



PROJET DHIKRI

FAIRE PARTIE DE CEUX QUI INVOQUENT
ALLAH ABONDAMMENT

Allah dit:

وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ
أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا

Les hommes et les femmes
qui évoquent Allah abondamment,
Allah leur a préparé un pardon
et une immense récompense.
(Sourate Al-Ahzab, 33:35)

LA ROUTINE DU MUSULMAN

LES ADKHAR ET DHIKR DU QUOTIDIEN:

ADHKAR APRÈS LES PRIÈRES OBLIGATOIRES

ADHKAR DU MATIN

ADHKAR DU SOIR

ADHKAR AVANT DE DORMIR

DHIKR CONTINUE

INVOCATIONS DES PROPHÈTES DANS LE QUR'AN

*Ce recueil regroupe des adhkār et invocations authentiques,
transmis dans le Coran et la Sunna du Prophète ﷺ,
sélectionnés selon les sources fiables et l'enseignement des savants.*



ADHKAR DU MATIN

À partir du Fajr, idéalement jusqu'au lever du soleil.
Autorisé jusqu'à la prière du Dohr.

1 QUR'AN À RÉCITER

Reciter: Ayat al kursy
Réciter 3 fois:
Sourate Al Ikhlas
Sourate AlFalaq
Sourate Annas

2 ADKHAR À RÉPETER 3 FOIS CHACUN

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

Bi-smi-llāhi-lladhī lā yadurru ma'a-smih shayun fi-l-ardi wa lā fi-s-samāi wa huwa-s-Samī-ul-'Alīm
Au nom d'Allah, tel qu'en compagnie de Son Nom rien sur Terre ni au ciel ne peut nuire, Lui l'Audient, l'Omniaiscient

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

A'ūdhu bi-kalimāti Llāhi t-tammāti min sharri mā khalaq
Je cherche refuge auprès des paroles parfaites d'Allah contre le mal de ce qu'Il a créé.

ارْضَيْتَ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا

Al-ḥamdu liLlāhi alladhī kafāni wa āwāni, al-ḥamdu liLlāhi alladhī a'āmani wa saqāni, al-ḥamdu liLlāhi alladhī manna 'alayya wa afdal, Allāhumma innī as'aluka bi-'izzatika an tunajjiyāni mina n-nār

Louange à Allah qui m'a suffi et abrité, qui m'a nourri et abreuvé, qui m'a comblé de Ses bienfaits. Ô Allah, par Ta puissance, sauve-moi du Feu.

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ عَدَدَ خَلْقِهِ وَرِضَا نَفْسِهِ

وَرِزْقَهُ عَشِيرَةَ كَلِمَاتِهِ

Subḥanallāhi wa bi-ḥamdih, 'adada khalqih, wa riḍa nafsih, wa zinata 'arshih, wa midāda kalimātih.

Gloire et louange à Allah, autant que le nombre de Ses créatures, selon ce qui Le satisfait, à la mesure de Son Trône, et à l'encre de Ses paroles.

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ، وَالْفَقْرِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ عَذَابِ الْقَبْرِ

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

Allāhumma 'āfini fi badāni. Allāhumma 'āfini fi sam'i.

Allāhumma 'āfini fi basari. Lā ilāha illā ant.

Allāhumma innī a'ūdhu bika min al-kufri wa-l-faqr.

Wa a'ūdhu bika min 'adhābi-l-qabr. Lā ilāha illā ant.

Ô Allah ! Préserve mon corps. Ô Allah ! Préserve mon ouïe. Ô Allah ! Préserve ma vue. Il n'y a aucune divinité [digne d'être adorée] en dehors de Toi. Ô Allah ! Je cherche refuge auprès de Toi contre la mécréance et la pauvreté. Je me mets sous Ta protection contre les tourments de la tombe. Il n'y a aucune divinité [digne d'être adorée] en dehors de Toi.

3 DHIKR À RÉPETER 7 FOIS

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ، وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ
Ḥasbiya Llāhu lā ilāha illā Huwa, 'alayhi tawakkaltu, wa Huwa rabbu l-'arshi l-'aẓim.

