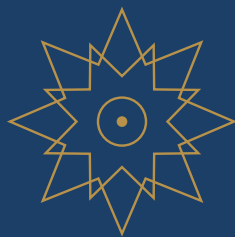


LES ÉDITIONS DAHMICHI



GUIDE DE RÉCITATION

Les invocations du matin et du soir

— ◆ —
Arabe · Phonétique · Français

15 invocations pour le quotidien

ÉDITEUR

Dahmichi Abdelkader

DAHMICHI.COM

À TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT

Un guide pour le quotidien

Les invocations du matin et du soir constituent l'armure spirituelle quotidienne du croyant. Elles ont été enseignées par le Prophète (paix et salut sur lui) et transmises de génération en génération jusqu'à nous. Leur récitation régulière et sincère est l'une des protections les plus efficaces contre le mauvais œil, le hasad et les maux en général.

Je présente dans ce chapitre les invocations les plus importantes, avec leur texte arabe, leur phonétique, leur traduction française et les bienfaits rapportés par les savants. Ce guide est conçu pour être utilisé directement, au quotidien.

Comment utiliser ce guide

Récitez ces invocations après la prière de Fajr pour celles du matin, et après la prière de 'Asr ou Maghrib pour celles du soir. La régularité vaut mieux que la quantité. Commencez par les premières, apprenez-les progressivement, et ne vous surchargez pas. Un petit nombre récité avec présence du cœur vaut mieux qu'un grand nombre récité distraitemment.

Note de lecture : les textes arabes sont reproduits tels que fournis. Certains sont des extraits, alors que la phonétique et la traduction sont plus longues. Les sources et les bienfaits reprennent le contenu transmis.

INVOCATION 01

Âyat Al-Kursî - Le Verset du Trône

Moment : Matin et soir Répétition : 1 fois Source : Coran - Al-Baqara (2:255)

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ

PHONÉTIQUE

Allâhu lâ ilâha illâ huwa-l-Hayyul-Qayyûm. Lâ ta'khudhuhu sinatun wa lâ nawm. Lahu mâ fî s-samâwâti wa mâ fî-l-ard. Man dhâ l-ladhî yashfa'u 'indahu illâ bi-idhnihi. Ya'lamu mâ bayna aydîhim wa mâ khalfahum. Wa lâ yuhîtûna bi-shay'in min 'ilmih illâ bimâ shâ'. Wasi'a kursiyyuhu s-samâwâti wa-l-ard. Wa lâ ya'ûduhu hifzhuhumâ. Wa huwa-l-'Alîyyu-l-'Azhîm.

TRADUCTION FRANÇAISE

Allah ! Il n'y a de divinité digne d'adoration que Lui, le Vivant, Celui qui subsiste par Lui-même. Ni somnolence ni sommeil ne Le saisissent. À Lui appartient tout 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 avenir, et ils n'embrassent de Sa science que ce qu'Il veut. Son Trône s'étend sur les cieux et la terre, dont la garde ne Lui cause aucune peine. Et Il est le Très-Haut, le Très-Grand.

BIENFAIT RAPPORTÉ

La récitation de ce verset est une cause de protection puissante contre tout mal. Il est rapporté que celui qui le récite le matin et le soir bénéficie de la protection d'Allah jusqu'au prochain soir ou matin.

INVOCATION 02

Sourate Al-Ikhlâs

Moment : Matin et soir Répétition : 3 fois Source : Coran - Al-Ikhlâs (112)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ اللَّهُ الصَّمَدُ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ
كُفُوًا أَحَدٌ

PHONÉTIQUE

Bismi llâhi r-Raḥmâni r-Raḥîm. Qul huwa llâhu aḥad. Allâhu ṣ-ṣamad. Lam yalid wa lam yûlad. Wa lam yakun lahu kufuwan aḥad.

TRADUCTION FRANÇAISE

Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux. Dis : Il est Allah, Unique. Allah, le Seul à être imploré pour ce que nous désirons. Il n'a jamais engendré et n'a pas été engendré. Et nul n'est égal à Lui.

