DU MUSLIM AU MUHSIN

Série « Tawḥīd et adoration » • Invocations

Les invocations du matin et du soir

Commencer et finir sa journée avec Allah



Univers Muslim • Pour les débutants • UA-[à attribuer]

LES INVOCATIONS DU MATIN ET DU SOIR EN QUELQUES MOTS

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱذۡكُرُواْ ٱللَّهَ ذِكۡرٗا كَثِيرٗا ﴿٤١﴾

وَسَبِّحُوهُ بُكۡرَةٗ وَأَصِيلًا ﴿٤٢﴾

« Ô vous qui avez cru ! Invoquez Allah d'une invocation abondante, et glorifiez-Le matin et soir. »

Sourate 33, versets 41 et 42 — traduction du sens

EN QUELQUES MOTS

Le Prophète ﷺ nous a appris des paroles à dire chaque matin et chaque soir. Elles sont courtes. Elles nous aident à demander protection et pardon à Allah, et à nous souvenir de Lui. Ce livret m'aide à les comprendre, à les prononcer, et surtout à en faire une habitude, petit à petit, sans me décourager.

Le bouclier du matin



1. Un moment de dhikr. 2. Un départ pressé. 3. Le temps d'échanger. 4. Une habitude à partager.

Quelques minutes pour commencer, puis à ton rythme.

Confier sa journée à Allah, matin et soir.

Avant de commencer

> **UNE PROMESSE**
>
> Beaucoup de musulmans connaissent quelques invocations du matin et du soir, mais ne les disent pas régulièrement : « je n'ai pas le temps », « c'est trop long », « je ne sais pas bien lire l'arabe ». Ce livret te propose un chemin simple : comprendre pourquoi, apprendre comment, puis ajouter une invocation à la fois, jusqu'à ce que ces paroles deviennent ta façon naturelle de commencer et de finir la journée.

Ce livret complète « Le dhikr, se souvenir d'Allah » (UA-128) et « Les invocations essentielles » (UA-129). Les invocations des autres moments de la journée (repas, sommeil, sortie de la maison…) se trouvent dans UA-129.

Ici, personne ne te juge. Les cases à cocher et les lignes à remplir sont pour toi seul(e).

Chaque chapitre suit le même chemin

Repère	À quoi il sert
Je m'arrête	Une question miroir pour te regarder en face.
Je comprends	L'explication, en mots simples, avec le Coran et la Sunna.
Une image pour comprendre	Une petite histoire ou une comparaison pour retenir sans effort.
Je récite	L'invocation : l'arabe en grand, la prononciation, le sens, la référence.
Attention	Une erreur fréquente ou une précision importante.

Repère	À quoi il sert
Fiche mémo	L'essentiel en trois lignes. Tu peux la découper et la garder.
J'agis	Un seul petit pas concret, à faire dans les 24 heures.

BON À SAVOIR

Le Coran est la parole d'Allah. Ses passages sont accompagnés d'une traduction du sens en français. L'arabe coranique voyellé est reproduit à partir de Quran.com (lecture Ḥafṣ). Pour la récitation, fais-toi accompagner par un enseignant.

Les invocations transmises par le Prophète ﷺ sont données en arabe voyellé, avec une **translittération** (pour t'aider à prononcer) et une **traduction du sens**. La translittération est une aide pour commencer : elle ne remplace pas l'apprentissage auprès d'un enseignant.

Ce livret suit l'**école malikite**, majoritaire en Afrique de l'Ouest et au Maghreb, et la ʿaqīda ashʿarite. Les invocations elles-mêmes sont communes à tous les musulmans.

Les explications, les images et les histoires sont des aides pour comprendre. Elles ne sont pas des textes révélés. Les mérites cités sont ceux mentionnés dans les textes, sans rien y ajouter.

Le signe ﷺ après le nom du Prophète Muḥammad signifie : « qu'Allah prie sur lui et le salue ».

Sommaire

Partie 1 — S'arrêter

1. Le miroir : comment je commence ma journée ? · 10 min

Partie 2 — Comprendre

2. Pourquoi le matin et le soir ? · 10 min
3. Comment les dire ? · 10 min

Partie 3 — Réciter

4. Le Coran au quotidien et au coucher · 15 min
5. Les invocations du Prophète ﷺ 25 · min
6. Les formules à répéter · 10 min

Partie 4 — En faire une habitude

7. Mon programme pas à pas · 10 min

Mes 7 jours • Je vérifie ma compréhension • Petit lexique • Mes cartes du matin et du soir à découper • Pour continuer le chemin • Fiche d'identification du livret

PARTIE 1

S'arrêter

Ma journée commence avant que je sorte de chez moi.

Quelle est la première chose que je fais le matin… et la dernière le soir ?

CHAPITRE 1

Le miroir : comment je commence ma journée ?

Le téléphone ou le souvenir d'Allah : qui reçoit mes premières minutes ?

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Ce matin, quelle a été la première chose que j'ai regardée ou dite en me réveillant ?

Est-ce que je connais déjà une invocation du matin ou du soir ? Laquelle ?

Qu'est-ce qui m'empêche de les dire régulièrement : le temps, l'oubli, la lecture de l'arabe… ?

Je comprends

Nos journées sont pleines : transport, travail, enfants, études, téléphone. Sans nous en rendre compte, nous sortons de chez nous sans avoir remis notre journée entre les mains d'Allah. Les invocations du matin et du soir sont un **rendez-vous court et fixe** : quelques minutes pour se souvenir d'Allah, Le louer, Lui demander protection et pardon.

On les appelle en arabe **adhkār aṣ-ṣabāḥ wa l-masā**ʾ : les rappels du matin et du soir.

