

LIVRET À IMPRIMER

Saint Innocent Ier

Vie, prière et neuvaine

Fête le 12 mars

EN BREF

Saint Innocent Ier

Pape de 401 à 417, arbitre de l'Église au temps du sac de Rome par Alaric.

Fête	12 mars
Naissance	vers 400, Albano Laziale
Mort	12 mars 417, Rome
Époque	Ve siècle

Dans ce livret

Sa vie

Prière à saint Innocent Ier dans les temps de crise

Neuvaine à saint Innocent Ier

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 Innocent Ier

Saint Innocent I^er est évêque de Rome de 401 à 417, dans les années où l'Empire romain d'Occident vacille. Son pontificat est traversé par le sac de Rome par les Wisigoths d'Alaric, en 410. Dans ce contexte troublé, il se pose en arbitre des conflits de toute l'Église, défend Jean Chrysostome exilé et confirme la condamnation de Pélage. Il est fêté le 12 mars, jour de sa mort.

Qui est saint Innocent I^er ?

On sait peu de chose de sa vie avant son élection. Selon le *Liber pontificalis*, il est originaire d'Albano, dans le Latium, et son père s'appelait lui aussi Innocentius. Saint Jérôme, dans une lettre, le présente comme le fils de son prédécesseur Anastase I^er : les historiens se demandent s'il parle d'une filiation réelle ou d'un lien spirituel entre deux membres du clergé romain. Formé au service de l'Église de Rome, Innocent est choisi à l'unanimité par le clergé et le peuple après la mort d'Anastase, en décembre 401.

Dates clés de la vie d'Innocent I^er

- **21 décembre 401** : Il succède au pape Anastase I^er.
- **Vers 404-407** : Il soutient Jean Chrysostome, évêque de Constantinople déposé et exilé.
- **24 août 410** : Les Wisigoths d'Alaric entrent dans Rome, alors qu'il se trouve à Ravenne.
- **416-417** : Il confirme les décisions des conciles africains contre le pélagianisme.
- **12 mars 417** : Mort à Rome ; Zosime lui succède.

Un pape dans la chute de Rome

Pendant le siège de Rome par Alaric, en 408-410, Innocent accompagne une ambassade de sénateurs auprès de l'empereur Honorius, réfugié à Ravenne, pour tenter d'obtenir la paix. Elles échouent et, le 24 août 410, la ville est prise et pillée pendant trois jours. Le pape ne peut regagner Rome qu'en 412. Ce qui frappe les contemporains, c'est que l'autorité de l'évêque de Rome sort grandie de l'épreuve, alors même que celle de l'empereur s'effondre en Occident.

L'arbitre de l'Église

De tous côtés, on écrit à Innocent pour lui soumettre des questions. Ses réponses, les décrétales, forment l'un des premiers noyaux du droit de l'Église. À Exupère de Toulouse, il envoie une liste des livres saints qui correspond à celle que retiendra beaucoup plus tard le concile de Trente.

Il prend aussi la défense de Jean Chrysostome, évêque de Constantinople, déposé par ses adversaires puis exilé sous la pression de l'impératrice Eudoxie. Innocent refuse de reconnaître cette déposition, lui écrit des lettres de réconfort et tente, sans succès, de faire réunir un concile pour juger l'affaire.

Contre Pélage

Le moine Pélage enseigne que l'homme peut parvenir au bien par ses seules forces, ce qui minimise le rôle de la grâce. Les évêques d'Afrique le condamnent dans deux conciles, à Carthage et à Milève, puis demandent à Rome de confirmer leurs décisions ; saint Augustin figure parmi les signataires. Innocent leur répond en approuvant leur jugement et en saluant leur recours au siège de Pierre. La controverse rebondira sous son successeur Zosime.

Que retenir de sa sainteté ?

Innocent I^{er} n'a laissé ni récit de miracle ni écrit spirituel. Sa sainteté se lit dans la fidélité d'un pasteur qui, au milieu des ruines d'un monde, a voulu maintenir l'unité de la foi et protéger les plus exposés, de Jean Chrysostome aux moines de Bethléem. Le Martyrologe romain fait mémoire de lui le 12 mars ; du XIII^{e} au XX^{e} siècle, on le fêtait le 28 juillet.



Crypte de la collégiale de Bad Gandersheim

Où prier saint Innocent I^{er} ?

- **Rome** : la basilique San Vitale, ancienne église dédiée aux saints Gervais et Protais, construite sous son pontificat.
- **Rome** : la basilique Saint-Martin-des-Monts, où une partie de ses reliques aurait été déposée et où se trouve sa statue.

- **Bad Gandersheim** (Allemagne) : l'ancienne collégiale, où ses reliques et celles d'Anastase I^{er} auraient été apportées au IX^{e} siècle.