Allah me suffit, il n'y a de divinité digne d'adoration que Lui. C'est en Lui que je place ma confiance, et Il est le Seigneur du Trône immense.

4 DHIKR À RÉPETER 10 FOIS

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ

Allāhumma ṣalli wa ṣallim 'alā nabiyiyina Muḥammad
Ô Allah, prie sur notre Prophète Muhammad et accorde-lui la paix

5

ADKHAR À RÉPETER 1 FOIS

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ، أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، وَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ.
Yā Haiyyū yā Qayyūmu bi-rahmatika astaghīth. Ashlih li shanī kullah, wa lā takilni ilā nafsi tarfata 'ayn.

Ô Toi le Vivant, Celui qui n'a besoin de rien et dont toute chose dépend, j'implore secours auprès de Ta miséricorde. Améliore ma situation en tout point et ne me laisse pas à mon propre sort ne serait-ce le temps d'un clin d'œil.

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

Allāhumma bika asbahna, wa bika amsayna, wa bika nahya, wa bika namūt, wa ilayka-n-nushūr.
Ô Allah ! C'est par Toi que nous nous retrouvons au matin et c'est par Toi que nous nous retrouvons au soir. C'est par Toi que nous vivons et c'est par Toi que nous mourons et c'est vers Toi que se fera la Résurrection.

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمَلِكُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ هَذَا الْيَوْمِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ فِي النَّارِ وَعَذَابِ فِي الْقَبْرِ.

Asbahna wa asbaha-l-mulku li-l-lāhi wa-l-hamduli-llāh. Lā ilāha illā llāhu waḥdahū lā sharika lah, lahu-l-mulku wa lahu-l-hamdu wa huwa 'alā kulli shayin Qadir. Rabbi, asaluka khayra mā fi ḥādha-l-yawmi wa khayra mā ba'dah. Wa a'ūdhu bika min sharri mā fi ḥādha-l-yawmi wa sharri mā ba'dah. Rabbi a'ūdhu bika min al-kasali wa sūi-l-kibar. Rabbi a'ūdhu bika min 'adhābin fi-n-nāri wa 'adhābin fi-l-qabr.

Nous voilà au matin et le règne appartient à Allah. Louange à Allah, Il n'y a aucune divinité [digne d'être adorée] en dehors d'Allah. Seul, sans associé. À Lui la royauté, à Lui la louange et Il est capable de toute chose. Seigneur ! Je Te demande le bien que contient ce jour et le bien qui vient après. Et je cherche refuge auprès de Toi contre le mal que contient ce jour et le mal qui vient après. Seigneur ! Je cherche refuge auprès de Toi contre la paresse et les maux de la vieillesse. Je cherche refuge auprès de Toi contre le châtement de l'Enfer et contre les tourments de la tombe.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَ دُنْيَايَ وَ أَهْلِي وَ مَالِي

اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَ آمِنْ رَوْعَاتِي

اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ وَ مِنْ خَلْفِي وَ عَنْ يَمِينِي وَ عَنْ شِمَالِي، وَ مِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي
Allāhumma innī asaluka l-'āfiyata fi-d-duniyā wa-l-ākhirah. Allāhumma innī asaluka l-'afwa wa-l-'āfiyata fi dīni, wa dunyāya, wa ahli, wa māli. Allāhumma stur 'awrāti, wa āmin raw'āti. Allāhumma ḥfadhni min bayni yadayya, wa min khalfi, wa 'an āminī, wa 'an shimālī, wa min fawqi. Wa a'ūdhu bi-'adhamatika an ughtāla min taḥti.

Ô Allah ! Je te demande le salut dans cette vie et dans l'au-delà. Ô Allah ! Je Te demande le pardon et le salut dans ma religion, ma vie, ma famille et mes biens. Ô Allah ! Cache mes défauts et mets-moi à l'abri de toutes mes craintes. Ô Allah ! Protège-moi par devant, par derrière, sur ma droite, sur ma gauche et au-dessus de moi. Je me mets sous la protection de Ta grandeur pour ne pas être enseveli.