Sans ce rendez-vous	Avec ce rendez-vous
Je commence la journée dans la précipitation.	Je commence la journée en me souvenant d'Allah.
Je compte sur mes seules forces.	Je demande à Allah d'arranger toutes mes affaires.
Le soir, je m'endors avec mes soucis.	Le soir, je confie ma nuit à Allah et je demande pardon.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE PÊCHEUR DE SOUMBÉDIOUNE**
>
> Avant de prendre la mer, le pêcheur vérifie sa pirogue, son moteur et son gilet. Il ne sait pas ce que la mer lui réserve aujourd'hui ; alors il se prépare avant de partir, pas une fois au large.
>
> **→ Les invocations du matin, c'est préparer sa pirogue avant de sortir. Celles du soir, c'est rentrer au port et remercier.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

FICHE MÉMO 1 **Mon rendez-vous** ✂️

✓ Les invocations du matin et du soir sont un rendez-vous court et fixe avec Allah.

✓ Elles se disent avant de « sortir en mer » : au début du jour et au début de la nuit.

✓ Peu, mais chaque jour, vaut mieux que beaucoup une seule fois.

J'AGIS Demain matin, avant de toucher ton téléphone, dis une seule invocation de ce livret.

PARTIE 2

Comprendre

Pourquoi ces deux moments, et comment bien les vivre.

CHAPITRE 2

Pourquoi le matin et le soir ?

Deux portes de la journée, que le Coran nomme lui-même.

Je comprends

Allah demande plusieurs fois dans le Coran de Le glorifier **au début et à la fin du jour**. Ce n'est pas un hasard : ce sont les deux moments où la journée bascule.

وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ ٱلشَّمْسِ وَقَبْلَ ٱلْغُرُوبِ

« … et célèbre la louange de ton Seigneur avant le lever du soleil et avant son coucher. »

Sourate 50, verset 39 (extrait) — traduction du sens

وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ بِٱلْعَشِيِّ وَٱلْإِبْكَٰرِ

« … et glorifie ton Seigneur par Sa louange, le soir et le matin. »

Sourate 40, verset 55 (extrait) — traduction du sens

Le Prophète ﷺ ne laissait pas certaines de ces paroles, ni le matin ni le soir. Ses Compagnons lui demandaient : « Apprends-moi des paroles à dire quand j'arrive au matin et quand j'arrive au soir. » Ce livret rassemble une sélection de ces paroles, parmi les mieux établies.

Quand exactement ?

Moment	Repère pratique
Le matin	Après la prière de l'aube (Ṣubḥ), avant le lever du soleil : c'est le meilleur moment. Si tu en as été empêché(e), dis-les plus tard dans la matinée.
Le soir	Après la prière de ʿAṣr, avant le coucher du soleil. Beaucoup de savants comptent aussi le début de la nuit, après Maghrib.

À RETENIR

Choisis un rendez-vous régulier au début du jour et en fin de journée. Les invocations accompagnent les précautions concrètes : une maladie ou une épreuve ne prouve pas un manque de foi.

Ce qu'elles m'apportent

- **Le souvenir d'Allah** : je commence et je finis la journée avec Lui.
- **La protection** : plusieurs invocations demandent à Allah de me protéger de tout mal.
- **Le pardon** : je reconnais mes fautes et je demande pardon, chaque jour.
- **La sérénité** : je confie mes affaires à Allah au lieu de porter seul(e) mes soucis.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA CLÉ ET LA PORTE**
>
> Le soir, tu fermes ta porte à clé avant de dormir. Personne ne trouve cela exagéré : c'est un geste simple, qui ne prend que quelques secondes, et qui te permet de dormir tranquille.
>
> **→ Les invocations du soir sont la clé que l'on tourne avant la nuit ; celles du matin, la porte que l'on ouvre en confiant sa journée à Allah. La protection vient d'Allah, pas de la clé.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

FICHE MÉMO 2 **Pourquoi** ✂️

✓ Le Coran demande de glorifier Allah au début et à la fin du jour (50:39 ; 40:55).

✓ Matin : après Ṣubḥ, avant le lever du soleil. Soir : après ʿAṣr, avant le coucher.

✓ Souvenir, protection, pardon, sérénité.

J'AGIS Choisis ton moment fixe : juste après Ṣubḥ ? Juste après ʿAṣr ? Écris-le ici : _____

CHAPITRE 3

Comment les dire ?

Avec la langue, mais d'abord avec le cœur.

Je comprends : cinq conseils

N°	Le conseil	Pourquoi
1	**Comprendre ce que je dis.** Lis la traduction avant d'apprendre l'arabe.	Le dhikr de la langue accompagné du cœur est le plus complet.
2	**Bouger les lèvres**, à voix basse, sans gêner les autres.	Le dhikr de la langue se prononce ; il ne reste pas seulement dans la pensée.
3	**Compter sur les doigts** les invocations à répéter.	Un moyen simple de compter (Abū Dāwūd, n° 1501).

N°	Le conseil	Pourquoi
4	**Respecter les nombres transmis pour les mérites particuliers.**	On peut aussi faire du dhikr libre, sans lui attribuer un nombre ou une récompense venant du Prophète ﷺ.
5	**Commencer petit**, puis ajouter une invocation à la fois.	Les actes les plus aimés d'Allah sont les plus réguliers, même s'ils sont peu nombreux (al-Bukhārī et Muslim).

