



26 RADIO-TV  
27 LIVRES POUR ENFANTS  
28 MÉTÉO

# Le nomadisme à l'heure du numérique

**PARCOURS** • *Durant un an, la Fribourgeoise Sarah Zandrini a quitté la vie sédentaire pour travailler sur les routes du monde. Un mode de vie rendu possible par internet. Elle en a tiré un guide et s'apprête à sortir un livre.*

MARC-ROLAND ZOELLIG

Tailler la route et voir le vaste monde sans renoncer pour autant à une activité rémunérée? Un rêve pour beaucoup de travailleurs sédentaires. Sarah Zandrini l'a réalisé. Durant une année, cette Fribourgeoise de 35 ans a largué les amarres pour mener une vie de «nomade numérique». Elle en a tiré un guide pratique, intitulé «Départ imminent!», et s'apprête à publier un livre retraçant les parcours de vie de plusieurs personnes rencontrées au gré de ses pérégrinations, ayant pour point commun d'avoir, volontairement ou non, changé de vie.

L'existence de Sarah Zandrini a pris un nouveau cap en avril 2015. Pour des raisons personnelles et professionnelles, l'assistante administrative - une activité qu'elle a exercée durant une quinzaine d'années au sein de plusieurs entreprises - décide de tout quitter en Suisse et d'embrasser la vie nomade. Son premier point de chute coïncide avec celui de nombreux «backpackers»: l'Asie du Sud-Est. Passionnée de voyages depuis longtemps, la trentenaire connaissait déjà la Thaïlande et surtout le Cambodge, son «pays de cœur» comme elle dit. Mais à la différence des voyageurs insouciant, elle s'envole avec un projet professionnel bien réfléchi.

## Pas d'improvisation

C'est internet qui lui a permis de le concrétiser. «Avec un ordinateur portable, il est possible de travailler depuis presque n'importe où dans le monde», explique la nomade numérique, qui a vécu durant une année grâce aux mandats de rédactrice que lui confiaient des agences de communication et des PME. Travailler depuis un hamac en bord de mer? Se fixer ses propres horaires de travail en consacrant ses matinées au sport? Décider après quelques mois (ou semaines) de prendre ses cliques et ses claques pour aller voir ailleurs? C'est possible et Sarah Zandrini l'a fait. Mais cela ne s'improvise pas, avertit-elle.

En même temps qu'elle liquidait la totalité de ses attaches administratives en Suisse, à l'exception notable de sa police d'assurance-maladie et accidents - ses seuls frais fixes durant son année de voyages -, elle a créé une société basée à l'étranger. «Il ne s'agit pas d'une démarche trop compliquée», rassure-t-elle, ajoutant que beaucoup de néo-nomades procèdent ainsi afin de conserver un pied-à-terre virtuel.

Sarah Zandrini insiste sur ce point: on ne devient pas nomade en un claquement de doigts. Il s'agit d'un projet de vie mûrement réfléchi. Avant le grand départ, la trentenaire s'est ainsi constitué un réseau de clients histoire de se garantir un revenu régulier. Elle a aussi pris soin de remettre sa situation financière



L'existence de nomade numérique offre une grande liberté et permet de gérer entièrement son temps, mais Sarah Zandrini prévient: cet avantage constitue aussi le principal inconvénient de ce mode de vie. DR

au propre: partir en ayant des dettes est une très mauvaise idée - elles vous rattraperont tôt ou tard.

## Un état d'esprit

Dans son guide, publié en format digital, elle écrit que sa crainte de manquer d'argent était bien plus grande lorsqu'elle disposait de quelques milliers de francs sur son compte en banque que lorsque celui-ci s'était vidé. «C'est un état d'esprit. En tant que nomade, on apprend à avoir confiance, à regarder plus loin que le bout de son nez. Je ne me suis jamais démenée pour gagner 6000 francs par mois», explique la voyageuse.

Après l'Asie du Sud-Est et une escale dans la petite île indonésienne de Gili Meno où le Wi-Fi lui a joué de mauvais tours - la connexion internet est l'indis-

pensable cordon ombilical du nomade numérique -, Sarah Zandrini a décidé de regagner l'Europe pour s'installer à Lisbonne, ville dont elle était tombée amoureuse deux ans auparavant. La question du logement, elle l'a réglée (comme ailleurs dans le monde) en quelques clics grâce à Airbnb. Dans la capitale lusitanienne, elle s'est notamment consacrée à l'écriture d'un spectacle qu'elle est venue jouer à Fribourg, au Bilboquet, avant de repartir pour Fortaleza et Jericoacoara au Brésil.

## Entrepreneurs globaux

Dans la plupart des lieux où l'a menée son périple, la nomade a trouvé des espaces de «coworking» mettant des infrastructures de bureau à disposition de travailleurs de passage et de créateurs de start-up. «J'y ai fait plein de rencon-

tres passionnantes!», raconte-t-elle. «La plupart des gens fréquentant ces lieux n'ont peur de rien et surtout pas de parler de leurs projets.» Et Sarah Zandrini de citer l'exemple de cette entrepreneuse active dans le design de bijoux en Ouganda, s'occupant du marketing de sa petite manufacture depuis les quatre coins du monde.

