

LIVRET À IMPRIMER

Saint Efflam

Vie, prière, neuvaine et pèlerinage

Fête le 6 novembre

Saintspedia · saintspedia.com

EN BREF

Saint Efflam

Saint breton semi-légendaire venu d'Irlande, ermite sur la côte du Trégor et patron de Plestin-les-Grèves.

Fête	6 novembre
Naissance	Ve, VIe ou VIIe siècle selon les sources, Irlande, selon la tradition
Mort	date inconnue, Plestin-les-Grèves (Côtes-d'Armor), selon la tradition
Canonisation	culte immémorial
Époque	Ve siècle
Patron de	Plestin-les-Grèves, brûlures et inflammations

Dans ce livret

Sa vie

Prière à saint Efflam pour les époux et ceux qui cherchent leur vocation

Neuvaine à saint Efflam

Église Saint-Efflam de Plestin-les-Grèves

Crédits et sources

Livret offert par Saintspedia, l'annuaire des saints catholiques : vies des saints, prières, neuvaines et lieux de pèlerinage, sur saintspedia.com. Textes rédigés par Saintspedia, sauf les prières traditionnelles signalées comme telles. Les prières et neuvaines originales ne sont pas des textes liturgiques officiels. Livret gratuit, à imprimer et à partager pour un usage personnel, familial ou paroissial ; merci de ne pas le vendre.

SA VIE

Saint Efflam

Saint Efflam (Efflamm en breton ancien) est un saint breton du haut Moyen Âge, venu d'Irlande selon la tradition, qui vécut en ermite sur la côte du Trégor, près de Plestin-les-Grèves, dans les Côtes-d'Armor. Prince irlandais marié à sainte Enora, il aurait choisi avec elle de consacrer sa vie à Dieu. Sa vie, écrite plusieurs siècles après lui, est surtout légendaire. Il est fêté le 6 novembre.

Qui est saint Efflam ?

Efflam appartient à la grande famille des saints fondateurs de la Bretagne, ces moines et ermites venus des îles Britanniques ou d'Irlande entre le V^{e} et le VII^{e} siècle. Les historiens le disent semi-légendaire. Les dates elles-mêmes divergent : selon les auteurs, on le situe au V^{e}, au VI^{e} ou au VII^{e} siècle. Sa Vie latine a été rédigée à la fin du XI^{e} ou au début du XII^{e} siècle, dans le milieu des clercs de Tréguier, qui voulaient aussi mettre en valeur les origines de leur Église. Elle mêle donc le souvenir d'un ermite réel, dont le culte est enraciné à Plestin depuis des siècles, et des récits merveilleux, comme sa rencontre avec le roi Arthur.



Statue de saint Efflam à Carnoët

Dates clés de la vie d'Efflam

- **V^e^-VII^e^ siècle (les sources divergent)** : Naissance en Irlande, fils d'un roi selon la tradition.
- **Jeunesse** : Il est marié très jeune à Enora, fille d'un roi ; les deux époux font vœu de chasteté.
- **Peu après** : Il quitte l'Irlande et débarque sur la côte du Trégor, à la Lieue de Grève, près de Plestin.
- **Ensuite** : Il vit en ermite dans la forêt voisine ; Enora le rejoint et vit dans un oratoire qu'il a fait construire pour elle.
- **Date inconnue** : Mort d'Efflam ; selon la légende, Enora meurt au même moment.
- **Fin du XI^e^ ou début du XII^e^ siècle** : Rédaction de sa Vie latine dans le milieu de Tréguier.

- **1636** : Albert Le Grand raconte sa vie dans ses *Vies des saints de la Bretagne armorique*.
- **26 juin 1819** : Des ossements reconnus comme ses reliques sont découverts dans l'église de Plestin.