Les questions qu'on se pose

Ma question	La réponse
Dois-je avoir fait mes ablutions ?	Le dhikr est permis sans ablutions. En état de janāba, fais le bain rituel avant de réciter le Coran. Les règles menstruelles ont des dispositions distinctes dans l'école malikite : demande conseil. Toucher un muṣḥaf obéit aussi à des règles de pureté.
Puis-je les dire assis(e), en marchant, en voiture ?	Oui. Assis(e) au calme après la prière, c'est l'idéal ; mais mieux vaut les dire dans le car rapide que ne pas les dire du tout.
Je ne lis pas l'arabe. Que faire ?	Commence avec la translittération et le sens, en apprenant la bonne prononciation auprès d'un enseignant ou d'un proche. Commence par les plus courtes (n° 9, 11 et 13).
Je les ai oubliées ce matin.	Ne te décourage pas. Dis-les dès que tu t'en souviens dans la matinée, et reprends ton rendez-vous demain.
Faut-il tout dire chaque jour ?	Non. Mieux vaut trois invocations dites chaque jour que quinze dites une fois. Le chapitre 7 te propose un programme progressif.

ATTENTION — NE PAS AJOUTER

On entend parfois des nombres, des mérites ou des formules « à dire absolument » qui ne viennent d'aucun texte. Dans ce livret, chaque invocation est accompagnée de sa référence. Si quelqu'un te propose autre chose, demande-lui poliment : **« Quelle est la source ? »**

FICHE MÉMO 3 **Comment** ✂️

- ✓ Comprendre, bouger les lèvres, compter sur les doigts.
- ✓ **Respecter les nombres liés aux mérites cités.**
- ✓ Peu mais régulier ; on ajoute une invocation à la fois.

J'AGIS Lis aujourd'hui la traduction de trois invocations du chapitre 5, sans chercher à les apprendre.

PARTIE 3

Réciter

Le Coran, les paroles du Prophète ﷺ et les formules à répéter.

CHAPITRE 4

Le Coran au quotidien et au coucher

Chaque fiche précise le moment de récitation.

1 Le verset du Trône (Āyat al-Kursī)

QUAND : au coucher • COMBIEN : 1 fois

ٱللَّهُ لَآ إِلَـٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلْحَىُّ ٱلْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُۥ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ
لَّهُۥ مَا فِى ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَمَا فِى ٱلْأَرْضِ ۗ مَن ذَا ٱلَّذِى
يَشْفَعُ عِندَهُۥٓ إِلَّا بِإِذْنِهِۦ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۖ
وَلَا يُحِيطُونَ بِشَىْءٍ مِّنْ عِلْمِهِۦٓ إِلَّا بِمَا شَآءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ
ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ ۖ وَلَا يَـُٔودُهُۥ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ ٱلْعَلِىُّ
ٱلْعَظِيمُ ٢٥٥

« Allah ! Pas de divinité à part Lui, le Vivant, Celui qui subsiste par Lui-même et par qui tout subsiste. 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 ce qui est devant eux et ce qui est derrière eux, et ils n'embrassent de Sa science que ce qu'Il veut. Son Kursī s'étend sur les cieux et la terre, et leur garde ne Lui coûte aucune peine. Et Il est le Très-Haut, l'Immense. »

Sourate 2, verset 255 — traduction du sens

Pourquoi ? Le Prophète ﷺ a confirmé qu'en récitant ce verset au coucher, on bénéficie d'une protection d'Allah et le diable ne s'approche pas jusqu'au matin.

Rapporté par al-Bukhārī, n° 2311. On peut aussi lire ce verset à d'autres moments, comme toute récitation du Coran.

2 Les trois sourates protectrices

QUAND : matin et soir • **COMBIEN : 3 fois chacune**

قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ ١ ٱللَّهُ ٱلصَّمَدُ ٢ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ٣ وَلَمْ يَكُن لَّهُۥ كُفُوًا أَحَدٌۢ ٤

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلْفَلَقِ ١ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ٢ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ٣ وَمِن شَرِّ ٱلنَّفَّٰثَٰتِ فِى ٱلْعُقَدِ ٤ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ٥

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ ١ مَلِكِ ٱلنَّاسِ ٢ إِلَٰهِ ٱلنَّاسِ ٣ مِن شَرِّ ٱلْوَسْوَاسِ ٱلْخَنَّاسِ ٤ ٱلَّذِى يُوَسْوِسُ فِى صُدُورِ ٱلنَّاسِ ٥ مِنَ ٱلْجِنَّةِ وَٱلنَّاسِ ٦

Al-Ikhlāṣ (112) : « Dis : Il est Allah, Unique. Allah, Celui vers qui l'on se tourne pour tout besoin. Il n'a pas engendré et n'a pas été engendré, et nul n'est égal à Lui. »

Al-Falaq (113) : « Dis : je cherche refuge auprès du Seigneur de l'aube naissante, 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-Nās (114) : « Dis : je cherche refuge auprès du Seigneur des hommes, le Roi des hommes, la Divinité des hommes, contre le mal du tentateur furtif, qui souffle le mal dans les poitrines des hommes, qu'il soit des djinns ou des hommes. »

Sourates 112, 113 et 114 — traduction du sens

Pourquoi ? Le Prophète ﷺ a dit à ʿAbdullāh ibn Khubayb : « Récite Qul huwa Llāhu aḥad et les deux sourates protectrices, le soir et le matin, trois fois : elles te suffiront contre toute chose. »

Rapporté par Abū Dāwūd, n° 5082, d'après ʿAbdullāh ibn Khubayb.

