

LIVRET À IMPRIMER

Sainte Hélène, mère de Constantin

Vie, prière, neuvaine et pèlerinage

Fête le 18 août

Saintspedia · saintspedia.com

EN BREF

Sainte Hélène, mère de Constantin

Impératrice romaine, mère de l'empereur Constantin, pèlerine de Terre sainte associée à la découverte de la Vraie Croix.

Fête	18 août, 21 mai (Églises d'Orient)
Naissance	vers 248-250, probablement Drépane, en Bithynie (actuelle Turquie)
Mort	vers 329-330, lieu incertain, sans doute auprès de Constantin, en Orient
Canonisation	culte immémorial
Époque	IVe siècle
Patron de	archéologues

Dans ce livret

Sa vie

Prière à sainte Hélène et à la Croix glorieuse

Neuvaine à sainte Hélène

Basilique Sainte-Croix-de-Jérusalem à Rome

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

Sainte Hélène, mère de Constantin

Sainte Hélène est la mère de l'empereur Constantin, le premier empereur romain à avoir embrassé le christianisme. Femme d'origine modeste devenue impératrice, elle se fait à la fin de sa vie pèlerine en Terre sainte, où elle fonde des églises sur les lieux de la vie du Christ. Une tradition apparue à la fin du IV^{e} siècle lui attribue la découverte de la Croix du Christ à Jérusalem. Morte vers 329-330, elle est fêtée le 18 août dans l'Église latine, et le 21 mai, avec son fils, dans les Églises d'Orient.

Qui est sainte Hélène ?

Flavia Iulia Helena naît vers 248-250, probablement à Drépane, en Bithynie, une ville que Constantin rebaptisera plus tard Hélénopolis en son honneur.

Ses origines sont humbles : saint Ambroise de Milan, à la fin du IV^{e} siècle, la dit *stabularia*, c'est-à-dire servante d'auberge ou de relais de poste. Elle devient la compagne, peut-être l'épouse, d'un officier romain, Constance, surnommé plus tard Chlore. De leur union naît vers 272, à Naissus, l'actuelle Niš en Serbie, un fils, Constantin.

Vers 289, pour des raisons politiques, Constance la quitte et épouse Théodora, belle-fille de l'empereur Maximien, avant de devenir lui-même César puis Auguste. Hélène vit alors dans l'ombre pendant de longues années. Tout change lorsque son fils devient empereur en 306 : il la rappelle à la cour, l'entoure d'honneurs et, vers 324, lui confère le titre d'*Augusta*.

Dates clés de la vie de sainte Hélène

- **Vers 248-250** : Naissance, probablement à Drépane en Bithynie.
- **Vers 272** : Naissance de son fils Constantin, à Naissus.

- **Vers 289** : Constance Chlore la quitte pour épouser Théodora.
- **306** : Constantin est proclamé empereur à York.
- **312** : Victoire de Constantin au pont Milvius, à Rome.
- **313** : La liberté de culte est accordée aux chrétiens.
- **Vers 324** : Hélène reçoit le titre d'*Augusta*.
- **Vers 326-328** : Pèlerinage en Palestine ; fondation des églises de Bethléem et du mont des Oliviers.
- **Vers 329-330** : Mort, auprès de son fils selon Eusèbe de Césarée.
- **Fin du IV^e^ siècle** : Saint Ambroise et d'autres auteurs rapportent la tradition de la découverte de la Croix par Hélène.

Une impératrice chrétienne

On ignore à quel moment Hélène devient chrétienne. L'historien Eusèbe de Césarée, contemporain des faits, écrit que c'est Constantin qui l'amena à la foi, mais il la présente ensuite comme une femme d'une piété profonde. À Rome, elle réside dans le palais du Sessorium, près du Latran, et elle est associée à la générosité de son fils envers l'Église de Rome. Les sources la décrivent visitant les églises, mêlée aux simples fidèles, distribuant des aumônes aux pauvres, aux soldats et aux prisonniers, faisant libérer des condamnés aux mines.

La pèlerine de Terre sainte

Âgée de près de quatre-vingts ans, Hélène entreprend vers 326-328 un long voyage vers la Palestine. Eusèbe, dans sa *Vie de Constantin*, raconte qu'elle y vint pour prier sur les lieux foulés par le Christ et qu'elle fit élever deux églises : l'une à Bethléem, sur la grotte de la Nativité, l'autre sur le mont des Oliviers, à l'endroit associé à l'Ascension. Au même moment, Constantin fait construire à Jérusalem la basilique du Saint-Sépulcre, sur le tombeau du Christ retrouvé sous un temple païen.

Ce voyage d'une impératrice âgée, au retentissement considérable, fait d'Hélène la première grande figure du pèlerinage chrétien en Terre sainte.

