

# LODj

- Main character energy : quand sortir solo devient un art de vivre
- Spotify fait chanter les morts : la playlist la plus flippante de l'année

## 7 DAYS LIFESTYLE

31-07-2025



**Digital nomads made in Morocco : quand ton bureau tient dans une valise**



[www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)



## LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA

100%  
FREE



**Pressplus** est le kiosque 100% digital et augmenté de **L'ODJ Média** du groupe de presse **Arrissala SA** qui vous permet de lire une centaine de nos **magazines, hebdomadaires et quotidiens** gratuitement.

Que vous utilisiez votre téléphone mobile, votre tablette ou même votre PC, **Pressplus** vous apporte le kiosque directement chez vous



SCAN ME



## Digital nomads made in Morocco : quand ton bureau tient dans une valise

**Ils bossent d'un café à Chefchaouen ou d'une tente face à la mer à Dakhla. Leurs bureaux ? Un ordi, une bonne connexion et une grosse dose de liberté. Bienvenue dans la vie (pas si rêvée) des digital nomads marocains.**



**Tu les as sûrement déjà croisés sur Instagram : stories d'écran d'ordi face à l'océan, cafés lattés en terrasse avec "mood of the day" en légende, et ce lifestyle entre chill et productivité.**

**Ces jeunes freelances marocains – devs, graphistes, rédacteurs ou même monteurs vidéo – ont lâché les bureaux classiques pour un quotidien version "nomade digital".**

**Chefchaouen, Dakhla, Essaouira, Taghazout... autant de spots qui font rêver et qui, en bonus, offrent calme, wifi (à peu près), et un max d'inspi.**

### **Dakhla : le bureau les pieds dans l'eau (et le sable)**

Ici, le kitesurf est roi. Mais entre deux vagues, certains installent leur bureau en terrasse face à la lagune. Avec un petit air salé dans le laptop et un jus de bissap pas loin, ils enchaînent les mails, les calls et les reels.

Le must ? Travailler en journée et surfer au coucher du soleil. Même si, on te l'accorde, la connexion peut parfois faire des siennes (merci le partage de données).

### **Chefchaouen : la ville bleue qui booste la créativité**

Plus calme, plus perchée, plus arty. Chefchaouen, c'est l'endroit parfait pour écrire son roman, monter sa chaîne YouTube ou lancer sa marque de savons handmade.

Les freelancers aiment s'y poser quelques semaines, entre deux projets, pour respirer et bosser "en mode détox".

Pas besoin de coworking chic, ici un bon petit café avec vue sur les montagnes suffit. Et les ruelles bleues ? Instagrammables à mort.

### **"Digital nomad" : liberté totale... ou mirage stylé ?**

Alors oui, sur les réseaux, tout ça paraît très Pinterest. Mais en vrai, c'est aussi des galères de wifi, des Airbnbs qui ressemblent à des pièges à touristes, et des journées où tu bosses non-stop parce que t'as pris du retard pendant ton trek.

Mais pour beaucoup, c'est surtout un mode de vie qui casse la routine, qui inspire, et qui fait dire à chaque réveil : « j'bosse de où aujourd'hui ? »

### **Et toi, tu attends quoi pour vivre ta vie de freelance en babouches ?**

Pas besoin de visa compliqué, ni de van aménagé. Au Maroc, tout est là : paysages de fou, coût de vie raisonnable, soleil presque tous les jours... Reste à avoir une activité à distance, une bonne eSIM et une valise qui roule bien (très important, la valise).

Alors, prêt(e) à troquer ton open-space contre une plage ou une médina colorée ? Tes DM sont ouverts, ton bureau aussi.



## La plante verte, alliée anti-stress du bureau

Installer une plante verte sur votre bureau ne sert pas qu'à décorer.

Elle purifie l'air, réduit le stress et améliore la concentration. Cactus, succulentes ou fougères, ces petites touches de nature apportent une ambiance apaisante et boostent la productivité.

Faciles d'entretien, elles s'intègrent parfaitement dans tous les espaces de travail, même les plus petits.

Une astuce green simple pour mieux vivre vos journées !

