Al-Islam.org
Ahlul Bayt Digital Islamic Library Project
Published on *Al-Islam.org* (https://www.al-islam.org)

Il est détestable de dormir après l'aube, après le lever du soleil, entre les prières du coucher du soleil (Maghrib) et de la nuit ('Ichâ'), et après la prière de l'après-midi ('Açr), et il est interdit de dormir entre l'aube et le lever du soleil.

Un petit somme depuis la matinée jusqu'à midi est Sunnah.
Lorsque vous allez au lit, faites l'ablution (wudhû).
Celui qui va dormir après avoir fait le wudhû ou le tayammum, se rappelle Allah comme s'il accomplissait des Prières.
Lorsque vous dormez, dormez du côté de la main droite face à la Qiblah, et mettez votre main droite sous le visage.

Lorsque Vous Dormez

Selon un Hadith rapporté de l'Imâm Muhammad al-Bâqir (P), lorsqu'on s'allonge sur le lit, la main droite sous le côté droit de son visage, on devrait réciter la supplication suivante:

«Bismillâh, Allâhumma inni aslamtu nafsi ilayka, wa wajjahtu wajhiya ilayka, wa fawwadhtu amri ilayka, wa alja'tu dhahri ilayka, wa tawakkaltu 'alayka, rahmatan minka wa raghbatan ilayka, lâ manjan minka illâ ilayka. Âmantu bikitâbik-al-lathi anzalta wa bi-rasûlik-al-lathi arsalta».
[Je commence par le Nom d'Allah. Ô Allah! j'ai confié ma vie à Tes soins, j'ai tourné mon visage vers Toi, j'ai remis mon destin entre Tes Mains, et je n'ai peur que de Toi et j'implore Ta Bienveillance. Il n'y a pas de Salut en dehors de Toi. J'ai cru à Ton Livre que TU avais fait descendre et au Messager que TU avais envoyé.]

Ensuite, on devrait réciter le Tasbih de Fâtimah al-Zahrâ' (P).
L'Imâm Ja'far al-Çâdiq (P) a dit: «Il y a trois choses qu'Allah tient pour ennemies de la créature»:
Un sommeil excessif non nécessaire
Rire sans raison valable
Manger lorsqu'on a déjà l'estomac plein

Il a dit également: «Les gens auront désobéi dès le début à Allah, s'ils sont épris des six choses suivantes:

1. Ce bas-monde
2. La royauté
3. Les femmes
4. La nourriture
5. Le sommeil
6. Le confort

Il est détestable de dormir dans les masjids.

Si vous êtes seul à la maison et que vous vouliez dormir, récitez la supplication suivante:
«Allâhuma ânis wahchati wa a'inni 'alâ wahdati».
[Ô Allah! Sois mon ami lorsque je suis dans la dépression et l'angoisse et aide-moi dans ma solitude.]
Allez aux toilettes avant de vous coucher et après vous être réveillé.
Il est Sunnah de se rappeler Allah et de réciter le Saint Coran avant d'aller au lit. Il est très recommandé de réciter à cet égard:

1 Sourate al-Falaq (113:1-5)
«Bism-il-lâhir-rahmân-ir-rahîm. Qul a'ûthu bi-rab-bil-Falaq, min charri ma Khalaq, wa min charri ghâsiqin ithâ waqab, wa min char-rin-naffâthâti fil 'uqadi, wa min charri hâsidin ithâ hasad».
[***Au Nom d'Allah, le Clément, le Miséricordieux. Dis: «je cherche la protection du Seigneur de l'aube contre le mal de ce qu'Il a créé; contre le mal de l'obscurité lorsqu'elle est intense; contre le mal des sorcières en conjuration; contre le mal de l'envieux, lorsqu'il porte envie***».]

2 Sourate al-Nâs (114: 1-6)
«Bism-il-lâh-ir-rahmân-ir-rahîm. Qul a'ûthu bi-Rab-bin-nâsi, Malik-in-nâsi, Ilâh-in-nâsi, min char-ril-waswâs-il-khannâs-il-lathi yuwaswisu fi çudûr-in-nâsi, min-al-jinnati wan-nâs».
[***Au nom d'Allah, le Clément, le Miséricordieux. Dis:«Je cherche la protection du Seigneur des hommes, le Roi des hommes, le Dieu des hommes, contre le mal du chuchoteur sournois, qui chuchote dans les coeurs des gens, qu'il soit au nombre des djinns ou des hommes***».]

