

101 DOU'AS - 51 PREMIERS POUR LES AUTRES, 50 POUR MOI

Une façon significative de se connecter à Allah — en priant pour les autres avant nous-mêmes.



Comment utiliser ces cartes de Dou'as :

1) Pile de Dou'as quotidienne

Imprimez les cartes et faites-en une pile.

Chaque jour, piochez 3 à 5 cartes et récitez les dou'as avec attention.

Réfléchissez : « Pourquoi est-ce que je fais ce dou'a ? »

2) Cercle familial de Laylatoul Qadr

Réunissez-vous en famille pendant les nuits sacrées.

Lisez les cartes à voix haute à tour de rôle.

Laissez les enfants choisir une carte qu'ils aiment et l'expliquer avec leurs propres mots.

3) Jeu de mémoire ou Snap !

Imprimez deux exemplaires de chaque carte.

Plastifiez-les pour qu'elles durent plus longtemps.

Jouez à des jeux comme :

Jeu de mémoire : Trouvez les dou'as correspondants.

Snap ! : Le premier qui annonce la correspondance gagne la manche.

C'est un excellent moyen pour les enfants d'apprendre tout en s'amusant !

Rappel : « Les meilleurs des gens sont ceux qui prient pour les autres. » — Inspiré par les enseignements des Ahloul Bayt (a)

Commencez votre voyage de prière avec compassion — et laissez votre cœur devenir un Dou'a pour le monde.

101 DOU'AS - 51 PREMIERS POUR LES AUTRES, 50 POUR MOI



**Ya Allah, pardonne les
fautes de mes parents !**



**Ya Allah, fais en sorte que
mes parents soient
toujours heureux !**



**Ya Allah, aide mes parents
à obtenir un revenu halal
et bénis leurs efforts !**



**Ya Allah, accorde une bonne
santé à mes grands-parents et
accorde-leur une longue vie
remplie d'amour et entourés
de leur famille !**



**Ya Allah, pardonne mes
grands-parents décédés et
accorde-leur le Jannah !**



**Ya Allah, fais en sorte que mes
frères et soeurs et moi nous
aimions et nous entraidions !**

101 DOU'AS - 51 PREMIERS POUR LES AUTRES, 50 POUR MOI



Ya Allah, accorde à mes professeurs la sagesse, la patience et la bonté !

Ya Allah, bénis mes amis et guide-les vers le Bien !



Ya Allah, aide tous les orphelins ! Fais en sorte qu'ils aient de l'amour et tout ce dont ils ont besoin !



Ya Allah, aide les malades à se rétablir au plus vite !



Ya Allah, accorde la patience à ceux qui sont tristes et font face à des épreuves !



Ya Allah, donne de la nourriture, de l'eau et un abri aux nécessiteux !

