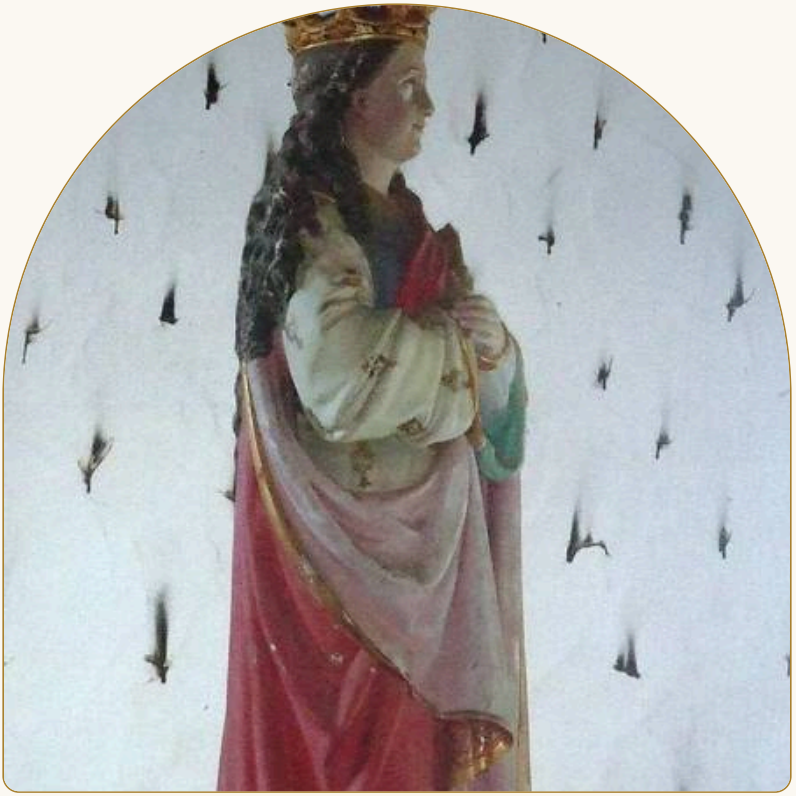


LIVRET À IMPRIMER

Sainte Tréphine

Vie, prière et neuvaine

Fête le 21 juillet

EN BREF

Sainte Tréphine

Princesse bretonne du VIe siècle, mère de saint Trémeur, martyre selon la tradition, invoquée pour les enfants malades.

Fête	21 juillet
Naissance	VIe siècle, Armorique (pays de Vannes)
Mort	VIe siècle, Armorique
Canonisation	culte immémorial
Époque	VIe siècle
Patron de	enfants malades

Dans ce livret

Sa vie

Prière à sainte Tréphine pour les enfants malades

Neuvaine à sainte Tréphine

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 Tréphine

Sainte Tréphine (ou Triphine, Trifine, Tryphine) est une sainte bretonne du VI^e^ siècle, à la frontière de l'histoire et de la légende. Fille du roi Waroch du Vannetais, mariée vers 550 au redoutable comte Conomor, elle aurait été mise à mort par lui alors qu'elle attendait un enfant, le futur saint Trémeur. La tradition bretonne la vénère comme martyre et protectrice des enfants malades. Elle est fêtée le 21 juillet.

Qui est sainte Tréphine ?

Tréphine est mentionnée pour la première fois au XI^e^ siècle, dans la *Vie de saint Gildas* écrite par Vitalis, moine de l'abbaye Saint-Gildas de Rhuys. Son histoire a ensuite été développée par les hagiographes bretons, comme Albert Le Grand au XVII^e^ siècle, et par la tradition populaire. Les historiens pensent qu'elle garde le souvenir d'une femme réelle, épouse de Conomor, un chef breton du VI^e^ siècle bien attesté. Mais les détails de sa vie, et surtout les miracles qui l'entourent, relèvent de la légende. Il faut donc lire son histoire comme un récit de foi, transmis par des générations de Bretons, plutôt que comme une biographie.



Sainte Tréphine

Dates clés de la vie de Tréphine

- **VI^e siècle** : Naissance en Armorique, fille de Waroch, chef du Vannetais.
- **Vers 550** : Sur le conseil de saint Gildas, elle est donnée en mariage à Conomor, comte du Poher, pour éviter une guerre.
- **Peu après** : Enceinte, elle fuit son mari, qui craint une prophétie annonçant qu'il sera tué par son fils.
- **Dans la forêt** : Elle met au monde son fils Trémeur et le cache.
- **Ensuite** : Conomor la rattrape et la décapite, selon la tradition.
- **Selon la légende** : Saint Gildas lui rend la vie ; elle finit ses jours dans un couvent de Vannes.
- **XI^e siècle** : Première mention écrite, dans la *Vie de saint Gildas* du moine Vitalis.

Un mariage pour la paix

Selon le récit, vers 550, Waroch, chef du pays de Vannes, était menacé par Conomor, comte du Poher et maître d'une grande partie de la Bretagne du Nord. Conomor cherchait à étendre ses terres par une suite de mariages. Pour éviter la guerre, saint Gildas conseilla à Waroch d'accorder à Conomor la main de sa fille Tréphine. La jeune femme accepta ce mariage pour le bien de son peuple.

