

## DORMIR ET MANQUER LA PRIERE DE L'AUBE (SALAAT AL FAJR) Sheikh Muhammed Salih Al-Munajjid

Un frère se plaignait : " Je manque Salat al-Fajr la plupart des jours, et il est rare que je fasse cette prière à son heure. Habituellement, je ne me lève pas avant que le soleil ne soit levé, ou au mieux je me lève après l'heure de prière du fajr en communauté (jamaa'ah). J'ai essayé de me lever à l'heure, mais sans succès. Quelle est la solution à ce problème ?"

### Louange à Allah.

La solution à ce problème, comme pour les autres, se décline sous deux aspects : théorique et pratique.

L'aspect théorique peut être divisé en deux points supplémentaires :

#### 1. Le Musulman devrait connaître l'importance de salaat al-fajr aux yeux d'Allah, soit-Il glorifié.

Le Prophète (Paix et bénédictions d'Allah sur lui) disait : "*La prière de l'aurore effectuée en congrégation équivaut à une nuit entière de prières.*" (Muslim, p.454, n°656 ; al-Tirmidhi, 221)

Le Prophète (Paix et bénédictions d'Allah sur lui) ajouta : "*Les prières les plus pesantes pour les hypocrites sont salaat al-'isha' et salaat al-fajr, mais s'ils savaient seulement ce qu'elles contiennent en récompense, ils viendraient même s'ils devaient ramper.*" (Rapporté par Imam Ahmad, al-Musnad, 2/424 ; Sahih al-Jaami', 133).

" *Quiconque prie al-fajr est sous la protection d'Allah. Ne vous mettez pas dans une situation où vous devez rendre compte de votre négligence à Allah.*" (Rapporté par al-Tabaraani, 7/267 ; Sahih al-Jaami', n°6344).

" *Les anges se relaient auprès de vous nuit et jour. Ils se rencontrent à la salaat al-fajr et à celle d'al-'asr, ceux qui sont restés auprès de vous pendant la nuit reprennent leur ascension et sont questionnés par Celui Qui Sait mieux qu'eux : 'Comment avez-vous laissé Mes Serviteurs ? ' Ils disent : 'En partant, nous les avons laissé en train de prier et en revenant, nous les avons trouvé en train de prier.'*" (Rapporté par al-Bukhaari, al-Fath, 2/33).

" *La meilleure des prières aux yeux d'Allah est la prière de l'aurore effectuée en congrégation, le vendredi.*" (Rapporté par Abou Na'im, al-Hilyah, 7/207, et al-Silsilah al-Sahihah, 1566).

D'après un hadith sahih : " *Quiconque prie al-Bardayn entrera au Paradis.* " (Rapporté par al-Bukhaari, al-Fath, 2/52). Al-Bardayn sont al-fajr et al-'asr .

- 2. Le Musulman devrait comprendre la gravité de manquer salaat al-fajr.

Cela est expliqué dans le hadith cité ci-dessus :

" *Les prières les plus pesantes pour les hypocrites sont salaat al'isha' et salaat al-fajr...* "

Dans Al-Sahih, il est rapporté que Ibn 'Umar (Qu'Allah soit satisfait d'eux deux) dit : " *Quand nous ne voyions pas une personne aux prières du fajr et de l'isha', on pensait à elle en mal.* " (Rapporté par al-Tabaraani dans al-Mu'jam al-kabir, 12/271. Al-Haythami disait des hommes de al-Tabaraani qu'ils étaient muwaththaqoon - dignes de confiance. Al-Majma', 2/40).

Ils pensaient du mal d'une personne absente lors de ces deux prières car la régularité dans leur performance est une indication de la foi et une mesure de la sincérité. Les autres prières peuvent être plus faciles à effectuer car elles conviennent mieux aux circonstances personnelles et elles s'imbriquent plus facilement entre les temps de travail et de sommeil. Seulement ceux qui sont déterminés et sincères, ceux qu'on considère comme bons sont capables de prier fajr et 'isha' régulièrement encongrégation.