101 DOU'AS - 51 PREMIERS POUR LES AUTRES, 50 POUR MOI



101 DOU'AS - 51 PREMIERS POUR LES AUTRES, 50 POUR MOI

**Ya Allah, ôte la haine et la
jalousie dans le cœur des
gens !**



**Ya Allah, aide les réfugiés à
trouver un abri sûr et des
personnes pour les aider !**



**Ya Allah, protège les
enfants qui n'ont plus
leurs parents !**



**Ya Allah, bénis ceux qui
passent leur temps à aider les
autres !**



**Ya Allah, répand la bonté et
l'amour à travers le monde !**

**Ya Allah, fais en sorte que
notre foyer soit un lieu de
paix et de bonheur !**



101 DOU'AS - 51 PREMIERS POUR LES AUTRES, 50 POUR MOI



**Ya Allah, bénis et protège
tous les travailleurs honnêtes
qui subviennent aux besoins
de leur famille !**

**Ya Allah, aide ceux qui ont
des difficultés financières !**



**Ya Allah, bénis les paysans et
ceux qui confectionnent
notre nourriture !**



**Ya Allah, soulage le chagrin de
ceux qui ont perdu des
êtres chers !**



**Ya Allah, apporte la paix à
ceux qui souffrent de
stress et dépression !**



**Ya Allah, renforce notre foi
et fais en sorte que nous
restions sur la voie droite !**



101 DOU'AS - 51 PREMIERS POUR LES AUTRES, 50 POUR MOI

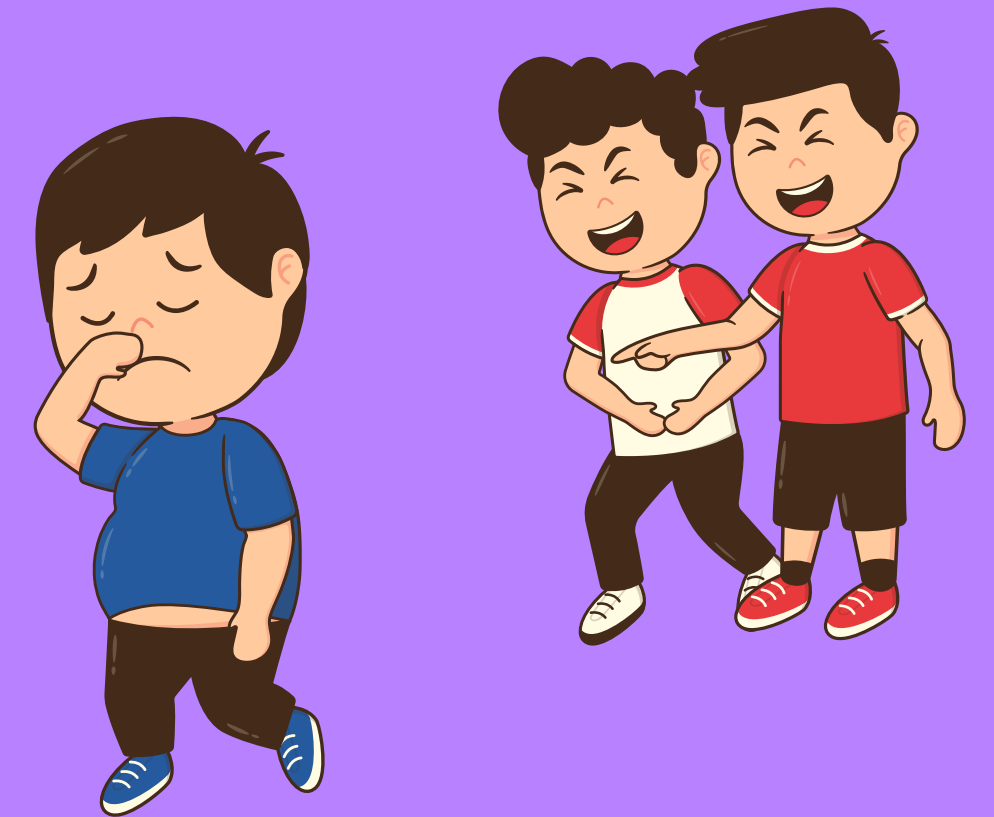


**Ya Allah, libère ceux qui ont
été emprisonnés injustement !**

**Ya Allah, guide ceux qui sont
perdus et recherchent un
but dans la vie !**



**Ya Allah, aide ceux qui
sont harcelés et donne-
leur la force !**



**Ya Allah, aide les étudiants
dans leurs études et leurs
examens !**



**Ya Allah, bénis les mamans et
les papas pour leurs
sacrifices !**



**Ya Allah, protège et bénis
nos érudits (maraji) qui nous
guident !**



101 DOU'AS - 51 PREMIERS POUR LES AUTRES, 50 POUR MOI



**Ya Allah, donne aux leaders
de notre communauté la
sagesse afin que notre
communauté prospère !**

**Ya Allah, aide-nous à
respecter nos érudits et
à apprendre d'eux !**



**Ya Allah, récompense les
martyrs (shouhada) qui ont
sacrifié leurs vies pour