La tradition de la Vraie Croix

Eusèbe ne parle pas de la découverte de la Croix. C'est à la fin du IV^e^ siècle que la tradition apparaît dans les écrits de saint Ambroise, en 395, puis de Rufin d'Aquilée et d'autres auteurs : Hélène aurait fait fouiller le Golgotha et retrouvé trois croix, celle du Christ étant reconnue par un miracle. On sait par ailleurs que des fragments du bois de la Croix étaient vénérés à Jérusalem dès le milieu du IV^e^ siècle. L'Église honore cette tradition sans en garantir chaque détail ; elle a profondément marqué l'art chrétien, de Piero della Francesca à Agnolo Gaddi, et la fête de la Croix glorieuse, le 14 septembre.

Hélène meurt vers 329-330, sans doute peu après son retour, en présence de Constantin selon Eusèbe. Son corps est déposé à Rome, dans un mausolée de la via Labicana ; son grand sarcophage de porphyre est aujourd'hui conservé aux musées du Vatican.

Que retenir de sa sainteté ?

Sainte Hélène montre qu'il n'est jamais trop tard pour se donner à Dieu. Femme répudiée, longtemps oubliée, puis élevée aux plus grands honneurs, elle met sa puissance au service des pauvres et de la foi. Dans sa vieillesse, elle part en pèlerinage pour se tenir là où le Christ a vécu, est mort et est ressuscité. On la prie pour les familles éprouvées, pour les personnes âgées, pour les pèlerins, et pour la conversion de ceux qu'on aime.

Où prier sainte Hélène ?

- **Rome** : la basilique Sainte-Croix-de-Jérusalem, élevée dans son palais, et l'église Santa Maria in Aracoeli, qui revendique ses reliques.

- **Paris** : l'église Saint-Leu-Saint-Gilles, qui conserve depuis le XIX^{e} siècle des reliques venues de l'abbaye d'Hautvillers, en Champagne.
- **Jérusalem** : la basilique du Saint-Sépulcre et sa chapelle Sainte-Hélène, à côté de la crypte de l'Invention de la Croix.
- **Bethléem** : la basilique de la Nativité, héritière de l'église qu'elle fit élever.
- **Trèves** (Allemagne) : la cathédrale, bâtie selon la tradition sur une partie de son palais.

PRIER

Prière à sainte Hélène et à la Croix glorieuse

Aucune prière composée par sainte Hélène ne nous est parvenue. Comme sa mémoire est inséparable de la Croix du Christ, cette page propose une antique strophe de la liturgie latine en l'honneur de la Croix, puis une prière originale de Saintspedia à sainte Hélène.

« O Crux ave, spes unica »

Cette strophe conclut, depuis le Moyen Âge, l'hymne *Vexilla Regis* composée vers 569 par Venance Fortunat pour l'arrivée à Poitiers d'une relique de la Croix, envoyée de Constantinople à sainte Radegonde. La strophe elle-même a été ajoutée plus tard au texte du poète. Traduction de Saintspedia ; le texte latin est du domaine public.

> *O Crux, ave, spes unica,*
> *hoc Passionis tempore,*
> *piis adauge gratiam,*
> *reisque dele crimina.*
>
> *Salut, ô Croix, unique espérance !*
> *En ce temps de la Passion,*
> *augmente la grâce chez les fidèles,*
> *et efface les fautes des pécheurs.*

Source : hymne *Vexilla Regis prodeunt*, liturgie des Heures du temps de la Passion. Pour la fête de la Croix glorieuse, le 14 septembre, la deuxième ligne devient *in hac triumphi gloria*, « en cette gloire du triomphe ».

Prière originale à sainte Hélène

Sainte Hélène, toi qui as connu l'humilité d'une condition modeste et l'humiliation d'être délaissée, prie pour ceux qui se sentent oubliés ou rejetés.

Toi qui, élevée aux honneurs, as ouvert tes mains aux pauvres, aux soldats et aux prisonniers, apprends-moi à mettre ce que je possède au service de mes frères.

Toi qui, à un âge avancé, as pris la route de Jérusalem pour prier là où le Christ a vécu, donne-moi un cœur de pèlerin, qui ne cesse jamais de chercher le Seigneur.

Toi dont l'Église associe le nom à la Croix du Christ, aide-moi à reconnaître, au cœur de mes épreuves, la Croix qui sauve. Je te confie ma famille, mes enfants, et mon intention : (la nommer en silence).

Obtiens-moi de ne jamais avoir honte de la Croix, et de la porter avec espérance jusqu'à la résurrection. Amen.

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

Quand prier sainte Hélène ?

