



GUIDE GRATUIT

MAGAZINE PRATIQUE

S'INSTALLER ET TRAVAILLER EN POLYNÉSIE FRANÇAISE

Décider, tester, s'installer — dossier 2026

Sommaire

Sommaire	2
Préface — décider avec des preuves	4
Le vrai test de compatibilité	5
Cinq archipels, des contraintes très différentes	6
Trois profils, trois niveaux d'engagement	7
Climat, saisons et continuité	8
Le parcours légal en cinq questions	9
Entrée et séjour : vérifier son cas exact	10
Salarié à distance : accord, droit du travail et données	11
Indépendant : clients étrangers ne signifie pas absence de règles	12
Résidence fiscale : abandonner la règle automatique des 183 jours	13
Réseau : raisonner par adresse, pas par île	14
Le protocole de test de connexion	15
Fixe, mobile et redondance	16
Décalage horaire : trois fuseaux à intégrer	17
Plan de continuité en une page	18
Cybersécurité du bureau mobile	19
Régime TPE 2026 : seuils et obligations	20
Stripe, PayPal, Paddle, Wise : vérifier le profil réel	21
Budget : trois scénarios et une réserve	22
Logement : louer sans confondre vue et bureau	23
Santé et quotidien : préparer l'ordinaire	24
Transport : liaisons inter-îles et mobilité locale	25
Séjour de repérage : protocole de 14 jours	26
Dix erreurs et la matrice finale	27
Boîte à outils et FAQ essentielle	28

Déménagement et douane : expédier moins, documenter mieux	29
Le logement durable : bail, charges, eau, énergie et état des lieux	30
Matrice de choix : île, quartier et niveau de secours	31
Les 72 premières heures : sécuriser avant de produire	32
Budget d'installation : compter les 90 premiers jours	32
Carnet des interlocuteurs : poser la bonne question au bon service	33
Sources	34
La collection	36
À propos	37
Mentions légales et crédits	37

OUVERTURE

Préface — décider avec des preuves

Un dossier d'installation, pas une promesse de carte postale.

La Polynésie française peut accueillir un projet de travail à distance viable, mais elle ne corrige ni un revenu fragile, ni un statut flou, ni une dépendance technique. Ce guide reprend la matière du document v10 et la renforce avec des vérifications 2026.

Ce que ce guide change

La version v10 posait la bonne ambition : traiter la Polynésie française comme un lieu de vie et de travail, pas comme un décor. Cette édition conserve cette matière, corrige les raccourcis trop fragiles et remet le parcours dans l'ordre réel : tester, documenter, décider, puis seulement déménager ou créer une activité. Le lecteur doit pouvoir refermer le magazine avec une liste de preuves à obtenir, pas seulement avec une envie renforcée.

La règle du terrain

Une affirmation commerciale, un prix vu sur un forum ou un débit annoncé pour une île ne valent pas une réponse écrite pour une adresse et un profil précis. Le projet avance lorsque chaque point critique possède un responsable, une source, une date et un plan B. Les scénarios de budget et d'organisation de ce guide sont donc des outils éditoriaux : ils servent à tester la solidité d'un projet, jamais à garantir un prix ou une décision administrative.

L'essentiel à retenir

- Distinguer le séjour de repérage, l'installation temporaire et l'établissement durable.
- Documenter les réponses : adresse exacte, horaires, coûts réels, statut, couverture santé et solution de repli.
- Revalider toute règle variable juste avant de réserver ou de déclarer une activité.

Checklist de décision

- Noter sa nationalité, sa durée et son statut de travail exacts.
- Fixer le revenu mensuel minimal et la réserve à ne pas toucher.
- Choisir une île de test et une solution de repli.

POINT CLÉ Méthode éditoriale : faits vérifiés, estimations signalées, jugement pratique séparé.

PARTIE 1 — LE PROJET

Le vrai test de compatibilité

Le lagon ne compense ni un revenu instable ni une journée de visioconférences nocturnes.

