

[Prénom][NOM]

[Adresse]

[Code Postal][Ville]

Tél. : 01.23.45.67.89

[Nom Destinataire]

[Adresse Destinataire]

[Code Postal][VILLE]

Paris, le 20/06/2026

Cher [Prénom de l'ami],

Je t'écris parce que je n'arrive pas à tourner la page sur notre dispute de [moment de la dispute], et je n'ai pas envie de laisser le silence s'installer entre nous. Ce qui s'est dit ce jour-là me revient sans cesse, et je voulais te parler calmement, avec le recul que je n'avais pas sur le moment.

Je reconnais que j'ai eu tort quand [rappelle ce que tu as dit ou fait]. Mes mots ont dépassé ma pensée, et je sais qu'ils t'ont blessé. Ce n'était pas justifié, et je ne vais pas chercher à me trouver des excuses. Je suis sincèrement désolé(e) de t'avoir parlé comme ça.

Notre amitié compte trop pour moi pour que je la laisse se gâcher sur un moment d'énervement. Je repense à [un bon souvenir partagé], et ça me rappelle tout ce qu'on a construit ensemble. C'est précisément pour ça que je tenais à faire le premier pas, plutôt que d'attendre que le temps fasse les choses à notre place.

J'ai compris ce qui m'avait fait dérapier, et je ferai attention pour que ça ne se reproduise pas. Si tu en as envie, j'aimerais qu'on en reparle de vive voix, autour d'un café ou d'un appel, quand tu te sentiras prêt(e). Et si tu as besoin de temps avant ça, je le comprends et je le respecte.

Quoi que tu décides, je voulais que tu saches que je tiens à toi et que je regrette vraiment ce qui s'est passé. Merci d'avoir pris le temps de me lire jusqu'au bout.

Avec toute mon amitié,

[Prénom][NOM]

Signature