l'Islam !**



**Ya Allah, accorde aux
martyrs le plus haut rang au
Jannah !**



**Ya Allah, aide-nous à nous
rappeler les sacrifices des
shouhada et à suivre leur
exemple !**



**Ya Allah, protège tous ceux
qui combattent pour la
justice et la vérité !**

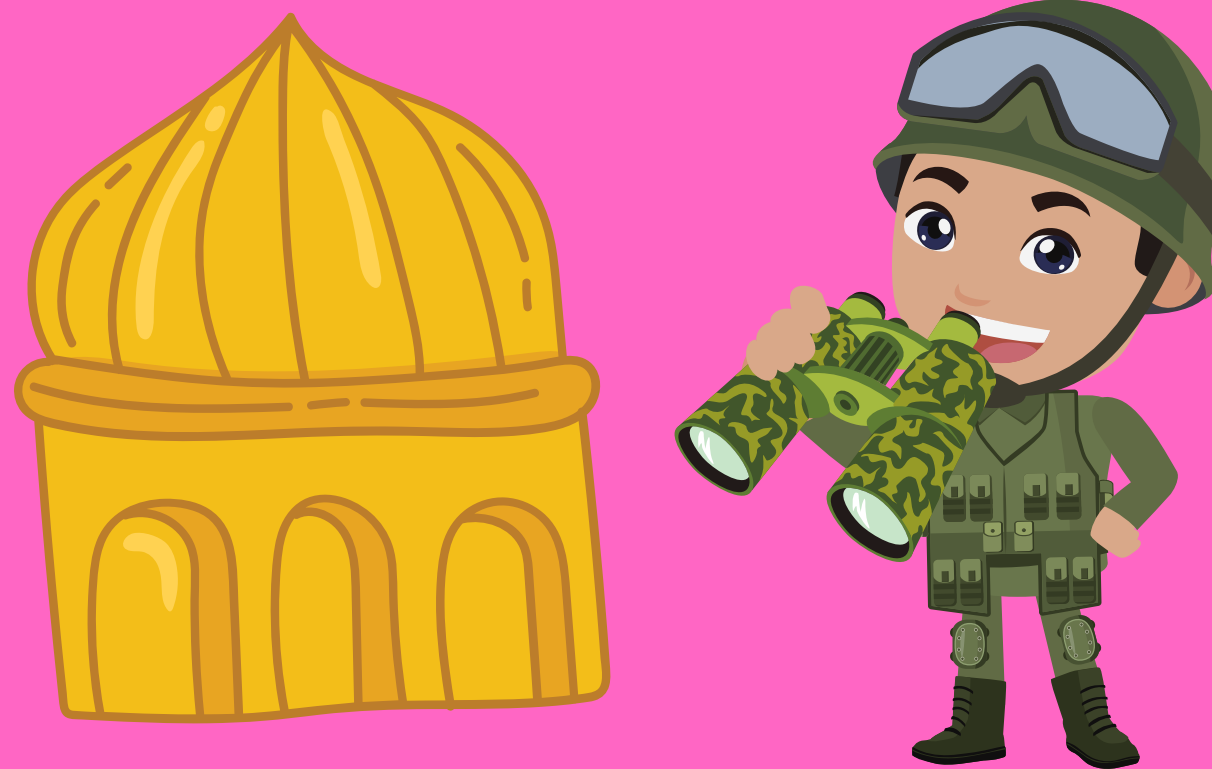


101 DOU'AS - 51 PREMIERS POUR LES AUTRES, 50 POUR MOI

**Ya Allah, accorde la victoire à
tous ceux qui se soulèvent
contre l'oppression partout
dans le monde !**



**Ya Allah, protège les
mausolées de nos Imams !**



**Ya Allah, hâte la
réapparition d'Imam
Mahdi (aj) !**



**Ya Allah, fais en sorte que
je puisse voir et aider Imam
Mahdi (aj) !**



**Ya Allah, protège Imam
Mahdi (aj) de tout mal
jusqu'à sa réapparition !**



**Ya Allah, fais en sorte que je
puisse être l'un des assistants
d'Imam Mahdi (aj) !**



101 DOU'AS - 51 PREMIERS POUR LES AUTRES, 50 POUR MOI



**Ya Allah, fais en sorte
qu'Imam Mahdi (aj)
réapparaisse vite et apporte
la justice dans le monde !**

**Ya Allah, fais en sorte que je
sois parmi ceux qui aiment
vraiment et suivent Imam
Mahdi (aj) !**



**Ya Allah, pardonne mes
erreurs et aide-moi à
devenir meilleur !**



**Ya Allah, aide-moi à être bon
et respectueux envers mes
parents !**



**Ya Allah, aide-moi à être
un frère (une sœur)
affectueux(se) !**

**Ya Allah, guide-moi à
toujours dire la vérité, même
quand c'est difficile !**

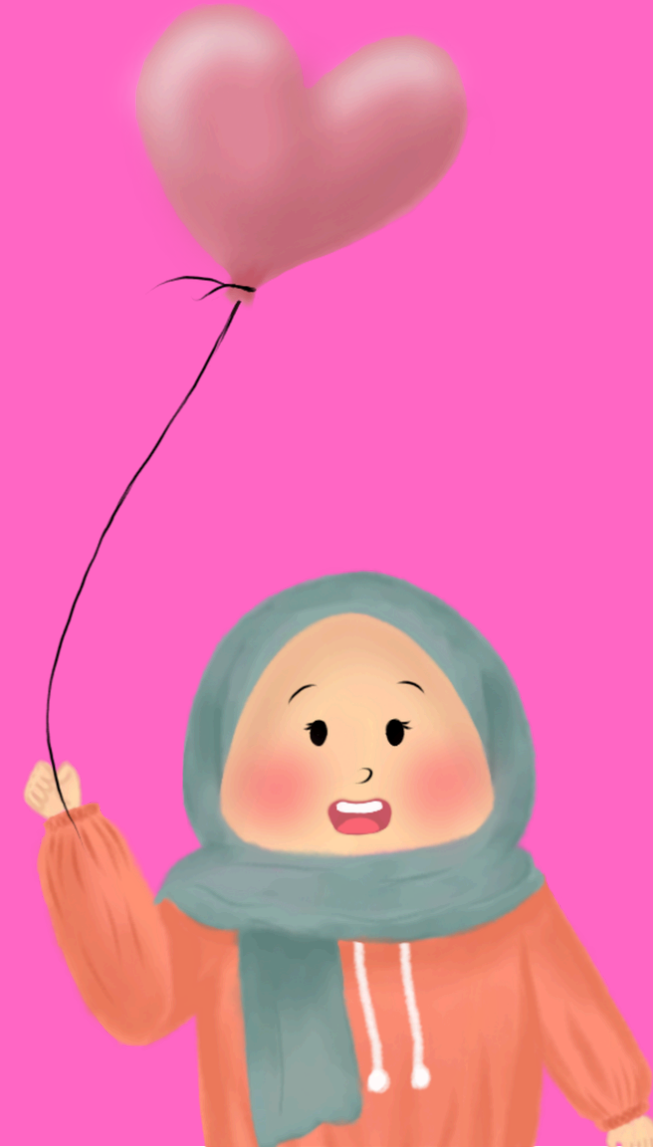


101 DOU'AS - 51 PREMIERS POUR LES AUTRES, 50 POUR MOI



Ya Allah, aide-moi à me réveiller à l'heure pour Fajr et à prier avec attention

**Ya Allah,
purifie
mon coeur
et libère-
le de la
jalousie**



**YA ALLAH, FAIS EN SORTE QUE
J'AIME LIRE LE QOUR'AN CHAQUE
JOUR ET RÉFLÉCHIR SUR SES
VERSETS**



**Ya Allah, protège-moi des
mauvaises influences et aide-
moi à choisir de bons amis**



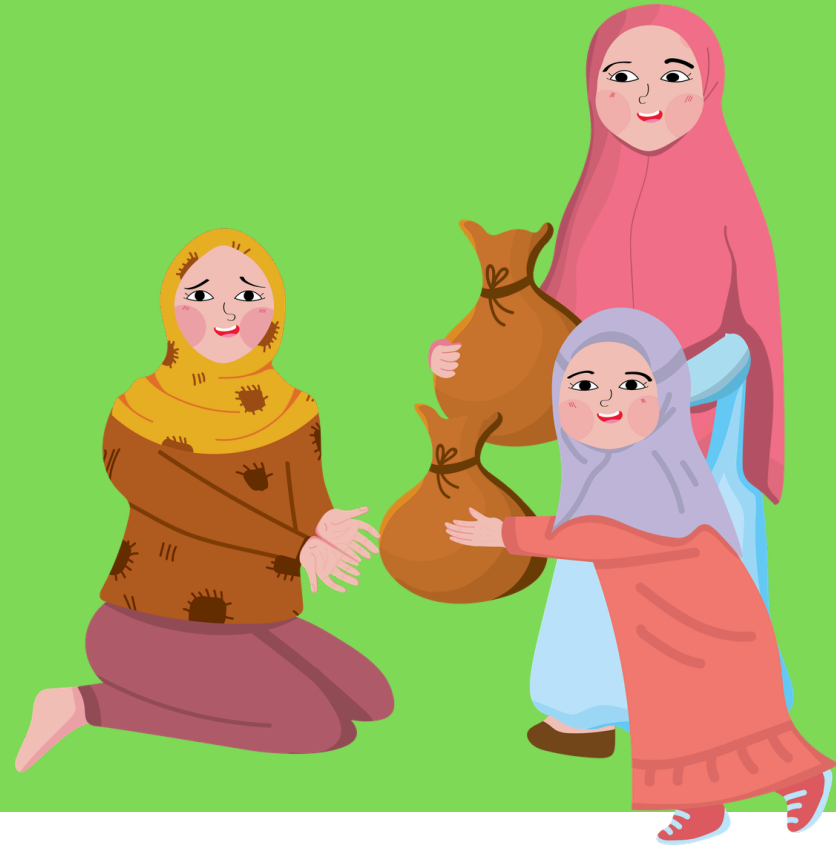
**Ya Allah, fais en sorte que je
fasse de bonnes actions,
même quand personne ne me
regarde**