Cet autre hadith souligne la gravité de manquer salaat al-fajr : " *Quiconque prie le fajr est sous la protection d'Allah. Ne vous mettez pas dans une situation où vous devez rendre compte de votre négligence à Allah, parce que quiconque se trouve dans cette situation sera mis à part et jeté ensuite dans le Feu de l'Enfer.* " (Rapporté par Muslim, p.454)

Ces deux points devraient suffire à motiver le cœur du musulman dans son ardeur à ne pas manquer le fajr.

Le premier point le poussera à s'efforcer de gagner la récompense du fajr, et le second agira comme un avertissement qui le dissuadera de commettre le péché de négligence.

L'approche pratique de ce problème inclut un certain nombre de mesures que le Musulman peut prendre afin de s'habituer à accomplir la salaat al-fajr régulièrement encongrégation. Ces mesures incluent :

- 1 · Se coucher tôt.

Selon un hadith sahih, le Prophète (Paix et bénédictions d'Allah sur lui) *n'aimait pas dormir avant 'isha et parler après.*

Le Musulman ne devrait pas dormir avant la salaát al-'isha' parce qu' évidemment la plupart de ceux qui dorment avant se sentiront aussi fatigués et lourds que s'ils avaient été malades pendant le reste de la nuit.

De plus, le Musulman ne devrait pas parler après 'isha' et les savants ont expliqué pourquoi cela est déconseillé : les discussions maintiennent les gens éveillés jusque tard dans la nuit, alors ils craignent de s'endormir et de manquer qiyaam al-layl, ou l'heure correcte ou prescrite pour la prière du fajr.

La discussion qui n'est pas appréciée après l''isha', comme l'expliquent les savants, est celle dans laquelle il n'y a pas de bénéfice clair ; mais s'il y a un bénéfice - tel qu'étudier et développer sa connaissance, connaître les histoires des gens droits, parler à un invité, passer du temps avec sa femme et sa famille, parler aux voyageurs et prendre soin d'eux et de leurs bagages, ou pour toute autre raison valable - alors il n'y a rien de mal dedans. Cela n'a aucun rapport avec les raisons pour lesquelles tellement de gens veillent aussi tard de nos jours, c'est à dire pour faire le mal et commettre des péchés ! Donc le Musulman doit se coucher tôt, pour qu'il puisse se lever dans un état frais pour prier fajr et éviter le type de veillées tardives qui le fatigue et l'empêche de se lever pour prier fajr en congrégation.

Il est clair que les gens ont des besoins différents en ce qui concerne le sommeil et il est donc impossible de dicter des heures particulières pour se coucher, mais chaque personne devrait s'attacher à dormir à l'heure qui lui permettra de se lever facilement pour salaát al-fajr. Si une personne sait par expérience que dormir après 23h00, par exemple, signifie qu'elle n'arrivera pas à se lever pour fajr, alors d'un point de vue islamique elle ne doit pas se coucher plus tard ...et ainsi de suite.

- 2 · S'assurer que l'on est propre (taahir) et réciter adhkaar (prières) avant de s'endormir.

Cela aide la personnes à se lever pour le fajr.

- 3 · Avoir une intention sincère et être déterminé à se lever pour le fajr au coucher.

Mais une personne qui se couche en espérant que le réveil ne fonctionne pas et que personne ne vienne la réveiller, ne sera pas capable - avec une intention aussi corrompue - de se lever pour prier le fajr aussi longtemps qu'elle a cette mauvaise intention.

- 4 · Se rappeler Allah dès le réveil.

Certains peuvent initialement se lever, et retourner se coucher. Mais si on se remémore Allah dès le réveil, cela dénouera les nœuds du shaytan et motivera à se lever. Quand on accomplit wudoo' (les ablutions), notre détermination devient plus forte et on éloigne encore davantage le shaytan ; lorsque l'on prie, on fait échec au shaytan, et notre balance de bonnes actions pèse encore plus lourd et on se sent heureux et plein d'énergie.

- 5 · Rechercher l'aide de sa famille ou d'amis pour prier le fajr et s'encourager mutuellement à cet effet.

