



## 145543 - Des dhikr authentiques à dire au moment de se coucher

---

### question

Quels sont les dhikr authentiques reçus du Messenger d'Allah (Bénédiction et salut soient sur lui) à dire au moment de se coucher? Je voudrais les connaître tous.Puisse Allah vous accorder la meilleure rétribution?

### la réponse favorite

Louange à Allah.

Les dhikr authentiques à dire au moment de se coucher et qui s'attestent dans la Sunna prophétique sont nombreux.Sous ce rapport, an-Nawawi (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) écrit: **Sache que les hadith et traditions relevant de ce chapitre sont nombreux...Ce que nous vous en avons cité suffit à celui qui les applique.Nous en avons supprimé une partie de peur d'ennuyer l'intéressé.Il s'y ajoute qu'il vaut mieux se contenter de tout ce qui est cité dans ce chapitre.Celui qui ne peut pas le faire peut se limiter aux plus importantes formules qu'il est en mesure de pratiquer. Al-adkaar,p.95.**

Nous allons rassembler ci-après les hadith authentiques relatifs à ce chapitre:

1.Réciter les Trois Protectrices et souffler sur ses paumes:

D'après Aïcha (P.A.a) «Quand le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) s'installait dans son lit pour se coucher, il réunissait ses paumes et soufflait dessus et récitait : **Dis: Il est Allah l'Unique...Dis : je sollicite la protection du Maître...Dis: je sollicite la protection du Maître des hommes... (11e,12e et 13e sourates du Coran).Et puis il massait toutes les parties de son corps qu'il pouvait atteindre en commençant par son visage et sa tête avant de passer au reste du corps; il le faisait trois fois. (Rapporté par al-Boukhari,5017)**



## 2. Le verset du Trône

Abou Hourayrah (P.A.a) rapporte: « Le Messager d'Allah (Bénédition et salut soient sur lui) m'a confié la garde du dépôt de la zakat du Ramadan. Un individu arriva et se mit à puiser dans les denrées. Je me suis saisi de lui et lui ai dit: je vais porter ton affaire au Messager d'Allah (Bénédition et salut soient sur lui) etc. Plus loin, il (l'individu) dit: **Quant tu t'installes dans ton lit, récite le verset du Trône. (Si tu le fais) Allah t'affectera un garde et le diable ne s'approchera de toi jusqu'au matin.** Le Prophète (Bénédition et salut soient sur lui) dit: **Il t'a dit la vérité, bien que menteur invétéré. C'était un démon.** (Rapporté par al-Bokhari, 2311)

## 3. Les deux derniers versets de la sourate la Vache

D'après Abou Massoud (P.A.a) le Prophète (Bénédition et salut soient sur lui) a dit: **Celui qui récite les deux derniers versets de la sourate la Vache au cours d'une nuit les trouvera suffisants.** (Rapporté par al-Boukhari, 5009 et par Mouslim, 808)

Une divergence d'avis oppose les ulémas au sujet du sens de **les trouvera suffisants** Pour certains, cela signifie qu'il sera protégé toute la nuit contre les atteintes. Pour d'autres, la lecture des versets peuvent se substituer des prières nocturnes. Il est possible que les deux explications soient valables. Allah le sait mieux.

## 4. La sourate Les infidèles

D'après Nawfal al-Achdjaai (P.A.a), le Message d'Allah (Bénédition et salut soient sur lui) lui a dit: **Récite: dis, ô mécréants!... Et puis dors quand tu l'auras terminée; elle est un désaveu de l'associanisme.** (Rapporté par Abou Dawoud, 5055 et jugé bon par Ibn Hadjar selon Nataidj al-afkaar (3/61).

## 5. La sourate Le voyage nocturne

D'après Aicha (P.A.a): « Le Prophète (Bénédition et salut soient sur lui) ne dormait pas avant de réciter la sourate Banou Israël et Zoumar (17 et 39) (Rapporté par at-Tirmidhi (3402) et déclaré par lui bon. Al-Hafedh Ibn Hadjar l'a jugé bon selon Nataidj al-afkaar (3/65).



## 6. La sourate Zoumar

Son mérite s'atteste dans l'argument ci-dessus cité.