**Ya Allah, aide-
moi à
respecter mes
professeurs
et apprendre
d'eux**



101 DOU'AS - 51 PREMIERS POUR LES AUTRES, 50 POUR MOI

**Ya Allah, aide-moi à être fort
et courageux lors des
difficultés**



**Ya Allah, aide-moi à être
reconnaissant pour tout
ce que j'ai**



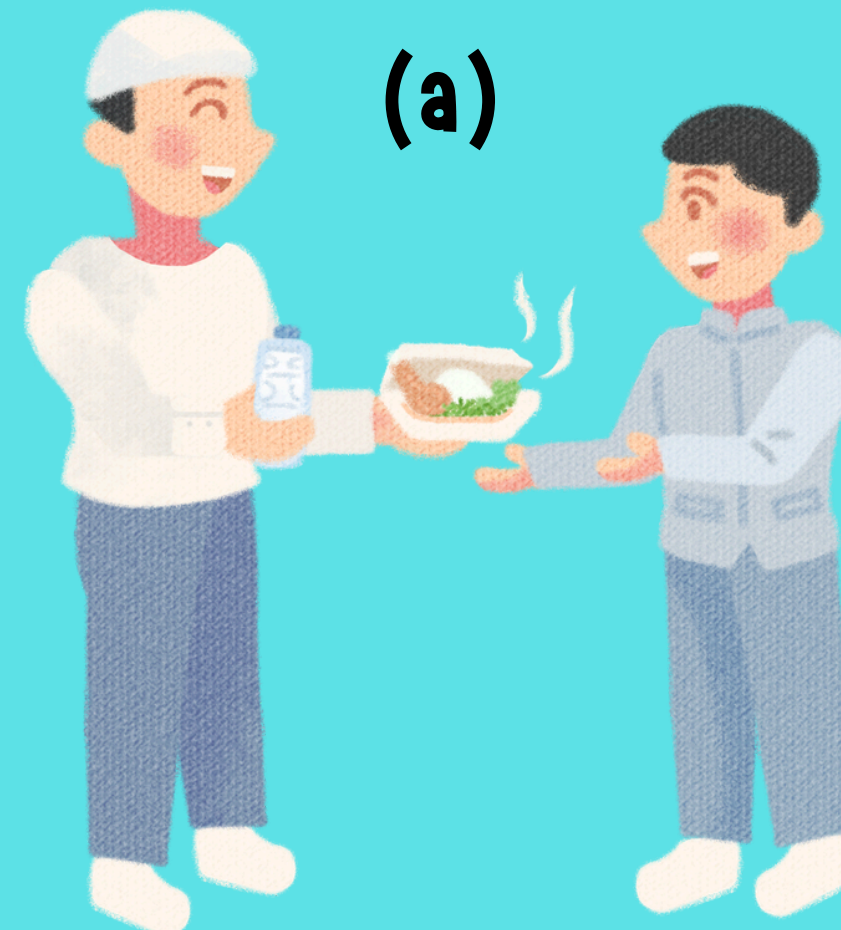
**Ya Allah, donne-moi le
courage de m'excuser quand
je fais une erreur**



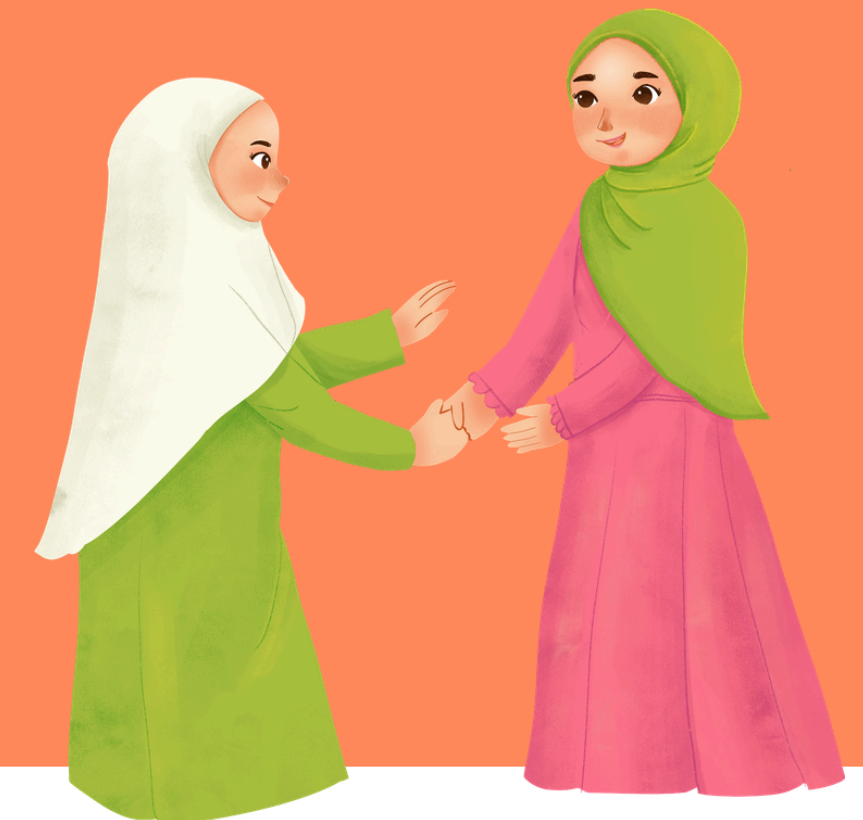
**Ya Allah, aide-moi à contrôler
ma colère et à être patient**