PRIER

Prière à saint Innocent Ier dans les temps de crise

Aucune prière ancienne adressée à saint Innocent Ier ne nous est parvenue. Ce pape, qui a guidé l'Église pendant le sac de Rome en 410, peut pourtant être invoqué par tous ceux qui traversent un temps de bouleversement, ou qui ont la charge de garder une communauté unie. Voici une prière originale inspirée de sa vie.

Prière à saint Innocent Ier

Saint Innocent, pasteur de l'Église de Rome, tu es resté fidèle quand les murs de la ville sont tombés et que le monde que tu connaissais semblait s'effondrer : aide-moi à rester ferme dans la foi quand tout vacille autour de moi.

Tu as cherché la paix pour ton peuple et tu es allé plaider sa cause devant les puissants : apprends-moi à travailler pour la paix avec courage et patience.

Tu as défendu saint Jean Chrysostome, injustement déposé et exilé : donne-moi la force de me tenir aux côtés de ceux qui sont accusés, rejetés ou oubliés.

Tu as confirmé que sans la grâce de Dieu nous ne pouvons rien faire de bon : garde-moi humble, et ouvre mon cœur aux dons de l'Esprit Saint.

Prie pour notre Saint-Père, pour les évêques et pour l'unité de l'Église. Je te confie aussi mon intention : (la nommer en silence).

Par le Christ notre Seigneur. Amen.

Texte original de Saintspedia, libre d'usage pour la prière personnelle et communautaire.

Quand prier cette prière ?

- Dans les temps de crise, quand les certitudes familières s'effondrent, dans la société, au travail ou en famille.
- Pour le pape, les évêques et tous ceux qui portent la responsabilité de l'unité dans l'Église.
- Pour les personnes injustement accusées, exilées ou abandonnées par leurs amis.
- Quand vous êtes tenté de ne compter que sur vos propres forces.

Courte prière de confiance en la grâce

L'enseignement qu'Innocent Ier a défendu contre Pélage se résume dans une ancienne prière de la liturgie romaine, toujours priée aujourd'hui :

> *Seigneur, nous t'en prions, devance nos actions par ton inspiration et accompagne-les de ton aide, afin que toute notre prière et toute notre action commencent toujours en toi et, commencées par toi, s'achèvent par toi. Par le Christ notre Seigneur. Amen.*

Source : oraison latine traditionnelle *Actiones nostras*, de la liturgie romaine. Traduction par Saintspedia.

Saint Innocent Ier est commémoré le 12 mars, anniversaire de sa mort en 417. Vous pouvez aussi prier la neuvaine à saint Innocent Ier, ou découvrir la vie de saint Innocent Ier.

NEUVAINE

Neuvaine à saint Innocent Ier

Cette neuvaine est une composition originale de Saintspedia, inspirée de la vie du pape saint Innocent Ier. Ce n'est pas un texte liturgique officiel. Pour l'achever le jour de sa fête, commencez-la le 4 mars : le neuvième jour tombe alors le 12 mars. Comme elle se déroule pendant le carême, elle peut accompagner un temps de conversion. Vous pouvez aussi la prier à tout moment, en particulier dans une période de crise, pour l'Église ou pour une personne traitée injustement.

Comment prier cette neuvaine ?

Chaque jour, présentez votre intention à Dieu, lisez la courte méditation, puis dites la prière du jour, suivie d'un Notre Père, d'un Je vous salue Marie et d'un Gloire au Père. Le petit geste proposé pour chaque jour aide à faire de la prière un pas concret.

Vous pouvez commencer chaque jour par cette prière d'ouverture : *Seigneur, tu as donné à ton Église un pasteur fidèle en saint Innocent Ier, en un temps de bouleversement. Par son intercession, garde-moi ferme dans la foi et écoute la prière que je t'adresse aujourd'hui. Amen.*

Si vous oubliez un jour, reprenez simplement là où vous vous êtes arrêté. La persévérance compte plus que la perfection.

Vous pouvez prier cette neuvaine seul ou avec d'autres, chez vous ou devant le Saint-Sacrement. Si vous la priez pour une personne en difficulté, vous pouvez le lui dire, en signe d'amitié et de soutien.

Jour 1 : Choisi par tous

Après la mort d'Anastase Ier, Innocent est choisi à l'unanimité par le clergé et le peuple de Rome. Il avait servi l'Église romaine avant qu'on lui demande de la conduire. La confiance se construit par des années de service fidèle.

Prière : Seigneur, rends-moi fidèle dans les petites choses, pour que les autres puissent compter sur moi.

Geste du jour : Tenir une promesse que vous remettez à plus tard.