Le prince qui choisit Dieu

Selon la Vie, Efflam est le fils d'un roi d'Irlande. On le marie très jeune à Enora, fille d'un autre souverain. Mais le jeune homme a déjà promis sa vie à Dieu. Avec l'accord de son épouse, il fait vœu de chasteté et, soutenu par un ange, il s'enfuit pour ne pas céder aux pressions de son entourage. Comme beaucoup de moines de son temps, il prend la mer et gagne l'Armorique.

Il aborde, dit-on, sur la longue plage qu'on appelle la Lieue de Grève, entre Plestin et Saint-Michel-en-Grève, face à un grand rocher. Une autre tradition le fait débarquer avec Enora au port du Yaudet, près de Lannion, dans une barque de peaux tendues sur des lattes de bois. Il aurait d'abord vécu un temps avec saint Gestin, puis bâti un ermitage dans la forêt qui bordait alors la côte. La tradition populaire lui donne plusieurs compagnons, Kirio, Tuder, Kemo, Haran ou Nerin, dont les noms se retrouvent dans les lieux des environs ; c'est un cantique composé en 1897 par le curé de Plestin qui a fixé cette liste.

Efflam, Arthur et le dragon

Le récit le plus célèbre de sa Vie le met en scène avec le roi Arthur. Arthur poursuit un dragon qui terrorise le pays. Épuisé par la soif, il rencontre Efflam, qui fait jaillir pour lui une source, celle que l'on montre encore à Saint-Efflam. Puis l'ermite prie devant la caverne du monstre, qui va se jeter dans la mer. Albert Le Grand, au XVII^{e} siècle, ajoute que le dragon réclamait chaque année une victime humaine.

Ce récit n'est pas historique. Il dit, dans le langage des images, la victoire du Christ sur les forces du mal et sur le paganisme. Certains y ont aussi vu le souvenir des noyades fréquentes dans la baie, où la mer monte très vite : jusqu'au XIX^{e} siècle, la traversée de la grève à marée montante était dangereuse.

Enora, l'épouse consacrée

Enora ne se résigne pas à vivre loin de son époux. Elle le rejoint en Armorique, mais non pour reprendre une vie conjugale : Efflam lui fait bâtir un oratoire à quelque distance du sien, et chacun vit dans la prière. La légende ajoute qu'ils moururent au même moment. Cette histoire, rare dans l'hagiographie bretonne, fait d'Efflam et d'Enora un couple uni par une même consécration à Dieu.

Culte et iconographie

Saint Efflam est le patron de Plestin-les-Grèves. L'église paroissiale qui lui est dédiée conserve un tombeau du XV^{e} ou du XVI^{e} siècle, où il est représenté couché. C'est là qu'en 1819 furent retrouvés des ossements reconnus comme ses reliques. Au bord de la plage, le hameau de Saint-Efflam garde une chapelle et une fontaine à son nom. Il est aussi honoré à Kervignac, à Pédernec, à Morlaix, à Langoëlan, où un oratoire a été béni en 2016, et par de nombreuses statues du Trégor, dont l'une, à Trébeurden, le montre en riche costume.

La piété populaire l'invoque pour la guérison des brûlures, des inflammations, des abcès et des furoncles, ainsi que des membres démis. À Kervignac, on dépose des clous au pied de sa statue ; à Langoëlan, on le prie contre le feu, la foudre et la mort subite.

Que retenir de saint Efflam ?

Derrière le merveilleux, la tradition garde le portrait d'un homme qui a tout quitté, rang, pays et projets humains, pour suivre le Christ. Son histoire avec Enora rappelle que l'amour humain et l'appel de Dieu ne s'opposent pas : ils peuvent se rejoindre dans un même don. On peut le prier pour les époux, pour ceux qui discernent leur vocation et pour ceux qui souffrent de brûlures ou d'inflammations.

Où prier saint Efflam ?

- **Plestin-les-Grèves** (Côtes-d'Armor) : l'église Saint-Efflam, avec son tombeau, et, au bord de la plage, la chapelle et la fontaine Saint-Efflam.
- **Kervignac** (Morbihan) : la chapelle Saint-Efflam, où l'on dépose des clous au pied de sa statue.
- **Pédernec** (Côtes-d'Armor) et **Morlaix** (Finistère) : des chapelles anciennes placées sous son vocable.
- **Langoëlan** (Morbihan) : l'oratoire béni en 2016 sur le site de son ancienne chapelle.