Mais Conomor avait reçu une prophétie : il serait tué par son propre fils. Pour s'en protéger, raconte la légende, il faisait mourir ses épouses dès qu'elles attendaient un enfant. Tréphine, sa quatrième femme, se trouva enceinte à son tour.

La fuite et le martyre

Tréphine s'enfuit. Le récit populaire dit qu'elle fut aidée par les âmes des épouses précédentes. Dans la forêt, elle mit au monde un fils, Trémeur, et le cacha. Conomor la rattrapa et lui trancha la tête. C'est pourquoi on la compte parmi les saints dits « céphalophores », ces martyrs décapités dont la légende rapporte des prodiges liés à leur tête.

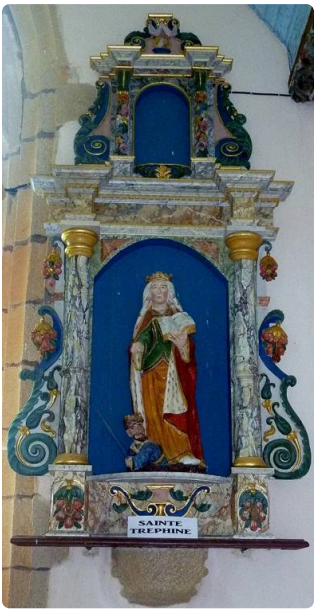
Ses parents recueillirent son corps et allèrent trouver saint Gildas, dans son ermitage de Bieuzy, pour lui rappeler que c'était lui qui avait conseillé ce mariage. La légende raconte que Gildas se rendit à Vannes, replaça la tête de Tréphine sur ses épaules et la rappela à la vie. Elle aurait alors fondé un couvent à Vannes, où elle finit ses jours dans la prière. Son fils Trémeur fut, selon d'autres récits, tué plus tard par Conomor et honoré lui aussi comme martyr.

Culte et iconographie

Sainte Tréphine est fêtée le 21 juillet ; certaines sources indiquent aussi le 14 juillet. Son fils saint Trémeur est fêté le 8 novembre. En Bretagne, elle est invoquée pour les enfants malades et pour les enfants nés après le terme. Une

commune des Côtes-d'Armor porte son nom, Sainte-Tréphine. Des chapelles lui sont dédiées, notamment à Pontivy, à Trébalay en Bannalec et à Saint-Aignan (Morbihan), où un pardon a lieu en son honneur.

Son histoire a beaucoup marqué l'imaginaire breton. Un mystère en breton, *Sainte Tryphine et le roi Arthur*, a été recueilli par François-Marie Luzel. Le récit a aussi été rapproché du conte de Barbe-Bleue, et a inspiré Anatole Le Braz et le peintre Paul Sérusier.



Chapelle Saint-Trémeur de Cléden-Cap-Sizun (Finistère)

Que retenir de sainte Tréphine ?

Au-delà de la légende, Tréphine est la figure d'une mère qui protège la vie de son enfant au prix de la sienne. Elle a accepté un mariage pour la paix, elle a connu la violence d'un mari, et elle a tout fait pour sauver son fils. La tradition bretonne a vu en elle une protectrice des enfants malades et des mères

inquiètes. On peut la prier pour les femmes victimes de violences conjugales, pour les mères qui attendent un enfant dans la peur et pour les enfants malades.

Où prier sainte Tréphine ?

- **Sainte-Tréphine** (Côtes-d'Armor) : la commune qui porte son nom.
- **Pontivy** (Morbihan) : la chapelle Sainte-Tréphine.
- **Saint-Aignan** (Morbihan) : sa chapelle et son pardon.
- **Bannalec** (Finistère) : la chapelle de Trébalay, dont elle est la patronne.

PRIER

Prière à sainte Tréphine pour les enfants malades

Sainte Tréphine, princesse bretonne du VI^{e} siècle, fut selon la tradition mise à mort par son mari Conomor après avoir sauvé son enfant, le futur saint Trémeur. La Bretagne l'invoque pour les enfants malades. Prière composée pour Saintspedia, dans l'esprit de la tradition de l'Église. Elle lui confie les enfants malades, les mères inquiètes et les femmes victimes de violences.

Prière à sainte Tréphine

Sainte Tréphine,
fille de Bretagne et mère courageuse,
tu as accepté un mariage pour la paix de ton peuple,
et tu as tout donné pour sauver ton enfant.
Veille sur les mères qui ont peur pour leurs petits.

Toi que nos pères invoquaient
pour les enfants malades et fragiles,
présente au Seigneur ceux qui souffrent,
ceux qui sont nés trop tôt ou trop tard,
et obtiens-leur la santé, si telle est sa volonté.

Protège les femmes victimes de violence,
donne-leur un refuge et des amis fidèles.
Apprends-nous à défendre la vie
avec douceur et avec courage.
Par le Christ, notre Seigneur. Amen.



Chapelle Sainte-Tréphine de Pontivy (Morbihan)

Quand prier sainte Tréphine ?

