

LIVRET À IMPRIMER

Saint Télémaque

Vie, prière et neuvaine

Fête le 1er janvier

EN BREF

Saint Télémaque

Moine d'Orient, martyr à Rome en 404 pour avoir voulu arrêter un combat de gladiateurs.

Fête	1er janvier
Naissance	inconnue (IVe siècle), Orient
Mort	1er janvier 404, Rome
Canonisation	culte immémorial
Époque	Ve siècle

Dans ce livret

Sa vie

Prière à saint Télémaque pour la paix et contre la violence

Neuvaine à saint Télémaque

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 Télémaque

Saint Télémaque, appelé aussi Almaque, est un moine venu d'Orient qui mourut à Rome au début du V^e siècle, en 404 selon la date la plus souvent retenue. Il fut tué pour avoir voulu séparer des gladiateurs qui combattaient dans l'arène. Son geste est resté comme le symbole du refus chrétien des jeux sanglants. L'Église le fête le 1^er janvier.

Qui est saint Télémaque ?

On ne sait presque rien de Télémaque avant le jour de sa mort. Les sources le présentent comme un anachorète, un moine vivant retiré en Orient, dans la prière et la pénitence. Son nom nous est parvenu sous deux formes : Télémaque, chez les auteurs grecs, et Almaque, dans la tradition latine. Le récit le plus ancien de son martyre se trouve chez l'historien de l'Église Théodoret de Cyr, au V^e siècle. Les recueils de vies de saints plus tardifs, comme les Petits Bollandistes, l'ont repris en y ajoutant quelques détails. Les versions ne concordent pas sur tout : certaines placent la scène au Colisée, d'autres simplement dans un amphithéâtre de Rome ; certaines disent qu'il fut tué par les gladiateurs, d'autres par les spectateurs. Ce qui est sûr, c'est qu'il est honoré comme martyr par l'Église catholique comme par l'Église orthodoxe.

Dates clés de la vie de Télémaque

- **IV^e siècle** : Il mène en Orient une vie d'ermite, dans la prière et l'ascèse.
- **Fin de l'année 403** : Selon la tradition, il quitte sa solitude et part pour Rome avec le désir de faire cesser les combats de gladiateurs.
- **1^er janvier 404** : Arrivé à Rome, il entre dans l'arène pendant un combat et tente de séparer les gladiateurs.

- **Le même jour** : Il est tué, sur l'ordre du préfet Alipius selon une version, lapidé par la foule selon une autre.
- **Peu après** : D'après Théodoret, l'empereur Honorius, touché par ce geste, interdit les combats de gladiateurs.
- **V^e siècle** : Théodoret de Cyr rapporte son martyre dans son Histoire ecclésiastique.
- **Aujourd'hui** : Il est inscrit au Martyrologe romain le 1^er janvier.

Un ermite qui quitte sa solitude

Le récit commence par un départ. Télémaque vit loin du monde, mais il a appris que, malgré la conversion de l'Empire au christianisme, les combats de gladiateurs se poursuivent à Rome. Des hommes s'entretuent pour divertir la foule. Le moine décide de faire le long voyage jusqu'à la capitale pour s'y opposer. On ne sait pas d'où il venait exactement, ni comment il voyagea : les sources se contentent de dire qu'il était venu d'Orient.

Le martyre dans l'arène

Télémaque arrive à Rome le 1^er janvier 404, jour des jeux. Il entre dans l'amphithéâtre, descend dans l'arène et se place entre les combattants pour les séparer. Les Petits Bollandistes lui prêtent ces paroles : « C'est aujourd'hui l'octave de la naissance du Seigneur, mettez fin à vos superstitions et ne sacrifiez plus aux idoles. » La réaction est violente. Selon une version, les gladiateurs le massacrent sur l'ordre du préfet de la ville, Alipius ; selon une autre, ce sont les spectateurs, furieux d'être privés de leur spectacle, qui le lapident.

Théodoret ajoute que sa mort eut un effet inattendu : l'empereur Honorius, apprenant ce qui s'était passé, l'aurait mis au nombre des martyrs et aurait interdit les combats de gladiateurs. Les historiens discutent l'exactitude de ce

lien, car la disparition de ces jeux fut sans doute plus progressive. Mais le souvenir de Télémaque est resté attaché à leur fin.

