

Mes dou'as du cœur

3 dou'as du Coran pour apaiser ton cœur

✎ extrait offert · 3 dou'as à remplir sur GoodNotes



Un cadeau de Bloomelle · Une sœur ♡

DOU'A 1 SUR 3

POUR LE STRESS ET L'ANGOISSE



لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبْحَٰنَكَ إِنِّى كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ

Lâ ilâha illâ anta subhânaka innî kuntu minadh-dhâlimîn

« Mentionne aussi l'homme au poisson[16] qui, irrité, quitta son peuple sans connaître le sort que Nous lui réservions. Il implora alors dans les ténèbres[17] : « Il n'est de divinité en droit d'être adorée que Toi. Gloire à Toi ! Je me suis comporté en homme injuste ! » »
[Coran 21:87]

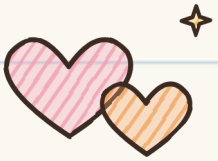
✎ Quand mon cœur se serre, je pense à...

Je l'ai récitée : ○ lun ○ mar ○ mer ○ jeu ○ ven ○ sam ○ dim

[16] Le prophète Jonas qui, désespérant de convertir son peuple à la foi, le quitta sans en avoir reçu l'autorisation d'Allah. Après avoir pris place à bord d'une embarcation, il fut avalé par un poisson. [17] Les ténèbres du ventre du poisson, ajoutées aux ténèbres de la mer, auxquelles s'ajoutent les ténèbres de la nuit, selon plus d'un commentateur.

DOU'A 2 SUR 3

POUR MES PARENTS



رَّبِّ ٱرْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِى صَغِيرًا

Rabbirhamhumâ kamâ rabbayânî saghîrâ

رَبَّنَا ٱغْفِرْ لِى وَلِوَٰلِدَىَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ ٱلْحِسَابُ

Rabbanaghfir lî wa liwâlidayya wa lil-mu'minîna yauma yaqûmul-hisâb

« Adopte envers eux une attitude pleine d'humilité et de tendresse, et dis : « Veuille, Seigneur, te montrer clément envers eux, comme ils l'ont été envers moi lorsqu'ils m'ont élevé tout petit ! » » [Coran 17:24]

« Veuille, Seigneur, me pardonner, ainsi qu'à mes père et mère et aux croyants, le Jour du jugement dernier. » » [Coran 14:41]

✎ Ce que je souhaite à mes parents :

Je l'ai récitée : ○ lun ○ mar ○ mer ○ jeu ○ ven ○ sam ○ dim

← avant | le livre complet ♡ | après →

DOU'A 3 SUR 3

POUR LA PROTECTION



رَّبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَٰتِ ٱلشَّيَٰطِينِ

Rabbi a'ûdhu bika min hamazâtish-shayâtîn

وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَن يَحْضُرُونِ

Wa a'ûdhu bika rabbi ay yahdurûn

« Et dis : « J'implore, Seigneur, Ta protection contre les tentations des démons, »
[Coran 23:97]
« et me mets sous Ta protection, Seigneur, contre leurs infâmes suggestions ! » »
[Coran 23:98]

✎ Ce dont je demande à être protégée :

Je l'ai récitée : ○ lun ○ mar ○ mer ○ jeu ○ ven ○ sam ○ dim

← avant | le livre complet ♡ | après →

Tu as aimé ces 3 dou'as ?

alors tu vas adorer la suite... ♡



Dans Sakîna, tu trouveras :

- ✿ 30 jours avec le Coran
- ✿ un verset par jour, en arabe et en français
- ✿ une question pour y réfléchir
- ✿ une page pour confier ce qui te pèse
- ✿ un petit suivi de ta sérénité

Spécial Ramadan 2027 ☾

Je découvre Sakîna sur Amazon →

amzn.eu/d/0egcAZCx · bloomelle.fr

Avec tout mon cœur, Une sœur · Bloomelle ♡

Texte arabe : Tanzil Quran Text (tanzil.net), CC BY 3.0, reproduit sans modification. Phonétique : d'après Qur'an Kemenag, adaptée à la lecture francophone. Traduction : Rachid Maach, QuranEnc.com (v1.0.3), reproduite sans modification, notes incluses. Titres, questions et illustrations : création personnelle. Extrait offert, ne peut être vendu.