Cela est essentiel et très certainement inclus dans les mots d'Allah (interprétation du sens) :

*" Aidez vous les uns les autres dans al-birr et al-taqwa ( la vertu, la droiture et la piété)... " [Al-Maa'idah 5 :2]*

*" Par al-'asr (l'heure). Assurément ! L'homme va à sa perte, sauf ceux qui croient et accomplissent les bonnes œuvres et se recommandent la vérité et se recommandent la patience. " [Al-'Asr 103 :1-3]*

Le Musulman devrait encourager sa femme, par exemple en la réveillant pour prier le fajr et elle devrait l'encourager, peu importe son état de fatigue et d'épuisement. Les enfants devraient également rechercher l'aide de leur père pour se lever, donc il peut les réveiller quand il est l'heure de la prière.

Aucun père ne devrait dire : "Ils ont des examens, ils sont fatigués. Laissons-les dormir, les pauvres enfants. " C'est une erreur de penser qu'en agissant ainsi on est un parent gentil et miséricordieux ; la vraie grâce des parents consiste justement à réveiller les enfants pour qu'ils adorent Allah.

" *Ordonne à ta famille de pratiquer la prière et soit patient en leur offrant les prières...* " [Ta-Ha 20 :132 - interprétation du sens général ]

Tout comme les membres d'une même famille devraient s'aider et s'encourager les uns les autres à prier le fajr, les frères en Islam devraient s'entraider. Par exemple, les étudiants universitaires vivants dans la même résidence peuvent s'encourager en frappant à la porte du voisin pour qu'il se lève prier et adorer Allah.

### 6 · Prier Allah de nous aider à nous lever pour prier al-fajr en congrégation.

La Du'aa est l'une des plus grandes sources de force et de succès en toutes choses.

- 7 · Utiliser des moyens variés pour se réveiller, par exemple les réveils.

Ils doivent être situés aux endroits les plus appropriés. Certains placent leur réveil juste à côté de leur tête et quand il sonne, ils l'éteignent et se rendorment aussitôt. Ces personnes doivent mettre leur réveil un peu plus loin, afin qu'elles se réveillent réellement pour l'éteindre.

On peut aussi s'arranger pour recevoir des appels de réveil par des compagnies de téléphone, et aucun Musulman ne devrait considérer ce service comme étant trop onéreux s'il en a le besoin, car il s'agit d'une dépense dans le chemin d'Allah, et se lever pour répondre au commandement d'Allah ne peut être mesuré en terme de richesse matérielle.

Jeter de l'eau au visage de la personne qui dort. Le Prophète (Paix et bénédictions d'Allah sur lui) *louait l'homme qui se lève la nuit pour prier et qui réveille son épouse, et quand elle refuse de se lever, il lui jette de l'eau au visage ; et il louait la femme qui se lève la nuit pour prier et qui réveille son époux et quand il refuse de se lever, elle lui jette de l'eau au visage* (Rapporté par Imam Ahmad, Musnad, 2/250 ; Sahih al-Jamami' , 3494).

Asperger d'eau le visage de quelqu'un est un des moyens de réveiller une personne pour la prière qui sont prescrits dans la chariah.

En fait, c'est assez rafraîchissant et énergisant. Ce genre de réveils peut en énerver certains, et ils peuvent se mettre à crier, jurer et proférer des menaces ; c'est pourquoi la personne qui cherche à réveiller l'autre doit faire usage de sagesse et de patience, et se rappeler que plus rien n'est inscrit sur le registre de celui qui dort (c'est à dire, ses actions ne sont plus enregistrées quand il dort) - et ainsi pouvoir faire face à tout mauvais traitement, et ne pas se dissuader de réveiller les gens pour la prière.

- **8 · Ne pas dormir seul.**

Le Prophète (Paix et bénédictions d'Allah sur lui) *interdit à un homme de dormir seul.* (Rapporté par l'Imam Ahmad, Musnad, 2/91 ; al-Silsilah al-Sahihah, n°60).

Peut être que la sagesse derrière cette interdiction est qu'une personne se laisse aller à dormir de trop quand il n'y a personne pour la réveiller pour la prière.