3 Les deux derniers versets de la sourate al-Baqara

QUAND : le soir (la nuit) • **COMBIEN : 1 fois**

ءَامَنَ ٱلرَّسُولُ بِمَآ أُنزِلَ إِلَيۡهِ مِن رَّبِّهِۦ وَٱلۡمُؤۡمِنُونَۚ كُلٌّ
ءَامَنَ بِٱللَّهِ وَمَلَٰٓئِكَتِهِۦ وَكُتُبِهِۦ وَرُسُلِهِۦ لَا نُفَرِّقُ بَيۡنَ أَحَدٖ
مِّن رُّسُلِهِۦۚ وَقَالُواْ سَمِعۡنَا وَأَطَعۡنَاۖ غُفۡرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيۡكَ
ٱلۡمَصِيرُ ٢٨٥
لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفۡسًا إِلَّا وُسۡعَهَاۚ لَهَا مَا كَسَبَتۡ وَعَلَيۡهَا مَا
ٱكۡتَسَبَتۡۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذۡنَآ إِن نَّسِينَآ أَوۡ أَخۡطَأۡنَاۚ رَبَّنَا وَلَا
تَحۡمِلۡ عَلَيۡنَآ إِصۡرٗا كَمَا حَمَلۡتَهُۥ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِنَاۚ رَبَّنَا
وَلَا تُحَمِّلۡنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦۖ وَٱعۡفُ عَنَّا وَٱغۡفِرۡ لَنَا
وَٱرۡحَمۡنَآۚ أَنتَ مَوۡلَىٰنَا فَٱنصُرۡنَا عَلَى ٱلۡقَوۡمِ ٱلۡكَٰفِرِينَ ٢٨٦

« Le Messager a cru en ce qu'on a fait descendre vers lui de la part de son Seigneur, et les croyants aussi : tous ont cru en Allah, en Ses anges, en Ses Livres et en Ses messagers. « Nous ne faisons aucune distinction entre Ses messagers. » Et ils ont dit : « Nous avons entendu et nous avons obéi. Ton pardon, notre Seigneur ! C'est vers Toi qu'est le retour. » »

« Allah n'impose à aucune âme une charge supérieure à sa capacité. À elle le bien qu'elle a acquis, contre elle le mal qu'elle a acquis. « Seigneur, ne nous tiens pas rigueur si nous oublions ou si nous commettons une erreur. Seigneur, ne nous charge pas d'un fardeau comme Tu en as chargé ceux qui vécurent avant nous. Seigneur, ne nous impose pas ce que nous ne pouvons supporter. Efface nos fautes, pardonne-nous et fais-nous miséricorde. Tu es notre Maître : donne-nous la victoire sur les gens mécréants. » »

Sourate 2, versets 285 et 286 — traduction du sens

Pourquoi ? Le Prophète ﷺ a dit : « Celui qui récite les deux derniers versets de la sourate al-Baqara pendant la nuit, ils lui suffiront. »

Rapporté par al-Bukhārī, n° 5009, et Muslim, n° 808.

FICHE MÉMO 4 **Le Coran du jour** ✂️

- ✓ **Āyat al-Kursī : 1 fois au coucher.**
- ✓ Al-Ikhlāṣ, al-Falaq, an-Nās : 3 fois chacune, matin et soir.
- ✓ Les deux derniers versets d'al-Baqara : le soir.

J'AGIS Si tu connais déjà les trois sourates, récite-les ce soir trois fois. C'est déjà une protection.

CHAPITRE 5

Les invocations du Prophète ﷺ

Des paroles courtes, transmises avec leur source.

COMMENT LIRE LES FICHES

Chaque fiche précise le moment : matin, soir, nuit ou coucher. Ces moments ne sont pas interchangeables.

Les nombres 3 et 100 sont liés aux textes cités. « 1 fois » est un repère de lecture lorsque le hadith ne fixe pas de nombre.

L'arabe est en grand ; la translittération aide à prononcer les invocations. Pour le Coran, apprends la récitation auprès d'un enseignant, en t'aidant du sens français.

4 La royauté appartient à Allah

QUAND : matin et soir • **COMBIEN : 1 fois**

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

Aṣbaḥnā wa aṣbaḥa l-mulku li-Llāh, wa l-ḥamdu li-Llāh, lā ilāha illa Llāhu waḥdahu lā sharīka lah, lahu l-mulku wa lahu l-ḥamdu wa huwa ʿalā kulli shayʾin qadīr. Rabbi asʾaluka khayra mā fī hādha l-yawmi wa khayra mā baʿdah, wa aʿūdhu bika min sharri mā fī hādha l-yawmi wa sharri mā baʿdah. Rabbi aʿūdhu bika mina l-kasali wa sūʾi l-kibar. Rabbi aʿūdhu bika min ʿadhābin fi n-nāri wa ʿadhābin fi l-qabr.

« Nous voici au matin, et la royauté, ce matin, appartient à Allah. La louange est à Allah. Il n'y a de divinité qu'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 de ce jour et le bien de ce qui le suit, et je cherche refuge auprès de Toi contre le mal de ce jour et le mal de ce qui le suit. Seigneur, je cherche refuge auprès de Toi contre la paresse et les maux de la vieillesse. Seigneur, je cherche refuge auprès de Toi contre un châtiment dans le Feu et un châtiment dans la tombe. »

LE SOIR, ON DIT :

أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى الْمُلْكُ لِلَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهَا، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهَا، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ

Amsaynā wa amsa l-mulku li-Llāh, wa l-ḥamdu li-Llāh, lā ilāha illa Llāhu waḥdahu lā sharīka lah, lahu l-mulku wa lahu l-ḥamdu wa huwa ʿalā kulli shayʾin qadīr. Rabbi asʾaluka khayra mā fī hādhihi l-laylati wa khayra mā baʿdahā, wa aʿūdhu bika min sharri mā fī hādhihi l-laylati wa sharri mā baʿdahā. Rabbi aʿūdhu bika mina l-kasali wa sūʾi l-kibar. Rabbi aʿūdhu bika min ʿadhābin fi n-nāri wa ʿadhābin fi l-qabr.