## La tendance du « slow morning » débarque

Marre des matins speed où tout s'enchaîne sans souffle ? Le « slow morning » invite à ralentir dès le réveil pour mieux vivre la journée.

Prendre le temps d'un café, quelques étirements doux ou une lecture tranquille peut transformer votre humeur et booster votre motivation.

Ce rituel simple, à intégrer dans votre routine, promet plus de sérénité et un esprit apaisé dès le saut du lit.

Essayez, votre corps et votre cerveau vous remercieront !



## Le dentifrice qui rafraîchit ton frigo

**Astuce étonnante : utiliser un peu de dentifrice pour neutraliser les mauvaises odeurs du réfrigérateur**

Ton frigo sent mauvais malgré le nettoyage ? Applique un peu de dentifrice sur un coton ou un chiffon, puis frotte doucement les surfaces intérieures.

Le dentifrice absorbe et neutralise les odeurs tenaces, laissant une fraîcheur subtile.

Un truc inattendu, simple et économique pour un frigo au top !





## La chaussette qui sauve tes chaussures

**Astuce originale : utilise une vieille chaussette pour nettoyer et faire briller tes chaussures**

Pas de chiffon spécial ? Pas de panique ! Enfile une vieille chaussette propre sur ta main, applique un peu de cire ou de crème, puis frotte tes chaussures en cuir.

La texture douce de la chaussette répartit parfaitement le produit et fait briller sans effort. Une astuce zéro gaspillage pour des chaussures toujours au top !

## Australie : une loi qui impose trois heures par jour avec son chien ?

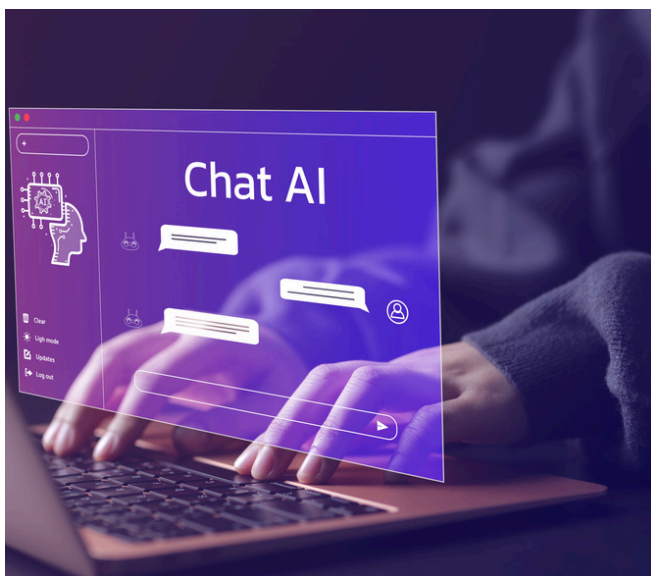
Dans l'État de Canberra, en Australie, un projet de loi fait débat : il imposerait aux propriétaires de chiens de passer au moins trois heures par jour avec leur animal. En cas de non-respect, des amendes salées, voire des peines de prison, sont envisagées. Cette proposition s'inscrit dans un nouveau code du bien-être animal, visant à garantir confort et santé mentale des chiens. Certains citoyens dénoncent une mesure floue, voire déconnectée des priorités publiques. Le texte reste soumis à consultation jusqu'au 22 août.



## Au Royaume-Uni, une thérapeute municipale est transformée en chatbot

Géraldine Jinks, thérapeute au conseil municipal de Peterborough, a vu son savoir-faire numérisé sous forme d'un chatbot baptisé "Hey Géraldine".

Face à la surcharge de travail et son absence croissante, sa hiérarchie a fait appel à une entreprise tech pour créer une version IA de la thérapeute, capable de répondre aux questions des employés 24h/24. En six semaines, plus de 1.200 requêtes ont été traitées, représentant 300 heures de travail économisées.





## Main character energy : quand sortir solo devient un art de vivre

**Que ce soit un café chill, un ciné en solo ou un resto tranquille : la tendance “main character energy” débarque au Maroc. Et elle veut que tu kiffes ta propre compagnie sans complexe.**

La “main character energy”, c’est cette vibe où tu te considères comme la protagoniste de ta vie.