Ne pas dormir dans des endroits reculés où il ne viendrait à l'esprit de personne que quelqu'un puisse y dormir, comme par exemple une personne qui dort sur le toit de sa maison sans dire à sa famille où elle est, ou dormir dans une partie reculée de la maison ou de la résidence universitaire, afin que personne ne puisse la réveiller, tout le monde pensera que cette personne est à la mosquée alors qu'en fait elle dort. Quiconque a besoin de dormir à l'écart des autres devrait dire à ceux autour de lui où il sera afin qu'ils puissent venir le réveiller.

- **9 · Etre vif et actif au réveil.**

On devrait se lever immédiatement et non pas se lever par étapes, comme certains le font. On peut être réveillé plusieurs fois, et chaque fois qu'on se lève et que l'ami part, on se recouche. Se lever par étapes en général est un échec, la seule façon d'éviter de se rendormir est de se lever immédiatement.

- **10 · Ne pas mettre le réveil trop tôt.**

Si on sait qu'on a encore du temps devant nous avant l'heure de la prière, on peut penser : "J'ai encore le temps, laissez moi dormir un petit peu plus..." Tout le monde doit savoir comme se prendre en main et éviter cette situation.

- **11 · Allumer une lampe ou la lumière au réveil.**

Cela a pour effet de dissiper le sommeil.

- **12 · Ne pas veiller tard, même pour prier qiyaam al-layl.**

Certains peuvent rester tard pour prier qiyaam al-layl, et ensuite s'endormir quelques minutes avant le fajr et être incapable de se lever pour la prière. Cela arrive souvent pendant le Ramadan ; les gens restent éveillés tard et s'endorment peu de temps avant le fajr, alors ils manquent la prière.

Il est clair que c'est une grave erreur, car la prière obligatoire (fard) prime sur la prière surérogatoire (naafil).

Et que dire alors de ceux qui restent éveillés non pas pour prier mais pour commettre des péchés ou au mieux faire des choses acceptables ? Le shaytan peut rendre l'idée de rester éveillé attractive pour discuter de sujets importants pour certains daa'iyahs (travailleurs islamiques), ensuite ils finissent par s'endormir et manquer la prière, perdant ainsi bien plus que ce qu'ils ont gagné.

- **13 · Ne pas trop manger avant d'aller dormir.**

On dort d'un sommeil plus profond quand on a trop mangé. Celui qui mange beaucoup se fatigue et donc dort beaucoup, et perd donc beaucoup de choses. C'est pourquoi il faut essayer de manger léger le soir.

Avertissement concernant la malentendu à propos de l'acte sounnah qui consiste à s'allonger après la prière de fajr.

Certains ont pu entendre le hadith dans lequel le Prophète (Paix et bénédictions d'Allah sur lui) disait : " *Quand l'un d'entre vous a prié, qu'il s'allonge sur son flanc droit.* " (Rapporté par al-Tirmidhi, n°420 ; Sahih al-Jaami', 642).

Il est également rapporté que quand le Prophète (Paix et bénédictions d'Allah sur lui) avait prié la sounnah du fajr, il s'allongeait, ensuite Bilaal l'appelait à la prière, et il se levait pour prier. Les gens ont peut-être entendu ces hadiths, et ont tenu à suivre cette sounnah prouvée, mais ils ne comprennent pas comment le faire correctement.

On peut donc prier la sounnah du fajr, ensuite s'allonger sur le coté droit et se laisser rapidement emporter dans son sommeil jusqu'au lever du soleil. C'est à cause d'un manque de bonne compréhension.

Quand il s'agit de s'allonger, il n'est en rien question de s'endormir, et Bilaal avait l'habitude de venir et de dire au Prophète (Paix et bénédictions d'Allah sur lui) qu'il était l'heure de prier.

De plus, comme l'a rapporté Imam Ahmad et Ibn Hibaan dans un hadith sahih, si le Prophète (Paix et bénédictions d'Allah sur lui) voulait se reposer avant le fajr, *il mettait sa tête dans sa paume droite, appuyée sur son coude.* (Rapporté par Ahmad, al-Musnad, 5/298 ; Sahih al-Jaami', n°4752).