PRIER

Prière à saint Efflam pour les époux et ceux qui cherchent leur vocation

Saint Efflam, prince venu d'Irlande selon la tradition, a renoncé à son rang pour vivre en ermite sur la côte du Trégor, tandis que son épouse Enora se consacrait elle aussi à Dieu. Prière composée pour Saintspedia, dans l'esprit de la tradition de l'Église. Elle lui confie les époux, ceux qui cherchent leur vocation et ceux qui souffrent dans leur corps.

Prière à saint Efflam

Saint Efflam,
fils de roi devenu pauvre pour le Christ,
tu as quitté ta terre et tes honneurs
pour chercher Dieu au bord de la mer.
Apprends-moi à préférer le Seigneur à toute chose.

Avec Enora, ton épouse,
tu as offert ta vie à Dieu dans un même élan.
Bénis les époux et les familles,
et aide ceux qui cherchent leur vocation
à entendre l'appel du Seigneur.

Toi qui, selon la tradition, as vaincu le dragon par la prière,
garde-nous des forces du mal.
Soulage ceux qui souffrent de brûlures et d'inflammations,
et protège ceux qui passent les grèves et la mer.
Par le Christ, notre Seigneur. Amen.



Statue de saint Efflam à Carnoët

Quand prier saint Efflam ?

- Le jour de sa fête, le 6 novembre, de préférence dans une église ou une chapelle qui lui est dédiée.
- Pour les époux, en particulier dans les moments où leur union est éprouvée.
- Pour les jeunes qui discernent leur vocation.
- Pour la guérison des brûlures, des abcès et des inflammations.
- Face à une peur ou à une épreuve qui semble plus forte que vous.

Une courte invocation

> *Saint Efflam et sainte Enora,*
> *priez pour nos foyers et pour ceux qui se donnent à Dieu. Amen.*

Pour préparer sa fête, vous pouvez prier la neuvaine à saint Efflam du 29 octobre au 6 novembre, et découvrir la vie de saint Efflam.

NEUVAINE

Neuvaine à saint Efflam

Cette neuvaine accompagne saint Efflam, prince irlandais devenu ermite sur la côte du Trégor selon la tradition. Neuvaine composée pour Saintspedia, dans l'esprit de la tradition de l'Église. Pour l'achever le jour de sa fête, le 6 novembre, commencez-la le 29 octobre. Vous pouvez aussi la prier à tout autre moment de l'année.

Comment prier cette neuvaine ?

Chaque jour, commencez par le signe de croix et confiez votre intention à Dieu. Lisez la méditation, dites la prière du jour, puis un Notre Père, un Je vous salue Marie et un Gloire au Père. Terminez par : « Saint Efflam, prie pour nous. » Le geste du jour aide à vivre la neuvaine concrètement. Les épisodes évoqués viennent de sa Vie, écrite plusieurs siècles après lui et riche en légendes : ils disent moins l'histoire que le sens de sa sainteté.

Jour 1 : Un fils de roi

Selon la tradition, Efflam naît fils de roi en Irlande. Il a tout ce que le monde peut offrir, et pourtant son cœur cherche autre chose.

Prière : Seigneur, que rien de ce que je possède ne me retienne loin de toi.

Geste du jour : Donner un objet auquel vous tenez à quelqu'un qui en a besoin.

Jour 2 : Une promesse à Dieu

Marié très jeune à Enora, Efflam a déjà donné sa vie à Dieu. Les deux époux s'accordent pour se consacrer au Seigneur.

Prière : Seigneur, bénis les époux et donne-leur de s'aider l'un l'autre à aller vers toi.

Geste du jour : Prier pour un couple de votre entourage.