## 7. Seigneur! je vis et meurt en Ton nom

D'après Houdhayfah ibn al-Yaman (P.A.a) : « Quand le Prophète (Bénédictio et salut soient sur lui) voulait se coucher , il disait: **En Ton nom, Seigneur, je meurs et revis.** Quand il se réveillait, il disait: **Louange à Allah qui nous a redonné la vie après nous avoir donné la mort. C'est à Lui que nous retrouverons.** (Rapporté par al-Boukhari, 6324).

8. **Seigneur! Je me soumetts à Toi, m'oriente à Toi, me confie à Toi et m'appuie sur Toi par crainte et par espérance. Il n'y a refuge pour échapper de Toi qu'auprès de Toi. Je crois en Ton livre que Tu as révélé et en Ton Prophète que tu as envoyé.**

D'après al-Baraa ibn Azib, le Prophète (Bénédictio et salut soient sur lui) a dit: « Quand tu veux te coucher, fais les mêmes ablutions prévues pour la prière puis couche toi sur ton côté droit puis dis: **Seigneur! Je me soumetts à Toi, m'oriente à Toi, me confie à Toi et m'appuie sur Toi par crainte et par espérance. Il n'y a refuge pour échapper de Toi qu'auprès de Toi. Je crois en Ton livre que Tu as révélé et en Ton Prophète que tu as envoyé.** Si tu meurs cette nuit là, tu retrouveras ta pureté naturelle. Que ces mots soient tes dernières paroles. » Je les ai répétés devant le Prophète (Bénédictio et salut soient sur lui). Quant j'en suis arrivé à : **Seigneur, je crois en Ton livre que Tu as révélé et en Ton Prophète que tu as envoyé.** j'ai dit: **Ton messenger ...** à quoi il objecte: non, **Ton prophète que tu as envoyé.** » (Rapporté par al-Bokhari, 6311 et par Mouslim, 2710)

9. **Maître, c'est en Ton nom que je me couche et c'est grâce à Toi que je me lève; si Tu reprends mon âme, accorde lui Ta miséricorde. Si Tu l'a renvoie, protège-la comme tu sais le faire pour Tes pieux serviteurs.**

D'après Abou Hourayrah (P.A.a) le Prophète (Bénédictio et salut soient sur lui) a dit: « Quand l'un d'entre vous va se coucher , qu'il essuie son lit à l'aide du côté intérieur de son pagne car il ne sait pas si quelque chose s'est glissé dans le lit à son insu. Ensuite, qu'il dise: **Maître, c'est en Ton nom**



que je me couche et c'est grâce à Toi que je me lève; si Tu reprends mon âme, accorde lui Ta miséricorde. Si Tu l'a renvoie, protège-la comme tu sais le faire pour Tes pieux serviteurs.

(Rapporté par al-Bokhari, 6320) et par Mouslim,2714

10. Dire : Soubhanallah 33 fois, al-hamdou lillah 33 fois et Allah akbar 34 fois

D'après Ali ibn Abi Talib (P.A.a) Fatimah (P.Aa) s'était rendue auprès du Prophète (Bénédictio et salut soient sur lui) histoire de lui demander une domestique. Et il lui dit: **Ne vais-je pas vous révéler mieux que ça: au moment de te coucher, tu glorifies Allah 33, Le loues 33 fois et Le magnifies 34 fois.** Je n'ai cessé de le faire depuis. »- même au cours de la nuit de Siffine, lui dit-on. »-Même au cours de la nuit de Siffine, répliqua-il. » (Rapporté par al-Boukhari,5362 et par Mouslim,2727)

11. **Seigneur, protège-moi contre Ton châtime nt au jour où Tu ressusciteras Tes fidèles serviteurs.**

D'après Hafsah (P.A.a) le Messager d'Allah (Bénédictio et salut soient sur lui) avait l'habitude, quand il venait de se coucher , de placer sa main droite sous son joue avant de dire: **Seigneur, protège-moi contre Ton châtime nt au jour où Tu ressusciteras Tes fidèles serviteurs.** trois fois. (Rapporté par Abou Dawoud,5045 et jugé authentique par al-Hafedh Ibn Hadjar dans Fateh al-Baari (11/119).

12. **Louanges à Allah qui nous donne à manger et à boire, nous protège et nous abrite. Que de gens sans protecteur ni refuge!**

D'après Anas (P.A.a) quand le Messager d'Allah (Bénédictio et salut soient sur lui) s'installait dans son lit pour se coucher, il disait: **Louanges à Allah qui nous donne à manger et à boire, nous protège et nous abrite. Que de gens sans protecteur ni refuge!** (Rapporté par Mouslim, 2715).