3 Sourate al-Kâfirûn (109: 1-6)
«Bism-il-lâh-ir-Rahmân-ir-Rahîm. Qul yâ ayyoha-l-Kâfirûn, lâ a'budu mâ ta'budûn, wa lâ antum 'âbidûna mâ a'bud, wa lâ anâ 'âbidun ma 'abadtum, wa lâ antum 'âbidûn mâ a'bud, lakum dinukum wa liya dîn».
[***Au Nom d'Allah, le Clément, le Miséricordieux. Dis: «Ô vous les incroyants! Je n'adore pas ce que vous adorez; vous n'adorez pas ce que j'adore. Moi, je n'adore pas ce que vous adorez; vous, vous n'adorez pas ce que j'adore. A vous votre religion, à moi, ma Religion***».]

4 Sourate al-Ikhlâç (112: 1-4)

«Qul Huwa –Allâhu Ahad, Allâh–uç–Çamad, Lam Yalid wa Lam Yûlad, wa Lam Yakun lahu kufwan Ahad».
[***Dis:«Lui, Allah, est Un! Il est Celui qui pourvoit aux besoins. Il n'engendre pas, Il n'est pas engendré; nul n'est égal à Lui***».]

5 Âyat–ul–Kursi (Sourate al–Baqarah, 2: 255–257)
«Allâhu lâ ilâha illâ huwa, al–hay–yul–qayyûm, lâ ta'khuthahu sinatun wa la nawma, lahu mâ fis–samâwâti wa mâ fil–ardh, man thal–lathi yachfa'u 'indahû illâ bi'ithnihi, ya'lamu mâ bayna aydihim wa mâ khalfahum, wa lâ yuhîtûna bi–chay'in min 'ilmihi illâ bimâ châ'a, wasi'a kursiyyuh–us–samâwati wal–ardhi wa lâ ya'ûduhu hifdhuhuma, wa–hwa–l–'alli–yul–'adhîm. Lâ ikrâh fiddîn, qad tabayyan–ar–ruchdu min–al–ghayy, faman yakfur bittâghuti wa yu'min bil–lâhi faqad–istamsaka bil–'urwat–il wuthqâ, l–anfiçâma lahâ, wallâhu samî'un 'alîm. Allâhu waliy–yul–lathina âmanu yukhrijûhum min–adh–dhulumâli ilan–nûr, wa–l–lathina kafarû awliyâ'uhum–ut–tâghûtu yukhrijûnahum min–un–nûri ilâ–dh–dhulumâti ûlâ'ika aç–hâbin–nari hum fihâ khâlidhûn».

[***Allah, il n'y a de Dieu que Lui, le Toujours-Vivant, l'Auto-Subsistant par Qui tout subsiste. Ni l'assoupis-sement, ni le sommeil n'ont de prise sur Lui. Tout ce qui est dans les Cieux et sur la terre Lui appartient. Qui peut intercéder auprès de Lui sans Sa permission? Il sait ce qui se trouve devant les hommes et derrière eux, alors que ceux-ci n'embrassent de Sa Science que ce qu'Il veut. Son Trône s'étend sur les Cieux et sur la Terre: leur maintien dans l'existence ne Lui est pas une charge. Il est le Très-Haut, l'Inaccessible. Il n'y a pas de contrainte en religion! La Voie droite se distingue de l'erreur. Celui qui rejette les Taghûts et qui croit en Allah tient une prise des plus solides et inébranlable. Allah est Celui qui prend en charge les Croyants; Il les fait sortir des ténèbres vers la lumière; les incrédules ont pour patrons les Tâghûts: Ceux-ci les font sortir de la Lumière vers les ténèbres: il y seront les hôtes du feu où ils demeureront immortels»***.]

