Invocations recommandées avant de s'endormir...

Question (posée par mail): Pouvez-vous me dire si l'Islam recommande la récitation de certains versets précis ou certaines invocations particulières avant de s'endormir ?

Réponse: L'enseignement rapporté du Prophète Mouhammad (sallallâhou alayhi wa sallam) à ce sujet comporte notamment les éléments suivants:

- La récitation du « Tasbîh » qui avait été enseigné à Fâtima (radhia Allâhou anha) et qui consiste à réciter 33 fois « Soubhânallah », 33 fois « Alhamdoulillâh » et 34 fois « Allâhou Akbar » – *(Cette pratique facilite, Incha Allah, la réalisation des tâches quotidiennes)*
- La récitation du verset du Trône (Sourate 2 / Verset 255) – *(Cette pratique accorde, Incha Allah, une protection contre l'influence de Chaytân)*
- La récitation des deux derniers versets de la Sourate « Al Baqarah » – *(Cette pratique permet, Incha Allah, d'obtenir une récompense comparable à celle de l'accomplissement de la prière de la nuit, suivant l'interprétation retenue par certains savants)*
- La récitation des sourates « Il Ikhlâs », « Al Falaq » et « An Nâs » (Sourate 112, 113 et 114): Après avoir récité ces sourates, le Prophète (sallallâhou alayhi wa sallam) soufflait dans ses mains et les passait sur les parties de corps qu'il pouvait atteindre; il répétait cette action en trois fois – *(Cette pratique accorde, Incha Allah, une protection contre les effets de la magie et de la sorcellerie.)*
- La lecture de l'invocation suivante (entre autres): « bi ismika Allâhoumma amoûtou wa ahyâ » (Avec Ton Nom, Ô Allah, je meurs et je vis). (Bôukhâri)

(Réf: « Fiqh ous Sounnah » – Volume 2 / Page 105, entre autres...)

Wa Allâhou A'lam !