



Adhkar du matin et du soir

JOURNEY INTO ISLAM

journeyintoislam.com

PARDON · UNE FOIS

Sayyid al-Istighfar

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

Ô Allah, Tu es mon Seigneur ; il n'y a de dieu que Toi. Tu m'as créé et je suis Ton serviteur, et je tiens Ton pacte et Ta promesse autant que je le peux. Je cherche refuge auprès de Toi contre le mal que j'ai commis. Je reconnais Ta grâce envers moi et mon péché, alors pardonne-moi — nul ne pardonne les péchés que Toi.

Une fois, dite avec certitude dans le cœur.

Entrer dans le matin

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ

Aṣbaḥnā wa-aṣbaḥa-l-mulku lillāh, wa-l-ḥamdu lillāh, lā ilāha illa-llāhu waḥdahu lā sharīka lah

Nous sommes entrés dans le matin et tout le royaume appartient à Allah ; toute louange est à Allah. Il n'y a de dieu qu'Allah seul, sans associé.

Le soir, commence par Amsaynā wa-amsa-l-mulku lillāh (« Nous sommes entrés dans le soir... »).

MATIN · SOIR

Les trois Qul

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ... قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ... قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ

Qul huwa-llāhu aḥad ... Qul a'ūdhu bi-Rabbi-l-falaq ... Qul a'ūdhu bi-Rabbi-n-nās
Récite les sourates al-Ikhlās, al-Falaq et an-Nas — trois fois chacune, matin et soir. Elles te suffisent contre toute chose.

Trois fois chacune.

PROTECTION · UNE FOIS

Ayat al-Kursi

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ...

Allāhu lā ilāha illā huwa-l-Ḥayyu-l-Qayyūm ...

Récite le verset du Trône (Coran 2:255) une fois. Quiconque le récite le matin est protégé jusqu'au soir, et le soir jusqu'au matin.

Lis le verset complet depuis le Mushaf.

Au nom d'Allah

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

Bismi-llāhi-lladhī lā yaḍurru ma'a-smihi shay'un fī-l-arḍi wa-lā fī-s-samā', wa-huwa-s-Samī'u-l-'Alīm

Au nom d'Allah, avec le nom duquel rien sur la terre ni dans le ciel ne peut nuire — et Il est l'Audient, l'Omniscient.

Trois fois. Celui qui le dit n'est atteint d'aucun mal jusqu'au matin ou au soir suivant.

CONTENTEMENT · TROIS FOIS

Je suis satisfait d'Allah

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَبِيًّا

*Raḍītu billāhi Rabban, wa-bi-l-islāmi dīnan, wa-bi-Muḥammadin ṣalla-llāhu
‘alayhi wa-sallama nabiyyā*

Je suis satisfait d'Allah comme Seigneur, de l'islam comme religion et de Muhammad
(paix sur lui) comme Prophète.

Trois fois. Une promesse qu'Allah satisfera celui qui le dit.

Allah me suffit

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

Ḥasbiya-llāhu lā ilāha illā huw, 'alayhi tawakkalt, wa-huwa Rabbu-l-'arshi-l-'aẓīm
Allah me suffit ; il n'y a de dieu que Lui. C'est en Lui que je place ma confiance, et Il est le Seigneur du Trône immense.

Sept fois, matin et soir. Allah lui suffira en tout ce qui l'inquiète.

BIEN-ÊTRE · UNE FOIS

Pardon et bien-être

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

Allāhumma innī as'aluka-l-'afwa wa-l-'āfiyata fī-d-dunyā wa-l-ākhirah

Ô Allah, je Te demande le pardon et le bien-être en ce monde et dans l'autre.

À dire matin et soir.

LOUANGE · CENT FOIS

Gloire et louange à Allah

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

Subḥāna-llāhi wa bi-ḥamdih

Gloire à Allah, et toute louange est à Lui.

Cent fois le matin. Ses péchés sont effacés, fussent-ils comme l'écume de la mer.

Il n'y a de dieu qu'Allah seul

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

Lā ilāha illa-llāhu waḥdahu lā sharīka lah, lahu-l-mulku wa-lahu-l-ḥamd, wa-huwa 'alā kulli shay'in qadīr

Il n'y a de dieu qu'Allah seul, sans associé. À Lui le royaume et à Lui la louange, et Il est capable de toute chose.

Dix fois, matin et soir (ou cent fois par jour pour sa pleine récompense).

REFUGE · TROIS FOIS

Les paroles parfaites d'Allah

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

A'ūdhu bi-kalimāti-llāhi-t-tāmmāti min sharri mā khalaq

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

Trois fois, surtout le soir. Celui qui le dit n'est atteint d'aucun mal cette nuit-là.

Chaque dua sur ces cartes est citée d'après le Coran ou un hadith classé.

Toutes les sources : journeyintoislam.com/pocket-guides/adhkar-cards

Gratuit à imprimer et à partager