BIENFAIT RAPPORTÉ

Cette sourate affirme le monothéisme pur et rappelle l'unicité absolue d'Allah. Sa récitation trois fois le matin et le soir est une cause de protection et de raffermissement de la foi.

INVOCATION 03

Sourate Al-Falaq

Moment : Matin et soir Répétition : 3 fois Source : Coran - Al-Falaq (113)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ
إِذَا وَقَبَ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

PHONÉTIQUE

Bismi llâhi r-Raḥmâni r-Raḥîm. Qul a'ûdhu bi-rabbi l-falaq. Min sharri mâ khalaq. Wa min sharri ghâsiqin idhâ waqab. Wa min sharri n-naffâthâti fî l-'uqad. Wa min sharri ḥâsadin idhâ ḥasad.

TRADUCTION FRANÇAISE

Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux. Dis : Je cherche protection auprès du Seigneur de l'aube naissante, contre le mal de ce qu'Il a créé, contre le mal de l'obscurité lorsqu'elle s'étend, contre le mal de celles qui soufflent sur les nœuds, et contre le mal de l'envieux lorsqu'il envie.

BIENFAIT RAPPORTÉ

Cette sourate est une protection directe contre la jalousie, le mauvais œil, la sorcellerie et les nuisances nocturnes. Sa récitation est parmi les moyens les plus puissants de préservation légiférés.

INVOCATION 04

Sourate An-Nâs

Moment : Matin et soir Répétition : 3 fois Source : Coran - An-Nâs (114)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ
مَلِكِ النَّاسِ إِلَهِ النَّاسِ مِنْ شَرِّ
الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

PHONÉTIQUE

Bismi llâhi r-Raḥmâni r-Raḥîm. Qul a'ûdhu bi-rabbi n-nâs. Maliki n-nâs. llâhi n-nâs. Min sharri l-waswâsi l-khannâs. Alladhî yuwaswisu fî şudûri n-nâs. Mina l-jinnati wa n-nâs.

TRADUCTION FRANÇAISE

Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux. Dis : Je cherche protection auprès du Seigneur des hommes, le Souverain des hommes, le Dieu des hommes, contre le mal du mauvais conseiller furtif, qui insuffle le mal dans les poitrines des hommes, qu'il soit djinn ou être humain.

BIENFAIT RAPPORTÉ

Cette sourate protège le cœur contre les insinuations mauvaises et les pensées nuisibles. Sa récitation régulière est une cause d'apaisement intérieur et de protection contre les ruses de Satan.

INVOCATION 05

Invocation du matin - Asbaḥnâ...

Moment : Matin uniquement Répétition : 1 fois Source : Hadith authentique - Abu Dawud

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

PHONÉTIQUE

Asbaḥnâ wa asbaḥa l-mulku li-llâhi wa l-ḥamdu li-llâh. Lâ ilâha illallâhu waḥdahû lâ sharîka lah, lahu l-mulku wa lahu l-ḥamd, wa huwa 'alâ kulli shay'in qadîr. Rabbi as'aluka khayra mâ fî hâdhâ l-yawm wa khayra mâ ba'dah, wa a'ûdhu bika min sharri mâ fî hâdhâ l-yawm wa sharri mâ ba'dah. Rabbi a'ûdhu bika mina l-kasal wa sûtî l-kibar. Rabbi a'ûdhu bika min 'adhâbin fî n-nâr wa 'adhâbin fî l-qabr.

TRADUCTION FRANÇAISE

Nous voici au matin et la royauté appartient à Allah. La louange est à Allah. Il n'y a de divinité digne d'adoration qu'Allah, Seul, sans associé. À Lui la royauté et à Lui la louange, et Il est capable de toute chose. Ô Seigneur, je Te demande le bien de ce jour et le bien de ce qui vient après, et je cherche refuge auprès de Toi contre le mal de ce jour et le mal de ce qui vient après. Ô Seigneur, je cherche refuge auprès de Toi contre la paresse et les maux de la vieillesse, et je cherche refuge auprès de Toi contre le châtimement du Feu et le châtimement de la tombe.