Son culte et sa mémoire

Le Martyrologe romain fait mémoire de lui le 1er janvier, sous le nom d'Almaque. Il est aussi vénéré dans les Églises d'Orient. Aucun sanctuaire connu ne garde ses reliques. Son histoire a cependant beaucoup inspiré prédicateurs et écrivains, qui y ont vu l'exemple d'un homme seul, sans arme ni pouvoir, qui donne sa vie pour arrêter la violence. On le représente parfois en moine, debout entre deux gladiateurs.

Que retenir de saint Télémaque ?

Télémaque n'a pas écrit de livre ni fondé de monastère. Son unique geste suffit à le faire connaître : il a refusé que la vie humaine soit un spectacle. Il rappelle que la foi au Christ, né à Noël, oblige à défendre la dignité de toute personne, même au prix de sa propre vie. On peut le prier pour la paix, pour les victimes de la violence et pour ceux qui ont le courage de s'interposer.

Où prier saint Télémaque ?

- **Rome** : la ville de son martyre ; le Colisée, que certaines traditions associent à sa mort, est un lieu de mémoire des martyrs.
- **Dans toute église**, le 1er janvier, jour où l'Église prie aussi pour la paix dans le monde.



L'arène du Colisée, Rome

PRIER

Prière à saint Télémaque pour la paix et contre la violence

Saint Télémaque, moine venu d'Orient, est mort à Rome le 1er janvier 404 pour avoir voulu arrêter un combat de gladiateurs. Prière composée pour Saintspedia, dans l'esprit de la tradition de l'Église. Ce n'est pas un texte liturgique officiel. Elle lui confie la paix, les victimes de la violence et ceux qui osent s'interposer.

Prière à saint Télémaque

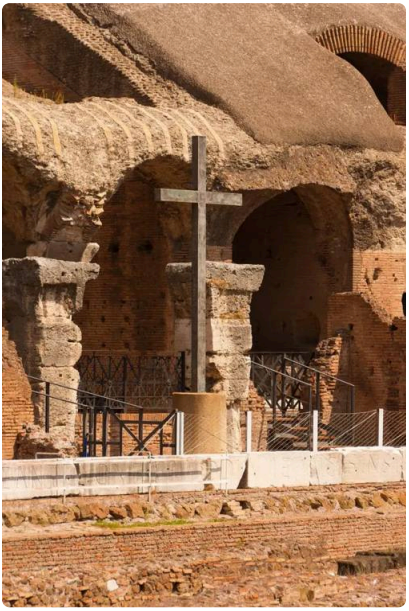
Saint Télémaque,
toi qui as quitté le silence de ta solitude
pour te tenir au milieu de l'arène,
donne-moi le courage de ne pas détourner les yeux
quand la vie humaine est méprisée.

Tu t'es placé sans arme entre ceux qui se battaient,
et tu as donné ta vie pour que cesse le sang versé.
Obtiens la paix à notre monde,
la conversion des cœurs violents
et la consolation de ceux qui souffrent.

Apprends-nous à faire de chaque vie
non pas un spectacle, mais un frère à protéger,
à la lumière du Christ né pour nous.
Par le Christ, notre Seigneur. Amen.

Quand prier saint Télémaque ?

- Le 1er janvier, jour de sa fête et Journée mondiale de prière pour la paix.
- Pour les victimes de la guerre, des violences et des humiliations publiques.
- Quand vous hésitez à défendre quelqu'un qui est attaqué ou moqué.
- Pour ceux qui travaillent à la paix et à la réconciliation.



La croix du Colisée, Rome

Une invocation pour la paix

> *Seigneur, Prince de la paix, désarme les cœurs et les mains.*
> *Saint Télémaque, prie pour nous. Amen.*

Pour préparer sa fête, vous pouvez prier la neuvaine à saint Télémaque du 24 décembre au 1er janvier, et découvrir la vie de saint Télémaque.

Neuvaine à saint Télémaque

Cette neuvaine est inspirée du martyre de saint Télémaque, moine d'Orient tué à Rome le 1er janvier 404 pour avoir voulu arrêter un combat de gladiateurs. Neuvaine composée pour Saintspedia, dans l'esprit de la tradition de l'Église. Ce n'est pas un texte liturgique officiel. Pour l'achever le jour de sa fête, le 1er janvier, commencez-la le 24 décembre : elle accompagne ainsi l'octave de Noël. Vous pouvez aussi la prier à tout autre moment.