**Ya Allah, aide-moi à être
généreux comme Imam Hassan
(a)**



**Ya Allah, aide-moi à m'habiller
toujours modestement et
avec dignité comme Sayyidah
Zainab (sa)**



101 DOU'AS - 51 PREMIERS POUR LES AUTRES, 50 POUR MOI

Ya Allah, aide-moi à être un bon modèle pour les autres



Ya Allah, aide-moi à me servir de mes talents et de mon savoir pour les autres



Ya Allah, fais en sorte que je ne perde pas mon temps pour des choses inutiles



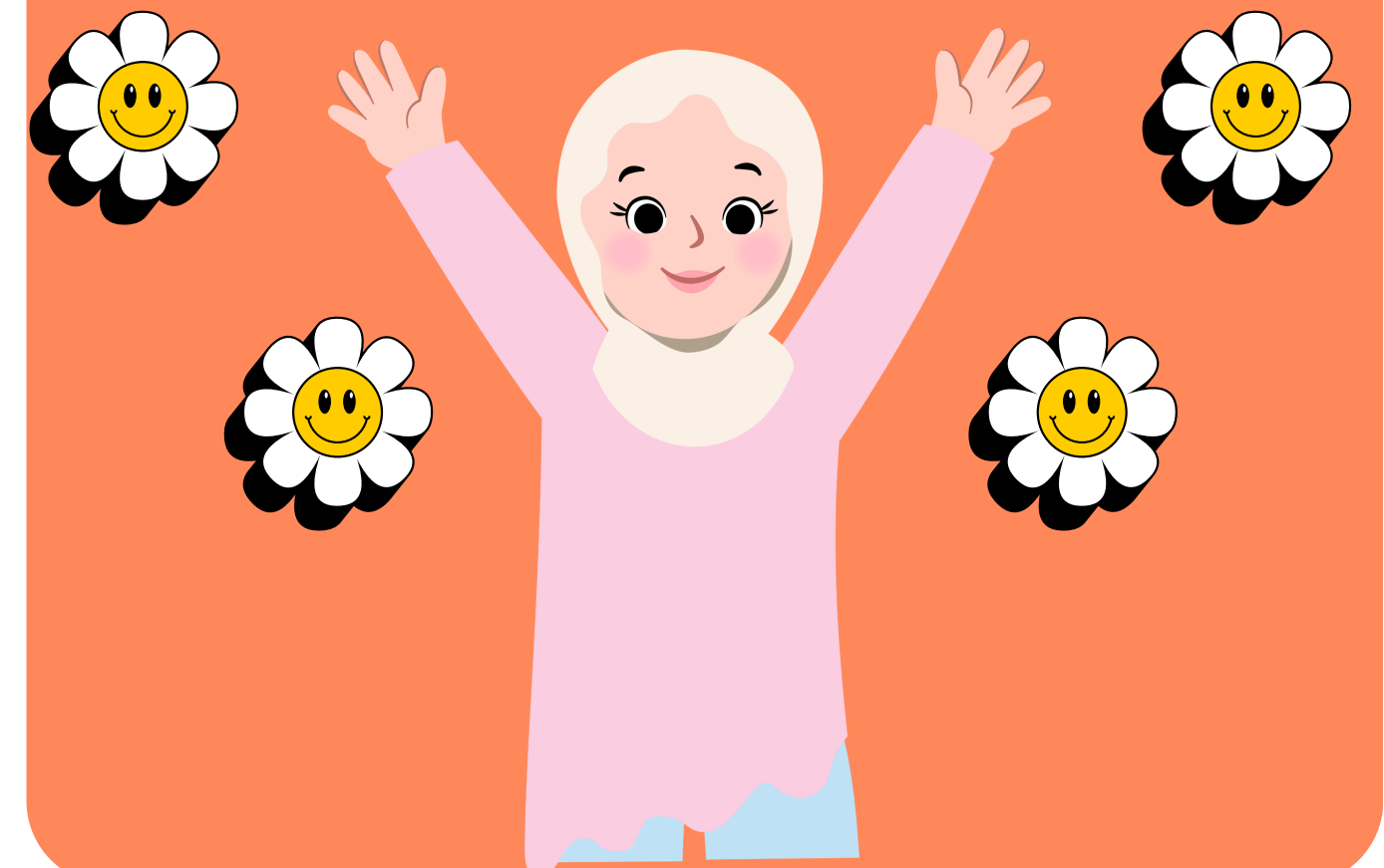
Ya Allah, fais en sorte que je ne dise pas du mal des autres



Ya Allah, aide-moi à être confiant mais aussi humble



Ya Allah, aide-moi à répandre le bonheur partout où je vais



101 DOU'AS - 51 PREMIERS POUR LES AUTRES, 50 POUR MOI



Ya Allah, remplis mon cœur de douceur et de gentillesse

Ya Allah, aide-moi à ne jamais abandonner lors des moments difficiles



Ya Allah, épargne-moi de la paresse et de la procrastination



Ya Allah, aide-moi à mémoriser et à comprendre plus de Doua's et de Sourahs



Ya Allah, fais en sorte que je sois parmi ceux qui aiment et servent les Ahloul Bayt (a)



Ya Allah, fais en sorte que je puisse aller bientôt à Makkah, Madinah, Karbala et Mashhad

