

Mes invocations avant de dormir

أَذْكَارُ النَّوْم

Arabe	le texte de l'invocation
Phonétique	pour la lire à voix haute
Français	pour la comprendre

Quand je me couche

بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ

أَمُوتُ وَأَحْيَا

Bismika-llâhoumma amoûtou wa ahyâ

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

Rapporté par al-Bukhari

En posant ma tête sur l'oreiller

بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ
أَرْفَعُهُ، فَإِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي
فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا
تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

Bismika rabbî wada'tou janbî, wa bika arfa'ouh, fa-in amsakta nafsî farhamhâ, wa in arsaltahâ fahfazhâ bimâ tahfazou bihi 'ibâdaka-s-sâlihîn

En Ton nom, mon Seigneur, je m'allonge et grâce à Toi je me relève. Si Tu retiens mon âme, fais-lui miséricorde, et si Tu la laisses repartir, protège-la comme Tu protèges Tes serviteurs vertueux.

Rapporté par al-Bukhari et Muslim

Sur le côté droit, la main sous la joue

اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ
تَبْعَثُ عِبَادَكَ

3 fois

Allâhoumma qinî 'adhâbaka yawma tab'athou 'ibâdak

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

Rapporté par Abu Dawud

Les trois sourates protectrices

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ

3 fois

Qoul houwa-llâhou ahad
Qoul a'oûdhou bi-rabbi-l-falaq
Qoul a'oûdhou bi-rabbi-n-nâs

Je joins mes mains, je souffle dedans, je récite les trois sourates en entier, puis je passe mes mains sur mon corps.

Rapporté par al-Bukhari

Le tasbih du soir

سُبْحَانَ اللَّهِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ

اللَّهُ أَكْبَرُ

Soubhâna-llâh 33 fois
Al-hamdou lillâh 33 fois
Allâhou akbar 34 fois

Gloire à Allah · Louange à Allah
Allah est le plus grand

Rapporté par al-Bukhari et Muslim

Si j'ai peur pendant la nuit

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ، وَشَرِّ عِبَادِهِ، وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونِ

A'oûdhou bi-kalimâti-llâhi-t-tâmmati min ghadabihi wa 'iqâbihi, wa charri 'ibâdihi, wa min hamazâti-ch-chayâtîni wa an yahdouroûn

Je cherche refuge par les paroles parfaites d'Allah contre Sa colère et Son châtiment, contre le mal de Ses serviteurs, contre les murmures des démons et contre leur présence.

Rapporté par Abu Dawud et at-Tirmidhi

Avant de dormir, je n'oublie pas

قَبْلَ النَّوْمِ

- [ ] **Je fais mes ablutions**
- [ ] **Je m'allonge sur le côté droit**
- [ ] **Je pose ma main sous ma joue**
- [ ] **Je dis mes invocations**

D'après le hadith d'al-Bara' ibn 'Azib (al-Bukhari et Muslim)