



CONTRE LA TRISTESSE

INTRODUCTION

➤ D'après 'Abdallah Ibn Mas'ud رضي الله عنه, le Prophète ﷺ a dit : « **Nulle personne attristée ne fait l'invocation suivante, sans qu'Allah n'écarte sa tristesse et ses soucis et lui substitue de la joie.** » Les compagnons lui ont demandé s'ils devaient l'apprendre et il leur a répondu : « **Que toute personne qui entend cette invocation l'apprenne !** » (hadith rapporté par Ahmad et authentifié par Sheikh Al Albani)



DU'A CONTRE LA TRISTESSE

اللَّهُمَّ إِنِّي أَمْتُكَ بِنْتُ عَبْدِكَ وَ بِنْتُ أَمَتِكَ ، نَاصِيتِي بِيَدِكَ
، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ
اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ ، أَوْ
عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ ، أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ
عِنْدَكَ ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي ، وَنُورَ صَدْرِي ،
وَجَلَاءَ حُزْنِي ، وَذَهَابَ هَمِّي

DU'A CONTRE LA TRISTESSE

Ô Allah, je suis Ta Servante, fille de Ton Serviteur, fille de Ta Servante, mon front est dans Ta Main, Ton jugement me concernant est exécuté, ce que Tu as décrété pour moi est juste.
Je te demande par chacun de Tes Noms, ceux par lesquels Tu t'es nommé, ou que Tu as enseignés à une de Tes créatures, ou que Tu as descendus dans Ton Livre ou que Tu as gardés dans la science de l'invisible auprès de Toi, que tu fasses du Coran le printemps de mon coeur, la lumière de ma poitrine, la disparition de ma peine et la fin de mon souci.