

Sourate 94

**ACH-CHARḤ**  
(LA POITRINE OUVERTE)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Au nom d'Allah, le Tout Clément, le Tout Miséricordieux

- 1 Ne t'avons-Nous pas ouvert la  
poitrine? أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ١
- 2 N'avons-Nous pas déposé pour toi  
ton fardeau وَوَضَعْنَا عَنَّا وِزْرَكَ ٢
- 3 qui pesait si lourd sur ton dos ?  
(N'avons-Nous) pas élevé ton  
nom ? الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ٣  
وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ٤
- 5 Certes, avec la peine vient le  
soulagement; فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ٥
- 6 Oui, avec la peine vient le  
soulagement. إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ٦
- 7 Quand tu auras accompli (tes  
devoirs terrestres), lève-toi (pour  
la prière), فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ٧
- 8 Et recherche ton Seigneur avec  
empressement ! وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ٨

