

[Prénom][NOM]

[Adresse1]

[Code Postal] [VILLE]

Tél. : 01.23.45.67.89

[Nom Destinataire]

[Adresse Destinataire]

[Code Postal] [VILLE]

Paris, le 25/06/2026

Objet : Je voulais te parler de ce que je traverse

Cher [Prénom de l'ami],

J'espère que tu vas bien et que tout roule de ton côté. Je t'écris aujourd'hui parce que j'ai besoin de parler à quelqu'un en qui j'ai confiance, et c'est tout naturellement à toi que j'ai pensé.

Comme tu le sais peut-être, je viens de traverser une période compliquée au travail. Malgré mes efforts, les choses n'ont pas tourné comme je l'espérais, et [précise brièvement la situation : projet qui a échoué, poste perdu, opportunité manquée]. Sur le moment, j'ai surtout ressenti de la déception et pas mal de doutes sur moi-même.

Avec un peu de recul, je commence à mieux comprendre ce qui n'a pas fonctionné. J'essaie d'en tirer des leçons plutôt que de ressasser, même si certains jours sont plus difficiles que d'autres.

Cet épisode m'a aussi obligé à revoir mes priorités, et à me demander ce que je veux vraiment pour la suite, autant sur le plan professionnel que personnel.

Si je te raconte tout ça, c'est parce que ton avis compte beaucoup pour moi. Tu as souvent su trouver les bons mots quand je doutais, et j'aurais vraiment besoin de ton écoute en ce moment.

Je reste confiant pour la suite et bien décidé à rebondir. J'aimerais beaucoup qu'on se voie bientôt pour en discuter, autour d'un [café / verre], si tu as un moment dans les prochains jours.

Merci d'avance pour ton écoute et pour ton amitié, qui m'est précieuse. À très vite, j'espère.

[Prénom][NOM]

Signature