BIENFAIT RAPPORTÉ

Cette invocation place la journée entière sous la souveraineté d'Allah, oriente le cœur vers le bien et protège contre les maux visibles et invisibles jusqu'au soir.

INVOCATION 06

Invocation du soir - Amsaynâ...

Moment : Soir uniquement Répétition : 1 fois Source : Hadith authentique - Abu Dawud

أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى الْمُلْكُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ

PHONÉTIQUE

Amsaynâ wa amsâ l-mulku li-llâhi wa l-ḥamdu li-llâh. Lâ ilâha illallâhu waḥdahu lâ sharîka laḥ, lahu l-mulku wa lahu l-ḥamd, wa huwa 'alâ kulli shay'in qadîr. Rabbi as'aluka khayra mâ fî hâdhihi l-laylah wa khayra mâ ba'dahâ, wa a'ûdhu bika min sharri mâ fî hâdhihi l-laylah wa sharri mâ ba'dahâ. Rabbi a'ûdhu bika mina l-kasal wa sû'i l-kibar. Rabbi a'ûdhu bika min 'adhâbin fî n-nâr wa 'adhâbin fî l-qabr.

TRADUCTION FRANÇAISE

Nous voici au soir et la royauté appartient à Allah. La louange est à Allah. Il n'y a de divinité digne d'adoration qu'Allah, Seul, sans associé. À Lui la royauté et à Lui la louange. Ô Seigneur, je Te demande le bien de cette nuit et le bien de ce qui vient après, et je cherche refuge auprès de Toi contre le mal de cette nuit et le mal de ce qui vient après. Ô Seigneur, protège-moi contre la paresse, les maux de la vieillesse, le châtiment du Feu et le châtiment de la tombe.

BIENFAIT RAPPORTÉ

Cette invocation confie la nuit à Allah, apaise le cœur et constitue une cause de protection jusqu'au lever du jour.

INVOCATION 07

Allahumma bika asbaḥnâ...

Moment : Matin et soir Répétition : 1 fois Source : Hadith authentique - Al-Tirmidhi

اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا وَبِكَ أَمْسَيْنَا وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ النُّشُورُ

PHONÉTIQUE

Allâhumma bika asbaḥnâ wa bika amsaynâ, wa bika naḥyâ wa bika namûtu, wa ilayka n-nushûr. (Le soir : wa ilayka l-maṣîr)

TRADUCTION FRANÇAISE

Ô Allah, c'est par Toi que nous entrons dans le matin et par Toi que nous entrons dans le soir. C'est par Toi que nous vivons et par Toi que nous mourons, et c'est vers Toi que se fera la résurrection. (Le soir : et c'est vers Toi que se fera le retour.)

BIENFAIT RAPPORTÉ

Cette invocation rappelle la dépendance totale du serviteur envers Allah et oriente le cœur vers l'au-delà dès le début et la fin de la journée.

INVOCATION 08

Sayyid Al-Istighfâr - La plus noble demande de pardon

Moment : Matin et soir Répétition : 1 fois Source : Hadith authentique - Al-Bukhari

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

PHONÉTIQUE

Allâhumma anta rabbî lâ ilâha illâ anta. Khalaqtanî wa anâ 'abduka, wa anâ 'alâ 'ahdika wa wa'dika mâ sta'ta't. A'ûdhu bika min sharri mâ şana't. Abû'u laka bi-ni'matika 'alayya, wa abû'u bi-dhanbî faghfir lî, fa-innahu lâ yaghfiru dh-dhunûba illâ anta.

TRADUCTION FRANÇAISE

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 demeure fidèle à Ton engagement 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 mes péchés. Pardonne-moi, car nul ne pardonne les péchés en dehors de Toi.

BIENFAIT RAPPORTÉ

Il est rapporté que celui qui la récite avec sincérité le matin ou le soir et meurt ce jour-là ou cette nuit-là fait partie des gens du Paradis. C'est la plus noble des demandes de pardon.