Sainte Hélène est fêtée le 18 août dans l'Église latine, et le 21 mai, avec Constantin, dans les Églises d'Orient. On peut aussi la prier le 14 septembre, en la fête de la Croix glorieuse. Pour un temps de prière plus long, suivez la neuvaine à sainte Hélène, et découvrez la vie de sainte Hélène.

NEUVAINE

Neuvaine à sainte Hélène

Cette neuvaine est une composition originale de Saintspedia, inspirée de la vie de sainte Hélène et de la tradition de la Croix. Ce n'est pas un texte liturgique officiel. Pour l'achever la veille de sa fête, commencez-la le 9 août ; elle se termine le 17 août, et le 18 août peut être vécu comme un jour d'action de grâce.

Comment prier cette neuvaine ?

Chaque jour, confiez votre intention à Dieu, lisez la méditation, dites la prière du jour puis un Notre Père. Si possible, priez devant une croix. Le geste proposé aide à prolonger la prière dans la journée.



Andrea Bolgi, Sainte Hélène (1646, basilique Saint-Pierre, Rome)

Jour 1 : Des origines humbles

Hélène était, dit saint Ambroise, une servante d'auberge. Dieu ne regarde pas l'origine ni le rang, mais le cœur. Les premiers seront souvent les derniers, et les derniers les premiers.

Prière : Seigneur, apprends-moi à ne mépriser personne, et à reconnaître la dignité de chacun.

Geste du jour : Remercier sincèrement une personne qui fait un travail peu considéré.

Jour 2 : L'épreuve de l'abandon

Hélène a été quittée par Constance pour un mariage plus avantageux. Elle a vécu de longues années dans l'ombre. Dieu ne l'a pas oubliée.

Prière : Seigneur, je te confie les personnes séparées, délaissées ou trahies. Console-les et relève-les.

Geste du jour : Prendre des nouvelles d'une personne qui traverse une séparation.

Jour 3 : Une mère

Hélène a élevé un fils qui deviendrait empereur. Les sources disent l'affection et le respect que Constantin lui portait. La maternité est une vocation qui traverse toute la vie.

Prière : Seigneur, bénis les mères, et particulièrement celles qui élèvent seules leurs enfants.

Geste du jour : Prier pour sa mère, vivante ou défunte, et pour une mère en difficulté.

Jour 4 : Venir à la foi

On ne sait pas quand Hélène est devenue chrétienne ; Eusèbe pense que ce fut tard, par son fils. Il n'y a pas d'âge pour rencontrer le Christ.

Prière : Seigneur, je te confie ceux qui cherchent la foi, à tout âge. Viens à leur rencontre.

Geste du jour : Prier pour un proche qui ne connaît pas le Christ.

Jour 5 : Les mains ouvertes

Impératrice, Hélène distribue ses biens aux pauvres, aux soldats, aux prisonniers. La puissance n'a de sens que mise au service des plus petits.

Prière : Seigneur, fais de moi un bon intendant de ce que tu m'as confié, au service de ceux qui manquent de tout.

Geste du jour : Faire un don à une œuvre qui aide les prisonniers ou les sans-abri.



Mosaïque de la basilique Santa Croce in Gerusalemme, Rome

Jour 6 : Pèlerine à quatre-vingts ans

Presque octogénaire, Hélène part pour la Terre sainte. L'âge ne l'empêche pas de se mettre en route vers le Christ. La vieillesse peut être un temps de grand élan spirituel.

Prière : Seigneur, bénis les personnes âgées. Donne-leur de garder un cœur jeune et ouvert à ta grâce.

Geste du jour : Rendre visite ou téléphoner à une personne âgée.

Jour 7 : Bethléem, le Dieu tout petit

Hélène fait bâtir une église sur la grotte de la Nativité. Avant la Croix, il y a la crèche : le Dieu tout-puissant s'est fait enfant.

Prière : Jésus né à Bethléem, apprends-moi la simplicité et l'humilité de ton enfance.

Geste du jour : Lire le récit de la Nativité en Luc 2, 1-20.

Jour 8 : Le bois de la Croix

La tradition rapporte qu'Hélène fit chercher la Croix sur le Golgotha. Ce bois d'infamie est devenu le signe de l'amour qui sauve. Chercher la Croix, c'est chercher l'amour du Christ jusqu'au bout.

Prière : Ô Croix, unique espérance, je te salue. Seigneur Jésus, aide-moi à porter ma croix avec toi.

Geste du jour : Faire lentement, avec attention, le signe de la croix, et le refaire plusieurs fois dans la journée.

Jour 9 : Le mont des Oliviers, l'espérance

Hélène fit aussi élever une église au mont des Oliviers, lieu associé à l'Ascension. La Croix n'est pas la fin : elle ouvre sur la résurrection et le ciel.

