



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 t'avoue que j'ai eu de la peine quand tu m'as quitté. J'étais attaché à toi et je n'envisageais pas de te perdre.

Mais je t'ai perdu et je dois l'accepter. Cette séparation me fait mal, mais j'accepte ta décision.

Je suis conscient(e) que cette décision n'a pas dû être simple à prendre de ton côté non plus.

Tu as été sincère avec moi et avec ce que tu ressens, et c'est ce qui compte le plus.

Je pense qu'il est mieux pour toi comme pour moi qu'on évite de se parler, de se voir ou de trainer ensemble pendant un moment.

On était très proche et je sais cette séparation va créer un manque. Mais dans l'immédiat j'ai besoin de t'éviter un maximum.

Je vais en profiter pour me recentrer et m'accorder du temps pour moi.

Ne t'inquiète pas pour moi, j'irai bien.

Prends soin de toi,

Votre prénom