



الأطفال والأذكار

Les invocations des enfants

*Invocations du quotidien
en arabe et en français*

سكينة · Soëurenité

FORMATION CORAN & ARABE · © 2026

بِسْمِ اللَّهِ

AVANT CHAQUE ACTION

La Basmala – بِسْمِ اللَّهِ

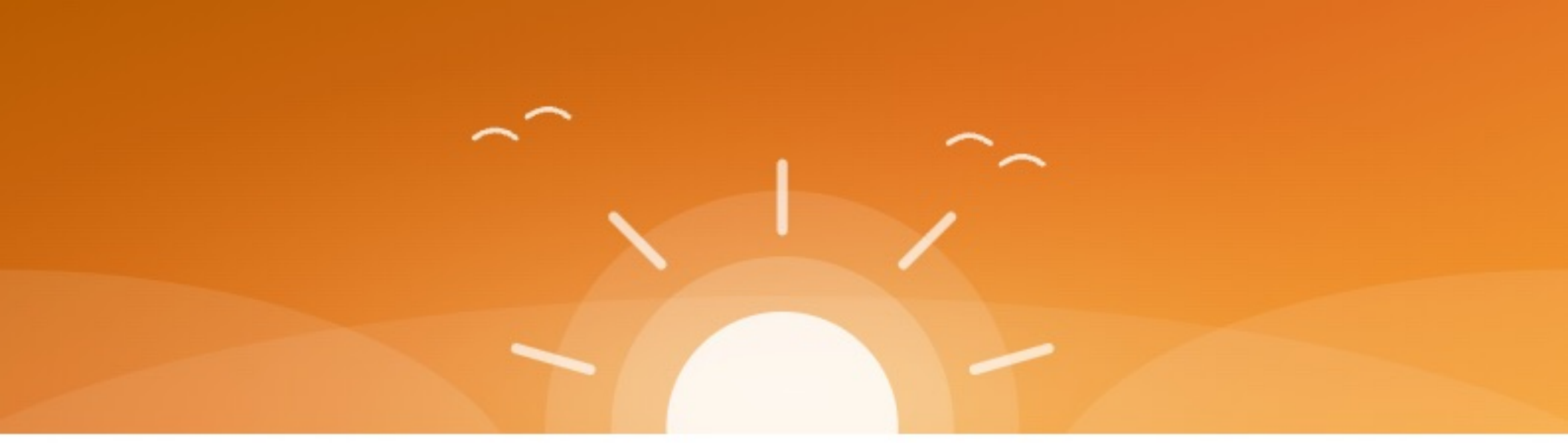
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux."

LE SAVAIS-TU ?

Le Prophète ﷺ a dit : "Tout acte important qui ne commence pas par Bismillah est incomplet." Commence chaque chose avec le nom d'Allah pour y mettre la bénédiction.

À dire avant chaque action : manger, boire, écrire, lire, s'habiller...



EN SE RÉVEILLANT

Le réveil – عِنْدَ الْإِسْتِيقَازِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

"Louange à Allah qui nous a redonné la vie après nous l'avoir ôtée, et c'est vers Lui que sera la résurrection."

LE SAVAIS-TU ?

Le Prophète ﷺ récitait ce dhikr dès qu'il ouvrait les yeux. Le sommeil est une "petite mort" — s'endormir et se réveiller est une grâce d'Allah. Ce rappel commence la journée par la reconnaissance.

Rapporté par Al-Boukhâri • À dire dès que tu ouvres les yeux le matin.

AVANT DE DORMIR

Le coucher — عِنْدَ النَّوْمِ

بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا

"En Ton nom, ô Allah, je meurs et je vis."

LE SAVAIS-TU ?

Le Prophète ﷺ recommandait de se coucher sur le *côté droit* en récitant cet dhikr. Se tourner vers Allah avant de dormir, c'est lui confier son âme pour la nuit — et lui demander de nous la rendre au matin.

Rapporté par Al-Boukhâri · À dire en se couchant sur le côté droit.



AVANT DE MANGER

Avant le repas – قَبْلَ الطَّعَامِ

بِسْمِ اللَّهِ

"Au nom d'Allah."

SI J'OUBLIE AU DÉBUT, JE DIS :