INVOCATION 09

Allahumma innî asbaḥtu ush-hiduka...

Moment : Matin et soir Répétition : 4 fois Source : Hadith authentique - Abu Dawud

اللَّهُمَّ إِنِّي أَصْبَحْتُ أَشْهَدُكَ وَأَشْهَدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ وَمَلَائِكَتَكَ وَجَمِيعَ خَلْقِكَ أَنَّكَ
أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ وَأَنَّ مُحَمَّدًا ﷺ عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ

PHONÉTIQUE

Allâhumma innî asbaḥtu ush-hiduka, wa ush-hidu ḥamalata 'arshika, wa malâ'ikataka, wa jamî'a khalqika, annaka anta Ilâh, lâ ilâha illâ anta, waḥdaka lâ sharîka laka, wa anna Muḥammadan (paix et salut sur lui) 'abduka wa rasûluk. (Le soir : asbaḥtu : amsaytu)

TRADUCTION FRANÇAISE

Ô Allah, en ce matin, je Te prends à témoin, ainsi que les porteurs de Ton Trône, Tes anges et l'ensemble de Ta création, que Tu es Allah, qu'il n'y a de divinité digne d'adoration que Toi, Seul, sans associé, et que Muhammad (paix et salut sur lui) est Ton serviteur et Ton Messager.

BIENFAIT RAPPORTÉ

Cette invocation renouvelle l'attestation de foi. Sa répétition est une cause de protection et de raffermissement de la foi. Elle est récitée 4 fois - chaque répétition libère d'un quart des péchés de la journée.

INVOCATION 10

Allahumma mâ asbaḥa bî min ni'mah...

Moment : Matin et soir Répétition : 1 fois Source : Hadith authentique - Abu Dawud

اللَّهُمَّ مَا أَصْبَحَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فَمِنْكَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ فَالَكَ
الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ

PHONÉTIQUE

Allâhumma mâ asbaḥa bî min ni'matin aw bi-aḥadin min khalqika, fa-minka waḥdaka lâ sharîka laka,
fa-laka l-ḥamdu wa laka sh-shukr. (Le soir : asbaḥa : amsâ)

TRADUCTION FRANÇAISE

Ô Allah, tout bienfait qui m'atteint en ce matin, à moi ou à l'une de Tes créatures, provient de Toi Seul,
sans associé. À Toi la louange et à Toi la reconnaissance.

BIENFAIT RAPPORTÉ

Cette invocation installe la gratitude dans le cœur. Il est rapporté qu'elle constitue la louange complète
de la journée pour celui qui ne peut pas dire plus.

INVOCATION 11

Protection du corps et de la foi

Moment : Matin et soir Répétition : 3 fois Source : Hadith authentique

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

PHONÉTIQUE

Allâhumma 'âfinî fî badanî. Allâhumma 'âfinî fî sam'î. Allâhumma 'âfinî fî baṣarî. Lâ ilâha illâ anta.

Allâhumma innî a'ûdhu bika mina l-kufr wa l-faqr, wa a'ûdhu bika min 'adhâbi l-qabr. Lâ ilâha illâ anta.

TRADUCTION FRANÇAISE

Ô Allah, accorde-moi la santé dans mon corps. Ô Allah, accorde-moi la santé dans mon ouïe. Ô Allah, accorde-moi la santé dans ma vue. Il n'y a de divinité digne d'adoration que Toi. Ô Allah, je cherche refuge auprès de Toi contre la mécréance et la pauvreté, et je cherche refuge auprès de Toi contre le châtiment de la tombe.

BIENFAIT RAPPORTÉ

Cette invocation regroupe demande de santé, protection de la foi et préservation contre les épreuves. Elle est récitée 3 fois le matin et 3 fois le soir.

INVOCATION 12

Ḥasbiyallâhu lâ ilâha illâ Huwa...

Moment : Matin et soir Répétition : 7 fois Source : Hadith rapporté

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

PHONÉTIQUE

Ḥasbiya llâhu lâ ilâha illâ huwa, 'alayhi tawakkaltu, wa huwa rabbu l-'arshi l-'aẓîm.

