

---



# Journal de rencontres

---



Un journal guidé de 30 jours



Hybride



Créé avec LoomJournals

---

# Comment utiliser ce journal

---

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

- 
- Fill in the tracker right after each date while details are fresh
  - Rate chemistry, excitement, and comfort honestly — no one else will see this
  - Write about the date: where you went, what you did, what stood out
  - Note red and green flags — both matter equally
  - Review past entries weekly to notice recurring themes



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...)

---

---

---

**Premières impressions** (qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (signaux positifs et préoccupants de cette interaction)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (*où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...*)

---

---

---

**Premières impressions** (*qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières*)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (*sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique*)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (*signaux positifs et préoccupants de cette interaction*)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (*valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (*où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...*)

---

---

---

**Premières impressions** (*qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières*)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (*sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique*)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (*signaux positifs et préoccupants de cette interaction*)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (*valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** *(où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...)*

---

---

---

**Premières impressions** *(qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières)*

---

---

---

**Points forts de la conversation** *(sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique)*

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** *(signaux positifs et préoccupants de cette interaction)*

---

---

---

**Notes de compatibilité** *(valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (*où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...*)

---

---

---

**Premières impressions** (*qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières*)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (*sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique*)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (*signaux positifs et préoccupants de cette interaction*)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (*valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** *(où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...)*

---

---

---

**Premières impressions** *(qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières)*

---

---

---

**Points forts de la conversation** *(sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique)*

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** *(signaux positifs et préoccupants de cette interaction)*

---

---

---

**Notes de compatibilité** *(valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (*où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...*)

---

---

---

**Premières impressions** (*qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières*)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (*sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique*)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (*signaux positifs et préoccupants de cette interaction*)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (*valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (*où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...*)

---

---

---

**Premières impressions** (*qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières*)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (*sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique*)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (*signaux positifs et préoccupants de cette interaction*)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (*valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (*où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...*)

---

---

---

**Premières impressions** (*qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières*)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (*sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique*)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (*signaux positifs et préoccupants de cette interaction*)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (*valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (*où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...*)

---

---

---

**Premières impressions** (*qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières*)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (*sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique*)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (*signaux positifs et préoccupants de cette interaction*)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (*valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (*où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...*)

---

---

---

**Premières impressions** (*qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières*)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (*sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique*)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (*signaux positifs et préoccupants de cette interaction*)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (*valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (*où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...*)

---

---

---

**Premières impressions** (*qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières*)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (*sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique*)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (*signaux positifs et préoccupants de cette interaction*)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (*valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...)

---

---

---

**Premières impressions** (qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (signaux positifs et préoccupants de cette interaction)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (*où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...*)

---

---

---

**Premières impressions** (*qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières*)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (*sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique*)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (*signaux positifs et préoccupants de cette interaction*)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (*valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (*où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...*)

---

---

---

**Premières impressions** (*qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières*)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (*sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique*)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (*signaux positifs et préoccupants de cette interaction*)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (*valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (*où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...*)

---

---

---

**Premières impressions** (*qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières*)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (*sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique*)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (*signaux positifs et préoccupants de cette interaction*)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (*valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (*où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...*)

---

---

---

**Premières impressions** (*qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières*)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (*sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique*)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (*signaux positifs et préoccupants de cette interaction*)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (*valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (*où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...*)

---

---

---

**Premières impressions** (*qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières*)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (*sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique*)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (*signaux positifs et préoccupants de cette interaction*)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (*valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (*où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...*)

---

---

---

**Premières impressions** (*qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières*)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (*sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique*)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (*signaux positifs et préoccupants de cette interaction*)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (*valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...)

---

---

---

**Premières impressions** (qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (signaux positifs et préoccupants de cette interaction)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** *(où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...)*

---

---

---

**Premières impressions** *(qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières)*

---

---

---

**Points forts de la conversation** *(sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique)*

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** *(signaux positifs et préoccupants de cette interaction)*

---

---

---

**Notes de compatibilité** *(valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...)

---

---

---

**Premières impressions** (qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (signaux positifs et préoccupants de cette interaction)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (*où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...*)

---

---

---

**Premières impressions** (*qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières*)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (*sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique*)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (*signaux positifs et préoccupants de cette interaction*)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (*valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...)

---

---

---

**Premières impressions** (qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (signaux positifs et préoccupants de cette interaction)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (*où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...*)

---

---

---

**Premières impressions** (*qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières*)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (*sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique*)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (*signaux positifs et préoccupants de cette interaction*)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (*valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...)

---

---

---

**Premières impressions** (qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (signaux positifs et préoccupants de cette interaction)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (*où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...*)

---

---

---

**Premières impressions** (*qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières*)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (*sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique*)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (*signaux positifs et préoccupants de cette interaction*)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (*valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (*où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...*)

---

---

---

**Premières impressions** (*qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières*)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (*sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique*)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (*signaux positifs et préoccupants de cette interaction*)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (*valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort:        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (*où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...*)

---

---

---

**Premières impressions** (*qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières*)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (*sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique*)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (*signaux positifs et préoccupants de cette interaction*)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (*valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Rendez-vous n°: \_\_\_\_\_

Alchimie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'enthousiasme: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de confort: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Résumé du rendez-vous** (où êtes-vous allés ? qu'avez-vous fait ? décrivez le rendez-vous du début à la ...)

---

---

---

**Premières impressions** (qu'est-ce qui vous a frappé chez cette personne ? apparence, énergie, manières)

---

---

---

**Points forts de la conversation** (sujets qui ont accroché, moments de rire et de connexion authentique)

---

---

---

**Signaux positifs / négatifs** (signaux positifs et préoccupants de cette interaction)

---

---

---

**Notes de compatibilité** (valeurs, centres d'intérêt, style de communication — qu'avez-vous remarqué ?)

---

---

---