Jour 3 : Le soutien de l'ange

La Vie raconte qu'un ange soutint Efflam dans la tentation. Dieu ne laisse pas seul celui qui veut lui être fidèle.

Prière : Ange de Dieu, mon gardien, éclaire-moi et soutiens-moi dans mes combats.

Geste du jour : Prier votre ange gardien au début et à la fin de la journée.

Jour 4 : La traversée

Efflam prend la mer et aborde sur la grève de Plestin. Comme tant de moines venus d'outre-mer, il apporte l'Évangile en Armorique.

Prière : Seigneur, protège ceux qui voyagent et ceux qui partent loin pour annoncer ton nom.

Geste du jour : Prier pour les missionnaires.

Jour 5 : L'ermitage dans la forêt

Efflam bâtit un ermitage dans la forêt qui longe la côte. Il y vit dans la prière et la pauvreté.

Prière : Seigneur, apprends-moi à te chercher dans le silence et la simplicité.

Geste du jour : Éteindre les écrans un moment pour prier.

Jour 6 : La source pour le roi

À Arthur épuisé par la soif, Efflam offre l'eau d'une source jaillie de sa prière. Le saint sert même les puissants, simplement.

Prière : Jésus, source d'eau vive, désaltère ceux qui ont soif de toi.

Geste du jour : Rendre service à quelqu'un sans chercher à savoir s'il le mérite.

Jour 7 : Le dragon vaincu

Par sa prière, Efflam chasse le dragon dans la mer. Ce récit dit la victoire du Christ sur le mal, que nous ne gagnons pas par nos seules forces.

Prière : Seigneur, délivre-moi du mal et de la peur, et donne-moi confiance en ta victoire.

Geste du jour : Confier à Dieu une peur précise, et prier pour une personne angoissée.

Jour 8 : Enora, la fidèle

Enora rejoint Efflam en Armorique et vit dans un oratoire voisin. Chacun prie de son côté, unis par le même amour de Dieu.

Prière : Seigneur, bénis les femmes consacrées et toutes celles qui te servent dans le secret.

Geste du jour : Prier pour une religieuse ou une femme consacrée que vous connaissez.

Jour 9 : Entrer ensemble dans la paix

La légende dit qu'Efflam et Enora moururent au même moment. Ceux qui ont aimé Dieu ensemble entrent ensemble dans sa paix.

Prière : Seigneur, par l'intercession de saint Efflam, accorde-moi la grâce que je te demande dans cette neuvaine, si telle est ta volonté.

Geste du jour : Prier pour les défunts de votre famille, en particulier les couples.



Église Saint-Efflam de Plestin-les-Grèves (Côtes-d'Armor)

Prière de conclusion

Saint Efflam,
prince devenu pauvre et ermite des grèves,
présente au Seigneur l'intention que je t'ai confiée.
Garde-moi fidèle à l'appel de Dieu
et veille sur nos foyers.
Par le Christ, notre Seigneur. Amen.



Fontaine Saint-Efflam à Plestin-les-Grèves (Côtes-d'Armor)

Vous pouvez aussi prier à tout moment la prière à saint Efflam, et découvrir la vie de saint Efflam.

PÈLERINAGE

Église Saint-Efflam de Plestin-les-Grèves

L'église Saint-Efflam de Plestin-les-Grèves, dans les Côtes-d'Armor, est le cœur du culte de saint Efflam, ermite venu d'Irlande selon la tradition et patron de la paroisse. Elle conserve son tombeau, où il est représenté couché, et c'est là que furent retrouvés en 1819 des ossements reconnus comme ses reliques. Non loin, au bord de la Lieue de Grève, le hameau de Saint-Efflam garde une chapelle et une fontaine qui rappellent le lieu où il aurait abordé.

Une église remaniée au fil des siècles

L'église actuelle a été élevée sur l'emplacement d'une chapelle du XV^e^ siècle, comme l'atteste une inscription du porche, et elle a été remaniée et agrandie à plusieurs époques, jusqu'au XX^e^ siècle. Elle est devenue si large qu'elle compte cinq nefs. Le clocher présente des caractères anciens, et le porche sud, de la fin de l'époque gothique, est très richement décoré. L'édifice est classé monument historique depuis 1908.