اللَّهُمَّ عَالِمِ الْغَيْبِ وَ الشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ رَبِّ كُلِّ شَيْءٍ وَ مَلِكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَ مِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَ شِرْكِهِ، وَ أَنْ أَتَرَفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا أَوْ أُجْرَهُ إِلَى مُسْلِمٍ

Allāhumma 'Alima-l-ghaybi wa-sh-shahādah, Fātura-s-samāwāti wa-l-ard, Rabba kulli shayin wa Malikah. Ash-hadu an lā ilāha illā ant. A'ūdhu bika min sharri nafsi, wa min sharri-sh-shaytāni wa shirkih, wa an aqtarifa 'alā nafsi sūan aw ajurrahu ilā muslim

Ô Allah ! Connaisseur de l'invisible et de l'apparent, Créateur des cieux et de la Terre, Seigneur et Possesseur de toute chose, j'atteste qu'il n'y a aucune divinité [digne d'être adorée] en dehors de Toi, je cherche refuge auprès de Toi contre le mal de mon âme, contre le mal de Satan et de son polythéisme et contre le fait de me faire du mal à moi-même ou d'en faire à un musulman

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَ رِزْقًا طَيِّبًا، وَ عَمَلًا مُمْتَلَبًا

Allāhumma innī asaluka 'ilman nāfi'a, wa rizqan tayyibā, wa 'amalan mutaqqabbalā.

Ô Allah ! Je Te demande [de m'accorder] un savoir utile, une subsistance licite et des œuvres que Tu agrées.

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَ وَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ

أَبُوءُ لَكَ بِبِعْثِكَ عَلَيَّ وَ أَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Allāhumma anta Rabbi, lā ilāha illā ant. Khalaqtāni wa ana 'abduk, wa ana 'alā 'ahdika wa wa'dika mā stata't. A'ūdhu bika min sharri mā sanāt. Abūu laka bi-ni'matika 'alayya wa abūu bi-dhanbi fa-ghfir li, fa-innahu lā yaghfiru-dh-dhunūba illā ant

Ô Allah ! Tu es mon Seigneur. Il n'y a aucune divinité [digne d'être adorée] en dehors de Toi. Tu m'as créé et je suis Ton serviteur, je me conforme autant que je peux à mon engagement et à ma promesse vis-à-vis de Toi. Je cherche refuge auprès de Toi contre le mal que j'ai commis. Je reconnais Ton bienfait à mon égard et je reconnais mon péché. Pardonne-moi donc, en effet nul autre que Toi ne pardannes les péchés.

6

ADKHAR À RÉPETER 100 FOIS CHACUN

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَ لَهُ الْحَمْدُ وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

سُبْحَانَ اللَّهِ. الْحَمْدُ لِلَّهِ اللَّهُ أَكْبَرُ

سُبْحَانَ اللَّهِ وَ بِحَمْدِهِ

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ

Subḥānallāh. Alḥamdu lillāh. Allāhu akbar. Subḥānallāh wa biḥamdih. Astaghfirullāh.



ADHKAR DU SOIR

À partir de la prière de l'Asr,
idéalement après Maghrib

5

ADKHAR À RÉPETER 1 FOIS

1

QUR'AN À RÉCITER

Ayat al kursyi
+ 3 fois:
Sourate Al iKhlās
Sourate AlFalaq
Sourate Annas

2

ADKHAR À RÉPETER 3 FOIS CHACUN

بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ
وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ
Bi-smi-llāhi-lladhi lā yadurru ma'a-smihi shayun fi-l-ardi wa lā fi-
s-samāi wa huwa-s-Samī-ul-'Alīm
Au nom d'Allah, tel qu'en compagnie de Son Nom rien sur Terre
ni au ciel ne peut nuire, Lui l'Audient, l'Omniscient

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ
A'ūdhu bi-kalimāti Llāhi t-tammāti min sharri mā
khalaq
Je cherche refuge auprès des paroles parfaites d'Allah
contre le mal de ce qu'Il a créé.

