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

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

Cher(ère) [Nom de l'ami(e)],

Je viens d'apprendre que tu traverses une période difficile à cause de [nature de la maladie ou de l'opération], et je tenais à t'écrire sans attendre. Je sais que quelques lignes ne changent pas grand-chose à ce que tu vis en ce moment, mais je voulais que tu saches une chose toute simple : je pense à toi.

Je me souviens encore de [souvenir partagé ou trait de caractère, par exemple ton énergie pendant nos virées], et c'est exactement cette force-là qui va te porter ces prochaines semaines. Tu as toujours su faire face, à ta manière, sans en rajouter. Je ne me fais donc pas trop de souci sur ta capacité à remonter la pente, même si je sais que le chemin demande de la patience.

Alors je te souhaite de tout cœur un rétablissement le plus doux possible. Prends vraiment le temps qu'il te faut. Repose-toi, écoute ce que ton corps te demande et ne te mets surtout pas la pression pour aller mieux trop vite. Rien ne presse, et la guérison n'est pas une course.

Surtout, n'hésite pas à compter sur moi : ce n'est pas une formule en l'air. Je peux passer te voir [jour proposé], m'occuper de [course, repas ou démarche à préciser], ou simplement t'appeler pour bavarder un moment de tout et de rien. Dis-moi ce qui te ferait du bien et je m'organise, sans que tu aies à insister.

Et si tu n'as pas l'énergie de répondre, ce n'est pas grave du tout. Je continuerai à t'envoyer des nouvelles de mon côté. Tu n'as rien à me prouver et rien à me rendre : je suis là, c'est tout.

En attendant de te retrouver sur pied, je t'envoie toute mon affection et beaucoup de pensées chaleureuses pour les jours qui viennent. On se prévoit vite quelque chose de bien, rien que tous les deux, dès que tu te sentiras prêt(e).

Je t'embrasse fort et je te dis à très vite,

[Prénom][NOM]

Signature