Jour 2 : Quand les murs tombent

En 410, Rome, la ville que tous croyaient éternelle, est prise et pillée. Innocent vit la fin d'un monde. Même quand tout semble s'effondrer, Dieu demeure, et son Église continue.

Prière : Seigneur, quand mes certitudes sont ébranlées, sois mon rocher et mon refuge.

Geste du jour : Nommer devant Dieu une inquiétude pour l'avenir, et la lui confier.

Jour 3 : Plaider pour la paix

Pendant le siège, Innocent accompagne une ambassade auprès de l'empereur Honorius, à Ravenne, pour tenter d'obtenir la paix. La démarche échoue, mais il n'est pas resté sans rien faire. Travailler pour la paix est un devoir, même quand le succès est incertain.

Prière : Seigneur, fais de moi un artisan de paix dans ma famille, mon travail et mon quartier.

Geste du jour : Faire un premier pas vers la réconciliation avec quelqu'un.

Jour 4 : Loin de chez soi

Après le sac de la ville, Innocent ne peut regagner Rome qu'en 412. Pendant un temps, il est un pasteur séparé de son troupeau. Beaucoup vivent aujourd'hui loin de chez eux, à cause de l'exil, de la migration ou du travail.

Prière : Seigneur, console les réfugiés, les migrants et tous ceux qui vivent loin de leur pays.

Geste du jour : Soutenir une association qui aide les réfugiés, ou prier pour ceux que vous connaissez, en les nommant.

Jour 5 : Un pasteur pour toute l'Église

Des évêques de nombreuses régions écrivent à Innocent, et ses réponses contribuent à former le droit de l'Église. Il a compris que servir l'unité, c'est écouter, répondre et prendre ses responsabilités.

Prière : Seigneur, bénis notre Saint-Père et les évêques. Donne-leur la sagesse et le courage pour guider ton peuple.

Geste du jour : Prier pour le pape et pour votre évêque, en les nommant.

Jour 6 : La Parole de Dieu

Innocent envoie à l'évêque Exupère de Toulouse une liste des livres saints, qui correspond à celle que retiendra beaucoup plus tard le concile de Trente. La Bible est un trésor reçu, gardé et transmis.

Prière : Seigneur, donne-moi l'amour de ta Parole et le désir de la lire chaque jour.

Geste du jour : Lire lentement un chapitre d'un Évangile.

Jour 7 : Aux côtés des persécutés

Quand saint Jean Chrysostome est déposé et exilé, Innocent refuse d'accepter cette injustice et lui écrit pour le réconforter. Rester fidèle à un ami tombé en disgrâce est une forme rare de courage.

Prière : Seigneur, donne-moi le courage de défendre ceux qui sont accusés à tort et de rester proche d'eux.

Geste du jour : Aller vers une personne isolée ou rejetée.

Jour 8 : Tout est grâce

Contre Pélage, Innocent confirme avec les évêques d'Afrique que l'homme ne peut parvenir au salut par ses seules forces. Tout bien commence par la grâce de Dieu.

Prière : Seigneur, je renonce à l'illusion de me sauver moi-même. Remplis-moi de ta grâce, et donne-moi de faire le bien par toi.

Geste du jour : Avant chaque tâche importante, demander l'aide de Dieu par une courte prière.

Jour 9 : Fidèle jusqu'au bout

Innocent meurt à Rome le 12 mars 417, après plus de quinze ans de service en un temps très dur. Il n'a laissé aucun récit de miracle, seulement le témoignage d'un pasteur fidèle. La sainteté se cache souvent dans la persévérance.

Prière : Seigneur, donne-moi la grâce de persévérer dans ma vocation jusqu'au bout.

Geste du jour : Remercier Dieu pour ceux qui servent l'Église discrètement, et remercier l'un d'eux de vive voix.

Prière de conclusion

Saint Innocent Ier, pasteur de Rome au temps de sa chute, tu es resté ferme dans la foi, tu as cherché la paix pour ton peuple et défendu ceux qui étaient injustement accusés. Prie pour l'Église, pour le pape et pour les évêques. Aide-moi à rester ferme dans les temps de crise, à me fier à la grâce de Dieu plus qu'à mes propres forces et à me tenir aux côtés de ceux qui subissent l'injustice. Présente au Seigneur l'intention que j'ai portée pendant ces neuf jours. Par le Christ notre Seigneur. Amen.

Vous pouvez aussi prier la prière à saint Innocent Ier, ou découvrir la vie de saint Innocent Ier.

CRÉDITS

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
- Crypte de la collégiale de Bad Gandersheim : Image : Misburg3014, 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. **Saint Innocent Ier y figure au 12 mars.**

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