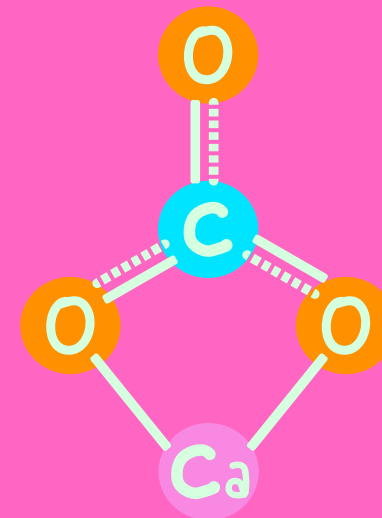


101 DOU'AS - 51 PREMIERS POUR LES AUTRES, 50 POUR MOI

Ya Allah, aide-moi à avoir de
bonnes manières



Ya Allah, guide-moi à choisir
la meilleure carrière pour
mon futur



Ya Allah, protège-moi de
la crainte et de l'anxiété



Ya Allah, aide-moi
à participer aux
tâches ménagères



Ya Allah, bénis-moi d'une foi
ferme

Ya Allah, aide-moi à être un de
Tes meilleurs serviteurs



101 DOU'AS - 51 PREMIERS POUR LES AUTRES, 50 POUR MOI

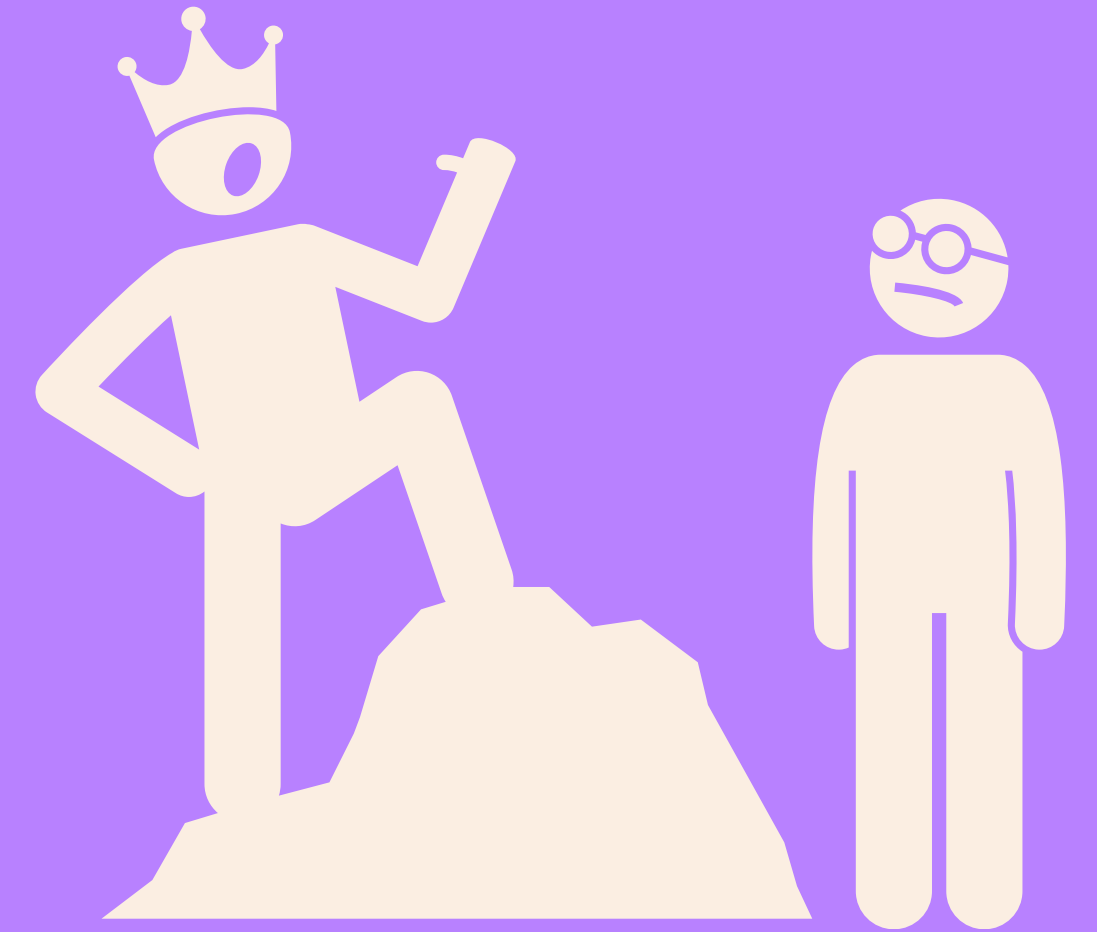


**Ya Allah, fais en sorte que je
puisse visiter les mausolées
de nos Imams et leur faire
part de mon amour**

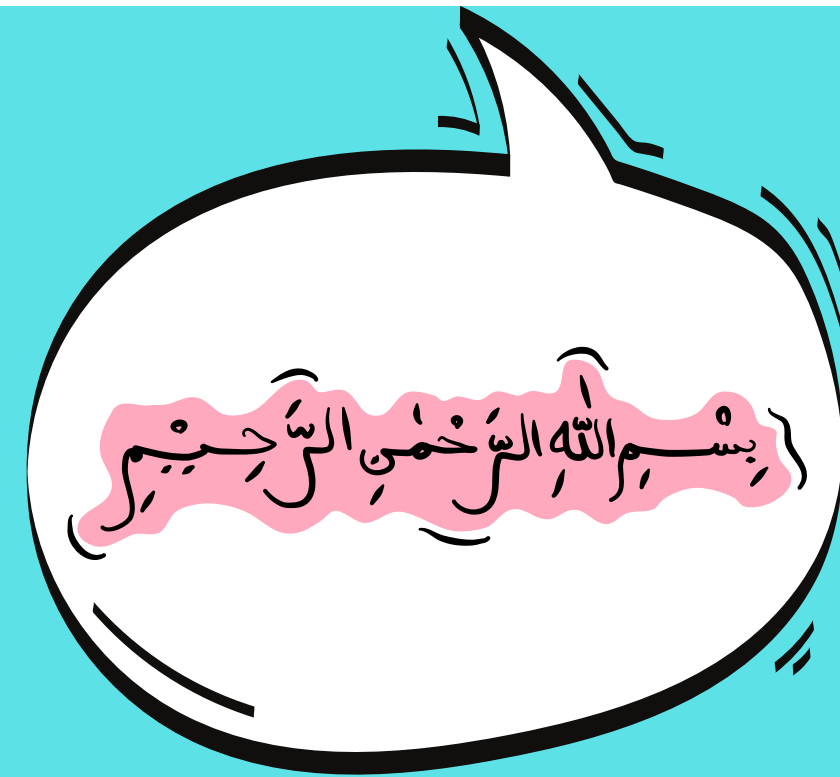
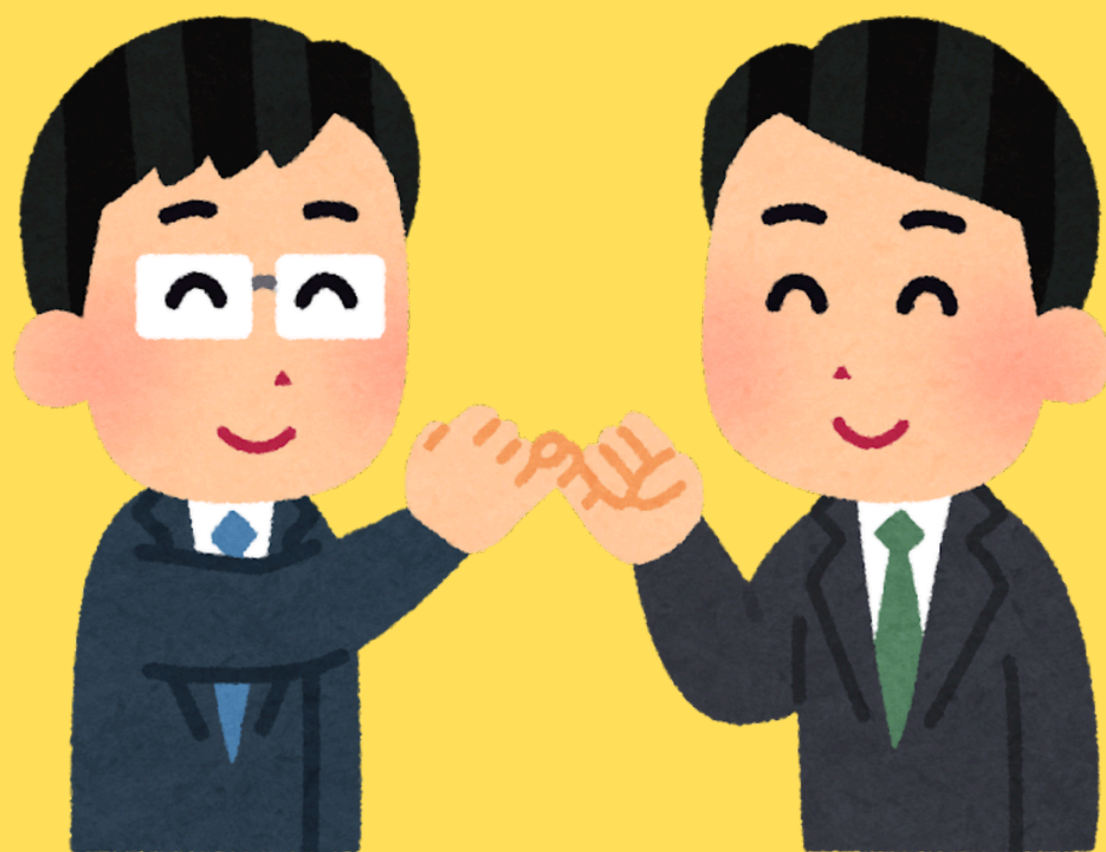
**Ya Allah, aide-moi à aimer la
Salah et à l'accomplir toujours
à l'heure**



