

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)

L'ISTIGHFAR

SON IMPORTANCE ET SES BIENFAITS

*comment le croyant peut améliorer
sa situation ici-bas et dans l'au-delà*

QU'EST-CE QUE L'ISTIGHFAR?

LA VOIE DES PROPHÈTES ET DES PIEUX
SES NOMBREUX ET IMMENSES BIENFAITS
SES MULTIPLES FORMES ET FORMULES



QU'EST-CE QUE L'ISTIGHFAR ?

1 DÉFINITION DE L'ISTIGHFAR

Le mot istighfār signifie :

demander pardon à Allah.

Il vient de la racine arabe ghafara, qui signifie :

couvrir la faute, effacer le péché,
protéger de ses conséquences.

Quand le musulman fait de l'istighfar

il demande à Allah :

de pardonner ses fautes, de les effacer, de le purifier, et de le protéger des traces du péché.

2 L'ISTIGHFĀR CONCERNE PETITS ET GRANDS PÉCHÉS

Le croyant demande pardon pour :

Les grands péchés

Comme : abandon de prière, fornication, injustice grave, consommation d'interdit, atteinte aux gens.

Les petits péchés

Comme : regard interdit, parole déplacée, perte de temps, colère injuste, négligence, distraction dans l'adoration.

3 AVEC LE COEUR ET LA LANGUE

L'istighfār le plus complet est celui qui réunit :

la langue, en répétant les formules d'istighfar

le cœur, avec regret sincère, humilité, conscience de la faute, espoir du pardon d'Allah.

Répéter avec le cœur vaut mieux que beaucoup sans présence intérieure.

4 LA DIFFÉRENCE ENTRE ISTIGHFAR ET TAWBAH

Le repentir (Tawbah) consiste à :

regretter sincèrement ce qui est passé, se détacher du péché, abandonner la désobéissance, se résoudre fermement à ne plus y revenir.

Ce n'est pas seulement une parole, mais un retour réel du cœur vers Allah.

La demande de pardon (Istighfār) peut être de deux types :

Une simple parole prononcée

sans regret, sans arrêt du péché, sans intention réelle de changer.

Cela reste une parole bénie, mais elle n'atteint pas la perfection du repentir.

Un istighfār sincère

Lorsque la personne demande pardon tout en ayant :
regret du péché, volonté de l'abandonner, résolution sincère de ne plus y revenir,
alors cet istighfār devient repentir authentique.



L'ISTIGHFAR: UN ORDRE DIVIN

1. SOURATE NŪḤ

Allah rapporte les paroles du Prophète Nūḥ (alayhi salam) :

« J'ai donc dit : Demandez pardon à votre Seigneur, car Il est certes Grand Pardonneur. »
(Coran 71:10)

2. SOURATE HŪD

Allah dit :

« Demandez pardon à votre Seigneur, puis repentez-vous à Lui. »
(Coran 11:3)

Le Prophète Hūd (alayhi salam) dit à son peuple :

« Ô mon peuple, demandez pardon à votre Seigneur, puis repentez-vous à Lui.
Il enverra sur vous le ciel en pluies abondantes et ajoutera force à votre force. »
(Coran 11:52)

3. SOURATE AN-NAML

Allah dit :

« Pourquoi ne demandez-vous pas pardon à Allah afin qu'il vous soit fait miséricorde ? »
(Coran 27:46)

4. ORDRE ADRESSÉ AU PROPHÈTE ﷺ

Allah dit à Son Messager ﷺ :

« Demande pardon pour ton péché et pour les croyants et les croyantes. »
(Coran 47:19)

Si même le Prophète ﷺ reçoit l'ordre d'istighfār, alors nous en avons encore plus besoin.

5. ORDRE ADRESSÉ AUX MUSULMANS

Allah dit après les rites du Hajj :

« Puis demandez pardon à Allah. »
(Coran 2:199)



LA VOIE DES PROPHÈTES & DES PIEUX

L'ISTIGHFĀR N'EST PAS RÉSERVÉ AUX GRANDS PÉCHEURS

Beaucoup de musulmans pensent à tort que demander pardon à Allah serait seulement pour celui qui a commis de très grands péchés.

