EBOOK BONUS · NOIR CIRCLE

Le kit profil irrésistible

10 bios d'appli, le brief photo, la checklist Instagram, 30 messages d'ouverture et un plan d'action de 7 jours.

Noir Circle

Tout ce qu'il faut pour que ton profil d'appli et ton Instagram attirent des hommes sérieux et établis, et filtrent les autres. Le complément de ton ebook Noir Circle : il t'a dit où aller, ce kit t'aide à être remarquée une fois sur place et en ligne.

1. Les 10 bios d'appli prêtes à adapter

Une bonne bio fait trois choses en moins de 300 caractères : elle montre que tu as une vie, elle donne un point d'accroche pour engager la conversation, et elle dit calmement que tu cherches du sérieux. Choisis celle qui te ressemble, puis remplace les éléments entre crochets par les tiens.

1. **L'élégante active** : « [Métier] le jour, [passion] le week-end. J'aime les dîners qui finissent tard et les matins sans réveil. Ici pour quelque chose de vrai. »
2. **La voyageuse** : « Dernier coup de cœur : [ville]. Prochaine destination : à décider. Je cherche quelqu'un avec qui la planifier. »
3. **La curieuse** : « Je lis [type de livres], je cuisine [plat], je pose beaucoup de questions. Si tu as une bonne histoire, je t'écoute. »
4. **La sportive** : « Padel le matin, terrasse le soir. Énergie, bonne humeur et zéro drama. Relation sérieuse uniquement. »
5. **La femme de foyer assumée** : « Famille, maison chaleureuse et grandes tablées. Je cherche un homme qui a les mêmes valeurs et qui sait ce qu'il veut. »
6. **La directe** : « Pas là pour collectionner les matchs. Si tu sais ce que tu veux et que tu aimes [passion commune], on devrait se parler. »
7. **La culturelle** : « Vernissages, opéra ou simple balade en ville : j'aime ce qui nourrit. Je cherche un partenaire, pas un passe-temps. »
8. **La pétillante** : « On m'a dit que je riais trop fort. Je n'ai pas changé. Bonus si tu sais faire rire aussi. »
9. **L'expatriée** : « Installée à [ville] depuis [x] ans, je parle [langues]. Je cherche quelqu'un d'ancré ici, pas de passage. »
10. **La maman** : « Maman d'un(e) petit(e) [âge] ans, organisée et pleine de vie. Je cherche un homme stable qui comprend que ma famille passe en premier. »

Les 5 erreurs de bio qui font fuir les hommes établis

- Parler d'argent ou de statut : « cherche homme qui a réussi », « gentleman généreux »
- Une liste d'exigences : « pas de… », « si tu n'es pas… passe ton chemin »
- Une bio vide ou un emoji seul : il n'a aucun point d'accroche
- Des références à la fête et à l'alcool : « champagne lover », « party girl »
- Ton Instagram en gros avec « follow me » : ça ressemble à une recherche d'abonnés

2. Le brief photo

Sur une appli, tes photos font l'essentiel du travail. Le but n'est pas d'être la plus sexy, c'est d'avoir l'air élégante, heureuse et entourée.

Les 6 photos du profil idéal, dans cet ordre

1. **Portrait souriant**, lumière naturelle, visage net, regard caméra. C'est la photo principale.
2. **Photo en pied élégante**, tenue « quiet luxury », dans un beau lieu.
3. **En voyage** : une ville, un paysage, une terrasse. Toi au premier plan, pas une carte postale.
4. **En activité** : sport, cuisine, lecture, musée. Montre ta vie.
5. **Avec des amies** : tu es la plus visible, elles sont floues ou de dos. Prouve que tu es entourée.
6. **Une photo plus habillée**, soirée ou dîner, sobre et chic.

Le brief à donner à une amie ou à un photographe

- Lumière : en extérieur, 1 h avant le coucher du soleil, ou près d'une grande fenêtre en journée
- Fond : simple, élégant, sans désordre ni foule
- Tenues : 3 tenues différentes en une séance (une claire, une neutre, une habillée)
- Poses : naturelles, en mouvement (marcher, rire, regarder ailleurs puis revenir à l'objectif)
- Quantité : 150 à 200 photos pour en garder 6 excellentes

À bannir

- Les selfies dans la salle de bain ou la voiture
- Les filtres lourds et les photos retouchées au point de ne plus te reconnaître
- Les photos de groupe où on ne sait pas qui tu es
- Les photos avec un homme (même ton frère)
- Les photos dans des voitures de luxe ou des jets qui ne sont pas à toi

3. La checklist Instagram

Un homme établi regarde ton Instagram avant le deuxième rendez-vous. Coche chaque point.

