

LA CHECKLIST DE L'IMAGE MAGNÉTIQUE

10 actions simples pour rayonner naturellement et attirer les bonnes opportunités

THE UPGRADE ROOM



NOÉMIE

CEO DE THE UPGRADE ROOM

Coach en image & Personal Branding.

Je vous aide à révéler une image alignée, confiante et impactante — celle qui ouvre les bonnes portes et attire les bonnes opportunités.

CONTACT@THEUPGRADEROOM.FR

The UPGRADE ROOM

SOMMAIRE

INTRODUCTION

1 JE CONNAIS MES COULEURS PHARES

2 MON STYLE VESTIMENTAIRE EST COHÉRENT AVEC MA PERSONNALITÉ

3 MA POSTURE RENVOIE CONFIANCE ET ASSURANCE

4 MON MAQUILLAGE MET MES ATOUTS EN VALEUR

5 MA COIFFURE CORRESPOND À MA MORPHOLOGIE ET À MON STYLE

6 MON IMAGE EN LIGNE EST ALIGNÉE AVEC MON IMAGE RÉELLE

7 MES TENUES ME FONT ME SENTIR BIEN ET CONFIANTE

8 MON DISCOURS ET MON IMAGE SE COMPLÈTENT

9 JE CULTIVE DES RITUELS DE CONFIANCE AU QUOTIDIEN

10 JE SAIS QUELLE IMPRESSION JE VEUX LAISSER

CONCLUSION



INTRODUCTION

Ton image parle avant toi.

Que tu sois entrepreneur-e, salarié-e ou en transition, ton apparence, ton attitude et ta communication racontent une histoire.

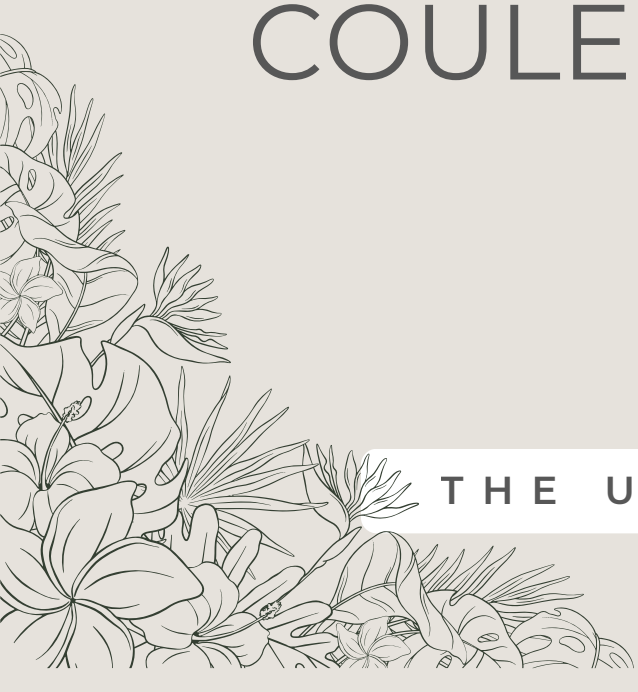
Mais raconte-t-elle la bonne histoire ? Celle qui inspire confiance, attire les bonnes personnes et reflète la femme que tu veux incarner ?

Cette checklist te guide pas à pas pour faire de ton image un véritable levier de réussite personnelle et professionnelle.



CHAPTER 1

JE CONNAIS MES COULEURS PHARES





JE CONNAIS MES COULEURS PHARES

As-tu identifié les teintes qui illuminent ton teint et te donnent bonne mine ?

→ Si non, commence par observer : quelles couleurs te donnent un visage frais, quelles te rendent terne ?

Astuce : évite les tons “cassés” si tu as une peau lumineuse ; privilégie les couleurs vives et contrastées si ton regard est intense.

CHAPTER

2

MON STYLE VESTIMENTAIRE EST COHÉRENT AVEC MA PERSONNALITÉ



MON STYLE VESTIMENTAIRE EST COHÉRENT AVEC MA PERSONNALITÉ

Ton style, c’est ta signature visuelle. Il doit raconter qui tu es sans un mot.

→ Liste 3 adjectifs qui décrivent ta personnalité (ex : douce, ambitieuse, créative). Tes tenues reflètent-elles cela ?

Ton style doit être une extension naturelle de ton énergie, pas un costume que tu enfiles.

