



Prénom de votre ex,

Je voulais t'écrire cette lettre, car j'avais besoin de mettre des mots sur notre rupture. J'ai pensé qu'il serait plus simple d'exprimer ce que je ressens sur papier.

Je sais que mon attitude et mon comportement ont causé cette rupture. Je dois l'accepter et en tirer les leçons pour mes relations à venir.

J'aurais aimé en prendre conscience plutôt et changer.

Mais on doit passer parfois par ce genre d'étape pour grandir sur le plan émotionnel. Maintenant je dois accepter cette séparation et aller de l'avant.

Il est préférable qu'on s'évite un maximum pendant un moment. Ne t'étonne donc pas si tu n'as plus de nouvelles de moi pendant un petit moment. C'est mieux pour tout le monde.

Je vais me recentrer sur moi-même, ne t'inquiète pas pour moi, j'irai bien.

Prends soin de toi,

Votre prénom