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

[Nom Destinataire]
[Adresse Destinataire]
[Code Postal] [VILLE]
Paris, le 31/10/2026

Mon amour,

Je voulais prendre le temps de te dire combien je regrette ce qui s'est passé [préciser le moment ou le contexte]. Je me suis laissé emporter par la jalousie, j'ai haussé le ton, j'ai dit des choses injustes et je t'ai blessée. Tu n'avais rien fait pour mériter ça, et je le sais très bien.

Avec un peu de recul, je vois clairement que ma réaction n'avait pas lieu d'être. J'ai eu tort, tout simplement. Je ne cherche pas à me trouver des circonstances atténuantes ni à retourner la situation contre toi. Ce que j'ai laissé paraître ce soir-là ne te ressemble en rien ; cela ne vient que de moi, et c'est donc à moi de le corriger.

Si je t'explique d'où venait cette jalousie, ce n'est pas pour me justifier. Elle naît de mes propres doutes, de peurs que je traîne depuis longtemps et qui n'ont rien à voir avec ce que tu es. Tu m'as toujours donné des raisons de te faire confiance, et c'est précisément cette confiance que je n'ai pas su honorer.

Je tiens trop à nous pour laisser ces emportements abîmer ce que nous avons construit ensemble. Je m'engage à prendre du recul avant de réagir et à t'en parler calmement plutôt que de me braquer. Et si la jalousie revient malgré moi, je suis prêt à me faire aider pour de bon, pas seulement pour te rassurer sur le moment.

Je ne te demande pas d'effacer tout cela d'un mot. Je comprends que la confiance se répare lentement et que tu aies besoin de temps. Je ne te demande pas non plus de me pardonner tout de suite. Je veux seulement que tu saches, en lisant ces lignes, que mes regrets sont sincères.

Quand tu te sentiras prête, j'aimerais que nous puissions en reparler, sans cri et sans reproche. D'ici là, je reste près de toi, plus attentif et plus calme. Tu comptes infiniment plus que toutes les peurs absurdes qui m'ont fait dire n'importe quoi.

Avec tout mon amour et tous mes regrets,

[Prénom][NOM]

Signature