CHAPTER 3

MA POSTURE RENVOIE CONFIANCE ET ASSURANCE





MA POSTURE RENVOIE CONFIANCE ET ASSURANCE

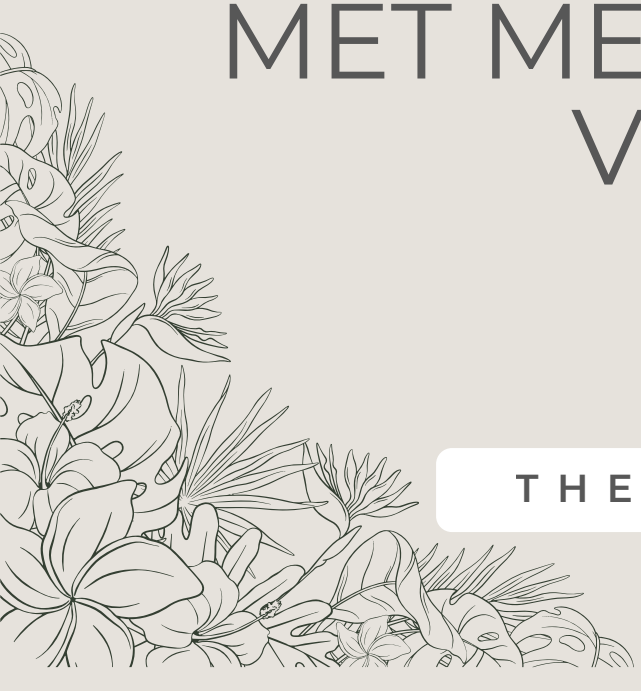
Ton langage corporel parle plus fort que tes vêtements.

→ Redresse-toi, épaules ouvertes, regard droit.

Une bonne posture change immédiatement la perception que les autres ont de toi (et celle que tu as de toi-même).

CHAPTER 4

MON MAQUILLAGE MET MES ATOUTS EN VALEUR





MON MAQUILLAGE MET MES ATOUTS EN VALEUR

Le maquillage ne sert pas à se cacher, mais à révéler.

→ Choisis un make-up naturel, lumineux, qui souligne ton regard et ton sourire.

Moins de produit, plus de précision. Ton visage est ton meilleur atout.

CHAPTER 5

MA COIFFURE CORRESPOND À MA MORPHOLOGIE ET À MON STYLE





MA COIFFURE CORRESPOND À MA MORPHOLOGIE ET À MON STYLE

Une coupe bien choisie peut transformer ta présence.

→ Ta coupe encadre-t-elle ton visage de manière harmonieuse ?

Ne cherche pas la tendance, cherche l’équilibre entre ta texture, ton visage et ton mode de vie.

CHAPTER 6

MON IMAGE EN LIGNE EST ALIGNÉE AVEC MON IMAGE RÉELLE





MON IMAGE EN LIGNE EST ALIGNÉE AVEC MON IMAGE RÉELLE

Ton profil LinkedIn, tes photos Instagram ou ton site doivent refléter la même personne que dans la vraie vie.

Cohérence = crédibilité. Vérifie ton image digitale au moins 1 fois par trimestre.

CHAPTER 7

MES TENUES ME FONT ME SENTIR BIEN ET CONFIANTE





MES TENUES ME FONT ME SENTIR BIEN ET CONFIANTE

Ton corps “parle” mieux quand tu te sens à l’aise.

Ne garde pas des vêtements qui ne te ressemblent plus. Garde ceux qui te font te tenir droite.

