[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 [Prénom],

J'espère que tu vas bien, toi et les tiens, et que tout roule de ton côté. Si je t'écris aujourd'hui, c'est parce que j'ai besoin de me confier à quelqu'un en qui j'ai pleinement confiance, et c'est vers toi que je me suis tourné sans hésiter.

Tu le sais peut-être déjà en partie, mais je viens de traverser un vrai revers au travail. Malgré tout ce que j'y ai mis, les choses n'ont pas tourné comme je l'espérais : [précise brièvement, par exemple un projet qui a échoué, un poste perdu ou une opportunité qui m'a filé entre les doigts]. Sur le moment, je n'ai ressenti que de la déception et beaucoup de doutes sur moi-même.

Avec un peu de recul, je commence à démêler ce qui n'a pas marché. J'essaie d'en tirer des leçons plutôt que de ressasser, même si je ne vais pas te mentir : certains jours restent plus lourds que d'autres.

Cet épisode m'a aussi forcé à revoir mes priorités et à me poser des questions que j'évitais depuis longtemps, sur ce que je veux vraiment pour la suite, au travail comme dans ma vie personnelle.

Si je te raconte tout cela, c'est parce que ton regard compte énormément pour moi. Tu as souvent trouvé les mots justes quand je doutais, et j'aurais sincèrement besoin de ton écoute en ce moment. Je ne te demande pas une solution, juste d'être là.

Malgré tout, je reste confiant et bien décidé à rebondir. J'aimerais beaucoup qu'on se voie bientôt pour en parler de vive voix, autour d'un [café ou d'un verre], si tu trouves un moment dans les prochains jours.

Merci d'avance pour ta présence et pour ton amitié, qui m'est plus précieuse que jamais. Prends soin de toi, et à très vite j'espère.

[Prénom][NOM]

Signature