Le projet tient lorsque le travail reste portable malgré le décalage horaire, une panne, un déplacement inter-îles et une baisse temporaire de revenu.

Critère	Vert	Orange	Rouge
Revenu	Stable et diversifié	Concentré	Instable
Réunions	Asynchrones	Quelques créneaux	Journée en direct
Continuité	Deux routes testées	Secours non testé	Une seule route

Tester l'activité avant le territoire

Commencez par simuler deux semaines de travail sur l'heure de Tahiti depuis votre domicile actuel. Déplacez les appels, imposez une plage asynchrone, limitez-vous à une connexion de secours et calculez le revenu après les frais incompressibles. Cet exercice met rapidement au jour les vraies incompatibilités : clients qui exigent une présence européenne continue, fichiers trop lourds, support d'urgence, sommeil dégradé ou marge insuffisante.

Le seuil de renoncement

Un projet sérieux prévoit le moment où l'on arrête. Définissez avant le départ trois signaux : revenu moyen sous le plancher pendant deux mois, santé ou sommeil durablement altérés, impossibilité de sécuriser le statut. Le retour n'est pas un échec ; c'est une option de continuité. Sans cette porte de sortie, on prolonge parfois une installation coûteuse uniquement parce qu'elle a déjà demandé beaucoup d'efforts.

L'essentiel à retenir

- Revenus récurrents et réserve de trésorerie séparée du budget voyage.
- Clients capables de travailler en asynchrone et promesse de réponse écrite.
- Deux accès internet réellement indépendants et un lieu de secours testé.
- Assurance, prescriptions et accès aux soins compatibles avec le profil.
- Droit au séjour, au travail et cadre fiscal clarifiés par écrit.

Checklist de décision

- Simuler le fuseau pendant dix jours ouverts.
- Mesurer le revenu après frais et commissions.
- Écrire trois critères d'arrêt.

POINT CLÉ Un score faible n'interdit pas le projet : il indique ce qu'il faut corriger avant de partir.

PARTIE 1 — LE PROJET

Cinq archipels, des contraintes très différentes

Choisir une île revient à choisir un niveau de services, de dépendance logistique et de redondance.

La disponibilité des soins, des vols, du fret, des logements et des réseaux varie davantage d'une île à l'autre que ne le laisse penser une carte.

Une décision en entonnoir

Commencez par les besoins non négociables : spécialité médicale, fréquence de vol, scolarité, accès au fret, connexion montante, rendez-vous professionnels. Éliminez ensuite les îles qui ne satisfont pas ces contraintes, même si elles vous attirent davantage. Le choix est rarement définitif : beaucoup de projets gagnent à commencer sur Tahiti ou Moorea, puis à tester une base secondaire lorsque les routines sont stabilisées.

La micro-géographie compte

Deux logements distants de quelques kilomètres peuvent offrir des réalités opposées : circulation, bruit de chiens, humidité, ombre, couverture mobile, ruissellement ou temps d'accès au quai. Le repérage doit donc se faire par quartier et par adresse. Visitez aux heures d'appel avec l'Europe, un jour de pluie si possible, et chronométrez les trajets plutôt que de les estimer sur une carte.

L'essentiel à retenir

- Tahiti : concentration des services, de l'aéroport international et des réseaux professionnels ; trafic et prix à tester par quartier.
- Moorea : proximité de Tahiti, mais dépendance au ferry et couverture à vérifier à l'adresse.
- Îles Sous-le-Vent : bonnes bases possibles autour des îles les mieux desservies, avec moins de solutions de secours.
- Tuamotu, Marquises, Australes et Gambier : logistique, santé et fréquence des liaisons deviennent des critères centraux.

Checklist de décision

- Classer cinq besoins non négociables.
- Tester deux quartiers par île.
- Chronométrer un trajet réel en heure chargée.

