[Prénom][NOM]
[Adresse]
[Code Postal][Ville]
Tél. : 01.23.45.67.89

[Nom Destinataire]
[Adresse Destinataire]
[Code Postal][VILLE]
Paris, le 07/11/2026

Cher [Prénom de l'ami],

Je pense beaucoup à toi ces derniers temps. Je sais que la période que tu traverses est rude, et je n'ai pas voulu rester loin sans rien te dire. Tu n'es pas seul là-dedans, même quand tout te le fait croire.
Je ne vais pas te servir de grandes phrases ni faire comme si je comprenais tout ce que tu ressens. Je sais juste que ce que tu vis est dur, et qu'il n'y a rien de mal à le trouver dur. Tu as le droit de ne pas aller bien.
Ce que je peux te dire, c'est que je suis là. Concrètement, pas seulement en pensée : je passe te voir [quand], je m'occupe de [ce que vous pouvez prendre en charge], et tu peux m'appeler à n'importe quelle heure, même pour ne rien dire. Je ne bougerai pas.
Je repense à [souvenir partagé], et ça me rappelle de quoi tu es capable. Tu as déjà encaissé des choses difficiles et tu t'es relevé(e). Je ne te demande pas d'être fort(e) tout le temps. Je te dis simplement que je crois en toi, même les jours où toi tu n'y crois plus.
Prends les choses un jour à la fois. Tu n'as pas à tout résoudre maintenant, ni à avancer plus vite que tu ne le peux. Et le jour où tu auras un peu de souffle, on se fera [un projet simple, une sortie, un repas] tous les deux, sans pression et sans calendrier.
En attendant, je reste à côté de toi, aussi longtemps qu'il le faudra, et je te le redirai autant de fois que nécessaire.
Avec toute mon amitié,

[Prénom][NOM]

Signature