أَرْضَيْتَ بِاللّٰهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا
Al-ḥamdu liLlāhi alladhī kafāni wa awāni,
al-ḥamdu liLlāhi alladhī aṭ'amani wa saqāni,
al-ḥamdu liLlāhi alladhī manna 'alayya wa afḍal,
Allāhumma inni as'aluka bi-'izzatika
an tunajjijani mina n-nār
Louange à Allah qui m'a suffi et abrité,
qui m'a nourri et abreuvé, qui m'a comblé
de Ses bienfaits. Ô Allah, par Ta puissance,
sauve-moi du Feu.

سُبْحَانَ اللّٰهِ وَيَحْمَدُهُ عَدَدَ خَلْقِهِ وَرِضَا نَفْسِهِ
وَرَتَهُ عَرَشِهِ وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ

Subḥanallāhi wa bi-ḥamdih, 'adada khalqih, wa riḍa nafsih,
wa zinata 'arshih, wa midada kalimātih.
Gloire et louange à Allah, autant que le nombre de Ses créatures,
selon ce qui Le satisfait, à la mesure de Son Trône,
et à l'encre de Ses paroles.

اللّٰهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللّٰهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللّٰهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي
لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ .
اللّٰهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ، وَ الْفَقْرِ، اللّٰهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ،
لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ .

Allāhumma 'āfini fi badāni. Allāhumma 'āfini fi sam'i. Allāhumma 'āfini fi
basari. Lā ilāha illā ant. Allāhumma inni a'ūdhu bika min al-kufri wa l-faqr.
Wa a'ūdhu bika min 'adhābi-l-qabr. Lā ilāha illā ant.
Ô Allah ! Préserve mon corps. Ô Allah ! Préserve mon ouïe. Ô Allah !
Préserve ma vue. Il n'y a aucune divinité [digne d'être adorée] en dehors de
Toi. Ô Allah ! Je cherche refuge auprès de Toi contre la mécréance et la
pauvreté. Je me mets sous Ta protection contre les tourments de la tombe. Il
n'y a aucune divinité [digne d'être adorée] en dehors de Toi.

3

ADKHAR À RÉPETER 7 FOIS

حَسْبِيَ اللّٰهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ، وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ
Ḥasbiya Llāhu lā ilāha illā Huwa, 'alayhi tawakkaltu,
wa Huwa rabbu l-'arshi l-'aẓīm.

Allah me suffit, il n'y a de divinité digne d'adoration que Lui.
C'est en Lui que je place ma confiance,
et Il est le Seigneur du Trône immense.

4

ADHKAR À RÉPETER 10 FOIS

اللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ
Allāhumma ṣalli wa sallim 'alā nabīyina Muḥammad
Ô Allah, prie sur notre Prophète Muhammad et accorde-lui la paix

6

ADKHAR À RÉPETER 100 FOIS CHACUN

لَا إِلَهَ إِلَّا اللّٰهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَ لَهُ الْحَمْدُ وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ
سُبْحَانَ اللّٰهِ. الْحَمْدُ لِلّٰهِ الْكَبِيرِ
سُبْحَانَ اللّٰهِ وَ يَحْمَدُهُ
أَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ



ADHKAR AVANT DE DORMIR

1 AVANT DE DORMIR

👉 Faire ses ablutions

👉 Se coucher sur le côté droit

👉 Placer la main droite sous la tête

Réciter du Qu'ran ce qui suit:

Ayat Al Kursyi

+ 2 derniers versets de sourate Al-Baqara
 + Sourate Alkafiroun

Roqya:

Souffler légèrement dans les mains, puis réciter

Sourate al-Ikhlās

Sourate al-Falaq

Sourate an-Nās

puis passer les mains sur tout le corps.
 répéter cette operation 3x

2 DUA DU COUCHER

بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أُمُوتُ وَأَحْيَا

Bismika Allāhumma amūtu wa ahyā

C'est en Ton nom, ô Allah, que je meurs et que je vis.

