Une Foi *de Plus*

LIBRAIRIE

Adhkar du *matin* et du soir

Les invocations authentiques à réciter chaque jour, en arabe, en phonétique et en français.

UNEFOIDEPLUS.FR

INTRODUCTION

Avant de *commencer*

Nos vies sont bien remplies et nos journées passent vite. On court d'une tâche à l'autre, souvent sans prendre le temps de souffler. Pourtant, s'arrêter quelques minutes pour Allah, c'est aussi prendre soin de soi : se poser, se recentrer et revenir à l'essentiel.

Le Prophète ﷺ récitait ces invocations chaque matin et chaque soir. Elles sont une cause de protection de la part de notre Seigneur, et elles nous font nous souvenir de Lui aux moments clés : au début et à la fin de la journée.

Elles apaisent le cœur et le « polissent », comme on redonne de l'éclat à ce qui s'est terni. Elles mettent sur nos lèvres des paroles immenses : la louange d'Allah, la confiance en Lui, la demande de pardon et de protection.

Tu peux les dire à voix basse, à voix haute, ou même dans ta tête, selon le moment et l'endroit où tu te trouves.

COMMENCE PETIT

Choisis une ou deux invocations, en commençant par les plus courtes, celles marquées ✿ FACILE. Quand l'habitude est bien installée, ajoutes-en une nouvelle chaque mois. Peu, mais régulièrement : c'est ce qui compte le plus.

QUAND LES RÉCITER

Le matin : entre la prière du Fajr et le lever du soleil (ou dans la matinée).
Le soir : entre la prière du ʿAsr et le coucher du soleil (ou après le Maghrib).

Chaque invocation donne le texte arabe, la phonétique, le sens en français, le nombre de répétitions et la source.

RÉCAPITULATIF

En un coup d'*œil*

Garde cette page sous la main : quoi réciter, à quel moment, et combien de fois.

PAROLE	NOMBRE DE FOIS
Le matin	
Par Toi nous vivons	1
Nous voici au matin (Asbahnâ)	1
Matin et soir	
Gloire et louange	100
Âyat al-Kursî	1
Les 3 sourates protectrices	3 chacune
Le maître des demandes de pardon	1
Protection par le Nom d'Allah	3
L'agrément	3
Allah me suffit	7
Ô Vivant, ô Subsistant	1
Dans la journée	
L'unicité	100 (ou 10)
Le soir	
Nous voici au soir (Amsaynâ)	1
Par Toi nous vivons (version du soir)	1
Refuge dans les paroles d'Allah	3

PARTIE 1

Le *matin*

MATIN · 1 FOIS

✿ FACILE

Par Toi nous *vivons*

اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ، وَإِلَيْكَ النُّشُورُ

Allâhumma bika asbahnâ, wa bika amsaynâ, wa bika nahyâ, wa bika namûtu, wa ilayka-n-nushûr.

Ô Allah, c'est par Toi que nous arrivons au matin et au soir, par Toi que nous vivons et mourons, et vers Toi est la résurrection.

Version du soir en page 11

At-Tirmidhî 3391

MATIN · 1 FOIS

Nous voici au *matin*

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Asbahnâ wa asbaha-l-mulku lillâh, wal-hamdu lillâh, lâ ilâha illallâhu wahdahu lâ sharîka lah, lahu-l-mulku wa lahu-l-hamd, wa huwa ʿalâ kulli shayʾin qadîr.

Nous voici au matin, et le royaume appartient à Allah. Louange à Allah. Nul dieu à part Allah, Seul, sans associé. À Lui la royauté, à Lui la louange, et Il est capable de toute chose.

Version du soir en page 10

Muslim 2723

PARTIE 2

Matin et *soir*

Ces invocations se disent une fois le matin et une fois le soir. Commence par la plus simple de toutes : quelques mots légers sur la langue, lourds dans la balance.

FACILE

MATIN ET SOIR · 100 FOIS

Gloire et *louange*

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

Subhâna-llâhi wa bi hamdih.

Gloire à Allah et louange à Lui.

Celui qui la dit cent fois le matin et le soir, personne ne viendra le Jour de la Résurrection avec mieux que lui, sauf celui qui en a dit autant ou plus. Et celui qui la dit cent fois dans la journée, ses péchés sont effacés, même s'ils sont aussi nombreux que l'écume de la mer.