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 Télémaque, prie pour nous. » Le geste du jour aide à vivre la neuvaine concrètement. Les épisodes rapportés viennent de récits anciens, qui divergent sur certains détails.

Jour 1 : Le silence du désert

Télémaque vit en ermite, loin du monde. Dans le silence, il apprend à écouter Dieu et à regarder les hommes avec ses yeux.

Prière : Seigneur, donne-moi chaque jour un temps de silence pour t'écouter.

Geste du jour : Prendre dix minutes de silence, sans écran, pour prier.

Jour 2 : Entendre le cri du monde

Dans sa solitude, Télémaque apprend que des hommes meurent à Rome pour amuser la foule. Il ne peut rester indifférent.

Prière : Seigneur, ouvre mes oreilles au cri de ceux qui souffrent.

Geste du jour : Prier pour un pays en guerre, en le nommant.

Jour 3 : Se mettre en route

Le moine quitte son ermitage et entreprend un long voyage. La prière l'a conduit à agir.

Prière : Seigneur, que ma prière se traduise en actes, et donne-moi de me lever quand tu m'appelles.

Geste du jour : Faire une démarche concrète que vous repoussez depuis longtemps.

Jour 4 : Noël, la vie offerte

Télémaque arrive à Rome pendant l'octave de Noël. Dieu s'est fait petit enfant : depuis, chaque vie humaine porte sa dignité.

Prière : Enfant Jésus, apprends-moi à reconnaître ton visage en chaque personne.

Geste du jour : Prier devant une crèche pour les enfants menacés.

Jour 5 : Entrer dans l'arène

Télémaque descend dans l'arène. Il ne reste pas spectateur : il entre là où la violence se déchaîne.

Prière : Seigneur, délivre-moi de l'indifférence et donne-moi le courage d'agir.

Geste du jour : Refuser aujourd'hui de regarder ou de partager une image qui humilie quelqu'un.

Jour 6 : Se tenir entre les combattants

Sans arme, le moine se place entre les gladiateurs pour les séparer. Il fait de son corps un rempart pour la paix.

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

Geste du jour : Faire un pas de réconciliation avec quelqu'un.

Jour 7 : Une parole de vérité

Selon la tradition, Télémaque appelle la foule à renoncer aux idoles. Il ose dire ce que personne ne veut entendre.

Prière : Esprit Saint, donne-moi des paroles justes et douces pour défendre la vérité.

Geste du jour : Prendre la défense d'une personne absente dont on dit du mal.

Jour 8 : Donner sa vie

Télémaque est tué dans l'arène. Il meurt comme le Christ, rejeté par ceux qu'il voulait sauver.

Prière : Seigneur, donne-moi d'aimer jusqu'au bout, même quand l'amour coûte.

Geste du jour : Prier pour les chrétiens persécutés et pour leurs persécuteurs.

Jour 9 : La fin des jeux

D'après Théodoret, l'empereur Honorius aurait ensuite interdit les combats de gladiateurs. Le sacrifice d'un homme seul a porté du fruit.

Prière : Seigneur, fais porter du fruit à nos efforts pour la paix. Par l'intercession de saint Télémaque, accorde-moi la grâce que je te demande dans cette neuvaine, si telle est ta volonté.

Geste du jour : Participer à la messe du 1er janvier et prier pour la paix dans le monde.

Prière de conclusion

Saint Télémaque,
moine du désert et martyr de Rome,
tu t'es tenu sans arme au milieu de la violence.
Présente au Seigneur l'intention que je t'ai confiée.
Obtiens la paix à notre monde
et le courage à ceux qui protègent les plus faibles.
Par le Christ, notre Seigneur. Amen.



Le Colisée, Rome

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

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 : Rijksmuseum, CC0, via Wikimedia Commons. Source · Licence
- L'arène du Colisée, Rome : Image : Quentin Lowagie / Klow, CC BY 4.0, via Wikimedia Commons. Source · Licence
- La croix du Colisée, Rome : Image : Jebulon, CC0, via Wikimedia Commons. Source · Licence
- Le Colisée, Rome : Image : Diliff, CC BY-SA 2.5, 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