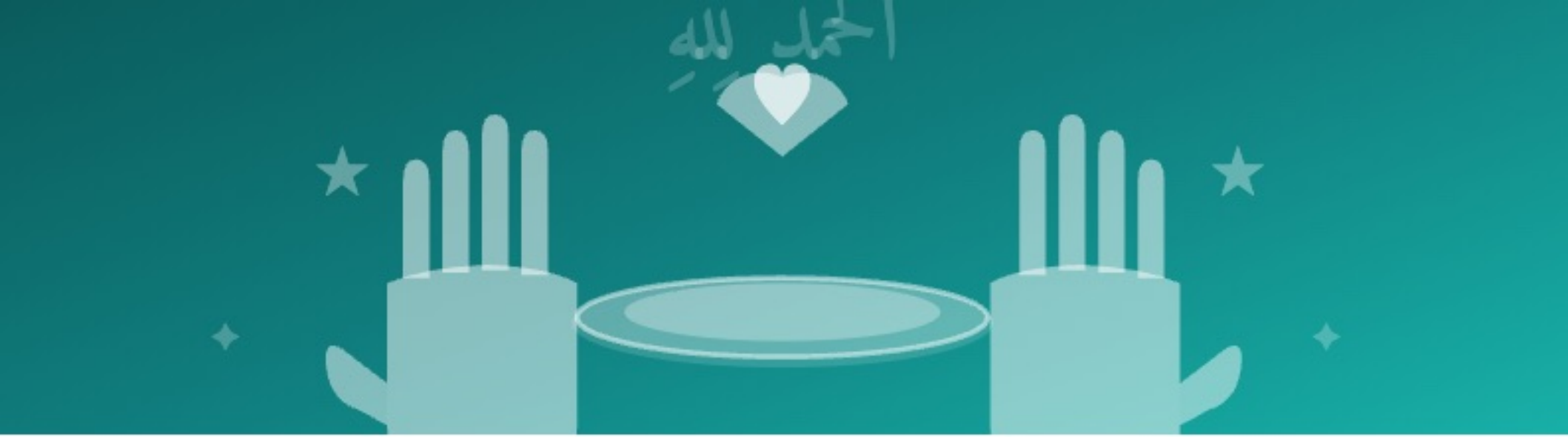
بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلُهُ وَآخِرُهُ

"Au nom d'Allah, au début et à la fin"

LE SAVAIS-TU ?

Si tu oublies de dire Bismillah *au début*, dis vite : بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلُهُ وَآخِرُهُ — ça rattrape l'oubli ! Le Prophète ﷺ nous a appris cette formule pour que shaytan ne mange pas avec nous.

Rapporté par Abou Dâwoud • À dire avant de commencer à manger.



APRÈS AVOIR MANGÉ

Après le repas — بَعْدَ الطَّعَامِ

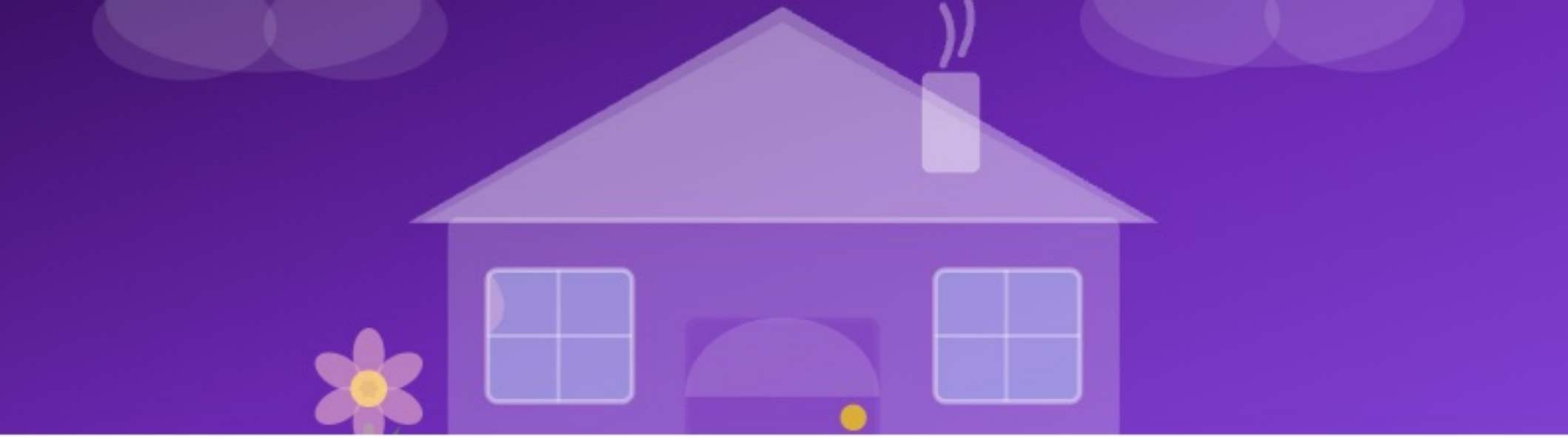
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ
مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ

"Louange à Allah qui m'a nourri de cela et me l'a accordé sans force ni puissance de ma part."

LE SAVAIS-TU ?

Remercier Allah après avoir mangé est une forme d'adoration. Le Prophète ﷺ a dit que celui qui mange et remercie Allah est récompensé comme celui qui jeûne avec patience. Un seul dhikr, une grande récompense !

Rapporté par At-Tirmidhî et Abou Dâwoud.



