

LES HABITUDES DES NOMADES NUMÉRIQUES

TRAVAILLER EN LIGNE



VOYAGER AUTOUR DU MONDE



CAFÉS & COWORKING



FLEXIBILITÉ DES HORAIRES



AVENTURES & DÉCOUVERTES



ÉQUILIBRE TRAVAIL / VIE



TRAVAIL N'IMPORTE OÙ!



1

Choisis tes lieux de travail intelligemment

✗ Éviter :

- ✗ cafés trop bruyants
- ✗ Wi-Fi instable
- ✗ lieux touristiques aux heures de pointe



✓ Privilégier :

- ✓ coworking spaces (silence + réseau)
- ✓ cafés calmes le matin
- ✓ logement avec un vrai bureau
bibliothèque / espace municipal



👉 **Règle d'or :** Le lieu doit servir ton focus, pas ton Instagram.



② TRAVAILLE PAR BLOCS COURTS

(le secret des nomades qui durent)



 Le cerveau en déplacement fatigue plus vite.



25 min focus

25:00



5 min pause



5:00



✓ 3-4 blocs max d'affilée

✓ grande pause ensuite



Pas de marathon de 6h non-stop

➔ Tu veux de la constance, pas de l'héroïsme.



Pas de marathon de 6h non-stop

➔ Tu veux de la constance, pas de l'héroïsme.



★ FIXE UNE ROUTINE MINIMALE (PAS RIGIDE) ★

Pas besoin d'un planning militaire



1 Même HEURE DE DÉBUT (±1h)



💡 **1 TÂCHE**
PRIORITAIRE
par jour



2 2-3 TÂCHES SECONDAIRES MAX



📌 Si tout bouge autour de toi,
ta routine devient ton ancrage.





VOYAGE LENT = MEILLEURE PRODUCTIVITÉ

CHANGER DE VILLE CHAQUE SEMAINE

-  fatigue
-  stress
-  perte de repères

1 semaine
= 1 ville

 **Idéal :**  1 ville = 3-6 semaines

-  tu connais les cafés, le Wi-Fi, les horaires
-  ton cerveau arrête de “scanner”



-  tu cerveau arrête de “scanner”



 **Le slow travel = plus d'argent + plus de focus.**



GÈRE TON ENERGIE AVANT TON TEMPS



La productivité, c'est de l'énergie bien placée.

✓ À faire :

- ✓ marcher chaque jour
- ✓ boire beaucoup d'eau



- ✓ manger simple (pas lourd le midi)

- ✓ manger simple (pas lourd le midi)



- ✓ couper le travail **AVANT** l'épuisement

⚠ Nomade épuisé = retour forcé.



⚠ Nomade épuisé = retour forcé.

SÉPARE TRAVAIL / EXPLORATION

**✗ TRAVAILLER + VISITER
EN MÊME TEMPS →**

→ TU FAIS LES DEUX MAL



**MOITIÉ INUTILE,
MOITIÉ DISTRACTION**



✓ STRATÉGIE GAGNANTE :

Travaille le matin →

→ Exploration après →

Week-ends OFF réels.



▶ Travaille le matin



▶ Exploration après

→ Week-ends OFF réels.



Récompense d'abord → Plaisir ensuite.



7 Mindset clé du nomade pro



À graver :

- ✓ **Tu travailles pour rester libre**
- ✓ **Pas pour te surcharger**
- ✓ **Pas pour prouver quoi que ce soit**



- ✓ **Discipline douce > motivation brute**
- ✓ **Régularité > pics de performance**
- ✓ **Long terme > urgence**



Discipline douce > motivation brute
Long terme > urgence





✦ (C)2026 Mini Guide réalisé par
www.dude.cheap



Pour toute question,
contact@dude.cheap