Prière : Seigneur, au terme de cette neuvaine, je te remets mon intention. Par l'intercession de sainte Hélène, fais grandir en moi l'espérance du ciel. Amen.

Geste du jour : Lire le récit de l'Ascension en Actes 1, 6-11.

Prière de conclusion

Sainte Hélène, mère et pèlerine, au terme de ces neuf jours je te confie l'intention que je porte. Prie pour les familles, pour les mères et les personnes âgées, pour ceux qui sont seuls et pour ceux qui cherchent Dieu. Obtiens-moi d'aimer la Croix du Christ et d'en vivre avec espérance. Amen.

PÈLERINAGE

Basilique Sainte-Croix-de-Jérusalem à Rome

La basilique Sainte-Croix-de-Jérusalem, *Santa Croce in Gerusalemme*, à Rome, a été aménagée au IV^e^ siècle dans le palais où résidait sainte Hélène. Elle conserve des reliques de la Passion vénérées depuis des siècles et une chapelle dédiée à la sainte. C'est l'une des sept églises traditionnelles du pèlerinage romain.

Le palais de l'impératrice

Au début du IV^e^ siècle, Hélène vit à Rome dans le palais du Sessorium, une résidence impériale située près de l'actuelle porte Majeure, non loin du Latran. Une grande salle du palais est transformée en église, sans doute du vivant d'Hélène ou peu après sa mort, pour abriter une relique de la Croix. On l'appela la basilique « Hélénienne », puis « Sainte-Croix-de-Jérusalem », comme si un morceau de Jérusalem était présent à Rome. L'édifice a été souvent remanié, et sa façade actuelle date du XVIII^e^ siècle.



Basilique Santa Croce in Gerusalemme, Rome, vue de nuit

La chapelle Sainte-Hélène

Sous le niveau du chœur, la chapelle Sainte-Hélène est le cœur le plus ancien du sanctuaire. Selon la tradition, son sol aurait été recouvert de terre rapportée du Golgotha par l'impératrice. La voûte est ornée d'une mosaïque de la Renaissance représentant le Christ, les évangélistes et des saints, et une statue de la sainte, tenant la croix, y est vénérée.

La chapelle des reliques

Une chapelle construite au XX^{e} siècle présente les reliques de la Passion conservées dans la basilique : des fragments du bois de la Croix, un clou, des épines, et une tablette de bois portant une inscription, présentée par la

tradition comme une partie du titre de la Croix. Ces reliques, dont l'authenticité historique ne peut être établie, sont vénérées comme des signes qui ramènent à la Passion du Christ.

Prier à Sainte-Croix-de-Jérusalem

Avant la visite, vous pouvez relire la vie de sainte Hélène. Sur place, un temps de silence dans la chapelle Sainte-Hélène, puis devant les reliques de la Croix, permet de confier une intention et de méditer la Passion du Christ. La prière à sainte Hélène et à la Croix glorieuse peut accompagner ce moment. Le Vendredi saint et le 14 septembre, fête de la Croix glorieuse, sont des jours particulièrement indiqués. Ces suggestions sont une proposition de Saintspedia.

Les autres lieux de sainte Hélène

- **Rome** : l'église Santa Maria in Aracoeli, sur le Capitole, qui revendique ses reliques, et les musées du Vatican, où se trouve son sarcophage de porphyre.
- **Paris** : l'église Saint-Leu-Saint-Gilles, qui garde des reliques venues de l'abbaye d'Hautvillers.
- **Jérusalem** : la chapelle Sainte-Hélène dans la basilique du Saint-Sépulcre.
- **Bethléem** : la basilique de la Nativité.
- **Trèves** (Allemagne) : la cathédrale, liée par la tradition à son palais.

Informations pratiques

La basilique se trouve dans le quartier de l'Esquilin, à quelques minutes à pied de Saint-Jean-de-Latran, et elle est bien desservie par les transports en commun. Elle fait partie de l'itinéraire des sept églises de Rome. Les horaires des messes et de l'accès à la chapelle des reliques peuvent varier : renseignez-vous auprès de la basilique avant de venir.

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 : Jean-Pol GRANDMONT, CC BY 3.0, via Wikimedia Commons. Source · Licence
- Andrea Bolgi, Sainte Hélène (1646, basilique Saint-Pierre, Rome) : Image : Sailko, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons. Source · Licence
- Mosaïque de la basilique Santa Croce in Gerusalemme, Rome : Image : Livioandronico2013, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons. Source · Licence
- Basilique Santa Croce in Gerusalemme, Rome, vue de nuit : Image : Livioandronico2013, CC BY-SA 4.0, 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. **Sainte Hélène, mère de Constantin y figure au 18 août.**

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