Ce genre de repos empêche de s'endormir rapidement, car dans ce cas la tête est appuyée sur une paume et un coude, elle tomberait si on s'assoupissait, et donc on finirait par se réveiller.

En plus de cela, Bilaal était chargé de réveiller le Prophète (Paix et bénédictions d'Allah sur lui) pour la prière du fajr.

- **14 · Prier qiyaam al-layl tard dans la nuit.**

Juste avant le fajr de telle sorte que quand on termine le witr, l'appel pour la prière de fajr est donné et l'adoration n'est pas alors " discontinuée ".

La prière de la nuit devrait être offerte pendant le dernier tiers de la nuit - qui est le moment préféré- et suivie immédiatement par la prière de fajr, quand on se sent encore éveillé et énergique.

- **15 · Suivre l'exemple du Prophète (Paix et bénédictions d'Allah sur lui) dans sa position de sommeil.**

On devrait donc s'allonger sur le flanc droit, placer la joue droite sous la main droite. Cette position rend le réveil facile. Le meilleur conseil est le conseil de Muhammed (Paix et



bénédictions d'Allah sur lui) et c'est mieux de dormir ainsi que dans toute autre position qui rend le réveil difficile.

- **16 · S'aider en faisant une sieste au cours de la journée,**

dans le sens où une personne aura alors besoin de moins de sommeil la nuit.

- **17 · Ne pas dormir entre 'asr et maghrib**

parce qu'après cela la personne se couchera tard, et en se couchant tard on a davantage de mal à se lever.

- **18 · Finalement, la dévotion sincère envers Allah est la meilleure motivation pour se lever pour la prière,**

parce qu'Allah est Celui qui contrôle toutes les aides. Si une personne est réellement sincère et son cœur brûle de dévotion envers Allah, alors Allah l'aidera à se lever pour prier al-fajr en congrégation, même si elle se couche quelques instants avant al-fajr.

Cette sincérité et cette dévotion poussent parfois certaines personnes très enthousiastes à trouver des moyens inhabituels pour s'aider à se lever, ce qui est un signe d'ardeur et d'intensité.

Certains utilisent un certain nombre de réveils, en réglant chacun d'entre eux à quelques minutes d'intervalles, de telle sorte que quand ils éteignent le premier réveil, le réveil suivant sonne peu après et ainsi de suite.

D'autres attachent une ficelle à leur poignée, avec l'autre bout de la ficelle pendu à la fenêtre, afin que quand un de leurs amis passent sur le chemin de la mosquée, celui ci peut tirer la ficelle et réveiller son ami pour la prière de fajr.

Voyez par vous-mêmes ce qui peut être accompli avec sincérité et détermination, qu'Allah vous guide !

Mais l'amère vérité est que la faiblesse de foi et le manque de sincérité sont largement répandu parmi les gens aujourd'hui, comme en témoigne le faible nombre de personnes qui

prient dans les mosquées au fajr, et ce malgré le fait que nombreux sont ceux qui vivent près des mosquées.

Mais il n'y a aucun doute que certains dorment si profondément qu'il est davantage question de maladie, ils peuvent être excusés parce que c'est au delà de leur contrôle.

Ceux-ci doivent s'adresser à Allah pour être aidés, aller voir un docteur pour trouver un remède et faire tout leur possible pour trouver une solution.

Enfin, voici un mot sur ce phénomène très connu : certains prétendent qu'il y a un hadith qui dit que la personne qui souhaite se lever pour fajr devrait réciter la dernière partie de la sourate al-Kahf avant de dormir et avoir l'intention dans son cœur de se lever à une certaine heure et cela la fera se lever à cette heure précise.

Ils prétendent que c'est testé et prouvé. Nous répondons que ce hadith sahih n'existe pas, et cela n'a aucune valeur.

Le meilleur exemple est celui de Muhammed (Paix et bénédictions d'Allah sur lui).

**Sheikh Muhammed Salih Al-Munajjid**