6 Sourate al–Çaffât, 37: 1–10
«Bism–il–lâhir–Rahmân–ir–Rahîm. Waç–çâffati Çaffan, Faz–zâjirâti Zajran, Fat–tâliyâti Thikran, inna ilâhakum la–wâhidun. Rab–us–Samâwati wal–ardhi wa mâ bay–nahumâ wa Rab–bul machriq. Innâ Zayyanâ as–Samâ'–ad–dunyâ bizinat–il–kawâkib. Wa hifdhan min kulli chaytânin mârid. La yasma'ûna ilal–mala'il–a'lâ wa yuqthafûna min kulli jânibin. Duhûran wa lahum 'athâbun wâçib. Illâ man khatif–al–khatfata fa'atba'hu chihâbun thâqib».

[***Au nom d'Allah, le Clément, le Miséricordieux. Par les anges qui se placent en rangs! Par les anges qui repoussent (les méchants) en les réprimandant! Par les anges qui récitent le Coran! Votre Seigneur est unique; Il est le Seigneur des cieux et de la terre et de ce qui se trouve entre les deux. Il est le Seigneur des Orients. Nous avons doté le ciel le plus bas d'une merveilleuse décoration d'étoiles. Et Nous l'avons protégé contre tous démons rebelles. Ils ne peuvent écouter les anges des hauts rangs, car ils sont harcelés de tous côtés, et ils sont repoussés. Ils subiront***

un châtiment perpétuel, excepté celui qui saisit au vol quelque chose; alors il est suivi d'une flamme perçante.]

7 Sourate al-Çâffât, 37: 173-182
«Wa inna jundanâ lahum-ul-ghâlibûn. Fatawalla 'anhum hattâ hîn, wa abçirhum fasawfa yubçirûn. Afa-bi-'athâbinâ yasta'jilûn. Fa-ithâ nazala bi-sâhatihim fa-sâ'a çabâh-ul-montharîn. Wa tawallâ 'anhum hattâ hîn, wa-abçir fasawfa yobçirûn. Subhâna rab-baka rab-il-'izzati 'ammâ yaçifûn. Wasalâmun 'alâ-l-morsalîn. Wa-l-hamdu lil-lâhi rab-bil-'âlamîn».

[***Et ce sont Nos soldats seulement qui seront victorieux. Donc ignore ces gens*** (***les incroyants***) ***un certain temps; ils verront bientôt les conséquences de leurs mauvaises actions. Cherchent-ils à hâter la venue du Châtiment? Quand celui-ci tombera sur leur cou, ce sera un douloureux réveil pour ceux qui ont été avertis. Ignore-les donc un certain temps, et observe-les, ils verront bientôt les conséquences de leurs mauvaises actions. Gloire à ton Seigneur, le Seigneur de la Majesté,*** (***Qui est***) ***très au-dessus de ce qu'ils imaginent! Que la Paix soit sur les Prophètes! Louanges à Allah, le Seigneur des mondes***.]

8 Sourate al-Takâthur, 102: 1-8
«Bism-il-lâh-ir-Rahmân-ir-Rahîm. Alhâkum-ut-takâ-thur, hattâ zurtum-ul-maqâbir, kallâ sawfa ta'lamûn, thuma kallâ sawfa ta'lamûn, kallâ law ta'lamûna 'ilm-al-yaqîn, la-tarawun-nal-jahîm, thumma la-tarawun-nahâ 'ayn-al-yaqîn, thumma la-tus'alunna yawma ithin 'an-in-na'îm».

[***Au nom d'Allah, le Clément, le Miséricordieux. La rivalité dans l'acquisition des gains de ce monde, vous distrait, jusqu'à ce que vous veniez au tombeau. Non! Vous connaîtrez bientôt la Vérité. En fait, si vous connaissiez la Vérité avec certitude*** (***vous vous comporteriez différemment***). ***Vous verrez, en effet, la Fournaise. Et vous la verrez de vos propres yeux. Alors, ce Jour-là vous serez interrogés sur toutes les bonnes choses*** (***dont vous avez joui***).]