« Nous voici au soir, et la royauté, ce soir, appartient à Allah. La louange est à Allah. Il n'y a de divinité qu'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 de cette nuit et le bien de ce qui le suit, et je cherche refuge auprès de Toi contre le mal de cette nuit et le mal de ce qui le suit. Seigneur, je cherche refuge auprès de Toi contre la paresse et les maux de la vieillesse. Seigneur, je cherche refuge auprès de Toi contre un châtiment dans le Feu et un châtiment dans la tombe. »

À savoir Le Prophète ﷺ disait cette invocation le soir, et le matin il disait la même chose en remplaçant « le soir » par « le matin ».

Rapporté par Muslim, n° 2723b, d'après ʿAbdullāh ibn Masʿūd.

5 Par Toi, nous vivons

QUAND : matin et soir • **COMBIEN : 1 fois**

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

Allāhumma bika aṣbaḥnā, wa bika amsaynā, wa bika naḥyā, wa bika namūtu, wa ilayka n-nushūr.

« Ô Allah, c'est par Toi que nous atteignons le matin, par Toi que nous atteignons le soir, par Toi que nous vivons, par Toi que nous mourons, et c'est vers Toi qu'est la résurrection. »

LE SOIR, ON DIT :

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

Allāhumma bika amsaynā, wa bika naḥyā, wa bika namūtu, wa ilayka n-nushūr.

« Ô Allah, c'est par Toi que nous atteignons le soir, par Toi que nous vivons, par Toi que nous mourons, et c'est vers Toi qu'est la résurrection. »

Version retenue : Abū Dāwūd, n° 5068, d'après Abū Hurayra.

6 Le maître de la demande de pardon (sayyid al-istighfār)

QUAND : matin et soir • **COMBIEN : 1 fois**

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 لَكَ بِذَنْبِي، فَاغْفِرْ لِي، فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Allāhumma anta rabbī, lā ilāha illā ant, khalaqtanī wa ana ʿabduk, wa ana ʿalā ʿahdika wa waʿdika ma staṭaʿt, aʿūdhu bika min sharri mā ṣanaʿt, abūʾu laka bi-niʿmatika ʿalayya, wa abūʾu laka bi-dhanbī, faghfir lī, fa-innahu lā yaghfiru dh-dhunūba illā ant.

« Ô Allah, Tu es mon Seigneur, il n'y a de divinité que Toi. Tu m'as créé et je suis Ton serviteur. Je reste fidèle 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 Ton bienfait envers moi, et je reconnais mon péché : pardonne-moi donc, car nul ne pardonne les péchés en dehors de Toi. »

Pourquoi ? Le Prophète ﷺ a dit : celui qui la dit pendant la journée, avec certitude, et meurt ce jour-là avant le soir, fait partie des gens du Paradis ; et celui qui la dit la nuit, avec certitude, et meurt avant le matin, fait partie des gens du Paradis.

Rapporté par al-Bukhārī, n° 6306, d'après Shaddād ibn Aws.

7 Toi qui connais l'invisible et le visible

QUAND : matin, soir, et en se couchant • **COMBIEN : 1 fois**

اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَشَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ

Allāhumma fāṭira s-samāwāti wa l-arḍ, ʿālima l-ghaybi wa sh-shahāda, rabba kulli shayʾin wa malīkah, ashhadu an lā ilāha illā ant, aʿūdhu bika min sharri nafsī wa sharri sh-shayṭāni wa shirkih.

« Ô Allah, Créateur des cieux et de la terre, Toi qui connais l'invisible et le visible, Seigneur et Souverain de toute chose : j'atteste qu'il n'y a de divinité que Toi. Je cherche refuge auprès de Toi contre le mal de mon âme, le mal du diable et son appel à l'association. »

À savoir Abū Bakr demanda au Prophète ﷺ des paroles à dire le matin et le soir ; il lui enseigna celles-ci et lui dit de les dire aussi en se couchant.

Version retenue : Abū Dāwūd, n° 5067, d'après Abū Hurayra.

8 Je Te demande la ʿāfiya

QUAND : matin et soir • **COMBIEN : 1 fois**

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي، وَآمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ، وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي، وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

Allāhumma innī asʾaluka l-ʿāfiyata fi d-dunyā wa l-ākhira. Allāhumma innī asʾaluka l-ʿafwa wa l-ʿāfiyata fī dīnī wa dunyāya wa ahlī wa mālī. Allāhumma stur ʿawrātī, wa āmin rawʿātī. Allāhumma ḥfaẓnī min bayni yadayya, wa min khalfī, wa ʿan yamīnī, wa ʿan shimālī, wa min fawqī, wa aʿūdhu bi-ʿaẓamatika an ughtāla min taḥtī.

« Ô Allah, je Te demande la ʿāfiya (la préservation et le bien-être) dans ce monde et dans l'au-delà. Ô Allah, je Te demande le pardon et la ʿāfiya 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 par-devant et par-derrière, à ma droite et à ma gauche, et d'au-dessus de moi ; et je cherche refuge auprès de Ta grandeur contre le fait d'être saisi(e) par surprise d'en dessous de moi. »

À savoir Ibn ʿUmar rapporte que le Prophète ﷺ ne délaissait jamais ces paroles, ni le matin ni le soir.

Rapporté par Abū Dāwūd, n° 5074, d'après ʿAbdullāh ibn ʿUmar.

9 Au nom d'Allah, rien ne nuit

QUAND : matin et soir • **COMBIEN : 3 fois**

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

Bismi-Llāhi lladhī lā yaḍurru maʿa smihi shayʾun fi l-arḍi wa lā fi s-samāʾ, wa huwa s-Samīʿu l-ʿAlīm.

« Au nom d'Allah, avec le nom de qui rien ne peut nuire, ni sur la terre ni dans le ciel. Et Il est Celui qui entend tout, Celui qui sait tout. »

Pourquoi ? Le hadith annonce, pour celui qui la dit trois fois matin et soir, une protection contre un malheur soudain. Cela accompagne les précautions ; ce n'est pas une invitation à s'exposer au danger.