3 DUA DE REMISE DE L'ÂME

بِسْمِكَ رَبِّي وَصَعْتُ جَنِّي، وَيَا أَرْفَعُهُ،
 إِنَّ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا
 بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

Bismika rabbī waḍa'tu janbī, wa bika arfa'uhu, in
 amsakta nafsi farhamha, wa in arsaltaha fahfazha
 bima tahfazuhā bihi 'ibādaka ṣ-ṣāliḥīn

En Ton nom, ô mon Seigneur, je me couche et par
 Toi je me relève. Si Tu retiens mon âme, fais-lui
 miséricorde ; et si Tu la renvoies, protège-la
 comme Tu protèges Tes serviteurs pieux.

4 REMERCIEMENT ET SALUT

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَفَانِي وَأَوَانِي، الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي وَسَقَانِي،
 الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي مَنَّ عَلَيَّ وَأَفْضَلَ،
 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِعِزَّتِكَ أَنْ تُتَجَبَّنِي مِنَ النَّارِ

Al-ḥamdu liLlāhi alladhī kafāni wa awāni,
 al-ḥamdu liLlāhi alladhī aṭ'amāni wa saqāni,
 al-ḥamdu liLlāhi alladhī manna 'alayya wa afḍal,
 Allāhumma inni as'aluka bi-'izzatika
 an tunajjiyani mina n-nār

Louange à Allah qui m'a suffi et abrité,
 qui m'a nourri et abreuvé, qui m'a comblé
 de Ses bienfaits. Ô Allah, par Ta puissance,
 sauve-moi du Feu.

5 PROTECTION CONTRE LE CHÂTIMENT

اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ

Allāhumma qini 'adhābaka yawma tab'athu 'ibādak

Ô Allah, protège-moi de Ton châtement
 le jour où Tu ressusciteras Tes serviteurs.

6 RICHESSE ET PROTECTION CONTRE LA PAUVRETÉ

اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ وَرَبَّ الْأَرْضِ، وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى
 وَمُنْتَوِلَ النَّوَاةِ وَالْإِنجِيلِ وَالْقُرْآنِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ، اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ،
 وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ،
 اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ، وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ

Allāhumma rabba s-samāwāti wa rabba l-ard, wa rabba l-'arshi l-'azim,
 rabbanā wa rabba kulli shay', fāliqa l-ḥabbi wa n-nawā,
 wa munzila t-Tawrāti wa l-Injili wa l-Qur'an,
 a'udhu bika min sharri kulli shay'in anta akhidhun bi-naṣiyatih,
 Allāhumma anta l-awwal fa-laysa qablaka shay', wa anta l-akhir fa-laysa ba'daka shay',
 wa anta z-zāhir fa-laysa fawqaka shay', wa anta l-bāṭin fa-laysa dūnaka shay',
 iqdī 'annā d-dayn, wa aghninā mina l-faqr.

Ô Allah, Seigneur des cieux et de la terre, Seigneur du Trône immense, notre Seigneur et le
 Seigneur de toute chose, Toi qui fends la graine et le noyau,
 Toi qui as fait descendre la Thora, l'Évangile et le Coran,
 je cherche refuge auprès de Toi contre le mal de toute chose dont Tu tiens le destin.
 Ô Allah, Tu es le Premier, rien n'existait avant Toi ; Tu es le Dernier, rien n'existe après Toi ;
 Tu es l'Apparent, rien n'est au-dessus de Toi ; Tu es le Caché, rien n'est plus proche que Toi.
 Acquitte-nous de nos dettes et enrichis-nous en nous préservant de la pauvreté.

7 EFFACEMENT DES PÉCHÉS

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ،
 سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

Lā ilāha illā Llāhu waḥdahu lā sharīka lah, lahu l-mulku wa lahu l-hamd, wa Huwa 'alā kulli
 shay'in qadir. Subḥānallah, wa l-ḥamdu liLlāh, wa lā ilāha illā Llāh, wa Llāhu Akbar,
 wa lā ḥawla wa lā quwwata illā biLlāh

C'est Allah seul qui mérite l'adoration, sans associé. À Lui la royauté et la louange,
 et Il est capable de toute chose. Gloire à Allah, louange à Allah, il n'y a de divinité digne
 d'adoration qu'Allah, Allah est le Plus Grand, et il n'y a de force ni de puissance qu'en Allah.

