[Prenom][NOM]
[Adresse1]
[Code Postal] [VILLE]
Tél. : 01.23.45.67.89

[Nom Destinataire]
[Adresse Destinataire]
[Code Postal] [VILLE]
Paris, le 05/11/2026

Objet : Mise en demeure de cesser tout démarchage téléphonique et de supprimer mes données de prospection

Madame, Monsieur,

Je suis joignable au numéro [numéro de téléphone] et fais l'objet, depuis le [date], d'appels téléphoniques répétés émanant de votre société à des fins de prospection commerciale. Malgré mon refus exprimé clairement lors de précédents échanges, ces sollicitations se poursuivent à un rythme que je considère comme abusif et insistant.

Je vous rappelle que le démarchage téléphonique est strictement encadré par la réglementation en vigueur. Il n'est autorisé que du lundi au vendredi, de 10h à 13h et de 14h à 20h, à l'exclusion des samedis, dimanches et jours fériés, et un même professionnel ne peut contacter un consommateur plus de quatre fois sur une période de trente jours. Les appels dont je fais l'objet ne respectent pas ce cadre.

Je vous informe par ailleurs que mes coordonnées téléphoniques sont inscrites sur la liste d'opposition au démarchage Bloctel. La réglementation interdit à tout professionnel de démarcher une personne ainsi inscrite, en dehors de l'exécution d'un contrat en cours. Aucune relation contractuelle ne nous liant, ces appels sont dépourvus de tout fondement légitime.

En application du droit de la protection des données personnelles, je vous notifie expressément mon opposition au traitement de mes données à des fins de prospection commerciale. Je vous demande de procéder, sans délai, au retrait définitif de l'ensemble de mes coordonnées de vos fichiers de prospection ainsi que de ceux de vos éventuels prestataires et partenaires.

En conséquence, je vous mets en demeure de cesser immédiatement tout appel téléphonique à mon encontre et de confirmer par écrit, dans un délai de quinze jours à compter de la réception de la présente, la suppression effective de mes données. À défaut, je me réserve le droit de signaler ces agissements à la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) via la plateforme SignalConso, et d'engager toute action utile à la défense de mes droits.

Je vous remercie de prendre bonne note de cette demande et de me tenir informé des suites que vous y réserverez. Je conserve l'ensemble des éléments relatifs à ces appels, dates et horaires à l'appui, qui pourront être produits devant les autorités compétentes.

Dans l'attente de votre réponse écrite dans le délai imparti, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

[Prenom][NOM]

Signature