

[Prénom][NOM]

[Adresse1]

[Code Postal] [VILLE]

Tél. : 01.23.45.67.89

[Nom Destinataire]

[Adresse Destinataire]

[Code Postal] [VILLE]

Paris, le 19/06/2026

Mes excuses

Mon amour,

Je voulais te dire à quel point je regrette la scène de [préciser le moment ou le contexte]. Je me suis laissé emporter par la jalousie et j'ai dit et fait des choses qui t'ont blessée. Tu n'avais rien fait pour mériter ça.

Avec un peu de recul, je vois bien que ma réaction n'avait pas lieu d'être. Ma jalousie venait de moi, de mes propres doutes, et ce n'était pas à toi d'en payer le prix. Je ne cherche pas d'excuse, je reconnais simplement que j'ai eu tort.

Je tiens trop à toi pour laisser cela nous abîmer. Je m'engage à prendre du recul avant de réagir et à t'en parler calmement plutôt que de me braquer. Si c'est nécessaire, je suis prêt à me faire aider pour de bon.

Je comprends que tu aies besoin de temps et je ne te demande pas de me pardonner tout de suite. J'espère seulement que tu sentiras que je suis sincère et que nous pourrons en reparler quand tu seras prête.

Avec tout mon amour et tous mes regrets,

[Prénom][NOM]

Signature