CHAPTER 8

MON DISCOURS ET MON IMAGE SE COMPLÈTENT





MON DISCOURS ET MON IMAGE SE COMPLÈTENT

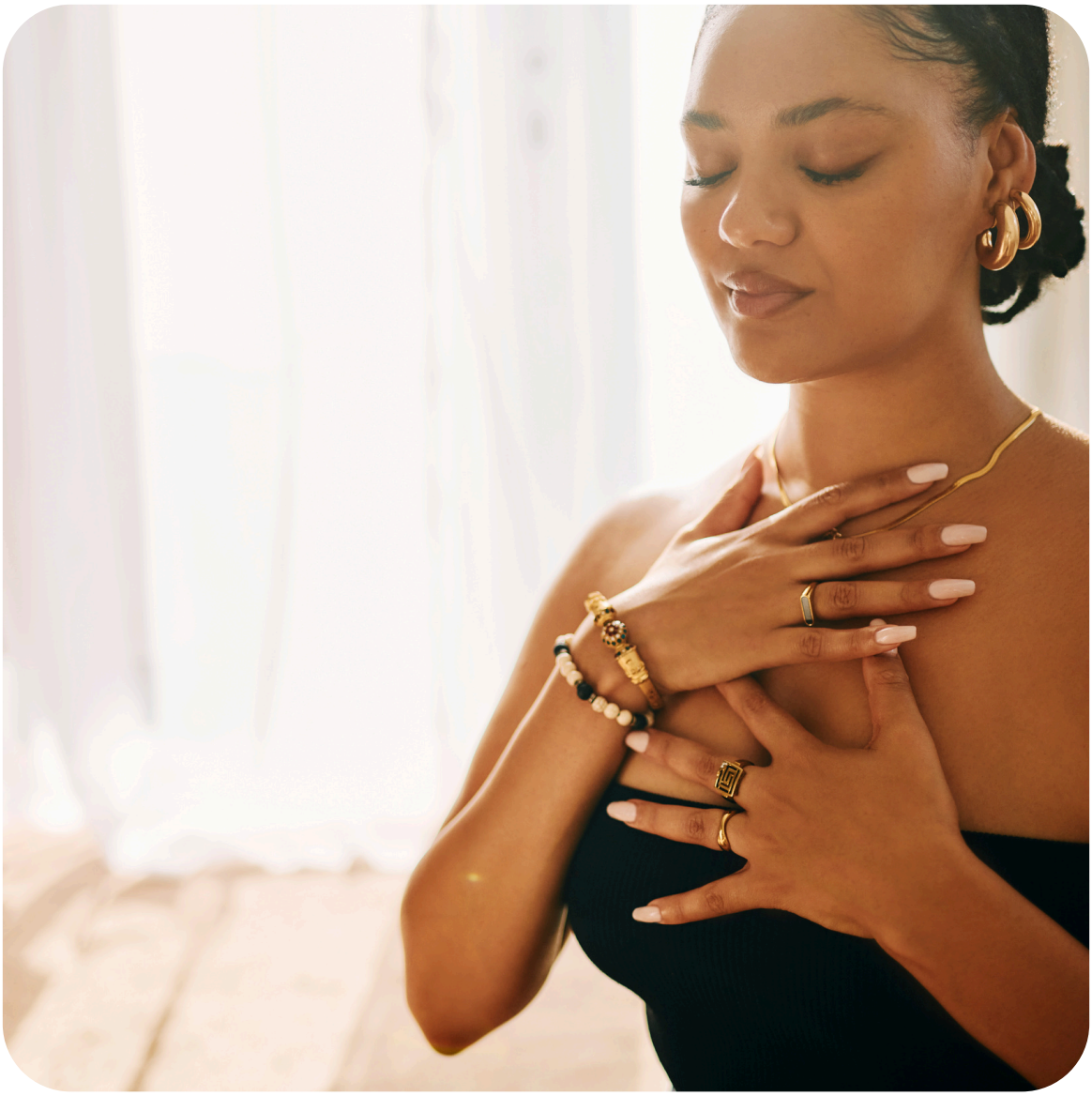
Ton style, ton ton de voix, ta manière de parler doivent raconter la même histoire.

Une image impactante, c’est celle d’une personne congruente : tout est aligné.

CHAPTER 9

JE CULTIVE DES RITUELS DE CONFIANCE AU QUOTIDIEN





JE CULTIVE DES RITUELS DE CONFIANCE AU QUOTIDIEN

Prends 5 minutes chaque matin pour te préparer consciemment.

Ta confiance ne se construit pas dans les grands moments, mais dans les petits gestes répétés.

CHAPTER 10

JE SAIS QUELLE IMPRESSION JE VEUX LAISSER





JE SAIS QUELLE IMPRESSION JE VEUX LAISSER

Avant chaque rencontre, pose-toi la question :

“Quelle énergie ai-je envie de transmettre aujourd’hui ?”

Les personnes les plus charismatiques sont celles qui incarnent leur intention.

CONCLUSION

Ton image est ton carte de visite vivante.
Chaque détail – ta tenue, ton attitude, ton regard – communique avant même que tu parles.
Mais pour aller plus loin, rien ne vaut un regard expert et un accompagnement personnalisé.

The UPGRADE ROOM



PASSE À L'ACTION DÈS MAINTENANT !

Clique ici pour réserver ton créneau

THE UPGRADE ROOM