature	55
Chapitre 3 Le voyage inoubliable	61
ÉTAPE 1 La société médinoise	62
ÉTAPE 2 La prière	67
ÉTAPE 3 À la mosquée	78
ÉTAPE 4 La méditation	81
ÉTAPE 5 La nourriture de l'âme	85
SYNTHÈSE	87
Chapitre 4 Le premier jeûne	91
ÉTAPE 1 Ramaḍān Mubarak!	92
ÉTAPE 2 Jusqu'au bout	96
ÉTAPE 3 Le juste milieu	99
ÉTAPE 4 Le jeûne ? Ne jeunez pas !	104
ÉTAPE 5 La nourriture de l'âme	107
SYNTHÈSE	109
Thème 2 Réseaux sociaux	111
Chapitre 5 Le libre arbitre	117
ÉTAPE 1 Forts ensemble	118
ÉTAPE 2 La voie tracée	122
ÉTAPE 3 Mauvais choix	126
ÉTAPE 4 Addictions	131
ÉTAPE 5 La nourriture de l'âme	134
SYNTHÈSE	136
L'année scolaire se termine...	139