

Les invocations du matin & du soir

Mémo technique — *adhkar as-sabah wal-massa'*

Quand les réciter ? **Matin** : après la prière du Fajr, jusqu'au lever du soleil. | **Soir** : après la prière du 'Asr, jusqu'au coucher du soleil.

Le matin on dit « **asbahna** », le soir « **amsayna** ». L'essentiel : la régularité, même avec 2 ou 3 invocations.

Invocation	Sens / traduction	Répét.	Moment
1. Ayat al-Koursiy (Le verset du Trône — S.2/V.255)	Protection jusqu'au soir (matin) et jusqu'au matin (soir).	1x	Matin & soir
2. Al-Ikhlâs, Al-Falaq, An-Nas	Les 3 sourates protectrices : suffisent contre toute chose.	3x chacune	Matin & soir
3. Asbahna / Amsayna wa asbaha-l-mulku lillah...	« Nous voici au matin, la royauté appartient à Allah... » Demande du bien du jour, refuge contre son mal.	1x	Matin & soir
4. Sayyid al-istighfar (Allahumma anta Rabbi...)	Le maître des demandes de pardon. Promesse du Paradis pour qui le dit avec conviction.	1x	Matin & soir
5. Allahumma inni as'aluka-l-'afwa wal-'afiyah...	Demande du pardon et du bien-être dans la religion, la vie, la famille et les biens.	1x	Matin & soir
6. Bismillahi-lladhi la yadurru ma'a-smihi chay'...	« ...avec le nom duquel rien ne peut nuire sur terre ni au ciel. »	3x	Matin & soir
7. SoubhanAllahi wa bihamdih	Péchés effacés, seraient-ils aussi nombreux que l'écume de la mer.	100x	Matin (et soir)

Astuce : commence par 2-3 invocations, accroche-les à une habitude (après le tasbih du Fajr, en préparant ton café), et garde ce mémo à portée de main. La régularité se construit dans la durée, pas dans la perfection.

Sources : Coran, Sounnah authentique & La Citadelle du musulman (Hisn al-Muslim) — Bukhari 6306 & 6405, Muslim, Abou Dawoud 5082/5088, Tirmidhi 3575, Ibn Maja 3871, al-Hakim 1/562. Reprends le texte arabe complet depuis une source fiable.

Avenue des Sœurs — avenuedessoeurs.com