14033 - Il est permis de s’endormir couché sur le côté gauche

question

M’est-il permis de m’endormir couché sur mon côté gauche ?

la réponse favorite

Louange à Allah.

Le Prophète (bénédiction et salut soient sur lui) avait l’habitude de s’endormir sur le côté droit et posait sa main droite sous sa joue droite. C’est aussi ce qu’il enseignait.

Selon Al-Bara ibn Azib, le Prophète (bénédiction et salut soient sur lui) a dit : « Quand tu veux aller te coucher, procède d’abord à des ablutions comme tu le fais pour la prière. Et puis couche-toi sur ton côté droit… (rapporté par al-Boukhari, al-woudhou, 2239 et par Mouslim, 4884).

La Sunna veut, en plus, que la paume droite soit placée sous la joue droite. D’après Houdhayfa (P.A.a) quand le Prophète (bénédiction et salut soient sur lui) se couchait dans la nuit, il mettait sa paume sous sa joue et disait : Mon Seigneur ! c’est grâce à Ton nom que je vis et mourrai . Quand il s’était réveillé, il disait : Louange à Allah qui m’a fait revivre après m’avoir donné la mort et c’est devant Lui que la Résurrection aura lieu . (Da’waat, 6314).

Ibn Hadjar a dit : « le côté droit est privilégié pour plusieurs avantages :

- c’est cette position qui permet de se réveiller plus rapidement ;

- le cœur se situe à droite, ce qui réduit l’emprise du sommeil ;

- selon Ibn al-Djawzi, les médecins affirment que cette position est plus reposante pour le corps ; ils disent que l’on doit d’abord se coucher sur le côté droit pendant un moment avant de se retourner sur le côté gauche parce que la première position fait glisser les aliments (déposés dans

l’estomac) et la seconde facilite leur digestion en raison de l’interférence entre l’estomac et le foie. An-Nawawi dit : « Le hadith comporte trois sunna pratiques recommandées) :

- procéder à des ablutions avant d’aller se coucher ; si l’on les avait déjà faites, cela suffit puisqu’il s’agit de s’endormir en état de propreté rituelle ;

- s’endormir sur le côté droit …

Ceci indique que la Sunna veut que l’on se couche sur son côté droit. Si on le fait avec l’intention d’imiter le Prophète (bénédiction et salut soient sur lui) on en sera récompensé.

Il est toutefois permis de se coucher sur son côté gauche, mais l’on perd dans ce cas la récompense réservée à ceux qui se conforment à la Sunna. Allah le sait mieux.