Sources vérifiées : [Tahiti Tourisme - les îles](#) · [Tahiti Tourisme - se déplacer d'île en île](#)

PARTIE 1 — LE PROJET

Trois profils, trois niveaux d'engagement

Un voyage de repérage, une transition et une installation durable n'ont ni les mêmes preuves ni le même budget.

Le même lieu peut convenir à un testeur et être inadapté à une installation permanente.

Nommer la phase

Le mot « installation » est trop large. Pour la phase test, l'objectif est d'apprendre sans immobiliser de capital : logement meublé, activité conservée dans son cadre existant, peu d'effets personnels. La phase de transition ajoute les démarches, la recherche de bail et le test des paiements. L'établissement durable vient seulement quand le statut, la santé, la fiscalité et la continuité client sont documentés.

Ne pas acheter pour se rassurer

Acheter un véhicule, expédier un conteneur ou signer un long bail donne une impression d'avancement mais réduit la réversibilité. Pendant le test, payez plutôt pour obtenir de l'information : un logement dans deux zones, une journée de coworking, un rendez-vous professionnel, un essai de transport. Les dépenses d'apprentissage sont souvent moins chères que les dépenses d'ancrage prématuré.

L'essentiel à retenir

- Nomade-test : conserve son domicile et son cadre professionnel, travaille sur place pendant deux à six semaines.
- Freelance en transition : teste clients, paiements, statut, logement et santé sur un à trois mois.
- Entrepreneur établi : déplace progressivement une activité déjà stable avec conseil fiscal et juridique adapté.

Checklist de décision

- Donner un nom et une date de fin à la phase actuelle.
- Limiter les engagements irréversibles.
- Définir les preuves exigées avant la phase suivante.

POINT CLÉ Ne jamais confondre durée touristique, droit de travailler, résidence fiscale et immatriculation.

PARTIE 1 — LE PROJET

Climat, saisons et continuité

Le climat influe directement sur le logement, le matériel, l'énergie et la concentration.

La chaleur, l'humidité, les fortes pluies et les épisodes météo peuvent dégrader le sommeil, l'équipement, le réseau et les transports.

Auditer le confort de travail

La température annoncée ne dit pas si un bureau reste utilisable l'après-midi. Observez l'orientation, la ventilation traversante, le bruit de la climatisation, les reflets, l'odeur d'humidité et l'état des prises. Ouvrez les placards, regardez les bas de murs et demandez l'historique des infiltrations. Un logement agréable au coucher du soleil peut devenir épuisant pendant six heures d'écran.

Transformer la météo en procédure

Le bon réflexe n'est pas de prévoir exactement chaque épisode, mais de savoir quoi faire. Batterie chargée, données sauvegardées, documents hors ligne, eau et médicaments disponibles, trajet d'évacuation connu : ces gestes protègent autant le foyer que l'activité. Les alertes locales et les consignes des autorités priment toujours sur l'agenda professionnel.

L'essentiel à retenir

- Tester le logement aux heures chaudes et pendant une journée de pluie.
- Prévoir ventilation, rangement sec, protection électrique et sauvegarde hors site.
- Ne pas placer un livrable critique le jour d'un transfert inter-îles.
- Consulter la prévision et les vigilances officielles, pas seulement une application globale.

Checklist de décision

- Visiter le logement à 14 h.
- Contrôler humidité et ruissellement.
- Écrire une procédure pluie forte et coupure.

Sources vérifiées : [Météo-France Polynésie](#)

PARTIE 2 — CADRE LÉGAL

Le parcours légal en cinq questions

Cinq questions séparées évitent de transformer une réponse partielle en fausse autorisation globale.

La bonne réponse dépend de la nationalité, de la durée, du lien de subordination, du lieu des clients et de l'existence d'une activité locale.

Construire une fiche de situation

Préparez une page factuelle avant de contacter l'administration : nationalité, pays de résidence actuel, membres du foyer, durée, employeur ou forme d'activité, lieu des clients, prospection locale, chiffre d'affaires prévisionnel et biens à importer. Une question vague reçoit souvent une réponse prudente ou incomplète. Une situation décrite précisément permet d'identifier le bon service.