Or, en réalité, l'istighfār est la voie des meilleurs serviteurs d'Allah.

Il est pratiqué par :

les prophètes,
les pieux,
les croyants sincères,
et même ceux qui adorent beaucoup Allah.

Le Prophète ﷺ a dit :

« Tous les fils d'Adam commettent des fautes,
et les meilleurs de ceux qui commettent des fautes sont ceux qui se repentent souvent. »

At-Tirmidhī n°2499, Ibn Mājah n°4251 — hadith jugé bon (ḥasan)

LA VOIE DES PROPHÈTES

Les prophètes, bien qu'étant les meilleurs des hommes, demandaient pardon à Allah.

Le Prophète Muhammad ﷺ disait : « Par Allah, je demande pardon à Allah et je me repens à Lui plus de 70 fois par jour. »
(Al-Bukhārī)

Dans une autre version : « ...plus de 100 fois par jour. » *(Muslim)*

Si le Messager d'Allah ﷺ, dont les fautes passées et futures ont été pardonnées, faisait tant d'istighfār... que dire de nous ?

Nūḥ dit :

« Seigneur, pardonne-moi, à mes parents et à tout croyant qui entre dans ma maison. »
(Coran 71:28)

Mūsā, Après avoir reconnu sa faute, il dit :

« Seigneur, pardonne-moi. »
(Coran 28:16)

Adam « Seigneur, nous nous sommes fait du tort à nous-mêmes. Si Tu ne nous pardonnes pas... »
(Coran 7:23)

LA VOIE DES PIEUX

Allah décrit les croyants sincères en disant :

« Ceux qui, lorsqu'ils commettent une turpitude ou se font du tort à eux-mêmes,
se souviennent d'Allah et demandent pardon pour leurs péchés. »
(Coran 3:135)

Et Il loue aussi :

« Et ceux qui demandent pardon à l'aube. »
(Coran 3:17)



QUELQUES BIENFAITS DE L'ISTIGHFĀR

1. LE PARDON DES PÉCHÉS

Allah a dit :
« Demandez pardon à votre Seigneur. Il est Grand Pardonneur. »
(Coran 71:10)

2. LE SOULAGEMENT DES SOUCIS

Le Prophète ﷺ a dit :
« Celui qui multiplie l'istighfār, Allah lui accorde une issue à toute détresse. »
(Abū Dāwūd)

3. L'ÉLARGISSEMENT DE LA SUBSISTANCE

« Demandez pardon à votre Seigneur, car Il est Grand Pardonneur.
Il enverra sur vous du ciel des pluies abondantes,
et vous accordera des biens et des enfants, et vous assignera des jardins, et vous assignera des rivières. »
(Coran 71:10-12)

4. LA MISÉRICORDE D'ALLAH

Allah a dit :
« Demandez pardon à Allah afin qu'il vous soit fait miséricorde. »
(Coran 27:46)

5. LA PROTECTION CONTRE LE CHÂTIMENT

Allah a dit :
« Allah ne les châtiara pas alors qu'ils demandent pardon. »
(Coran 8:33)

6. L'AMOUR D'ALLAH

Allah a dit :
« Allah aime ceux qui se repentent. »
(Coran 2:222)

7. LA RÉUSSITE

Allah a dit :
« Demandez pardon à votre Seigneur, puis repentez-vous à Lui. »
(Coran 11:3)

8. LA PURIFICATION DU CŒUR

Le Prophète ﷺ a dit :
« Quand le serviteur commet un péché puis demande pardon, son cœur est poli. »
(Tirmidhī)

9. LA BONNE FIN

Le Prophète ﷺ a dit :
« Quand le serviteur commet un péché puis demande pardon, son cœur est poli. »
(Tirmidhī)



QUAND FAIRE ISTIGHFĀR ?