Tu sors seule, tu vas au ciné solo, tu déjeunes au resto sans attendre un message, et tu fais ça sans te poser de questions.

C’est oser vivre ton quotidien à ton rythme, sans devoir coller à un schéma collectif.

Au Maroc, ça se traduit par des cafés cosy à Casa, un film à la Cinémathèque de Tanger ou une ballade solo dans les marchés d’Essaouira.



### Pourquoi cette tendance plaît tant à la jeunesse marocaine ?

Parce qu’on veut toutes et tous se sentir libres de faire ce qu’on veut. Se poser dans un café sans avoir peur de passer pour anti-social-e. Aller au ciné juste pour soi, sans compromis. C’est aussi un clin d’œil à la confiance et à l’indépendance. Et dans un pays où on valorise l’hospitalité et les liens, faire des trucs solo devient un acte doux de self-care.

Où aller, toute seule, sans souci... et avec style

Au Maroc, le choix est vaste. Casablanca offre des cinémas mythiques comme le Rialto pour un film en solo dans le vieux Casablanca.

Tanger propose la Cinémathèque pour un cinéma d’auteur dans une ambiance arty et sereine. Essaouira ou Chefchaouen te tendent les ruelles paisibles pour un café solo, une lecture, un jus frais. Même Marrakech se prête au mood solo avec les jardins Majorelle ou des galeries de créateurs à Gueliz.

### Pourquoi ça fait du bien de sortir en solo ?

Se retrouver seul-e, c’est parfois remettre les pendules à zéro. Pas de discussions forcées, pas de plans sur la comète. Juste toi et ton envie du moment.

C’est parfait pour penser, observer, se détendre... ou se surprendre. Et souvent, ce temps solo mène à des rencontres inattendues dans un café, un cours, ou devant un film au ciné indépendant.

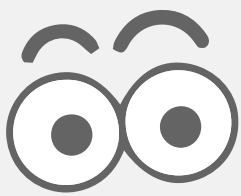
### Solo au Maroc : mode d’emploi discret, mais efficace

Au Maroc, les activités en solo ne manquent pas : se perdre dans la médina de Fès ou Marrakech, prendre un café avec vue sur la mer à Essaouira, marcher dans la médina bleue de Chefchaouen, tester un rooftop tranquille à Casa, ou même faire un tour à la Cinémathèque de Tanger.

C’est calme, pratique, et souvent sans jugement. Beaucoup le font déjà, on en parle juste aujourd’hui mieux. Un art de vivre moderne et audacieux

Tu n’as pas besoin d’attendre le signal d’un groupe ou d’un plan pour sortir. Que tu veuilles un film seule, un déjeuner improvisé, ou une pause café avec toi-même, la main character energy est là pour te libérer.

Au Maroc, cette vibe se sent déjà dans des villes comme Casa, Essaouira ou Tanger. C’est un art de vivre moderne, audacieux, et surtout, sans attentes.