Muslim 2692 — Al-Bukhârî 6405

MATIN ET SOIR · 1 FOIS

Âyat al-*Kursî*

اللَّهُ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَّهُ مَا
فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۗ مَن ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِندَهُ إِلَّا
بِإِذْنِهِ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۖ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ
عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ ۖ وَلَا
يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

Allâhu lâ ilâha illâ huwa-l-Hayyu-l-Qayyûm, lâ taʾkhudhuhu sinatun wa lâ nawm, lahu mâ fi-s-samâwâti wa mâ fi-l-ard, man dha-lladhî yashfaʿu ʿin-dahu illâ bi-idhnih, yaʿlamu mâ bayna aydîhim wa mâ khalfahum, wa lâ yu-hîtûna bi shayʾin min ʿilmihi illâ bimâ shâʾ, wasiʿa kursiyyuhu-s-samâwâti wal-ard, wa lâ yaʾûduhu hifzuhumâ, wa huwa-l-ʿAliyyu-l-ʿAzîm.

Allah, nul dieu à part Lui, le Vivant, Celui qui subsiste par Lui-même. Ni somnolence ni sommeil ne Le saisissent. À Lui ce qui est dans les cieux et sur la terre. Qui peut intercéder auprès de Lui sans Sa permission ? Il connaît leur passé et leur futur, et ils n'embrassent de Sa science que ce qu'Il veut. Son Trône déborde les cieux et la terre, dont la garde ne Lui coûte aucune peine. Il est le Très-Haut, le Très-Grand.

Sourate al-Baqara, 2:255

An-Nasâ'î, al-Hâkim

MATIN ET SOIR · 3 FOIS CHACUNE

FACILE

Les trois sourates *protectrices*

AL-IKHLÂS

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝ وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ

Qul huwa-llâhu ahad. Allâhu-s-samad. Lam yalid wa lam yûlad. Wa lam yakun lahu kufuwan ahad.

Dis : Il est Allah, Unique. Allah, l'Absolu. Il n'a jamais engendré, n'a pas été engendré, et nul ne Lui est égal.

AL-FALAQ

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ۝ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝ وَمِن شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

Qul aʿûdhu bi rabbi-l-falaq. Min sharri mâ khalaq. Wa min sharri ghâsiqin idhâ waqab. Wa min sharri-n-naffâthâti fi-l-ʿuqad. Wa min sharri hâsidin idhâ hasad.

Dis : Je cherche refuge auprès du Seigneur de l'aube, contre le mal de ce qu'Il a créé, contre le mal de l'obscurité quand elle s'étend, contre le mal de celles qui soufflent sur les nœuds, et contre le mal de l'envieux quand il envie.

AN-NÂS

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝ مَلِكِ النَّاسِ ۝ إِلَٰهِ النَّاسِ ۝ مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۝ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

Qul aʿûdhu bi rabbi-n-nâs. Maliki-n-nâs. Ilâhi-n-nâs. Min sharri-l-waswâsi-l-khannâs. Alladhî yuwaswisu fî sudûri-n-nâs. Mina-l-jinnati wa-n-nâs.

Dis : Je cherche refuge auprès du Seigneur des hommes, le Roi des hommes, le Dieu des hommes, contre le mal du tentateur furtif, qui souffle le mal dans les cœurs des hommes, qu'il soit djinn ou humain.

Sourates 112, 113, 114 — Abû Dâwûd 5082, At-Tirmidhî 3575

MATIN ET SOIR · 1 FOIS

Le maître des demandes de *pardon*

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ بِذَنْبِي، فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Allâhumma anta rabbî, lâ ilâha illâ ant, khalaqtanî wa ana ʿabduk, wa ana ʿalâ ʿahdika wa waʿdika mastataʿt, aʿûdhu bika min sharri mâ sanaʿt, abûʾu laka bi niʿmatika ʿalayya, wa abûʾu bi dhanbî, faghfir lî fa innahu lâ yaghfiru-dh-dhunûba illâ ant.

Ô Allah, Tu es mon Seigneur, nul dieu à part Toi. Tu m'as créé et je suis Ton serviteur. Je tiens à Ton pacte et à Ta promesse autant que je le peux. Je cherche refuge auprès de Toi contre le mal que j'ai commis. Je reconnais Tes bienfaits envers moi et je reconnais mon péché : pardonne-moi, car nul ne pardonne les péchés à part Toi.

Sayyid al-istighfâr — Al-Bukhârî 6306

MATIN ET SOIR · 3 FOIS — ✿ FACILE

La protection par le Nom d'*Allah*

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Bismillâhi-lladhî lâ yadurru maʿa-smihi shayʾun fi-l-ardi wa lâ fi-s-samâʾ, wa huwa-s-samîʿu-l-ʿalîm.