TRADUCTION FRANÇAISE

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.

BIENFAIT RAPPORTÉ

Cette invocation renforce la confiance totale en Allah et apaise le cœur face aux inquiétudes. Sa répétition sept fois le matin et le soir est une cause de soulagement dans les affaires du quotidien.

INVOCATION 13

Protection globale - Al-'afwa wa l-'âfiya

Moment : Matin et soir Répétition : 1 fois Source : Hadith authentique - Ibn Majah

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

PHONÉTIQUE

Allâhumma innî as'aluka l-'afwa wa l-'âfiyata fî d-dunyâ wa l-âkhirah. Allâhumma innî as'aluka l-'afwa wa l-'âfiyata fî dînî wa dunyâyâ wa ahlî wa mâlî. Allâhumma stur 'awrâtî wa âmin raw'âtî. Allâhumma ḥfaznî min bayni yadayya, wa min khalfî, wa 'an yamînî, wa 'an shimâlî, wa min fawqî, wa a'ûdhu bi-'aẓamatika an ughtâla min taḥtî.

TRADUCTION FRANÇAISE

Ô Allah, je Te demande le pardon et la protection en ce bas monde et dans l'au-delà. Ô Allah, je Te demande le pardon et la protection dans ma religion, ma vie d'ici-bas, ma famille et mes biens. Ô Allah, couvre mes défauts et apaise mes craintes. Ô Allah, protège-moi de devant, de derrière, de ma droite, de ma gauche et d'au-dessus de moi, et je cherche refuge auprès de Ta grandeur contre un mal qui viendrait de sous moi.

BIENFAIT RAPPORTÉ

Cette invocation englobe la protection globale du croyant dans toutes ses dimensions : foi, corps, famille et biens. Elle est une cause de sécurité et de tranquillité tout au long de la journée et de la nuit.

INVOCATION 14

Protection contre le mal de l'âme et du diable

Moment : Matin et soir Répétition : 1 fois Source : Hadith authentique - Al-Tirmidhi

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

PHONÉTIQUE

Allâhumma 'âlima l-ghaybi wa sh-shahâdah, fâtira s-samâwâti wa l-arḍ, rabba kulli shay'in wa malîkah.
Ash-hadu an lâ ilâha illâ anta. A'ûdhu bika min sharri nafsî, wa min sharri sh-shayṭâni wa shirkih, wa an
aqtarifa 'alâ nafsî sû'an aw ajurrahu ilâ muslim.

TRADUCTION FRANÇAISE

Ô Allah, Connaisseur de l'invisible et du visible, Créateur des cieux et de la terre, 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, contre le mal de Satan et son association, et contre le fait de me nuire à moi-même ou de nuire à un musulman.

BIENFAIT RAPPORTÉ

Cette invocation protège contre les dérives intérieures et les insinuations du diable. Elle invite à la rectitude, à la vigilance et à la responsabilité morale.

INVOCATION 15

Subhânallâhi wa bihamdih - clôture du dhikr

Moment : Matin et soir Répétition : 100 fois Source : Hadith authentique - Muslim

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

PHONÉTIQUE

Subhâna llâhi wa bi-ḥamdih.

TRADUCTION FRANÇAISE

Gloire et pureté à Allah, et à Lui la louange.

BIENFAIT RAPPORTÉ

Ce rappel purifie le cœur, efface les fautes et remplit la balance des bonnes actions. Sa répétition 100 fois le matin et le soir est rapportée comme une cause d'effacement des péchés, fussent-ils aussi nombreux que l'écume de la mer.

La régularité, pas à pas

Ne soyez pas écrasés par la longueur de cette liste. Commencez par Âyat Al-Kursî, Al-Falaq et An-Nâs - cela suffit pour une protection de base. Ajoutez progressivement les autres. L'important est la régularité et la présence du cœur. Une invocation récitée avec attention et foi vaut infiniment plus que des dizaines récitées distraitemment.