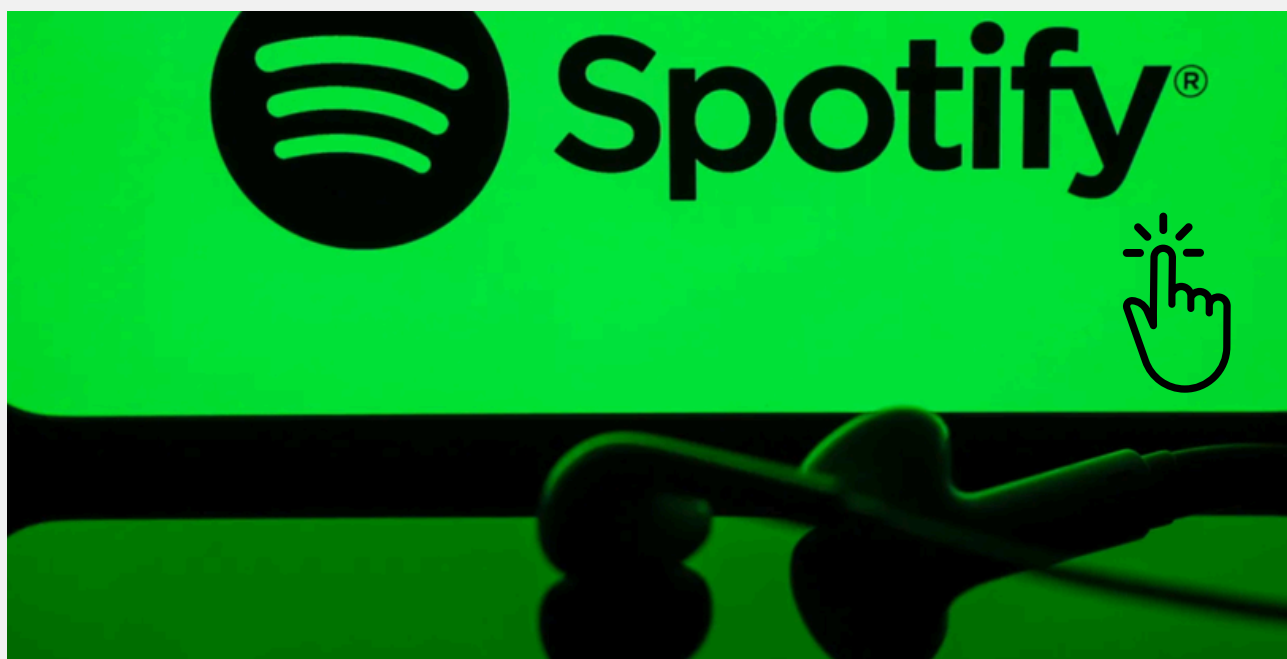
## Insolite de la semaine



### Spotify fait chanter les morts : la playlist la plus flippante de l'année

**Des artistes décédés qui sortent des nouveaux sons en 2025 ?**

**C'est (malheureusement) pas un miracle musical, mais une ruse signée intelligence artificielle. Et Spotify a laissé passer le fantôme...**



**C'est l'histoire d'un bug musical à la sauce Black Mirror.**

**Depuis quelques jours, certains fans un peu nostalgiques découvrent avec émotion ce qu'ils pensent être des inédits de leurs artistes préférés... sauf que ces artistes sont morts et enterrés depuis un bail.**

**Sur Spotify, des chansons toutes neuves ont surgi sur les pages officielles de Blaze Foley (mort en 1989) ou Guy Clark (décédé en 2016). Le hic ? Aucun de ces titres n'est humainement signé.**

**Derrière cette opération fantomatique : une entité nommée Syntax Error, bien nommée puisqu'elle a généré ces morceaux via de l'intelligence artificielle.**

**Voix imitée, style copié, pochette générée par algorithme... et diffusion sur les plateformes comme si de rien n'était.**

**Blaze Foley qui revient de l'au-delà pour balancer Together ? Même pas crédible : sur la pochette, un blondinet qui n'a rien à voir avec l'artiste. Quant au son... disons qu'on est plus proche du karaoke d'IA que du génie musical.**

**Le morceau a bien sûr été retiré, après une mini-polémique. Spotify s'est lavé les mains en pointant du doigt SoundOn, une filiale de TikTok (oui, encore eux), accusée de "violation de la politique anti-contenus trompeurs". En gros : c'est pas nous, c'est les autres.**

***Plus de détails, en cliquant sur l'image***

# LODj

L'ODJ WEB TV - EN DIRECT

INFO & ACTUALITÉS NATIONALES ET INTERNATIONALES  
**EN CONTINU 24H/7J**

REPORTAGES, ÉMISSIONS, PODCASTS, CONFÉRENCES, CHRONIQUES VIDÉOS..

+150.000 TÉLÉSPECTATEURS PAR MOIS | +20 ÉMISSIONS | +1000 ÉPISODES

**LIVE** STREAMING



**167,2K**  
FOLLOWERS



**412K**  
FOLLOWERS



**1,2M**  
FOLLOWERS



**138K**  
FOLLOWERS

**REGARDEZ NOTRE CHAÎNE LIVE**  
**ET RECEVEZ DES NOTIFICATIONS D'ALERTE INFOS**



SCAN ME!