1 PENDANT LES ADORATIONS

Le Prophète ﷺ a enseigné et recommandé plusieurs formules d'istighfār à répéter pendant les adorations (prière, nuit du destin, jour de 'arafat, lors du jeûne...), car c'est dans ces moments de recueillement, d'humilité et de proximité avec Allah que le croyant est le plus disposé à demander pardon sincèrement.

2 APRÈS LES ADORATIONS

L'istighfār est recommandé après les actes d'adoration (à la fin de la prière, au moment de la rupture du jeûne ...) afin de compléter les manquements, imperfections et distractions qui ont pu s'y glisser. Car aucune œuvre du serviteur n'est parfaite.

De plus, c'est souvent à ce moment-là que le croyant est le plus disposé à demander pardon : son cœur est adouci par l'adoration, plus humble, plus sincère et plus proche d'Allah.

Par exemple, le Prophète ﷺ après chaque prière obligatoire demandait pardon à Allah trois fois.

Après le Hajj, Allah a dit :
« Puis déferlez par où les gens déferlèrent, et demandez pardon à Allah. »
(Coran 2:199)

3 APRÈS UN PÉCHÉ

Allah a dit :
« Ceux qui, lorsqu'ils commettent une turpitude ou se font du tort à eux-mêmes, se souviennent d'Allah et demandent pardon pour leurs péchés... »
(Coran 3:135)

4 DANS LA JOURNÉE, ABONDAMMENT

Le Prophète ﷺ a dit :
« Par Allah, je demande pardon à Allah et je me repens à Lui plus de 70 fois par jour. »
(Bukhārī)

5 DANS LES ASSEMBLÉES / EN FIN DE RÉUNION

Le Prophète ﷺ disait à la fin des assemblées :
« Gloire et louange à Toi ô Allah... je Te demande pardon et me repens à Toi. »
(Abū Dāwūd, Tirmidhī)

6 DANS LES TEMPS LIBRES ET À TOUT MOMENT

Allah a dit :
« Et demande pardon pour ton péché, et glorifie la louange de ton Seigneur soir et matin. »
(Coran 40:55)

7 À L'AUBE (AVANT FAJR)

Allah a dit :
« ...et ceux qui demandent pardon à l'aube. »
(Coran 3:17)

8 LA NUIT

Allah a dit :
« Ils dormaient peu la nuit, et aux dernières heures de la nuit ils demandaient pardon. »
(Coran 51:17-18)



FORMULES D'ISTIGHFAR 1/3:

Quelques formules que notre bien-aimé Prophète ﷺ nous a enseignées
et qu'il répétait abondamment.

LA FORMULE LA PLUS COURTE

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ

Astaghfiru Llāha

Je demande pardon à Allah

CE QUE LE PROPHÈTE ﷺ DISAIT PLUS DE 70 FOIS PAR JOUR

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Astaghfiru Llāha wa atūbu ilayh

Je demande pardon à Allah et je me repens à Lui.

TRÈS COURTE MAIS IMMENSE

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

Astaghfirullāhal-'Azīm

Je demande pardon à Allah l'Immense.

IMMENSE FORMULE

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Astaghfirullāhal-'Azīm alladhī lā ilāha illā huwa l-Ḥayyul-Qayyūm wa atūbu ilayh

Je demande pardon à Allah l'Immense, nul n'est digne d'adoration sauf Lui, le Vivant, Celui qui subsiste par Lui-même, et je me repens à Lui.
(Tirmidhī)

APRÈS UN MANQUEMENT PERSONNEL

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي

Allāhumma ghfir li warḥamnī

Ô Allah, pardonne-moi et fais-moi miséricorde.

POUR LES PETITS ET GRANDS PÉCHÉS

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذُنُوبِي كُلَّهُ، دِقَّةً وَجِلَّةً، أَوَّلَهُ وَآخِرَهُ، عَلَانِيَتَهُ وَسِرَّهُ

Allāhumma ghfir li dhanbi kullahu, diqqahu wa jillahu, awalahu wa akhirahu, 'alāniyatahu wa sirrahu

Ô Allah, pardonne-moi tous mes péchés : les petits et les grands, les premiers et les derniers, les apparents et les cachés.

