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

[Nom Destinataire]
[Adresse Destinataire]
[Code Postal] [VILLE]
Paris, le 06/11/2026

Ma chère [Prénom de votre épouse],

Je t'écris parce que j'ai besoin de te dire quelque chose posément, et que de vive voix je crains de m'y prendre mal. J'ai appris mon licenciement de mon poste chez [Nom de l'entreprise]. Voilà, c'est dit. Je ne voulais pas que tu l'apprennes autrement, ni que tu le devines à ma tête ces derniers jours.

Je ne vais pas te mentir, ça m'a secoué. Il y a eu de la colère, un peu de honte aussi, cette impression idiote de te décevoir alors que je n'y suis pour rien. Puis j'ai réfléchi. Ce n'est pas la fin de grand-chose, c'est un passage difficile, et je préfère le traverser avec toi plutôt que de faire semblant que tout va bien.

Je sais que la première question qui va te venir, c'est l'argent, et je la comprends. Pour [le budget de la maison / nos projets / le quotidien], je me suis déjà renseigné : j'ai droit à un préavis, à des indemnités, et au chômage le temps de retrouver quelque chose. Je vais [préciser vos démarches : inscription à France Travail, recherche d'emploi, point sur nos dépenses]. Je ne reste pas les bras croisés, c'est une promesse.

Ce qui compte le plus pour moi, c'est de ne pas porter ça seul. J'ai besoin de toi, de ton avis, de ta présence, de nos discussions le soir quand tout est calme. Ton soutien vaut davantage que tout ce que je pourrais écrire dans cette lettre.

J'aimerais qu'on se pose un soir, [jour / soirée], juste tous les deux, pour en parler tranquillement et décider ensemble de la marche à suivre. On a déjà traversé des choses plus dures, et on s'en est toujours sortis à deux.

Merci d'être là, simplement. C'est avec toi que je trouve la force d'avancer, et je le mesure encore plus aujourd'hui. Je t'aime.

[Prénom][NOM]

Signature