

AVANT DE DORMIR

SOURATES À RÉCITER

1 fois

Ayat Al Kursi (Verset Du Trône)

Sourate 2 V255 [↗](#)

Al-Baqara (La Vache) 2 Derniers Versets

Sourate 2 V285-V286 [↗](#)

1 fois

1 fois

Al-Kafirun (Les Infidèles)

Sourate 109 [↗](#)

Al-Ikhlâs (Le Monothéisme Pur)

Sourate 112 [↗](#)

Le Prophète ﷺ avait pour habitude de joindre ses mains, puis y crachoter légèrement, avant d'y réciter les sourates :

- Al-Ikhlâs

- Al-Falaq

- An-Nas

Al-Falaq (L'Aube Naissante)

Sourate 113 [↗](#)

Ensuite Il passait ses mains sur les parties de son corps qu'il pouvait atteindre en commençant par la tête et le visage.

An-Nas (Les Hommes)

Sourate 114 [↗](#)

Et il répétait ces gestes 3 fois.

