

**Situation 1** – *Une amie, un ami*

« Bonjour Karine,  
J'espère que tu vas bien depuis notre dernière rencontre. Comme le temps passe vite ...  
Je voulais te tenir informée que depuis quelques semaines, j'ai pris une autre voie professionnelle. Nous n'avons pas eu l'occasion d'en parler la dernière fois faute de temps, de plus tout était encore frais ...  
Je voulais te donner un aperçu et te sensibiliser à ma nouvelle activité.  
J'avoue qu'elle répond parfaitement à mes attentes d'aujourd'hui, et surtout, elle me donne beaucoup d'espoir pour le Futur.  
Pour que tu puisses avoir une vision globale de ce dont je fais allusion, je te joins un lien dans lequel tu peux cliquer : <https://youtu.be/Nb2HqxpC4Zo>  
Tu vas voir, c'est assez simple, court et explicite. C'est une vidéo qui dure 2 minutes 20. Elle s'intitule « la vie en équilibre ».  
J'aimerais avoir ton avis, ton ressenti à ce sujet. Dès que tu l'auras visionnée, appelle-moi et on en parle. ou écris-moi.  
D'ici là, je te souhaite une excellente journée ».

Je t'embrasse,  
Embrasse également Théo et Louise ☺ »

Marie

**Situation 2** – *Une relation, une connaissance que vous n'avez pas vu depuis longtemps*

« Bonjour Sandrine,  
  
Cela fait bien longtemps que nous n'avons pas eu de nouvelles de l'une et de l'autre. J'espère que ce mail te trouvera en bonne forme.  
Je pense bien souvent à toi et c'est dernier temps encore plus. Je t'explique, il y a quelque temps j'ai démarré mon activité entrepreneuriale – dans le bien-être actif – tu connais mon attirance et ma sensibilisation pour ce domaine. Et notamment dans la prévention, récupération, et amélioration de la santé.  
Je sais que toi aussi, - nous avons d'ailleurs échangé par le passé sur ce sujet -, que tu es dans ce même état d'esprit.  
Voilà pourquoi j'ai pensé à toi, j'ai une courte vidéo qui résume mon activité professionnelle, je te mets le lien : <https://youtu.be/Nb2HqxpC4Zo>, regarde-le attentivement, et dis-moi ce que tu en penses.

D'ici là, porte toi bien, je me réjouis d'avoir de tes nouvelles.

Donne le bonjour à Jérôme de ma part. J'espère également que tout va bien pour lui.

Amitiés »,

Marie

**Situation 3** – *Une personne qui vous avez rencontré de manière fortuite, et vous avez son email*

« Bonjour Mr Leroy,

Je me permets de rentrer en contact avec vous suite à notre conversation. Pour rappel, nous nous sommes rencontrés jeudi 7 juillet à la Fnac Thillois de Reims. Comme convenu, je vous joins le lien d'une courte vidéo dont je vous avais parlée : <https://youtu.be/Nb2HqxpC4Zo>

Visionnez-la attentivement, et dites-moi ce que vous en pensez et si vous pourriez y trouver un intérêt. Et si cela est le cas, je me ferais un plaisir de vous donner des informations complémentaires.

En attente de vous lire, je vous souhaite une excellente fin de journée.

Cordialement, »

Marie Lavigne