**Ya Allah, protège-moi de
l'arrogance et de l'égoïsme**



**Ya Allah, aide-moi à toujours
respecter mes promesses**



**Ya Allah, aide-moi à dire
Bismillah avant toute
chose**

**Ya Allah, bénis-moi du rizq,
halal et de la barakah dans ma
vie**



101 DOU'AS - 51 PREMIERS POUR LES AUTRES, 50 POUR MOI

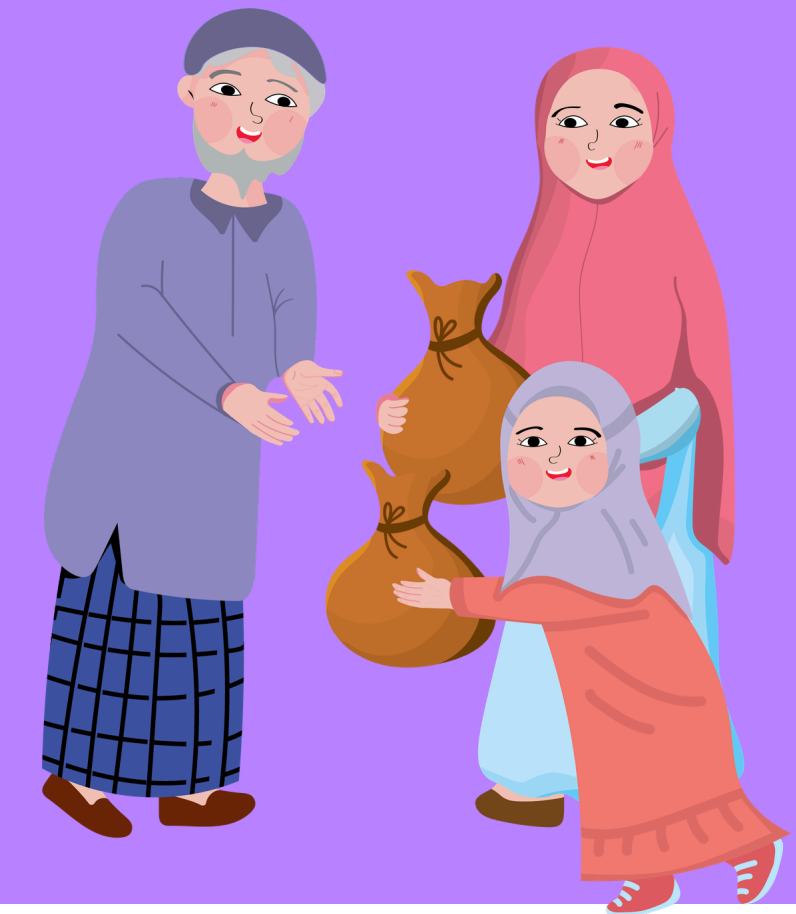


**Ya Allah, protège-moi des
mauvaises pensées et des
mauvaises actions**

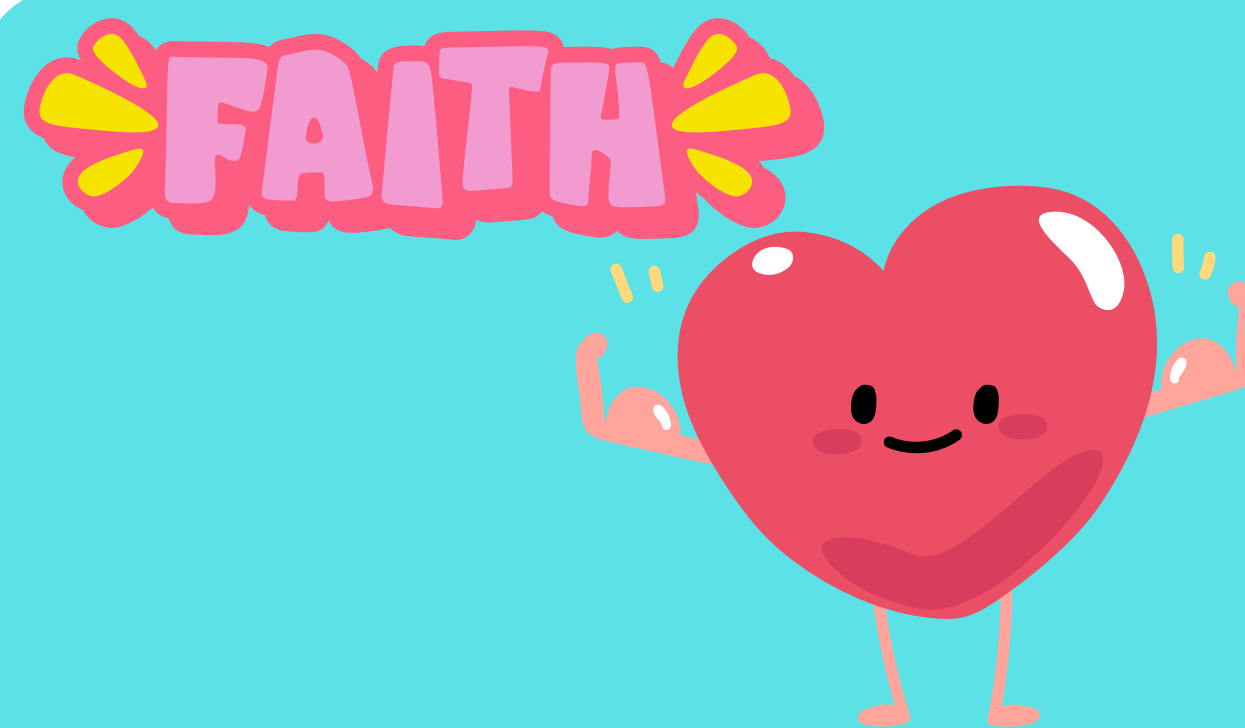
**Ya Allah, fais en sorte que ma
famille et moi nous
rejoignons au Jannah**



**Ya Allah, fais en sorte que
j'apporte toujours mon aide
aux nécessiteux**



**Ya Allah, aide-moi à
apprendre de mes erreurs et
à ne pas les répéter**

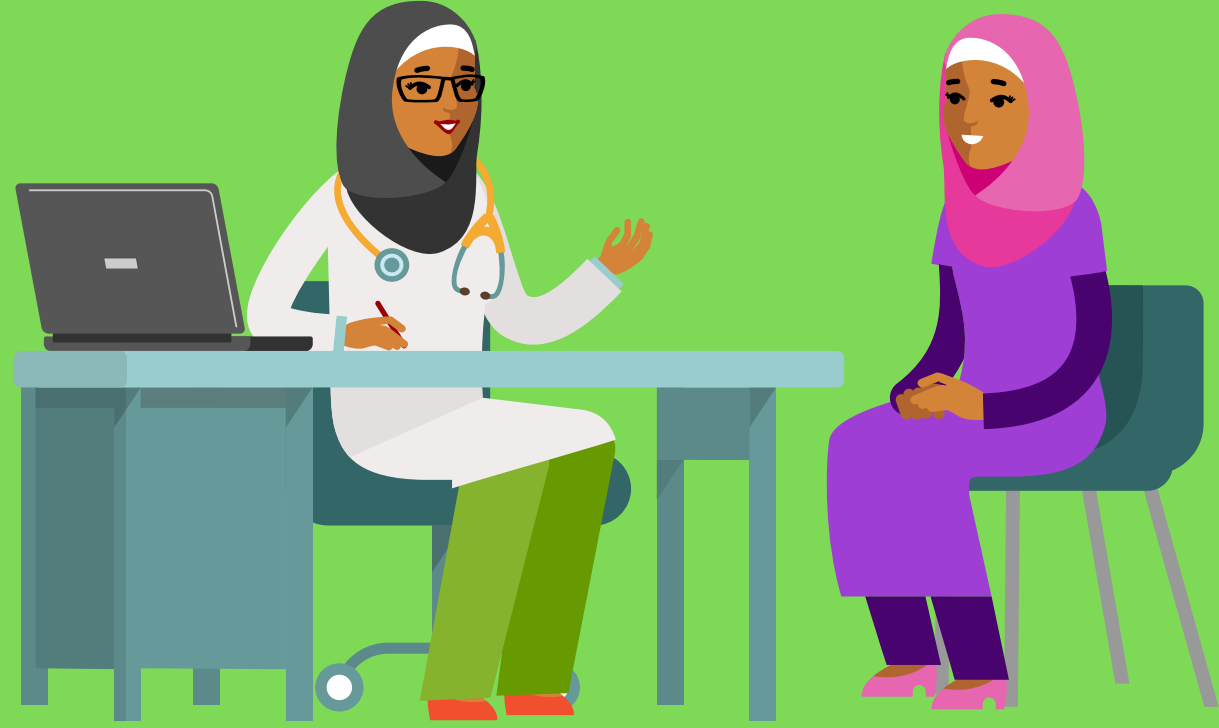


**Ya Allah, aide-moi à garder
ma foi jusqu'à mon dernier
souffle**



**Ya Allah, aide-moi à faire
de ce monde un meilleur
endroit**

101 DOU'AS - 51 PREMIERS POUR LES AUTRES, 50 POUR MOI



Ya Allah, aide-moi à être patient et à Te faire confiance lors des moments difficiles

Ya Allah, fais en sorte que je vive et meure en tant que partisan sincère des Ahloul Bayt (a)



Ya Allah, aide-moi à TOUJOURS remercier Allah pour TOUT

I AM SO GRATEFUL

Ya Allah, accorde-moi une place au Jannah près de Rassouloullah (s) et sa Famille



Ya Allah, fais en sorte que mon amour pour Imam Mahdi (aj) augmente chaque jour



Ya Allah, Tu es parfait à mes yeux ; rend-moi parfait à Tes yeux