13. **Seigneur, Tu as créé mon âme et Tu la reprendras. Elle t'appartient vivante et morte. Si Tu la maintiens en vie, protège-la. Si tu lui donnes la mort pardonne lui. Seigneur, je Te demande le bien-être**



D'après Abdoullah ibn Omar: « Il (le Prophète) donna à un homme l'ordre de dire au moment de se coucher: Seigneur, Tu as créé mon âme et Tu la reprendras. Elle t'appartient vivante et morte. Si Tu la maintiens en vie, protège -la. Si tu lui donnes la mort, pardonne lui. Seigneur, je Te demande le bien-être

Un homme lui dit:

- As-tu entendu ça d'Omar?

-« Je l'ai entendu de bien meilleur qu'Omar: du Messenger d'Allah (Bénédictioin et salut soient sur lui) (Rapporté par Mouslim, 2712).

14. Seigneur, Maître des cieux, Maître de la terre, Maître de l'incommensurable Trône, notre Maître et Maître de toute chose, Diviseur de la graine et de l'atome, Révélateur des Evangiles, Révélateur de la Thora et du Séparateur. Je sollicite Ta protection contre tout mal provenant d'une créature dont Tu tiens le toupet. Seigneur, Tu es le Premier car rien ne t'a précédé. Tu es le dernier, car rien ne restera après Toi. Tu es l'Apparent que rien ne domine et le Caché dont rein n'est plus profond. Règle nos dettes et débarrasse nous de la pauvreté.

Souhayl a dit: Abou Salih nous donnait l'ordre, quand l'un d'entre nous voulait aller dormir, de se coucher sur son côté droit et de dire: Seigneur, Maître des cieux, Maître de la terre, Maître de l'incommensurable Trône, notre Maître et Maître de toute chose, Diviseur de la graine et de l'atome, Révélateur des Evangiles, Révélateur de la Thora et du Séparateur. Je sollicite Ta protection contre tout mal provenant d'une créature dont Tu tiens le toupet. Seigneur, Tu es le Premier car rien ne T'a précédé. Tu es le dernier, car rien ne restera après Toi. Tu es l'Apparent que rien ne domine et le Caché dont rein n'est plus profond. Règle nos dettes et débarrasse nous de la pauvreté. Il (Souhayl ) rapportait les paroles que voilà d'après Abou Hourarah qui les tenait du Prophète (Bénédictioin et salut soient sur lui) (Rapporté par Mouslim, 2713).

15. Seigneur, je me réfugie auprès de Ton noble visage et à l'aide de Tes mots parfaits contre tout ce dont Tu tiens le toupet. Seigneur, Tu soulages des dettes et des péchés. Seigneur, Tes soldats ne seront pas vaincus et Ta promesse ne manquera pas de se concrétiser et la seule chance du



chanceux ne lui sera d'aucune utilité auprès de Toi. Gloire et louange à Toi.

D'après Ali (P.A.a)le Messager d'Allah (Bénédictioin et salut soient sur lui) disait au moment de se coucher :

Seigneur, je me refuge auprès de Ton noble visage et à l'aide de Tes mots parfaits contre tout ce dont Tu tiens le toupet.Seigneur, Tu soulages des dettes et des péchés.Seigneur, Tes soldats ne seront pas vaincus et Ta promesse ne manquera pas de se concrétiser et la seule chance du chanceux ne lui sera d'aucune utilité auprès de Toi. Gloire et louange à Toi. (Rapporté par Abou Dawoud,5052 et jugé authentique par an-Nawwi dans al-adhkaar,p.111 et par Ibn Hadjar selon Nataidj al-afkaar (2/384)

16. Je me couche au nom d'Allah.Seigneur, pardonne moi mes péchés. Réprime mon démon.Libère-moi.Mets-moi au sein de la sphère supérieure formée par les anges les plus gradés.

D'après al-Azhar al-Anmaari quand le Messager d'Allah (Bénédictioin et salut soient sur lui) s'installait dans son lit, il disait: Je me couche au nom d'Allah.Seigneur, pardonne moi mes péchés. Réprime mon démon.Libère-moi.Mets-moi au sein de la sphère supérieure formée par les anges les plus gradés. (Rapporté par Abou Dawoud, 5054 et jugé bon par an-Nawawi dans al-adhkaar,p.125 et al-Hafedh Ibn Hdjar selon Nataidj al-afkaar (3/60).