

Prêt·e pour la vie nomade ?

“Version express”



20 minutes pour t'interroger, pas pour rêver.
→ 5 questions brise-fantasmes
→ 1 premier axe de réflexion essentiel

*Ton mini-guide introspectif pour entamer
ton chemin vers la vie nomade.*



Bienvenue dans ce mini-guide introspectif

Ce mini-guide est ton premier pas concret vers une vie nomade. Il ne donnera pas toutes les réponses, mais t'aidera à distinguer rêve et désir réel, et à clarifier si cette vie est faite pour toi.

Temps estimé :

20 minutes pour une première réflexion. Tu pourras y revenir autant de fois que nécessaire.

Lis-le sincèrement, et tu verras déjà des choses bouger.



Pourquoi cette introspection est essentielle

Partir sur les routes n'est pas une parenthèse enchantée.

C'est une transformation profonde :

- de tes repères,
- de ton confort,
- de ton rapport à toi-même.

Se poser ces questions maintenant te permet de :

- partir avec un projet aligné,
- gérer les imprévus avec lucidité,
- rester fidèle à toi-même,
- préparer ton entourage et construire sur du solide

**Ce mini-guide est une graine.
Le reste dépend de toi.**



Ton chemin commence ici

Avant de foncer, prends un moment pour toi.

Ce guide est une invitation à te poser les premières questions, pas à remplir une check-list.

Ce que tu vas faire aujourd'hui :

- Faire un point sincère sur ton envie de vie nomade
- Distinguer **fantasme** et **désir profond**
- Commencer à construire un projet aligné (pas juste "stylé")
- Te reconnecter à ton ressenti, avant de t'attaquer à la logistique

Et si tu ressens enthousiasme, vertige ou doute, c'est exactement là que commence le vrai voyage.



Les 5 questions brise-fantômes

1. Qu'est-ce qui t'attire vraiment ?

La nature ? L'autonomie ? La liberté d'horaires ? Moins de pression sociale ?

Sois spécifique. Creuse plus loin que "partir pour le fun".

2. Qu'est-ce qui te retient aujourd'hui ?

Responsabilités ? Peur du manque ? Regard des autres ? Une partie de toi-même ?

Fais la liste, sans filtre.

3. Es-tu prêt-e à remettre en question ton confort ?

Pas besoin de réponse parfaite, juste un début d'élan.

Changer de vie, c'est choisir le vivant plutôt que le facile.



Les 5 questions brise-fantasmes

4. Qu'est-ce qui serait le plus difficile pour toi ?

Instabilité, absence de routine, lien social, administratif... |

Identifier ton talon d'Achille, c'est déjà le renforcer.

5. Qu'espères-tu trouver ou devenir ?

Sois honnête. Laisse monter ce qui vient.

Note tes sensations, même floues.

Tu peux répondre en quelques mots, ou prendre le temps d'écrire.

*Mais quoi qu'il arrive :
ne saute pas cette étape, c'est ton point de départ.*

Si tu veux approfondir et passer du rêve à un plan concret, découvre le workbook complet à la fin du guide.



1er axe de réflexion Le mindset

**Changer de vie commence rarement dans le réel.
Ça commence dans la tête, et ce que tu crois
influence ce que tu vis.**

Voici 4 angles de réflexion à creuser :

- **Quelles croyances limitantes me retiennent ?**
(ex : "Je suis trop instable", "Je n'y arriverai jamais",
"C'est irresponsable avec des enfants...")

- **À quoi je renonce si je ne tente jamais
l'expérience ?**

Est-ce que je suis en paix avec ça ? Ou est-ce que
ça me serre la gorge ?

- **Quelle idée je me fais de "réussir ma vie" ?**

Est-ce que ça colle avec une vie nomade ? Ou pas
du tout ?

- **Qu'est-ce que la liberté signifie vraiment pour
moi ?**

Est-ce une sensation ? Une indépendance ? Un
rythme ? Une solitude choisie ?

**Lis-les lentement. Laisse résonner.
Écris ce qui vient.**



Exercice de mise en clarté #1

Outil express : le “réflexe stop”

Quand une peur ou une objection intérieure surgit (“ce n’est pas pour moi”, “je suis trop...”, “je n’ai pas le droit”).

