# 21216 - L'enseignement du Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) en matière de sommeil

**question**

Je voudrais savoir comment le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui dormait... Dormait-il sur un lit ou à même le sol? Récitait il une invocation déterminée quand il voulait se coucher?

**la réponse favorite**

Louange à Allah.

Le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) dormais sur un lit parfois et sur une natte parfois ou sur une peau ou à même le sol ou sur un matelas ou sur un draps noir.

Abbad ibn Tamim a rapporté de son oncle:J'ai vu le Messager d'Allah couché dans la mosquée, un pied mis sur l'autre. (Rapporté par al-Bokhari (475) et par Mouslim,2100).

Son matelas était noir et avait une housse composée de branchages. Il dit à ses femmes: Gabriel ne vint m'a  rencontré alors que je me trouvais dans les draps d'une femme autre qu'Aicha. (Rapporté par al-Bokhari,3775). Son oreiller était une peau houssée avec des  branchages.

Quant il allait se coucher, il disait :Mon Seigneur! C'est à ton nom que je vis et c'est en ton nom que je mourrai. (Rapporté par al-Bokhari,7394). Il joignait ses paumes et soufflait dessus et récitait les sourates 112, 113 et 114 avant de passer ses mains sur les parties de son corps qu'il pouvait atteindre en commençant par sa tête puis les parties les proches de son corps; il le faisait trois fois.

Il dormais sur son côté droit et plaçait sa main droite sous sa joue droite et disait :«Mon Seigneur! Protège moi contre Ton châtiment le jour où Tu ressusciteras Tes fidèles serviteurs. Chaque fois qu'il se mettait sur son lit, il disait :Louanges à Allah qui nous a donné à manger et à boire et nous

a suffi et accorder refuge. Que sont nombreux ceux qui n'ont pas de protecteur ni où se refugier. Mouslim l'a cité comme il a affirmé encore que quand il se mettait sur son lit, il disait: Seigneur, Maître des cieux et des terres, Maître de l'Immense trône, notre Maître, le Maître de toute chose, celui qui a brisé la graine et le noyau et révéla la Thora et les Evangiles et le Séparateur (le Coran), je sollicite Ta protection contre le mal de  tout maléfique. Tu tiens mon toupet. Tu es le Premier que rien n'a précédé et le Dernier que rien ne survivra. Tu es l'Apparent que rien ne domine et le Subtile qui rien ne peut sonder. Règle nos dettes à notre place et débarrasse nous de la pauvreté. (Rapporté par Mouslim,2713).

Quand il se réveillait, il disait :Louanges à Allah qui nous fait vivre et qui nous fera mourir et vers qui nous serons rassemblés. (Rapporté par al-Bokhari,6312) Puis il se curait les dents et récitait parfois les dix derniers versets de la sourate Aal Imran où le Très-haut dit: En vérité, dans la création des cieux et de la terre, et dans l'alternance de la nuit et du jour, il y a certes des signes pour les doués d'intelligence, qui, debout, assis, couchés sur leurs côtés, invoquent Allah et méditent sur la création des cieux et de la terre (disant): "Notre Seigneur! Tu n'as pas créé cela en vain. Gloire à Toi! Garde-nous du châtiment du Feu. Seigneur! Quiconque Tu fais entrer dans le Feu, Tu le couvres vraiment d'ignominie. Et pour les injustes, il n'y a pas de secoureurs! Seigneur! Nous avons entendu l'appel de celui qui a appelé ainsi à la foi: "Croyez en votre Seigneur" et dès lors nous avons cru. Seigneur, pardonne-nous nos péchés, efface de nous nos méfaits, et place nous, à notre mort, avec les gens de bien Seigneur! Donne-nous ce que Tu nous as promis par Tes messagers. Et ne nous couvre pas d'ignominie au Jour de la Résurrection. Car Toi, Tu ne manques pas à Ta promesse".Leur Seigneur les a alors exaucés (disant): "En vérité, Je ne laisse pas perdre le bien que quiconque parmi vous a fait, homme ou femme, car vous êtes les uns des autres. Ceux donc qui ont émigré, qui ont été expulsés de leurs demeures, qui ont été persécutés dans Mon chemin, qui ont combattu, qui ont été tués, Je tiendrai certes pour expiées leurs mauvaises actions, et les ferai entrer dans les Jardins sous lesquels coulent les ruisseaux, comme récompense de la part d'Allah." Quant à Allah, c'est auprès de Lui qu'est la plus belle récompense Que ne t'abuse point la versatilité (pour la prospérité) dans le pays, de ceux qui sont infidèles. Piètre jouissance! Puis leur refuge sera l'Enfer. Et quelle détestable couche! Mais quant à ceux qui craignent leur Seigneur, ils auront des Jardins sous lesquels coulent les ruisseaux, pour y

demeurer éternellement, un lieu d'accueil de la part d'Allah. Et ce qu'il y a auprès d'Allah est meilleur, pour les pieux Il y a certes, parmi les gens du Livre ceux qui croient en Allah et en ce qu'on a fait descendre vers vous et en ce qu'on a fait descendre vers eux. Ils sont humbles envers Allah, et ne vendent point les versets d'Allah à vil prix. Voilà ceux dont la récompense est auprès de leur Seigneur. En vérité, Allah est prompt à faire les comptes. Ô les croyants! Soyez endurants. Incitez-vous à l'endurance. Luttez constamment (contre l'ennemi) et craignez Allah, afin que vous réussissiez! (Coran,3:190-200).

Il disait encore: Seigneur! Loué soit Tu. Lumière des cieux et de la terre et de ce qui y habite. Loué soit Tu qui veilles sur les cieux, sur la terre et sur ceux qui y vivent. Loué soit Tu. Tu es Vérité. Ta promesse est vraie. Ta rencontre est vraie. Le paradis est vrai. L'enfer est vrai. Les prophètes sont vrais. Muhammad est vrai. L'Heure est vraie? Seigneur! Je me soumets à Toi. Je crois en Toi. Je me confie à Toi. C'est vers Toi que je retourne et c'est en Toi que je me dispute et c'est à Toi que je soumets mes affaires pour jugement. Pardonne-moi ce que j'ai fait avant et ce que je ferais après; ce que j'ai fait en cachette comme ce que j'ai fait publiquement. Tu es mon Dieu. Il n' y a pas de dieu en dehors de Toi. (Rapporté par al-Bokhari, 1120).

Il dormait pendant la première partie de la nuit et priait pendant la dernière. Il lui arrivait parfois de passer le début de la nuit à s'occuper des affaires des musulmans. Ses yeux dormais mais son cœur ne dormait pas. Quand il s'endormait on ne le réveillait jusqu'à ce qu'il se réveillasse de lui-même.

Quand il s'arrêtait la nuit pour se reposer au cours d'un voyage, il se couchait sur son côté droit. Quand il se reposait peu avant le matin, il dressait son bras et posait sa tête sur son épaule. C'est ce que dit at-Tirmidhi.

Son sommeil était le plus modéré, le plus utile. Les médecins parlent du tiers de la nuit et du jour donc huit heures.

Source Zaad al-Maad (1/155).