Rapporté par Abū Dāwūd, n° 5088, d'après ʿUthmān ibn ʿAffān.

10 Ne me laisse pas à moi-même

QUAND : matin et soir • **COMBIEN : 1 fois**

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

Yā Ḥayyu yā Qayyūm, bi-raḥmatika astaghīth, aṣliḥ lī shaʾnī kullah, wa lā takilnī ilā nafsī ṭarfata ʿayn.

« Ô Toi le Vivant, ô Toi qui subsistes par Toi-même et par qui tout subsiste, c'est Ta miséricorde que j'implore : arrange pour moi toutes mes affaires, et ne me laisse pas à moi-même, ne serait-ce que le temps d'un clin d'œil. »

À savoir Le Prophète ﷺ a recommandé à sa fille Fāṭima de dire ces paroles le matin et le soir.

Rapporté par an-Nasāʾī, as-Sunan al-Kubrā, n° 10330, d'après Anas ibn Mālik.

11 Les paroles parfaites d'Allah

QUAND : le soir • COMBIEN : 1 fois

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

Aʿūdhu bi-kalimāti Llāhi t-tāmmāti min sharri mā khalaq.

« Je cherche refuge auprès des paroles parfaites d'Allah contre le mal de ce qu'Il a créé. »

Pourquoi ? Un homme fut piqué par un scorpion pendant la nuit. Le Prophète ﷺ lui dit : « Si tu avais dit, en arrivant au soir : Aʿūdhu bi-kalimāti Llāhi t-tāmmāti min sharri mā khalaq, il ne t'aurait pas nui. »

Rapporté par Muslim, n° 2709a, d'après Abū Hurayra ; ce récit ne fixe pas de nombre.

12 Une louange qui pèse lourd

QUAND : le matin • **COMBIEN :** **3 fois**

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضَا نَفْسِهِ، وَزِنَةَ عَرْشِهِ، وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ

Subḥāna Llāhi wa bi-ḥamdih, ʿadada khalqih, wa riḍā nafsih, wa zinata ʿarshih, wa midāda kalimātih.

« Gloire et louange à Allah, autant que le nombre de Ses créatures, autant qu'il Lui plaît, autant que le poids de Son Trône, et autant que l'encre de Ses paroles. »

Pourquoi ? Le Prophète ﷺ quitta Juwayriya après la prière de l'aube et la retrouva dans la matinée, toujours assise à faire le dhikr. Il lui dit avoir prononcé ces quatre paroles trois fois, et que, pesées face à tout ce qu'elle avait dit depuis le matin, elles l'emporteraient.

Rapporté par Muslim, n° 2726a, d'après Juwayriya, mère des croyants.

FICHE MÉMO 5 Les invocations ✂️

- ✓ N° 4 et 5 : le matin, « aṣbaḥnā » ; le soir, « amsaynā ».
- ✓ N° 6 : le sayyid al-istighfār, matin et soir, avec certitude.
- ✓ N° 9 : « Bismi-Llāhi lladhī lā yaḍurru… » 3 fois ; n° 11 : le soir.

J'AGIS Apprends aujourd'hui le n° 9 : il est court, et il se dit trois fois.

CHAPITRE 6

Les formules à répéter

Compter sur ses doigts, un petit trésor chaque jour.

13 Gloire et louange à Allah

QUAND : matin et soir • **COMBIEN : 100 fois**

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

Subḥāna Llāhi wa bi-ḥamdih.

« Gloire à Allah, et louange à Lui. »

Pourquoi ? Le Prophète ﷺ a dit : « Celui qui dit, au matin et au soir, Subḥāna Llāhi wa bi-ḥamdih cent fois, personne ne viendra le Jour de la Résurrection avec mieux que ce qu'il apporte, sauf quelqu'un qui aura dit la même chose ou davantage. »

Rapporté par Muslim, n° 2692, d'après Abū Hurayra.

14 L'unicité d'Allah

QUAND : dans la journée (le matin de préférence) • **COMBIEN : 100 fois**

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 ʿalā kulli shayʾin qadīr.

« Il n'y a de divinité qu'Allah, Seul, sans associé. À Lui la royauté, à Lui la louange, et Il est capable de toute chose. »

Pourquoi ? Celui qui la dit cent fois dans une journée reçoit la récompense d'avoir affranchi dix esclaves ; cent bonnes actions lui sont inscrites, cent mauvaises actions lui sont effacées, et elle le protège du diable ce jour-là jusqu'au soir.

À savoir Le hadith dit « dans une journée ». Tu peux commencer par dix répétitions pour apprendre, puis augmenter ; le mérite présenté ici concerne cent répétitions.

Rapporté par al-Bukhārī, n° 3293, et Muslim, n° 2691, d'après Abū Hurayra.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE COMPTE ÉPARGNE

Mettre un peu d'argent de côté chaque jour paraît peu de chose. Mais au bout d'un an, la somme surprend. Celui qui attend d'avoir une grosse somme pour commencer n'épargne jamais.

→ Répéter « Subḥāna Llāhi wa bi-ḥamdih » chaque jour installe une habitude précieuse. Prends le temps de bien prononcer.

Comparaison pédagogique.

FICHE MÉMO 6 **Les formules** ✂️

- ✓ « Subḥāna Llāhi wa bi-ḥamdih » : 100 fois le matin et 100 fois le soir.
- ✓ « Lā ilāha illa Llāhu waḥdahu… » : 100 fois dans la journée.
- ✓ **Compter sur les doigts, tranquillement, sans se presser.**

J'AGIS Ce soir, dis 100 fois « Subḥāna Llāhi wa bi-ḥamdih » en comptant sur tes doigts.