Au Brésil, la Fribourgeoise d'origine italienne et hollandaise a aussi participé à un camp de nomades numériques, réunissant des entrepreneurs du monde entier autour de leurs projets respectifs. A l'entendre, si la vie nomade requiert une certaine capacité d'adaptation, elle offre en échange une grande liberté intérieure et un détachement par rapport à l'accumulation de biens matériels. «A part un vol en avion où j'ai cru mourir et une crise d'an-

## DEUX SITES, DEUX LIVRES

La lassitude de travailler exclusivement en free-lance est une autre raison ayant poussé Sarah Zandrini à regagner la Suisse. Aujourd'hui installée à Fribourg, elle travaille à temps partiel dans un bureau d'ingénieurs et se consacre à l'écriture. Elle s'occupe aussi de ses deux sites internet, sur lesquels elle partage notamment des histoires de vie inspirantes. On y trouve des interviews de personnes qu'elle a rencontrées sur sa route, servant par ailleurs de matériau de base à son nouveau livre à paraître cet été. «Mon objectif est d'offrir aux lecteurs des pistes et des ressources pour modifier leur vie, ou la perception qu'ils en ont», explique la voyageuse. «J'aimerais aussi leur proposer des outils et d'autres modes de fonctionnement les aidant à gagner en confiance et à avancer en meilleure cohérence avec eux-mêmes.»

Paru cette année sous forme digitale, son petit guide du nomadisme numérique propose une foule d'astuces pour réussir son départ. On y trouve des conseils pratiques sur la manière de gérer son budget sur la route, d'entretenir sa forme physique, d'optimiser son temps et même de créer son business en ligne. Un petit aide-mémoire guide l'apprenti nomade à travers toutes les étapes administratives à accomplir avant le grand départ. Il serait tout de même fâcheux d'oublier de résilier son assurance automobile et donc de continuer à verser des primes mensuelles en Suisse alors qu'on ne se déplace plus qu'à vélo dans les rues de Phnom Penh... MRZ

> [www.sarahzandrini.com](http://www.sarahzandrini.com)  
> [www.esprits-nomades.com](http://www.esprits-nomades.com)

goïse au milieu de l'océan, je n'ai pas d'expérience négative à rapporter», sourit Sarah Zandrini.

Mais alors, pourquoi est-elle finalement revenue sur ses pas pour poser sa petite valise dans la Cité des Zaehringen? «Les avantages de la vie nomade sont aussi ses principaux inconvénients: la possibilité de gérer entièrement son temps et de créer ce que l'on veut quand on veut», explique la trentenaire, qui confesse un certain besoin de stabilité malgré tout. Les relations nouées sur la route sont forcément éphémères, même si elles se prolongent à distance grâce à internet.

Son avenir à moyen terme, elle le voit aujourd'hui dans le rôle d'une auteure de livres, voyageuse occasionnelle. Et elle s'imagine encore faire du paddleboard sur l'océan à 80 ans. I

## SANTÉ

# La «planque» du virus du sida identifiée

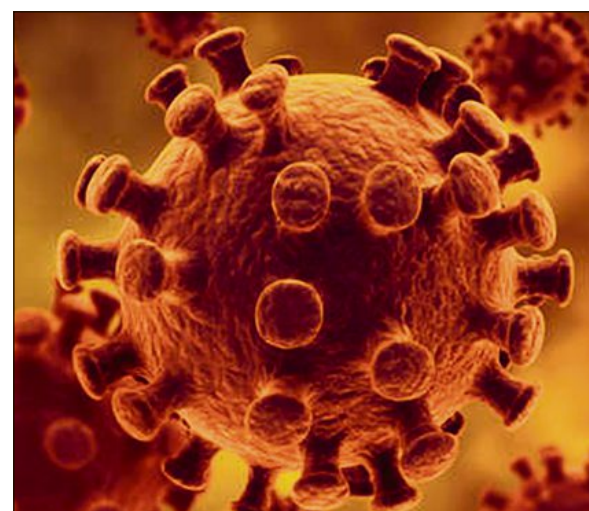
Des chercheurs de l'Université de Lausanne (UNIL) et du CHUV sont parvenus à identifier ce que les spécialistes appellent le «réservoir» du virus de l'immunodéficience humaine (VIH). Autrement dit la cachette de prédilection lui permettant d'échapper à l'élimination par les thérapies antirétrovirales. Publiée dans la revue «Nature Medicine», l'étude dirigée par les professeurs Matthieu Perreau et Giuseppe Pantaleo de la Faculté de biologie et de médecine de l'UNIL démontre que le virus du sida se cache majori-

tairement dans les lymphocytes T folliculaires (Tfh), localisés au sein des centres germinatifs des ganglions lymphatiques. Or ces cellules ne représentent qu'environ 1% des lymphocytes présents dans lesdits ganglions.

«Ces observations vont favoriser le développement de nouvelles stratégies thérapeutiques ciblant directement le réservoir du VIH. L'élimination du réservoir du VIH pourrait ainsi permettre le contrôle de l'infection en absence de thérapie antirétrovirale et

éventuellement la guérison complète des patients», explique le professeur Giuseppe Pantaleo sur le site internet de l'UNIL.

Malgré les grands progrès déjà accomplis dans les thérapies antirétrovirales, les traitements actuels ne permettent pas d'éliminer les cellules touchées par le VIH, en raison de la capacité de celui-ci à «disparaître des radars» du système immunitaire en se dissimulant dans les lymphocytes, rappelle l'UNIL. Les patients infectés doivent donc être traités toute leur vie. MRZ



Le VIH se tapis surtout dans des lymphocytes Tfh. DR