

[Prénom][NOM]

[Adresse1]

[Code Postal] [VILLE]

Tél. : 01.23.45.67.89

[Nom Destinataire]

[Adresse Destinataire]

[Code Postal] [VILLE]

Paris, le 17/06/2026

Objet : des nouvelles de moi

Chers tous,

Je vous écris depuis [nom de l'établissement] pour vous donner de mes nouvelles. Je vais aussi bien que possible et je tenais à vous le dire moi-même, plutôt que de vous laisser imaginer le pire.

Les journées se ressemblent et la distance avec vous me pèse, je ne vais pas vous mentir. Mais je m'accroche aux souvenirs de nos moments ensemble, et vos lettres comptent énormément pour moi. Chaque mot que vous m'envoyez me fait du bien.

J'essaie de mettre ce temps à profit. Je lis, je réfléchis, et je fais ce qu'il faut pour avancer et sortir de là en ayant tiré quelque chose de cette épreuve. Je veux que vous le sachiez : je tiens le coup.

De votre côté, prenez soin de vous, c'est ce qui m'importe le plus. Ne vous inquiétez pas pour moi plus que de raison.

Si vous le pouvez, donnez-moi des nouvelles de [prénom] et de la maison, ça me ferait du bien d'avoir un peu de votre quotidien.

Si vous souhaitez venir me voir, vous pouvez demander un permis de visite ; je vous joindrai les informations dont vous avez besoin (numéro d'écrou et adresse de l'établissement). En attendant, continuons à nous écrire, ça nous tient ensemble.

Je pense à vous chaque jour et j'attends le moment où nous serons à nouveau réunis. Je vous embrasse tous très fort.

[Prénom][NOM]

Signature