- Le jour de sa fête, le 21 juillet, ou lors d'un pardon en son honneur.
- Pour un enfant malade.
- Pendant une grossesse inquiète.
- Pour une femme victime de violences conjugales.
- Pour la paix dans les familles.

Une courte invocation

> *Sainte Tréphine, mère de saint Trémeur,*
> *garde nos enfants et prie pour nous. Amen.*

Pour préparer sa fête, vous pouvez prier la neuvaine à sainte Tréphine du 13 au 21 juillet, et découvrir la vie de sainte Tréphine.

NEUVAINE

Neuvaine à sainte Tréphine

Neuvaine composée pour Saintspedia, dans l'esprit de la tradition de l'Église. Elle s'inspire de la tradition bretonne sur sainte Tréphine, mère de saint Trémeur, invoquée pour les enfants malades. Pour l'achever le jour de sa fête, le 21 juillet, commencez-la le 13 juillet. 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 : « Sainte Tréphine, prie pour nous. » Le geste du jour vous aide à vivre la neuvaine concrètement. L'histoire de Tréphine est en grande partie légendaire : les méditations y cherchent surtout un message de foi.

Jour 1 : Une fille de Bretagne

Tréphine était la fille de Waroch, chef du pays de Vannes. Elle a grandi dans une Bretagne où la foi chrétienne s'enracinait.

Prière : Seigneur, bénis notre terre et ceux qui y transmettent la foi.

Geste du jour : Prier pour votre région et ceux qui la gouvernent.

Jour 2 : Un mariage pour la paix

Pour éviter une guerre, Tréphine accepta d'épouser Conomor, sur le conseil de saint Gildas.

Prière : Seigneur, fais de moi un artisan de paix, même quand cela me coûte.

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

Jour 3 : La peur au foyer

Selon la légende, Conomor faisait mourir ses épouses dès qu'elles attendaient un enfant. Tréphine vécut dans la crainte.

Prière : Seigneur, protège les femmes qui ont peur dans leur propre maison.

Geste du jour : Prier pour les femmes victimes de violences conjugales.

Jour 4 : Porter la vie

Enceinte, Tréphine choisit de protéger l'enfant qu'elle portait, quoi qu'il lui en coûte.

Prière : Seigneur, bénis les femmes enceintes et les enfants qu'elles portent.

Geste du jour : Prier pour une future maman.

Jour 5 : La fuite

Tréphine s'enfuit dans la forêt. Elle y mit au monde son fils Trémeur et le cacha pour le sauver.

Prière : Seigneur, accompagne ceux qui doivent fuir pour protéger leurs enfants.

Geste du jour : Soutenir, par un don ou une prière, une œuvre qui accueille des mères en détresse.

Jour 6 : Le don de soi

Rattrapée par Conomor, Tréphine fut mise à mort. Elle avait donné sa vie pour son fils.

Prière : Seigneur Jésus, toi qui as donné ta vie pour nous, apprends-moi à aimer sans calculer.

Geste du jour : Rendre un service qui vous coûte.

Jour 7 : La vie plus forte que la mort

La légende raconte que saint Gildas rendit la vie à Tréphine. Ce récit merveilleux dit la foi en la résurrection.

Prière : Seigneur, affermis ma foi en la vie éternelle.

Geste du jour : Prier pour un défunt de votre famille.

Jour 8 : Une vie de prière

Selon la tradition, Tréphine finit ses jours dans un couvent de Vannes, dans la prière.

Prière : Seigneur, donne-moi de trouver en toi la paix après l'épreuve.

Geste du jour : Prendre dix minutes de silence et de prière.

Jour 9 : Pour les enfants malades

Depuis des siècles, les Bretons confient à Tréphine leurs enfants malades.

Prière : Seigneur, par l'intercession de sainte Tréphine, accorde-moi la grâce que je te demande dans cette neuvaine, si telle est ta volonté, et soulage les enfants qui souffrent.

Geste du jour : Prier pour un enfant malade, ou soutenir une famille qui vit cette épreuve.



Église de Sainte-Tréphine (Côtes-d'Armor)

Prière de conclusion

Sainte Tréphine,
mère courageuse et fidèle,
tu as protégé ton enfant au prix de ta vie.
Présente au Seigneur l'intention que je t'ai confiée.
Veille sur nos enfants, sur les mères et sur les familles,
et garde-nous dans la paix.
Par le Christ, notre Seigneur. Amen.

Vous pouvez aussi prier à tout moment la prière à sainte Tréphine, et découvrir la vie de sainte Tréphine.

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 : Paul Barlow, domaine public, via Wikimedia Commons. Source
- Sainte Tréphine : Image : Paul Barlow, domaine public, via Wikimedia Commons. Source
- Chapelle Saint-Trémeur de Cléden-Cap-Sizun (Finistère) : Image : Moreau.henri, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons. Source · Licence
- Chapelle Sainte-Tréphine de Pontivy (Morbihan) : Image : Moreau.henri, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons. Source · Licence
- Église de Sainte-Tréphine (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. **Sainte Tréphine y figure au 21 juillet.**

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