Il n'est pas bon de rester éveillé la nuit, sauf dans les trois cas suivants:

1. Pour faire les prières de minuit.

2. Pour réciter le Coran en vue de la connaissance.

3. Pour conduire une épouse à la maison de son futur époux.

Il est déconseillé de dormir trop la nuit tout comme il est déconseillé de rester éveillé pendant de longues heures.
Ne dormez pas face au soleil.

Uriner

Il est prohibé (détestable) d'uriner dans les conditions et les lieux suivants:

1. A un endroit où celui qui urine pourrait être éclaboussé par l'urine.

2. Dans l'eau.

3. En étant debout.

4. Dans les trous des animaux.

5. Sur les routes.

6. Près des murs des Masjids.

7. Autour des maisons.

8. Sous les arbres fruitiers.

9. Dans les lieux où les gens seraient incommodés par le fait que l'on urine.

Aller aux toilettes

Lorsque vous vous apprêtez à entrer aux toilettes, posez-y d'abord le pied gauche.
Après vous être assis, appuyez-vous sur le pied gauche.
Après que l'urine cesse de sortir, il est recommandé de procéder au istabrâ', opération consistant à comprimer, avec la main gauche, à trois reprises, et dans l'ordre suivant: les testicules (les deux en même temps), puis le corps de la verge, puis le gland; ensuite, on procède à l'istinjâ': rinçage à l'eau du méat urinaire. Si, par la suite, un peu de liquide s'écoule, on ne le considérera pas comme impur, et on n'aura donc pas à refaire les ablutions si on les avait faites entre-temps.

Il est Sunnah de se laver la moitié inférieure du corps avec de l'eau froide, car cela guérit les hémorroïdes. Il est détestable de rester assis longtemps aux toilettes. On rapporte que le Prophète Luqmân (P), demanda à son fils d'écrire sur la porte des toilettes que “s'asseoir longtemps aux toilettes, suscite les hémorroïdes”.

Il est détestable de parler dans les toilettes, sauf s'il s'agit de se rappeler Allah.[1]
On devrait réciter la supplication suivante lorsqu'on s'assoit aux toilettes:
[Ô Allah! Assure-moi le gain légal de mon pain quotidien et sauvegarde-moi des choses illégales].

Lorsqu'on se nettoie (aux toilettes) on devrait réciter la supplication suivante:
«Allâhumma hassin farji wa-stur 'awrati, wa harrim-nin-nâra wa waffiqnî li-mâ yuqarribuni minka yâ thal jalâli wal-ikrâm».
[Ô Allah! Sauvegarde-moi (mes parties intimes) des choses illégales et aide-moi à les cacher. Protège-moi du Feu de l'enfer. Ô Allah! par Ta Splendeur et Ta Grandeur, amène-moi vers ce qui pourrait me rapprocher de Toi.]

Lorsqu'on se lève (pour sortir des toilettes), on devrait poser sa main sur son estomac et réciter la supplication suivante:
«Al-hamdu lil-lâh-il-lathi hanna fi ta'âmi wa charâbi wa 'âfâni min-al-balwâ».
[Allah soit loué pour avoir rendu ma nourriture digestible et pour m'avoir épargné l'épreuve.]
Lorsqu'on sort des toilettes, on devrait avancer d'abord le pied droit, poser de nouveau la main sur l'estomac et réciter la supplication suivante:
«Al-hamdu lil-lâh-il-lathi 'arrafani lath-thatahu, wa abqâ fi jasadi quw-watahu, wa akhraja 'anni athâhu, yâ lahu min ni'matin, ni'matin lâ yaqdir-ul-qâdirûna qadrahâ».
[Allah soit loué pour m'avoir fait connaître la saveur de la nourriture, pour en avoir préservé l'énergie dans mon corps, et pour en avoir fait sortir le reste de mon estomac. Quel bienfait! Un bienfait tel que même les plus grands savants ne peuvent en connaître la vraie valeur.]

1. L'Islam exhorte ses adeptes à se rappeler Allah partout et en toutes circonstances.

Source URL:
https://www.al-islam.org/fr/usages-et-bons-comportements-en-islam-allamah-muhammad-baqir-majlisi/dormir-se-r%C3%A9veiller-et-aller