

Le sourire du prophète Mohammed

Description: Sourire est une façon simple de suivre les enseignements du prophète Mohammed, de répandre la bonne humeur autour de soi et d'améliorer sa santé.

par Aisha Stacey (© 2016 IslamReligion.com)

Publié le 03 Oct 2016 - Dernière mise à jour le 03 Oct 2016

Catégorie: [Articles](#) > [L'adoration et la pratique religieuse](#) > [Morale et pratiques islamiques](#)

L'islam est plus qu'une religion; c'est un mode de vie à part entière. Il nous enseigne à nous comporter convenablement du matin au soir et nous apprend même la meilleure position à adopter pour dormir. Pour certains, cela peut ressembler à un ensemble de règles et d'obligations remplissant chaque journée du musulman, mais la vérité est que l'islam est un mode de vie si naturel que ses règles deviennent aussi faciles à suivre que le simple fait de respirer. Et une des choses qui sont aussi faciles que de respirer est sourire. Ce petit mouvement de la bouche et des yeux amène un bien-être en nous-mêmes et chez ceux qui nous entourent. Essayez! Souriez et voyez comme vous vous sentez déjà plus léger et heureux!



Le prophète Mohammed souriait souvent et avec sincérité. En fait, il souriait si souvent que son sourire et son attitude aimable sont mentionnés à plusieurs reprises dans les hadiths.

Abdoullah ibn Haarit a dit : « *Je n'ai jamais connu une personne souriant autant que le prophète Mohammed. Il considérait d'ailleurs le fait de sourire à un frère en islam comme un acte de charité.* »[\[1\]](#)

Jabir ibn Abdullah a dit : « *Le messenger de Dieu n'a jamais refusé de me recevoir depuis ma conversion à l'islam et ne m'a jamais regardé sans sourire.* »[\[2\]](#)

Lorsqu'on demanda à l'un des compagnons du Prophète s'il s'était souvent assis en sa compagnie, il répondit : « *Oui, très souvent. Le Prophète avait pour habitude de s'asseoir à la place où il avait fait sa prière de l'aube et ce, jusqu'à ce que le soleil se lève; et lorsqu'il s'était levé, il se mettait debout et ses compagnons l'entretenaient sur divers sujets relatifs aux jours de l'ignorance et ils riaient de ces choses, tandis que le Prophète se contentait de sourire.* »[\[3\]](#)

Anas, un des compagnons du Prophète, parle de sa relation avec ce dernier lorsqu'il était jeune : « *Le messenger de Dieu était l'un des meilleurs hommes qui fut au niveau du caractère. Un jour, il me demanda d'aller faire une chose et je dis : « Je jure par Dieu que je ne la ferai pas. » Mais dans mon coeur, je savais qu'il m'était préférable d'aller faire ce que le messenger de Dieu m'avait demandé. Alors je sortis et croisai des garçons qui*

jouaient dans la rue. Tout à coup, le messenger de Dieu, qui m'avait suivi, m'attrapa par la nuque et lorsque je me retournai, il riait. »[\[4\]](#)

Le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) était de nature aimable et calme. Son épouse Aïcha dit que son caractère était le reflet du Coran, i.e. qu'il mettait en pratique les enseignements du Coran. Par conséquent, la personnalité et le comportement du prophète Mohammed sont les meilleurs exemples à suivre pour nous. Un compagnon qui passa plus de dix ans de sa vie auprès du prophète Mohammed dit : « *Durant toutes ces années, je n'entendis jamais un mot vulgaire sortir de sa bouche et ne le vis jamais se comporter de manière impolie avec qui que ce soit. Il s'exprimait de façon très polie et se montrait bon envers tous.* » Sa disposition naturelle le faisait sourire et rire avec les gens qui l'entouraient.

Si le Prophète souriait autant, c'est que sourire doit être quelque chose de bon à la fois pour nous-mêmes et pour les gens qui nous entourent. L'islam fut conçu par le Créateur comme mode de vie parfait pour l'humanité. Parfois, les plus petites choses peuvent avoir un impact important. Un sourire est l'une d'elles et c'est un geste qui a de nombreux effets positifs.

Dans toutes les cultures, sourire est considéré comme un signe d'amitié. Sourire abaisse le rythme cardiaque et réduit temporairement la pression sanguine. Cela réduit également le stress en libérant des endorphines, lesquelles diminuent naturellement les hormones du stress, nous mettant ainsi de meilleure humeur. Les endorphines, de leur côté, réduisent les sensations de douleur. Le sourire et le rire sont ainsi bénéfiques à la santé. Ils renforcent le système immunitaire en lui permettant de réagir plus rapidement et de manière plus efficace contre les envahisseurs.

Il a également été démontré que sourire augmente la productivité, en plus de nous faire paraître plus jeunes. Et, selon au moins une étude, sourire peut potentiellement augmenter notre longévité de sept ans. Sans mentionner le fait que le sourire est tout simplement contagieux et qu'en plus d'en tirer les bienfaits, nous répandons la joie autour de nous.

Le prophète Mohammed fut souvent décrit comme bon et généreux et sa générosité se manifestait, entre autres, par le fait de sourire aux gens autour de lui. Nous savons à quel point l'effet d'un sourire peut être puissant. Dans les premiers jours de l'islam, il n'existait ni livres ni articles à lire sur le sujet. Les compagnons du Prophète l'imitaient tout simplement, sachant que sa façon de se comporter était approuvée par Dieu. Peut-être ne réalisaient-ils pas, à l'époque, tous les effets positifs du sourire, même s'ils les ressentaient certainement. Le Prophète aidait les pauvres et rendait visite aux malades et chaque fois qu'il rencontrait quelqu'un, il lui disait « assalamou'alaikoum » en souriant.

Avant de nous mettre à sourire comme jamais auparavant après avoir lu cet article, il faut se rappeler ceci : l'islam est la voie du milieu et nous sommes une nation qui devrait être connue pour sa modération. Alors rire et blaguer sans arrêt n'est pas la meilleure façon de se comporter. Rappelons-nous que bien que le prophète Mohammed aimait rire

avec sa famille et ses compagnons, allant même jusqu'à leur donner des surnoms sympathiques, il se comportait toujours avec sagesse et basait son caractère sur des principes moraux élevés. Il ne faisait jamais de blagues susceptibles de blesser les gens et n'inventait jamais d'histoires non véridiques pour amuser la galerie. En fait, on rapporte qu'il a dit : « Malheur à celui qui ment pour faire rire les gens; malheur à lui, malheur à lui! ». [5]

Souriez - c'est encore plus précieux que vous ne le croyez.

Note de bas de page:

[1] *At-Tirmidhi*

[2] *Sahih Mouslim*

[3] *Ibid.*

[4] *Abou Daoud.*

[5] *Abou Daoud.*

L'adresse web de cet article:

<http://www.islamreligion.com/fr/articles/10374>

Copyright © 2006-2015 [IslamReligion.com](http://www.islamreligion.com). Tous droits réservés.