



# ☀ Adhkar ☀

## Rappels Quotidiens



YAWMIN

FORMATIONS

# Le mérite des invocations

Le Messager d'Allah ﷺ a dit :

« Voulez-vous que je vous dise quelle est la meilleure de vos actions, la plus pure pour votre Seigneur, qui vous élève le plus en degré, qui vous est meilleure que de faire aumône de votre or et de votre argent, et plus méritoire encore que le combat que vous pourriez mener contre votre ennemi sur le champ de bataille ? »

Ils (les compagnons) dirent : « Certes, oui »

Il ﷺ répliqua :

« L'évocation du souvenir d'Allah ﷻ »

(At Tirmidhi 3377 / Ibn Maja 3790)



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

**Il m'agrée qu'Allah soit mon Seigneur, que l'islam soit ma religion  
et Muhammad soit mon Messager.**

**3 fois**

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

**Pureté et louange à Allah autant de fois qu'il existe de  
créatures, autant que cela Lui plaît, autant que pèse Son Trône,  
comme autant d'encre qu'il faut pour écrire Ses paroles.**

**3 fois**

﷎ Adhkar ﷎  
*Rappels Quotidiens*



YAWMIN  
FORMATIONS

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

**Par le nom d'Allah tel qu'en compagnie de Son Nom rien sur terre ni au ciel ne peut nuire, Lui qui entend tout et sait tout.**

**3 fois**

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ.

**Je cherche refuge auprès des paroles parfaites d'Allah contre le mal de Ses créatures.**

**3 fois**

﷎ Adhkar ﷎  
*Rappels Quotidiens*

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا  
اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ بِذَنْبِي  
فَاغْفِرْ لِي، فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ.

**Ô Allah ! Tu es mon Seigneur, il n'y a de Dieu que Toi, c'est  
Toi qui m'a créé et je suis ton serviteur. Je suis soumis à  
Tes promesses autant que je le puis. Je cherche refuge  
auprès de Toi contre le mal que j'ai commis, je me rends  
devant Toi avec les bienfaits dont Tu m'as comblé et je me  
rends devant Toi avec mon péché. Pardonne-moi, car nul  
autre que Toi n'absout les péchés.**

**1 fois**

ﷻ Adhkar ﷻ  
*Rappels Quotidiens*

اللَّهُمَّ إِنِّي أَمْسَيْتُ أَشْهَدُكَ، وَأَشْهَدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ، وَمَلَائِكَتَكَ، وَجَمِيعَ  
خَلْقِكَ، أَنْكَ أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، وَأَنْ مُحَمَّدًا  
عَبْدَكَ وَرَسُولَكَ.

**Ô Allah je suis au soir. Je te prends à témoin ainsi que  
les porteurs du Trône, Tes anges, et toutes les créatures  
que j'atteste que Tu es Dieu tel qu'il n'y a Dieu que Toi,  
.que Muhammad est Ton serviteur et Ton Messenger  
4 fois**

﷎ Adhkar ﷎  
*Rappels Quotidiens*



**[أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ.]**

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ.

**[Je me mets sous la protection d'Allah contre Satan le lapidé.]**

**Allah ! Nulle divinité autre que Lui, le Vivant qui veille éternellement à la bonne marche de toute chose. Ni somnolence ni sommeil ne Le saisissent. A Lui appartient tout ce qui est dans les cieux et sur la terre. Qui peut intercéder auprès de Lui sans Sa permission ? Il sait tout leur passé et tout leur futur. Et ils ne savent de sa science que ce qu'Il veut. Son trône (Kursî) déborde les cieux et la terre dont la garde ne Lui coûte aucune peine. Et Il est le Très Haut, le Très Grand.**

**1 fois**

ﷻ Adhkar ﷻ  
*Rappels Quotidiens*

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

**[Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux.]**

**Dis : C'est Lui Allah Seul et Unique ; Allah le Seul à être imploré pour ce que nous désirons ; Il n'a jamais engendré ni n'a été engendré ; et nul n'est égal à Lui.**

**3 fois**

﷎ Adhkar ﷎  
*Rappels Quotidiens*



YAWMIN

FORMATIONS



[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.

**[Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux.]**

**Dis : Je cherche protection auprès du Seigneur de l'aube naissante ;  
contre le mal des êtres qu'Il a créés ; contre le mal de l'obscurité  
quand elle s'approfondit ; contre le mal de celles qui soufflent sur  
les nœuds ; et contre le mal de l'envieux quand il envie.**

**3 fois**

﷽ Adhkar ﷽  
*Rappels Quotidiens*



[بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ.]

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ، مَلِكِ النَّاسِ، إِلَهِ النَّاسِ، مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ، الَّذِي يُوَسْوِسُ  
فِي صُدُورِ النَّاسِ، مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ.

**[Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux.]**

**Dis : Je cherche protection auprès du Seigneur des hommes ; le**

**Souverain des hommes ; Dieu des hommes ; contre le mal du**

**mauvais conseiller furtif ; qui souffle le mal dans les poitrines des**

**hommes ; qu'il soit djinn ou être humain.**

**3 fois**

﷎ Adhkar ﷎  
*Rappels Quotidiens*



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.