Pose-toi cette triple question :

- Est-ce que c’est vraiment vrai ?
- Est-ce que je pourrais envisager une autre version ?
- Est-ce que cette pensée m’aide... ou m’enferme ?

**Ce petit réflexe change tout.
Et il se cultive.**



Exercice de mise en clarté #2

Micro-exercice de visualisation

Installe-toi au calme. Respire. Et lis lentement ce petit scénario mental :

Tu es sur la route. Il fait doux. Tu viens de t'arrêter pour la nuit. Autour de toi, les enfants jouent, ou ton carnet repose sur la table. Aucun agenda. Juste l'instant.

Maintenant ferme les yeux et imagine. Qu'est-ce que tu ressens ?

Est-ce de la paix ? De l'excitation ? De l'angoisse ? Du vide ? Où es-tu ? Une forêt ? Une plage ? Un parking ? Avec qui es-tu ? Seul-e ? En famille ? Avec ton/ta partenaire ? Ton chien ?

**Note ce qui est monté en toi.
Un mot, une sensation, une
résistance...
Cet exercice vaut autant que 10
pages d'infos**



Mini-bilan express

**Tu viens de faire un premier pas.
Bravo.**

Ce mini-guide t'a ouvert une première porte.

- Qu'as-tu découvert sur ton vrai désir ?
- Quels freins ou limites as-tu identifiés ?
- Quel premier pas concret peux-tu envisager maintenant ?

Mais n'oublie pas, tu n'as pas besoin de tout savoir, ni de tout anticiper.

Ce n'est pas l'idée d'être prêt·e qui compte.

C'est le courage de commencer à te poser les bonnes questions.



Un aperçu du workbook

Ce mini-guide t'a ouvert une première porte. Mais ce n'était qu'un tremplin...

Si tu veux vraiment **clarifier ton projet**, le workbook (65 pages) t'emmène plus loin pour t'aider à prendre des décisions alignées et éviter les désillusions :

- **Un test introspectif** en 10 questions
- **5 axes à explorer en profondeur** (mindset, logistique, famille, finances, résilience) avec leurs exercices
- **Un carnet à remplir** avec questions, journal personnel et mini-bilan
- **Des partages d'expérience** issus de presque 10 ans de nomadisme
- **Une approche sincère, réaliste et sans vernis**

Ce n'est pas une to-do list, c'est un **vrai outil pour passer du rêve au projet**.

Ce guide sera ta **boussole intérieure** pour avancer sans te trahir vers ton rêve.

Découvre [Le workbook intégral](#)



Qui-suis-Je ?

- Je suis Diane.
- Nomade avec mes enfants depuis 2019, après un tour du monde et de nombreux voyages en Europe.
- J'ai vécu les galères mécaniques, les doutes, les choix difficiles... mais aussi la liberté, l'autonomie et l'aventure au quotidien.

Aujourd'hui, je ne t'apprends pas à vivre comme moi.

Je t'aide à construire **ta propre version** de la vie nomade, réaliste et alignée avec tes envies.

Ma newsletter " Parenthèse Nomade " te permet de recevoir chaque semaine des récits, des conseils, et des outils concrets.



MERCI

Merci d'avoir téléchargé ce guide, d'avoir pris ce temps pour toi et ton projet.

Si tu es arrivé·e jusqu'ici, c'est que l'appel est là. Même timide. Même flou.

J'espère que ce mini-guide t'a permis de poser un **premier regard sincère** sur ton envie de vie nomade.

Et si tu veux continuer, je suis là, avec des **ressources**, des **outils**, et bientôt un **accompagnement complet**.

Retrouve-moi ici :

- **Sur Facebook** : [IEF & Nomadisme : mode d'emploi](#)
- **Instagram** : [IEF & Nomadisme : mode d'emploi](#)
- **LinkedIn** : [Diane Comte - Eclaireuse Nomade](#)
- **Youtube** : [Bla Bla Nomade](#)

Et si un jour on se croise sur la route... viens me dire bonjour.

Diane - Eclaireuse nomade