PARTIE 4

En faire une habitude

Une invocation à la fois, jusqu'à ce qu'elles deviennent miennes.

CHAPITRE 7

Mon programme pas à pas

Quatre semaines pour installer le rendez-vous.

J'accomplis : un programme progressif

Chaque semaine, tu gardes ce que tu as appris et tu ajoutes quelques invocations. Si une semaine est difficile, reste à la même étape : l'important est de ne pas arrêter.

Semaine	J'ajoute	Mon rythme
Semaine 1	Les trois sourates (n° 2) • « Bismi-Llāhi lladhī lā yaḍurru… » (n° 9) • le soir : « Aʿūdhu bi-kalimāti Llāh… » (n° 11)	J'avance à mon rythme
Semaine 2	Le sayyid al-istighfār (n° 6) • au coucher : Āyat al-Kursī (n° 1)	J'avance à mon rythme
Semaine 3	« Aṣbaḥnā / Amsaynā… » (n° 4) • « Allāhumma bika… » (n° 5) • « Yā Ḥayyu yā Qayyūm… » (n° 10)	J'avance à mon rythme
Semaine 4	N° 7, 8, 12 • les formules à répéter (n° 13 et 14) • le soir : la fin d'al-Baqara (n° 3)	J'avance à mon rythme

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE PUITS**
>
> Au village, on ne creuse pas un puits en un jour. On creuse un peu chaque jour, et un matin l'eau arrive. Ensuite, il suffit d'y puiser.
>
> **→ Les premières semaines demandent un effort. Ensuite, ces paroles viennent toutes seules, et tu y trouveras de la paix.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

> **ATTENTION**
>
> Ne te compare pas aux autres et ne te culpabilise pas pour un jour manqué. Le diable aime nous faire croire que « puisque j'ai raté hier, ce n'est plus la peine ». Reprends simplement le lendemain.

FICHE MÉMO 7 **Mon programme** ✂️

- ✓ Semaine 1 : trois sourates, « Bismi-Llāh… », « Aʿūdhu… ».
- ✓ J'ajoute quelques invocations chaque semaine.
- ✓ Un jour manqué ? Je reprends le lendemain.

J'AGIS Écris ton heure fixe du matin et du soir sur un papier et colle-le près de ton tapis de prière.

Mes 7 jours

Coche chaque case quand le rendez-vous est fait. Pas de score, pas de note : seulement un regard honnête sur ta semaine.

Jour	Matin	Soir	Ce que j'ai ressenti
Jour 1	☐	☐	
Jour 2	☐	☐	
Jour 3	☐	☐	
Jour 4	☐	☐	
Jour 5	☐	☐	
Jour 6	☐	☐	
Jour 7	☐	☐	

MON ENGAGEMENT

Je m'engage, avec l'aide d'Allah, à dire chaque matin et chaque soir :

_____

Mon heure du matin : _____ Mon heure du soir : _____

Signature : _____ Date : ____ / ____ / _____

Je vérifie ma compréhension

1. Quand dit-on les invocations du matin ?

☐ A. Seulement à midi

☐ B. Au début du jour, après la prière de l'aube

☐ C. Uniquement le vendredi

2. Combien de fois récite-t-on al-Ikhlāṣ, al-Falaq et an-Nās matin et soir ?

☐ A. 1 fois

☐ B. 3 fois

☐ C. 7 fois

3. Que dit-on le soir à la place de « aṣbaḥnā » ?

☐ A. Amsaynā

☐ B. Bismi-Llāh

☐ C. Āmīn

4. Le sayyid al-istighfār est…

☐ A. une sourate du Coran

☐ B. la meilleure formule de demande de pardon

☐ C. une invocation pour le repas

5. « Bismi-Llāhi lladhī lā yaḍurru… » se dit…

☐ A. 3 fois matin et soir

☐ B. 100 fois le soir

☐ C. seulement en voyage

6. Faut-il obligatoirement avoir fait ses ablutions pour dire ces invocations ?

☐ A. Oui, sinon elles ne comptent pas

☐ B. Non, mais la pureté est meilleure

☐ C. Seulement pour celles du soir

7. J'ai oublié mes invocations du matin pendant trois jours. Que faire ?

☐ A. Tout abandonner

☐ B. Reprendre simplement, sans me décourager

☐ C. Les dire trois fois plus le lendemain

8. Si quelqu'un me propose une formule « à dire 313 fois », je…

☐ A. la dis sans réfléchir

☐ B. demande poliment quelle est la source

☐ C. me moque de lui

> **RÉPONSES**
>
> 1. B • 2. B • 3. A • 4. B • 5. A • 6. B • 7. B • 8. B

Petit lexique

Mot	Sens
Adhkār	Pluriel de dhikr : les paroles par lesquelles on se souvient d'Allah.

Mot	Sens
Aṣ-ṣabāḥ / al-masāʾ	Le matin / le soir.
Dhikr	Le souvenir d'Allah, par le cœur et par la langue.
Duʿāʾ	L'invocation : demander quelque chose à Allah.
Istighfār	La demande de pardon à Allah.
ʿĀfiya	La préservation : être protégé(e) de tout mal, dans la religion, le corps et la vie.
Āyat al-Kursī	Le verset du Trône : sourate 2, verset 255.
Al-Muʿawwidhatān	Les deux sourates de protection : al-Falaq (113) et an-Nās (114).
Tasbīḥ	Dire « Subḥāna Llāh » : affirmer qu'Allah est au-dessus de toute imperfection.
Tahlīl	Dire « Lā ilāha illa Llāh ».
Translittération	L'écriture des mots arabes en lettres latines, pour aider à la prononciation.

