

Sarah Exemple  
5 rue du Modèle, 69000 Lyon-Fictif

Le 7 juin 2026

Enseigne-Modèle  
2 rue des Données, 75000 Exempleville

Objet : Mise en demeure — exercice du droit d'opposition (prospection)

Lettre recommandée avec accusé de réception

Madame, Monsieur,

Malgré mes demandes répétées d'arrêt, je continue de recevoir vos mails et SMS commerciaux. Je m'oppose à toute prospection de votre part.

[Dans votre lettre personnalisée, cette section contient : le fondement juridique complet — le caractère inconditionnel de l'opposition à la prospection — l'exigence d'une cessation rapide et effective — et la voie de la CNIL.]

En conséquence, je vous mets en demeure de cesser immédiatement toute sollicitation commerciale, dans un délai de huit (8) jours. À défaut, je saisirai la CNIL.

Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

Sarah Exemple

---

Pièces jointes :

- Demandes d'opposition antérieures et leurs dates
- Preuves des sollicitations reçues après opposition
- Canal concerné (mail, SMS, appel)
- Identité du responsable de traitement

Note sur cet exemple : les faits sont fictifs et les références juridiques exactes (numéros d'articles précis) sont remplacées par des formulations génériques dans cet aperçu. La version finale de votre lettre contient les articles précis applicables à votre situation, ce qui constitue la solidité juridique de la mise en demeure.

---

Cet exemple est généré à partir de faits entièrement fictifs. Votre lettre sera personnalisée à votre situation réelle.

EXEMPLE À NE PAS  
UTILISER