Le 26 juin 1819, en présence du curé, du maire et de nombreux témoins, le tombeau du saint fut ouvert : on y trouva, sous une pierre plate, des fragments d'ossements, qui furent reconnus comme les reliques de saint Efflam.



Église de Plestin-les-Grèves (Côtes-d'Armor)

Ce que l'on y voit

Le porche sud abrite les statues des douze apôtres, chacun avec l'instrument de son martyre ou le signe de sa mission, et une statue de saint Yves, œuvres en kersantite du sculpteur Roland Doré, au XVII^{e} siècle. À l'intérieur, le tombeau de saint Efflam, du XV^{e} ou du XVI^{e} siècle, a sans doute remplacé un monument plus ancien. Plusieurs statues du saint ornent l'église.

Près de la plage, la chapelle Saint-Efflam et sa fontaine forment un autre lieu de mémoire. Selon la légende, c'est là qu'Efflam fit jaillir une source pour désaltérer le roi Arthur. Le grand rocher qui domine la grève et la baie elle-même font partie du paysage de sa Vie.

Prier sur place

Avant de venir, vous pouvez lire la vie de saint Efflam. Devant son tombeau, confiez-lui les époux et les familles, les jeunes qui cherchent leur vocation et les malades, puis dites la prière à saint Efflam. Une marche jusqu'à la chapelle et à la fontaine du bord de mer permet de prolonger ce pèlerinage. Ces suggestions sont une proposition de Saintspedia.

Informations pratiques

Plestin-les-Grèves se trouve dans le Trégor, entre Lannion et Morlaix. Le hameau de Saint-Efflam est situé au bord de la baie, sur la route côtière qui longe la Lieue de Grève vers Saint-Michel-en-Grève. Les heures d'ouverture de l'église, les messes et les célébrations en l'honneur du saint peuvent varier : renseignez-vous auprès de la paroisse ou de l'office de tourisme avant votre venue.

Crédits et sources

Textes : Saintspedia (saintspedia.com). Les sources citées dans chaque partie sont celles de la page correspondante du site. Données biographiques issues en partie de Wikidata (CC0). Police : EB Garamond (licence SIL Open Font).

Images

- Couverture : Unknown author, domaine public, via Wikimedia Commons. Source · Licence
- Statue de saint Efflam à Carnoët : Image : Philippe Alès, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons. Source · Licence
- Église Saint-Efflam de Plestin-les-Grèves (Côtes-d'Armor) : Image : Pymouss, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons. Source · Licence
- Fontaine Saint-Efflam à Plestin-les-Grèves (Côtes-d'Armor) : Image : Pymouss, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons. Source · Licence
- Église de Plestin-les-Grèves (Côtes-d'Armor) : Image : GO69, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons. Source · Licence

NOS LIVRES

Pour garder les saints près de vous

Saintspedia publie aussi des livres imprimés, livrés par Amazon. Une belle idée de cadeau pour un proche qui prie, un filleul ou une filleule.



Agenda des saints 2027

Un saint pour chaque jour

Le saint de chaque jour, les fêtes de l'Église et une prière chaque semaine, pour toute l'année 2027. Agenda semainier broché, 120 pages.

Voir le livre sur Amazon **11,99 €**

amazon.fr/dp/B0HQSSLJTL



Mes amis les saints

Cahier de jeux et coloriages pour enfants

30 saints à découvrir avec Plume la colombe : histoires, coloriages, jeux et prières, dès 6 ans. Grand cahier broché, 136 pages.

Voir le livre sur Amazon **10,99 €**

amazon.fr/dp/B0HR7XL88V

Tous nos livres sur saintspedia.com/livres

D’autres livrets gratuits

Vies de saints, prières, neuvaines et lieux de pèlerinage : retrouvez tous les livrets à imprimer sur

saintspedia.com