Au nom d'Allah, avec le Nom duquel rien ne peut nuire, ni sur terre ni dans le ciel. Il est Celui qui entend tout, qui sait tout.

Abû Dâwûd 5088, At-Tirmidhî 3388

MATIN ET SOIR · 3 FOIS

FACILE

L'*agrément*

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ ﷺ نَبِيًّا

Radîtu billâhi rabbâ, wa bil-islâmi dînâ, wa bi Muhammadin ﷺ nabiyyâ.

J'agrée Allah comme Seigneur, l'islam comme religion et Muhammad ﷺ comme Prophète.

Abû Dâwûd 5072

MATIN ET SOIR · 7 FOIS

FACILE

Allah me *suffit*

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

Hasbiya-llâhu lâ ilâha illâ huw, ʿalayhi tawakkaltu wa huwa rabbu-l-ʿarshi-l-ʿazîm.

Allah me suffit, nul dieu à part Lui. En Lui je place ma confiance, et Il est le Seigneur du Trône immense.

Sourate at-Tawba, 9:129

Abû Dâwûd 5081

MATIN ET SOIR · 1 FOIS

Ô Vivant, ô *Subsistant*

يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ، أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، وَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ

Yâ Hayyu yâ Qayyûm, bi rahmatika astaghîth, aslih lî shaʾnî kullah, wa lâ takilnî ilâ nafsî tarfata ʿayn.

Ô Vivant, ô Subsistant, j'implore Ta miséricorde : arrange toutes mes affaires et ne me laisse pas à moi-même, ne serait-ce qu'un clin d'œil.

An-Nasâ'î (al-Kubrâ), al-Hâkim

PARTIE 3

Dans la *journée*

CHAQUE JOUR · 100 FOIS (OU 10 FOIS)

L'*unicité*

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Lâ ilâha illallâhu wahdahu lâ sharîka lah, lahu-l-mulku wa lahu-l-hamd, wa huwa ʿalâ kulli shayʾin qadîr.

Nul dieu à part Allah, Seul, sans associé. À Lui la royauté, à Lui la louange, et Il est capable de toute chose.

Al-Bukhârî 3293, Muslim 2691

PARTIE 4

Le *soir*

SOIR · 1 FOIS

Nous voici au *soir*

أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى الْمُلْكُ لِلَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Amsaynâ wa amsâ-l-mulku lillâh, wal-hamdu lillâh, lâ ilâha illallâhu wahdahu lâ sharîka lah, lahu-l-mulku wa lahu-l-hamd, wa huwa ʿalâ kulli shayʾin qadîr.

Nous voici au soir, et le royaume appartient à Allah. Louange à Allah. Nul dieu à part Allah, Seul, sans associé. À Lui la royauté, à Lui la louange, et Il est capable de toute chose.

Muslim 2723

SOIR · 1 FOIS

Par Toi nous vivons, *le soir*

اللَّهُمَّ بِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ، وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ

Allâhumma bika amsaynâ, wa bika asbahnâ, wa bika nahyâ, wa bika namûtu, wa ilayka-l-masîr.

Ô Allah, c'est par Toi que nous arrivons au soir et au matin, par Toi que nous vivons et mourons, et vers Toi est le retour.

At-Tirmidhî 3391

SOIR · 3 FOIS

FACILE

Le refuge dans les paroles d'*Allah*

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

A'ûdhu bi kalimâti-llâhi-t-tâmmâti min sharri mâ khalaq.

Je cherche refuge dans les paroles parfaites d'Allah contre le mal de ce qu'Il a créé.

Muslim 2709

UNE ASTUCE

Garde ce guide sur ton téléphone, ou imprime-le et glisse-le dans ton Qur'an. Récite après chaque prière, dans les transports, en marchant, en faisant le ménage… Les adhkar n'ont pas besoin d'un moment parfait.

Qu'Allah t'aime et te préserve.

Une Foi *de Plus*

LIBRAIRIE

Pour aller plus *loin*

Tu veux aller plus loin dans les invocations et renforcer ton lien avec Allah ? Nous avons sélectionné des livres d'invocations et de rappels, à garder près de toi pour faire du dhikr une habitude de chaque jour, du réveil au coucher.

Découvrir la librairie

UNEFOIDEPLUS.FR · LIVRAISON ET POINTS DE RETRAIT