

Le Grimoire du Profil Parfait

Checklist complète pour transformer votre présence en ligne

Pour vous accompagner dans votre quête du profil idéal, nous avons condensé l'essence de nos conseils dans cette checklist complète. Imprimez-la et cochez chaque élément pour transformer méthodiquement votre présence en ligne.

Photos Magiques



- ☐ Photo principale nette, souriante, en lumière naturelle
- ☐ 4-6 photos variées et récentes (moins de 1 an)
- ☐ Au moins une photo en pied
- ☐ Une photo vous montrant en activité/passion
- ☐ Une photo sociale (avec amis/famille, vous clairement identifiable)
- ☐ Toutes les photos vous représentent authentiquement
- ☐ Arrière-plans intéressants mais non distrayants
- ☐ Balance harmonieuse des plans (visage, mi-corps, corps entier)

Bio Ensorcelante

- ☐ Longueur optimale (150-300 caractères pour Tinder, plus pour d'autres apps)
- ☐ Ton positif et invitant
- ☐ Mention de 2-3 passions spécifiques avec détails
- ☐ Une touche d'humour ou d'originalité
- ☐ Une question ouverte ou "crochet conversationnel"
- ☐ Absence de négativité ou d'exigences formulées négativement
- ☐ Indication subtile de vos intentions relationnelles
- ☐ Orthographe et grammaire impeccables

Optimisation Technique

- ☐ Profil vérifié (badge bleu ou équivalent)
- ☐ Tous les champs optionnels remplis (travail, études, etc.)
- ☐ Centres d'intérêt/tags sélectionnés stratégiquement
- ☐ Test des liens externes (Spotify, Instagram) si pertinents

- [] Paramètres de recherche et filtres ajustés réalistement

Stratégie d'Interaction

- [] Réponses dans les 24h aux nouveaux messages
- [] Questions personnalisées basées sur les profils
- [] Progression naturelle des sujets légers vers plus profonds
- [] Proposition de rencontre après 5-10 jours d'échanges positifs
- [] Alternative de communication proposée (WhatsApp, téléphone)

Audit Régulier

- [] Mise à jour saisonnière des photos (au moins une nouvelle par saison)
- [] Rafraîchissement de la bio tous les 2-3 mois
- [] Analyse des types de matches reçus vs souhaités
- [] Ajustement basé sur les retours et conversations réussies



Téléchargez et imprimez cette checklist pour suivre votre progression vers un profil parfait!