UNE FORMULE RAPPORTÉE AVEC PROMESSE IMMENSE DE PARDON

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Astaghfiru Llāha alladhī lā ilāha illā huwa l-Ḥayyu l-qayyūm wa atūbu ilayh

Je demande pardon à Allah, il n'y a de divinité digne d'adoration que Lui, le Vivant,

Celui qui subsiste par Lui-même, et je me repens à Lui.

Abū Dāwūd n°1517 ; At-Tirmidhī n°3577

mérite: la fuite lors du combat est considérée comme l'un des plus grave péché avec le chirk, le meurtre ...



FORMULES D'ISTIGHFAR 2/3:

quelques formules utilisées par les prophètes & rapportées dans le qur'an

LA PREMIÈRE DEMANDE DE PARDON DE L'HISTOIRE HUMAINE (ADAM ET HAWWĀ) :

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ

Rabbana zalamnā anfusanā, wa in lam taghfir lanā wa tarḥamnā, lanakūnanna mina l-khāsirīn.

Ô notre Seigneur, nous nous sommes fait du tort à nous-mêmes. Et si Tu ne pardones pas et ne nous fais pas miséricorde, nous serons certes du nombre des perdants.

(Coran, al-A'raf (7:23))

AUCUN MUSULMAN NE DIT CELA SANS QU'ALLAH NE RÉPONDE (PROPHÈTE YŪNUS)

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

Lā ilāha illā anta, subḥānaka, innī kuntu mina z-zālimīn

Il n'y a aucune divinité digne d'adoration en dehors de Toi. Gloire à Toi. J'ai été parmi les injustes.

(Coran 21:87)

Le Prophète ﷺ a dit qu'aucun musulman n'invoque par cette invocation sans être exaucé.

FORMULE DU PROPHÈTE MOUSSA

رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي

Rabbi innī zalamtū nafsī faḡfir lī

Seigneur, je me suis fait du tort à moi-même, pardonne-moi.

(Coran 28:16)

FORMULE DU PROPHÈTE IBRAHIM

رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ

Rabbanā ḡfir lī wa li-wālidayya wa lil-mu'minīna yawma yaqūmu l-ḥisāb

Seigneur, pardonne-moi, à mes parents et aux croyants, le Jour où le compte sera établi.

(Coran 14:41)

FORMULE DU PROPHÈTE NŪḤ

رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِمَنْ دَخَلَ بَيْتِي مُؤْمِنًا وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ

Rabbi ḡfir lī wa li-wālidayya wa liman dakhāla baytiya mu'minan wa lil-mu'minīna wal-mu'mināt

Seigneur, pardonne-moi, à mes parents, à celui qui entre chez moi croyant, ainsi qu'aux croyants et croyantes.

(Coran 71:28)



FORMULES D'ISTIGHFAR 3/3:

Quelques formules à répéter à des moments précis du quotidien

APRÈS LES ASSEMBLÉES

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ
Subhānaka Allāhumma wa biḥamdik, astaghfiruka wa atūbu ilayk
Gloire et louange à Toi ô Allah, je Te demande pardon et je me repens à Toi.
(Tirmidhi)

À DIRE SOUVENT DANS LES ASSISES

رَبِّ اغْفِرْ لِي وَتُبْ عَلَيَّ، إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ
Rabbi ghfir li wa tub 'alayya innaka anta t-Tawwābu r-Raḥīm
Seigneur, pardonne-moi et accepte mon repentir. Certes, Tu es Celui qui accepte le repentir, le Très Miséricordieux.
(Abū Dāwūd)

DANS LE RUKŪ' ET LE SUJŪD

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبَّنَا وَبِحَمْدِكَ، اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي
Subhānaka Allāhumma rabbanā wa biḥamdik, Allāhumma ghfir li
Gloire à Toi ô Allah notre Seigneur, par Ta louange. Ô Allah, pardonne-moi.
Al-Bukhārī & Muslim