**Nous voilà au soir et le règne appartient à Allah. Louange à Allah, Il n'y a pas d'autre divinité sauf Allah Seul, sans associé. A Lui la royauté, à Lui la louange et Il est capable de toute chose. Seigneur ! Je Te demande le bien qui se trouve en cette nuit et le bien qui vient après. Et je me mets sous Ta protection contre le mal de cette nuit et le mal qui vient après. Ô Seigneur ! Je me mets sous Ta protection contre la paresse et les maux de la vieillesse. Je demande Ta protection contre le châtement de l'Enfer et contre les tourments de la tombe.**

**1 fois**

ﷻ Adhkar ﷻ  
*Rappels Quotidiens*



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

**Ô Seigneur ! C'est par Toi que nous nous retrouvons au soir et c'est par Toi que nous nous retrouvons au matin. C'est par Toi que nous vivons et c'est par Toi que nous mourons et c'est vers Toi que se fera notre destinée**

**1 fois**

اللَّهُمَّ مَا أَمْسَى بِي مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ، فَمِنْكَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، فَ لَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ.

**Ô Seigneur ! Tout ce qui m'arrive comme bienfaits en ce soir, à moi ou à l'une de Tes créatures, provient de Toi Seul, sans associé. A Toi la louange ainsi que la gratitude**

**1 fois**

﷧ Adhkar ﷧  
*Rappels Quotidiens*

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ.

**Ô Seigneur ! Accorde-moi la santé (ou le salut). Ô Seigneur !  
Accorde la santé à mon ouïe. Ô Seigneur ! Accorde la santé à ma  
vue. Il n'y a de divinité qu'Allah.**

**3 fois**

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ، وَالْفَقْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ.

**Ô Seigneur ! Je cherche protection auprès de Toi contre la  
mécroance, la pauvreté et je me mets sous Ta protection contre  
les tourments de la tombe. Il n'y a pas de divinité sauf Toi.**

**3 fois**

﷎ Adhkar ﷎  
*Rappels Quotidiens*



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

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

**7 fois**

﷎ Adhkar ﷎  
*Rappels Quotidiens*



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

**Ô Seigneur ! Je te demande le pardon et la santé dans cette vie  
et dans l'au-delà. Ô Seigneur ! Je Te demande le pardon et la  
paix dans ma religion, ma vie, ma famille et mes biens. Ô  
Seigneur ! Cache mes défauts et mets-moi à l'abri de tous mes  
effrois. Ô Seigneur ! Protège-moi devant moi, derrière moi, sur  
ma droite, sur ma gauche et au-dessus de moi et je me mets  
sous la protection de Ta grandeur pour que je ne sois pas  
assassiné par en dessous de moi.**

**1 fois**

﷩ Adhkar ﷩  
*Rappels Quotidiens*

اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ،  
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ، وَأَنْ  
أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا أَوْ أَجْرَهُ إِلَى مُسْلِمٍ.

**Ô Seigneur ! Le Connaisseur de l'invisible et du visible, le  
Créateur des cieux et de la terre, Seigneur et Maître de toute  
chose. J'atteste qu'il n'y a d'autre divinité sauf Toi. Je me mets  
sous Ta protection contre le mal de mon âme, contre le mal du  
diable et son polythéisme et contre le fait que je me nuise à moi-  
même ou que je nuise à un musulman.**

**1 fois**

﷎ Adhkar ﷎  
*Rappels Quotidiens*





يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ، أَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ، وَلَا تَكِلْنِيْ إِلَى نَفْسِيْ  
ظَرْفَةَ عَيْنٍ.

**Ô le Vivant, Celui qui veille éternellement à la bonne marche de  
toute chose, j'implore secours auprès de Ta miséricorde. Améliore  
ma situation et ne me laisse pas à mon propre sort ne serait-ce  
le temps d'un clin d'œil.**

**3 fois**

﷎ Adhkar ﷎  
*Rappels Quotidiens*



**YAWMIN**  
FORMATIONS

أَمْسَيْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ، وَعَلَى كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ، وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ ﷺ  
وَعَلَى مِلَّةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ حَنِيفاً مُسْلِماً وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ.

**Nous voici au soir, et en nous se trouve la nature première qui est l'Islam, en nous, la parole du monothéisme ; nous sommes dans la religion de notre Prophète Mohammed ﷺ et sur la voie de notre père Abraham qui vouait son culte exclusivement à Allah, soumis à Lui, et n'était point du nombre des associateurs.**

﷽ Adhkar ﷽  
*Rappels Quotidiens*



YAWMIN  
FORMATIONS

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ.

**Gloire et pureté à Allah et à Lui la louange.  
100 fois**

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

**Il n'y a d'autre divinité qu'Allah Unique, sans associé. A Lui la royauté, à Lui la louange et Il est capable de toute chose.  
10 fois**

﷎ Adhkar ﷎  
*Rappels Quotidiens*



أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ.

**Je demande pardon à Allah et je me repens à Lui.  
100 fois**

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ.

**Ô Seigneur ! Prie et salue sur notre Prophète Muhammad.  
10 fois**

﷎ Adhkar ﷎  
*Rappels Quotidiens*



**Puisse Allah accepter nos  
évoations et invocations et qu'Il  
agrée nos œuvres**

أَمِينَ اللَّهُمَّ أَمِينَ



YAWMIN

FORMATIONS