8 PROTECTION COMPLÈTE

اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكُهُ
 أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَه

Allāhumma fāṭira s-samāwāti wal-ard, 'ālima l-ghaybi wash-shahādah, rabba kulli shay'in wa
 malikah, ash-hadu an lā ilāha illā anta, a'udhu bika min sharri nafsi, wa min sharri sh-shayṭāni
 wa shirkih

Ô Allah, Créateur des cieux et de la terre, Connaisseur de l'invisible et du visible,
 Seigneur et Maître de toute chose, j'atteste qu'il n'y a de divinité digne d'adoration que Toi.
 Je cherche refuge auprès de Toi contre le mal de mon âme et contre le mal de Satan
 et son polythéisme.

9 SOUMISSION TOTALE

اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَالْأَجْأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ
 رَعْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

Allāhumma aslamtu nafsi ilayk, wa fawwadtu amri ilayk, wa wajjahtu wajhi ilayk,
 wa alja'tu zahri ilayk, raghbatan wa rahbatan ilayk, lā malja'a wa lā manja minka illā
 ilayk, amantu bi-kitābika alladhī anzalt, wa bi-nabiyika alladhī arsalt.

Ô Allah, je me soumetts entièrement à Toi, je Te confie toutes mes affaires, je me tourne
 vers Toi et je m'en remets à Toi, par désir et par crainte. Il n'y a ni refuge ni salut si ce
 n'est auprès de Toi. Je crois au Livre que Tu as révélé et au Prophète que Tu as envoyé.

10 TASBĪḤ

سُبْحَانَ اللَّهِ 33x

الْحَمْدُ لِلَّهِ 33x

اللَّهُ أَكْبَرُ 34x

33x Subḥānallah Gloire à Allah

33x Al-ḥamdu liLlāh Louange à Allah

34x Allāhu Akbar Allah est le Plus Grand



ADHKAR APRÈS LES PRIÈRES OBLIGATOIRES

Le Messager d'Allah ﷺ a dit:
« Les anges ne cessent d'invoquer Allah en faveur de l'un d'entre vous qui demeure dans son lieu de prière et tant qu'il conserve ses ablutions ;
ils s'adressent [à Allah] en ces termes : « Seigneur, pardonne-lui ! Seigneur, fais-lui miséricorde ! »
[Bukhari, riyad as-salihin n°1062, authentifié par sheikh al Albani]

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ
astarfirrullâh, astarfirrullâh, astarfirrullâh
Je demande pardon à Allah 3 fois

اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ، وَمِنْكَ السَّلَامُ، تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ
Allāhumma anta s-salām, wa minka s-salām, tabārakta yā dhā l-jalāli wa l-ikrām.
Ô Allah, Tu es la Paix et de Toi vient la paix. Tu es Béni, ô Détenteur de la majesté et de la générosité.

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ
Lā ilāha illa Llāhu waḥdahū lā sharika lah, lahu l-mulku wa lahu l-ḥamd, wa huwa 'alā kulli shay'in qadīr.
Il n'y a pas de divinité en dehors d'Allah. Il n'a pas d'associé, à Lui la Souveraineté, à Lui la Louange, Il est capable sur toute chose

اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ وَلَا مُعْطِيٍّ لِمَا مَنَعْتَ وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ
لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَلَا نَعْبُدُ إِلَّا إِيَّاهُ لَهُ النِّعْمَةُ وَلَهُ الْفَضْلُ وَلَهُ الثَّنَاءُ الْحَسَنُ
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ
Allāhumma lā māni'a limā a'ṭayta wa lā mu'ṭiya limā mana'ta wa lā yanfa'u dhā l-jaddi minka l-jadd
lā ḥawla wa lā quwwata illā biLlāh lā ilāha illa Llāh wa lā na'budu illā iyyāh lahu n-ni'matu wa lahu l-faḍlu wa lahu th-thana'u l-ḥasan
lā ilāha illa Llāh mukhliṣina lahu d-dīn wa law kariha l-kāfirūn