Mes cartes du matin et du soir

Découpe ces cartes le long des pointillés et garde-les dans ton sac, ton portefeuille ou près de ton tapis de prière. Elles rappellent l'ordre et le nombre ; le texte complet est dans le chapitre indiqué.

MA CARTE DU MATIN ✂

2 Qul huwa Llāhu aḥad • Qul aʿūdhu bi-rabbi l-falaq • Qul aʿūdhu bi-rabbi n-nās **×3 chacune**

4 Aṣbaḥnā wa aṣbaḥa l-mulku li-Llāh… **×1**

5 Allāhumma bika aṣbaḥnā… **×1**

6 Allāhumma anta rabbī… (sayyid al-istighfār) **×1**

7 Allāhumma fāṭira s-samāwāti wa l-arḍ… ×1

8 Allāhumma innī asʾaluka l-ʿāfiya… **×1**

9 Bismi-Llāhi lladhī lā yaḍurru… **×3**

10 Yā Ḥayyu yā Qayyūm… **×1**

12 Subḥāna Llāhi wa bi-ḥamdih, ʿadada khalqih… **×3**

13 Subḥāna Llāhi wa bi-ḥamdih **×100**

14 Lā ilāha illa Llāhu waḥdahu lā sharīka lah… **×100 dans la journée**

MA CARTE DU SOIR ✂

1 Āyat al-Kursī au coucher ×1

2 Qul huwa Llāhu aḥad • Qul aʿūdhu bi-rabbi l-falaq • Qul aʿūdhu bi-rabbi n-nās ×3 chacune

3 Les deux derniers versets d'al-Baqara (la nuit) ×1

4 Amsaynā wa amsa l-mulku li-Llāh… ×1

5 Allāhumma bika amsaynā… ×1

6 Allāhumma anta rabbī… (sayyid al-istighfār) ×1

7 Allāhumma fāṭira s-samāwāti wa l-arḍ… ×1

8 Allāhumma innī asʾaluka l-ʿāfiya… ×1

9 Bismi-Llāhi lladhī lā yaḍurru… ×3

10 Yā Ḥayyu yā Qayyūm… ×1

11 Aʿūdhu bi-kalimāti Llāhi t-tāmmāti min sharri mā khalaq ×1

13 Subḥāna Llāhi wa bi-ḥamdih ×100

Pour continuer le chemin

Pour approfondir, retrouve les titres de la même collection ci-dessous.

Référence	Titre de travail
UA-127	Le repentir
UA-128	Le dhikr, se souvenir d'Allah
UA-129	Les invocations essentielles
UA-130	La confiance en Allah

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-187	Mon petit carnet de dhikr (Muslim Kids, pour les enfants)
UA-309	Routine spirituelle du matin et du soir (univers Muhsin, pour approfondir)

> **UN CONSEIL**
>
> Apprends ces invocations en famille. Aidez-vous à comprendre et à prononcer, puis chacun les récite à son rythme.

Fiche d'identification du livret

Rubrique	Information
Référence	UA-[à attribuer] — numéro de catalogue à attribuer
Titre	Les invocations du matin et du soir — Commencer et finir sa journée avec Allah
Univers • Porte • Série	Muslim • Tawḥīd et adoration • Invocations (livret autonome)
Public • Niveau	Débutants, adultes • Découverte
Version du contenu • Date	v1.0 — version corrigée et illustrée • 01/10/2026
Langue • Format	Français • Word A5
Cadre de référence	Islam sunnite • ʿaqīda ashʿarite • fiqh malikite • Coran : riwāya Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim
Statut • Validation religieuse	RÉDACTION IA • validation humaine EN ATTENTE

Rédaction et contrôles

Étape	Intervenant et fonction	Date et état
Responsable de rédaction	Ndeye Khady Athie — Seyda (à confirmer)	Modèle de structure : UA-135 v1.0
Rédaction assistée	Claude	01/10/2026 • v1.0 première rédaction
Pré-vérification automatisée	ChatGPT — assistance éditoriale	01/10/2026 • textes et références vérifiés en ligne ; mise en page revue

Étape	Intervenant et fonction	Date et état
Validation religieuse humaine	Mouhammad Coly — Oustaz, approbateur prévu	En attente • visa non renseigné

L'IA ne délivre aucune validation religieuse. La validation humaine sera renseignée après examen.

Historique des modifications

Version	Modification	Date	État
v1.0	Corrections, références précisées, textes coraniques et illustrations intégrés	01/10/2026	Version corrigée

Sources et relecture

Coran : texte arabe consulté sur quran.com ; références indiquées sur chaque fiche. Traductions du sens adaptées en français. Hadiths : textes et numéros consultés sur sunnah.com (al-Bukhārī, Muslim, Abū Dāwūd). Pour le n° 10 : an-Nasāʾī, as-Sunan al-Kubrā, n° 10330, référence recoupée sur dorar.net. Repères malikites : ar-Risāla d'Ibn Abī Zayd (dhspriory.org/kenny/RISALA.htm). Les nombres des hadiths sont ceux de ces éditions en ligne.

Bibliothèque Du Muslim au Muhsin • Livret gratuit • UA-[à attribuer] • v1.0 • 01/10/2026

Relecture humaine avant publication : visa religieux et numéro de catalogue à renseigner.

Un rendez-vous chaque matin et chaque soir.

Et si ta journée commençait avec Allah, et non avec ton téléphone ?

Des passages du Coran et des invocations transmises, avec leur sens et leurs références. Les invocations sont accompagnées d'une aide à la prononciation. Un programme progressif t'aide à commencer sans te décourager.

Sept chapitres courts. Quatorze fiches à réciter. Deux cartes à découper.

Bibliothèque « Du Muslim au Muhsin » • Univers Muslim

Diffusion gratuite : la transmission passe avant le commerce.

UA-[à attribuer] • v1.0 • 01/10/2026