Le profil

- [ ] Photo de profil : visage souriant, lumière naturelle, fond simple
- [ ] Nom : ton prénom, pas un pseudo
- [ ] Bio : ce que tu fais, où tu vis, une passion. Pas de citation, pas d'emojis en série.
- [ ] Pas de lien vers une boutique ou un compte payant

La grille (les 12 dernières publications)

- [ ] Au moins 3 photos de toi, élégantes et souriantes
- [ ] Des voyages, de la nature, ton sport, ta cuisine, tes lectures
- [ ] Des photos avec des amies et ta famille
- [ ] Aucune photo en maillot provocante ni pose suggestive
- [ ] Aucune photo en boîte avec des bouteilles
- [ ] Aucune photo avec un ex

Les stories et les highlights

- [ ] Highlights rangés par thème : Voyages, Cuisine, Sport, Amies
- [ ] Pas de stories à 3 h du matin, pas de stories de soirées arrosées
- [ ] Pas de stories qui se plaignent ou règlent des comptes

Le test final : si sa mère tombe sur ton profil, est-ce qu'elle est rassurée ? Si oui, c'est prêt.

4. Les 30 messages d'ouverture sur les applis

Règle : on s'appuie sur ce qu'il montre, jamais sur son argent ou son statut. Une question, courte et légère.

Sur un voyage (1 à 8)

1. « Ta photo à [ville] m'a donné envie d'y retourner. C'était pour le travail ou en vacances ? »
2. « [Ville] ! Tu as trouvé une bonne adresse là-bas ou je dois garder les miennes ? »
3. « Tu as l'air d'avoir pris goût au voyage. C'est quoi la prochaine destination ? »
4. « Je vois de la montagne. Tu es plutôt ski ou randonnée ? »
5. « Ce coucher de soleil, c'est où ? J'ai besoin de le mettre sur ma liste. »
6. « Tu voyages plutôt organisé ou à l'improviste ? »
7. « Le meilleur plat que tu as mangé en voyage ? Je cherche des idées. »
8. « Tu as l'air de bien connaître [pays]. Un conseil pour quelqu'un qui n'y est jamais allé ? »

Sur un sport ou une passion (9 à 16)

9. « Golf ou padel, je dois savoir si on va pouvoir jouer ensemble. »
10. « Tu as l'air sérieux avec la voile. Depuis combien de temps tu navigues ? »
11. « Un homme qui court le matin. Tu me motives ou tu me fais peur ? »
12. « Tu cuisines vraiment ou c'est la photo d'un chef ? »
13. « Vin rouge ou blanc ? C'est une question importante. »
14. « Tu lis quoi en ce moment ? Je cherche mon prochain livre. »
15. « Ce chien est trop beau. C'est lui qui commande à la maison ? »
16. « Tu joues de [instrument] ? Depuis petit ou plus tard ? »

Sur sa bio (17 à 24)

17. « Tu dis que tu aimes [x]. Convaincs-moi en une phrase. »
18. « J'ai souri en lisant ta bio. C'est toi qui l'as écrite ? »
19. « [Phrase de sa bio]… j'ai besoin de l'histoire derrière. »
20. « Tu as l'air de savoir ce que tu veux. Ça change. »
21. « On a au moins [passion] en commun. Ça commence bien. »
22. « Ta bio dit [x]. Moi je dirais plutôt [y]. On en débat ? »
23. « Question simple : ta journée parfaite, elle ressemble à quoi ? »
24. « Qu'est-ce qui t'a fait sourire aujourd'hui ? »

Légers et universels (25 à 30)

25. « Tu es plutôt café en terrasse ou brunch qui dure trois heures ? »
26. « Bonne question pour commencer : mer ou montagne ? »
27. « Tu as l'air de quelqu'un qui a de bonnes adresses. J'ai raison ? »
28. « Ton meilleur souvenir de l'année ? »
29. « Quelle est la chose la plus spontanée que tu aies faite récemment ? »
30. « Je te laisse choisir le sujet. Mais je te préviens, je pose beaucoup de questions. »

Après 5 à 10 échanges : propose un vrai rendez-vous, un verre ou un déjeuner, dans un lieu public. Un homme occupé ne chatte pas trois semaines.

5. Le plan d'action 7 jours

Jour	Action
1	Choisis ta bio parmi les 10 et adapte-la
2	Organise ta séance photo avec le brief
3	Fais le tri : garde les 6 meilleures photos
4	Passe ton Instagram à la checklist et archive ce qui ne passe pas
5	Mets à jour tes profils d'applis (The League, Hinge, Inner Circle)
6	Envoie 5 messages d'ouverture de la liste
7	Propose un rendez-vous à la conversation la plus prometteuse

Noir Circle · Document réservé aux acheteuses · Reproduction et partage interdits