EN ENTRANT CHEZ SOI

Entrer à la maison – دُخُولُ الْبَيْتِ

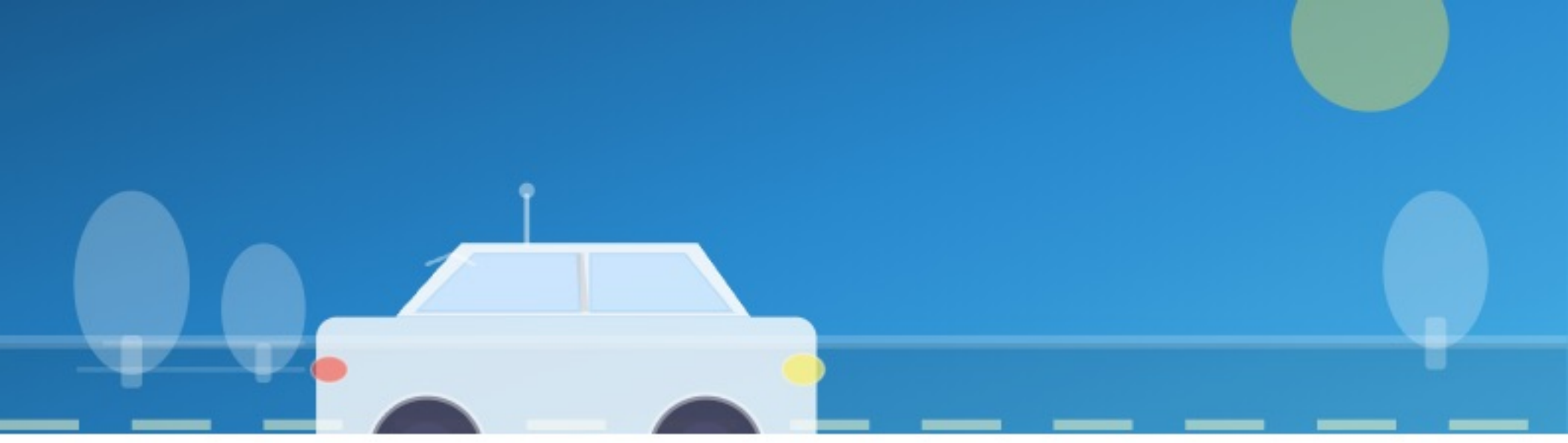
بِسْمِ اللَّهِ وَلَجْنَا وَبِسْمِ اللَّهِ خَرَجْنَا وَعَلَى اللَّهِ رَبِّنَا
تَوَكَّلْنَا

"Au nom d'Allah, nous entrons ; au nom d'Allah, nous sortons ; et en Allah, notre Seigneur, nous nous confions."

LE SAVAIS-TU ?

Le Prophète ﷺ a dit : quand quelqu'un entre chez lui en disant le nom d'Allah, shaytan dit à ses compagnons : *"Pas d'hébergement ce soir !"* Un seul dhikr protège tout le foyer.

Rapporté par Abou Dâwoud · À dire en franchissant le seuil.



EN MONTANT DANS UN VÉHICULE

Dans la voiture – رُكُوبُ السَّيَّارَةِ

سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَإِنَّا
إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ

"Gloire à Celui qui nous a soumis cela alors que nous n'en étions pas capables, et c'est vers notre Seigneur que nous retournerons."

LE SAVAIS-TU ?

Ce dhikr est tiré du Coran (Az-Zukhruf : 13-14). Allah a *soumis* pour nous des chevaux, puis des voitures, des avions...
Ce rappel nous aide à ne jamais oublier que c'est Lui qui nous facilite chaque voyage.



QUAND IL PLEUT

La pluie – عِنْدَ نُزُولِ الْمَطَرِ

اللَّهُمَّ صَيِّبًا نَافِعًا

"Ô Allah, fais de cette pluie une pluie bienfaisante."

LE SAVAIS-TU ?

La pluie est une miséricorde d'Allah. Le moment où elle tombe est parmi les instants bénis où la dou'â' est plus facilement exaucée. Profites-en pour faire du dhikr et supplier Allah pour tes besoins !

Rapporté par Al-Boukhâri · À dire dès que tu vois ou entends la pluie tomber.



FORMULE DE PROTECTION

L'Istiâdha – اِلِسْتِغَاذَةُ

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

"Je me réfugie en Allah contre le diable maudit."

LE SAVAIS-TU ?

Isti'âdha vient de la racine عَوَذَ (chercher refuge). Chaque fois que tu dis اَعُوذُ بِاللَّهِ, tu te places sous la protection d'Allah. C'est aussi la première chose à dire avant de lire le Coran — Allah l'a ordonné dans la sourate An-Nahl (verset 98).

À dire : avant de lire le Coran, quand on est en colère, quand on a peur, pour les mauvaises pensées...



Le dhikr du jour

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

"Gloire à Allah et Sa louange."

À répéter **100 fois** par jour → ses fautes lui seront effacées.

Rapporté par Al-Boukhâri et Muslim

سكينة · Soëurenité