Ô Allah, nul ne peut empêcher ce que Tu donnes et nul ne peut donner ce que Tu empêches,
la richesse et le rang ne servent à rien devant Toi ;
il n'y a de force ni de puissance qu'en Allah ; il n'y a de divinité digne d'adoration qu'Allah,
nous n'adorons que Lui, à Lui le bienfait, la grâce et la belle louange ;
il n'y a de divinité qu'Allah, nous Lui vouons un culte sincère même si les mécréants le détestent

TASBIH

سُبْحَانَ اللَّهِ 33× وَالْحَمْدُ لِلَّهِ 33× وَاللَّهُ أَكْبَرُ 33×
Subḥānallāh ×33 al-ḥamdu liLlāh ×33 Allāhu akbar ×33
Gloire à Allah ×33, louange à Allah ×33, Allah est le Plus Grand ×33

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ
Lā ilāha illa Llāhu waḥdahū lā sharika lah, lahu l-mulku wa lahu l-ḥamd, wa huwa 'alā kulli shay'in qadīr.
Il n'y a pas de divinité en dehors d'Allah. Il n'a pas d'associé, à Lui la Souveraineté, à Lui la Louange, Il est capable sur toute chose
(1 fois après chaque prière obligatoire
Exception : après Fajr et Maghrib → 10 fois)

QUR'AN

Ayat al kursyī
(1 fois après chacune des cinq prières obligatoires)

Sourate Al iKhlās
Souate AlFalaq
Sourate Annas
(1 fois après chaque prière obligatoire
Exception : après Fajr et Maghrib → 3 pour chaque sourate)

DHIKR CONTINU

INSTITUT AL DIRASSA
QUR'AN ET LANGUE ARABE
EN DIRECT D'ÉGYPTE



🕒 À tout moment de la journée

LE PROPHÈTE ﷺ A DIT :

« QUE TA LANGUE DEMEURE HUMIDE DU RAPPEL D'ALLAH. »
(TIRMIDHĪ, AUTHENTIFIÉ PAR AL-ALBĀNĪ)

GLORIFICATION (TASBĪḤ & TA'ZĪM)

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ
Subḥānallāhi wa bi-ḥamdih
Gloire et louange à Allah.

سُبْحَانَ اللَّهِ
Subḥānallāh
Gloire à Allah.

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ
Subḥānallāhi wa bi-ḥamdih subḥānallāhi l-'aẓīm
Gloire et louange à Allah, Gloire à Allah le Magnifique.

سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ
Subḥānallāhi l-'aẓīm
Gloire à Allah le Magnifique.

LOUANGE & RECONNAISSANCE

الْحَمْدُ لِلَّهِ
Al-ḥamdu liLlāh
Louange à Allah.

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ
Al-ḥamdu liLlāhi rabbi l-'ālamīn
Louange à Allah, Seigneur des mondes.

DEMANDE DE PARDON (ISTIGHFĀR)

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ
Astaghfiru Llāha wa atūbu ilayh
Je demande pardon à Allah et je me repens à Lui.

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ
Astaghfiru Llāh
Je demande pardon à Allah.

TAWAKUL -FORCE-SECOURS-ABANDON À ALLAH

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ
Lā ḥawla wa lā quwwata illā biLlāh
Il n'y a de force ni de puissance qu'en Allah.

AL-BĀQIYĀT AŞ-ŞĀLIḤĀT- LES OEUVRES BONNES & DURABLES

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ
Subḥānallāh wa al-ḥamdu liLlāh wa lā ilāha illa
Llāh wa Allāhu akbar
Gloire à Allah, louange à Allah, il n'y a de divinité
qu'Allah, Allah est le Plus Grand.

NOMS & ATTRIBUTS D'ALLAH

يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ
Yā Dhā l-Jalāli wa l-Ikrām
Ô Détenteur de la Majesté et de la Générosité.

SALUTATION SUR LE PROPHÈTE ﷺ

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ
Allāhumma ṣalli wa sallim 'alā nabīyīnā Muḥammad
Ô Allah, prie sur notre Prophète Muhammad et accorde-lui la paix



INVOCATIONS ET DEMANDES DES PROPHÈTES DANS LE QUR'AN

🕒 À tout moment de la journée

PROPHÈTE ADAM 'ALAYHI S-SALĀM –

REPENTIR

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ

Rabbana ḡalamnā anfusanā wa in lam taghfir lanā wa tarḡamna
lanakūnanna mina l-khāsirīn

Seigneur, nous nous sommes fait du tort à nous-mêmes.
Si Tu ne nous pardonnes pas et ne nous fais pas miséricorde,
nous serons certes du nombre des perdants

PROPHÈTE MUḤAMMAD ﷺ –

SCIENCE

رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

Rabbi zidnī 'ilmā

Seigneur, accrois-moi en science.