DANS LE SUJŪD OU AVANT LE SALUT FINAL

اللَّهُمَّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي ظُلْمًا كَثِيرًا، وَلَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ، فَاعْفِرْ لِي مَغْفِرَةً مِنْ عِنْدِكَ، وَارْحَمْنِي، إِنَّكَ أَنْتَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ
Allāhumma innī zalamtū nafsī zulmān kathīrā, wa lā yaghfiru dh-dhunūba illā anta, faghfir li maghfiratan min 'indik, warḥamnī, innaka anta l-Ghafūru r-Raḥīm
Ô Allah, je me suis fait beaucoup de tort à moi-même, et nul ne pardonne les péchés sauf Toi.
Pardonne-moi d'un pardon venant de Toi, fais-moi miséricorde, car Tu es certes Le Pardonneur, Le Très Miséricordieux.
Al-Bukhārī & Muslim

LE MAÎTRE DE L'ISTIGHFĀR (SAYYID AL-ISTIGHFĀR)

Le Prophète ﷺ a dit :
« Celui qui la dit le jour avec conviction et meurt avant le soir entrera au Paradis.
Et celui qui la dit la nuit avec conviction et meurt avant le matin entrera au Paradis. »
Source : *Al-Bukhārī n°6306*

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 بِذُنُوبِي فَاعْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Allāhumma anta rabbī lā ilāha illā anta, khalaqtanī wa anā 'abduk, wa anā 'alā 'ahdika wa wa'dika mā istaṭa't, a'ūdhu bika min sharri mā ṣana't, abū'u laka binīmatika 'alayya, wa abū'u bidhambī, faghfir li, fa-innahū lā yaghfiru adh-dhunūba illā anta

Ô Allah, Tu es mon Seigneur, il n'y a de divinité digne d'adoration que Toi. Tu m'as créé et je suis Ton serviteur.
Je respecte Ton pacte et Ta promesse autant que je le peux. Je cherche refuge auprès de Toi contre le mal de ce que j'ai commis.
Je reconnais Tes bienfaits envers moi et je reconnais mes péchés.
Pardonne-moi, car nul ne pardonne les péchés en dehors de Toi.



CONCLUSION

Le meilleur istighfâr est celui effectué avec :

sincérité
présence du cœur
regret
volonté de changer

L'istighfâr, au même titre que le dhikr d'Allah, doit faire partie de la routine quotidienne du musulman.

Au moindre moment libre : en marchant, en attendant, en voiture, durant les tâches qui ne demandent ni parole ni grande concentration... le croyant devrait avoir le réflexe d'occuper sa langue et son cœur soit par le dhikr, soit par l'istighfâr.

Au lieu de laisser ces instants se perdre dans la distraction, il les transforme en provisions pour l'au-delà.

Ibn Taymiyyah fut interrogé :

Qu'est-ce qui est meilleur pour le serviteur : le tasbîh (dhikr) ou l'istighfâr ?

Il répondit :

Si le vêtement est propre, alors le parfum et l'eau de rose lui conviennent.
Mais s'il est sale, alors le savon et l'eau chaude lui sont plus utiles.

Les savants expliquent :

Le dhikr embellit le cœur et l'élève ; l'istighfâr le nettoie et le purifie.

Et la plupart des gens ont davantage besoin de purification que d'ornement.

Ainsi, plus le cœur est chargé de fautes, de négligence et de distractions, plus il a besoin d'istighfâr.

Le Prophète ﷺ a dit:

« Celui qui guide vers un bien aura la même récompense que celui qui l'accomplit. »
(Muslim)

Partagez ce livret, imprimez-le, apprenez-le,
enseignez-le à vos proches,
à vos enfants et à votre entourage ;

Nous demandons à Allah que chaque transmission sera pour vous une lumière ici-bas
et une récompense continue auprès d'Allah, exalté soit-Il.