



Lorsque vous allez vous coucher - ou vous mettre au lit - proclamez la grandeur d'Allah trente-trois fois, glorifiez-Le trente-trois fois, et louez-Le trente-trois fois !

'Alî ibn Abî Ṭâlib (qu'Allah l'agrée) relate que le Messager d'Allah (sur lui la paix et le salut) a dit : « Lorsque vous allez vous coucher - ou vous mettre au lit - proclamez la grandeur d'Allah trente-trois fois, glorifiez-Le trente-trois fois, et louez-Le trente-trois fois ! » Et dans une version : « At-Tasbîḥ », la glorification d'Allah, est à dire trente-quatre fois ; et dans une autre version, c'est « At-Takbîr », la proclamation de la grandeur d'Allah, qui est à dire trente-quatre fois.

[Authentique] [Rapporté par Al-Bûkhârî - Rapporté par Al-Bukhârî et Muslim]

Fâṭimah (qu'Allah l'agrée) s'est plainte au Prophète (sur lui la paix et le salut) des douleurs causées par le moulin à bras et elle lui demanda de lui accorder un domestique. Il lui répondit : « Voulez-vous que je vous indique quelque chose de mieux qu'un domestique ? » Puis, il leur apprit à évoquer Allah, Exalté soit-Il, au moment de se coucher, Le glorifiant en disant : « SubḥânaLiâh » trente-trois fois ; Le louant en disant : « Al-ḤamduliLiâh » trente-trois fois et proclamant Sa grandeur en disant : « Allâhu Akbar » trente-quatre fois. Puis, il leur a dit : « Cela est mieux pour vous qu'un domestique ! » Donc, lorsque la personne se met au lit pour dormir, il est recommandé qu'elle glorifie Allah trente-trois fois, qu'elle Le loue trente-trois fois et proclame Sa grandeur trente-quatre fois, complétant ainsi les cent. Ceci aide l'individu à accomplir ses différentes tâches et lui permet de dormir en ayant évoqué Allah, à Lui la Puissance et la Gloire.

<https://sunnah.global/hadeeth/fr/show/6076>