PROPHÈTE MŪSĀ 'ALAYHI S-SALĀM –

BESOIN ET SUBSISTANCE

رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ

Rabbi innī limā anzalta ilayya min khayrin faqīr

Seigneur, j'ai grand besoin de tout bien que Tu feras descendre vers moi

PROPHÈTE IBRĀHĪM 'ALAYHI S-SALĀM –

PRIÈRE ET DESCENDANCE

رَبِّ اجْعَلْنِي مُتَمِّمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي

Rabbi-j'alnī muqīma ṣ-ṣalāti wa min dhurriyyatī

Seigneur, fais de moi quelqu'un qui accomplit la prière,
ainsi que de ma descendance.

PROPHÈTE NŪḤ 'ALAYHI S-SALĀM –

REFUGE

رَبِّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَسْأَلَكَ مَا لَيْسَ لِي بِهِ عِلْمٌ

Rabbi innī a'ūdhu bika an as'alaka mā laysa li bihi 'ilm

Seigneur, je cherche refuge auprès de Toi contre le fait de Te demander
ce dont je n'ai aucune connaissance.

PROPHÈTE AYYŪB 'ALAYHI S-SALĀM –

ÉPREUVE ET MALADIE

أَنِّي مَسَّيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

Annī massaniya ḡ-ḡurru wa anta arḡamu r-rāḡimīn

Le mal m'a touché, et Tu es le plus Miséricordieux des miséricordieux.

PROPHÈTE YA'QŪB 'ALAYHI S-SALĀM –

PATIENCE ET CONFIANCE

إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ

Innamā ashkū baththī wa ḡuznī ilā Llāh

Je ne me plains de ma détresse et de mon chagrin qu'à Allah.

PROPHÈTE YŪNUS 'ALAYHI S-SALĀM –

DÉTRESSE

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

Lā ilāha illā anta subḡānaka innī kuntu mina z-zālimīn

Il n'y a de divinité digne d'adoration que Toi.

Gloire à Toi ! J'ai été du nombre des injustes.

PROPHÈTE YŪSUF 'ALAYHI S-SALĀM –

FIN DE VIE ET ATTACHEMENT À L'ISLAM

تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ

Tawaffani musliman wa alḡiqni bi-ṣ-ṣāliḡim

Fais-moi mourir en soumis à Toi et fais-moi rejoindre les vertueux.

PROPHÈTE ZAKARIYYĀ 'ALAYHI S-SALĀM –

DESCENDANCE

رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ

Rabbi lā tadhar-nī fardan wa anta khayru l-wārithīn

Seigneur, ne me laisse pas seul, alors que Tu es le meilleur des héritiers.

PROPHÈTE SHU'AYB 'ALAYHI S-SALĀM –

CONFIANCE TOTALE EN ALLAH

وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ

Wa mā tawfiqī illā biLlāh 'alayhi tawakkaltu wa ilayhi unīb

Mon succès ne dépend que d'Allah. C'est en Lui que je place ma
confiance et vers Lui que je reviens.

PROPHÈTE SULAYMĀN 'ALAYHI S-SALĀM –

RECONNAISSANCE

رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ

Rabbi awzi'nī an ashkura ni'matak

Seigneur, inspire-moi afin que je Te remercie pour Ton
bienfait.

PROPHÈTE IBRĀHĪM 'ALAYHI S-SALĀM –

INVOCATION POUR LA SAGESSE

رَبِّ هَبْ لِي حُكْمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ

Rabbi hab li ḡukman wa alḡiqni bi-ṣ-ṣāliḡim

Seigneur, accorde-moi la sagesse et fais-moi rejoindre les
vertueux.