" Accomplissez des actes dont vous êtes capables ! Par Allah ! Allah ne se lasse point jusqu’à ce que vous ne vous lassiez ! " Et ce qu'il préférait de la religion était ce qui était pratiqué avec constance et régularité.

ʿÂ'ishah (qu'Allah l'agrée) relate : « Le Prophète (sur lui la paix et le salut) entra chez elle alors qu’une femme était présente et demanda : " Qui est-ce ? " ʿÂ'ishah (qu'Allah l'agrée) répondit : " C’est une telle qui me parle au sujet de ses prières. " Le Prophète (sur lui la paix et le salut) dit alors : " Accomplissez des actes dont vous êtes capables ! Par Allah ! Allah ne se lasse point jusqu’à ce que vous ne vous lassiez ! " Et ce qu'il préférait de la religion était ce qui était pratiqué avec constance et régularité.
[Authentique] [Rapporté par Al-Bukhârî et Muslim]

Une femme visita ʿÂ'ishah (qu'Allah l'agrée) et lui parla de ses nombreuses adorations ainsi que de ses longues prières surérogatoires de nuit. ʿÂ'ishah (qu'Allah l'agrée) informa le Messager d’Allah (sur lui la paix et le salut) à son sujet et il lui interdit l’exagération dans l’adoration de même que le fait de surcharger sa personne de ce qu’elle ne pouvait supporter. Le Prophète (sur lui la paix et le salut) lui a aussi dit qu’Allah n'en est pas à se lasser de nous avant que nous ne nous lassions et abandonnions l’adoration. Par conséquent, il faut que vous accomplissiez des actes que vous pouvez supporter et effectuer assidûment afin que leur récompense et leur bienfait sur vous soient constants.

http://sunnah.global/hadeeth/fr/show/5845