Conserver la preuve

Sauvegardez les réponses, formulaires, accusés de réception et versions des pages consultées. Notez le service, la date et le contexte. Cette discipline ne remplace pas la décision de l'autorité, mais évite de repartir de zéro et facilite la mise à jour. Une capture d'un forum ou un message d'un prestataire commercial ne vaut pas une source officielle.

L'essentiel à retenir

- 1. Ai-je le droit d'entrer et de rester pour la durée prévue ?
- 2. Mon activité exige-t-elle une autorisation de travail ?
- 3. Mon employeur autorise-t-il le travail depuis la Polynésie française et le traitement des données depuis ce territoire ?
- 4. Dois-je immatriculer une activité locale ou déclarer un investissement ?
- 5. Quels pays ou territoires peuvent me considérer résident fiscal ou imposer mes revenus ?

Checklist de décision

- Rédiger la fiche de situation en une page.
- Adresser chaque question au service compétent.
- Archiver les réponses avec leur date.

Sources vérifiées : [Haut-commissariat - accueil des étrangers](#) · [Direction du travail - droits du travailleur étranger](#) · [ADE - guide de l'investisseur 2025](#) · [DICP - professionnels](#)

PARTIE 2 — CADRE LÉGAL

Entrée et séjour : vérifier son cas exact

Le droit d'entrer, le droit de rester et le droit de travailler doivent être vérifiés séparément.

Les règles applicables à la Polynésie française ne se déduisent pas automatiquement d'un droit valable en métropole ou dans l'espace Schengen.

Le dossier de voyage

Gardez dans un espace chiffré et hors ligne le passeport, les visas applicables, les justificatifs de ressources et d'assurance, les billets, l'adresse d'arrivée et les documents des enfants. Pour un ressortissant non français, ne déduisez jamais la validité en Polynésie d'un visa ou d'un titre utilisé en métropole : le périmètre territorial doit être explicite.

Avant de prolonger

Un séjour court qui devient installation modifie plusieurs sujets à la fois. Avant de dépasser la phase test, revalidez la situation du foyer, l'assurance maladie, le droit d'exercer l'activité, les obligations de l'employeur et le calendrier fiscal. La bonne question n'est pas seulement « puis-je rester ? » mais « dans quel cadre vais-je vivre, travailler et être couvert ? »

L'essentiel à retenir

- Citoyen français : pas de titre de séjour, mais les autres obligations professionnelles, fiscales et sociales restent distinctes.
- Ressortissant UE : l'administration indique une entrée sans visa ni titre ; au-delà de trois mois, moyens suffisants, assurance maladie et enregistrement en mairie sont à vérifier.
- Autre nationalité : utiliser France-Visas et exiger que le visa soit valable pour la Polynésie française lorsque nécessaire.
- Contrôler aussi les règles de transit et la validité du passeport.

Checklist de décision

- Vérifier le périmètre territorial du visa.
- Conserver les justificatifs hors ligne.
- Recontrôler avant tout changement de durée.

Sources vérifiées : [Haut-commissariat - accueil des étrangers](#) · [France-Visas](#)

PARTIE 2 — CADRE LÉGAL

Salarié à distance : accord, droit du travail et données

Le télétravail depuis le fenua est une décision d'employeur et de conformité, pas un simple changement de Wi-Fi.

L'accord oral d'un manager ne suffit pas. Le lieu de travail peut modifier les obligations de l'employeur, l'assurance, la sécurité des données et le droit applicable.

Ce que l'accord doit couvrir

L'écrit doit préciser la durée, le fuseau de référence, les plages de disponibilité, le matériel, les frais, la confidentialité et la conduite à tenir en cas de panne ou de maladie. Ajoutez le droit au retour anticipé et la personne qui arbitre une situation urgente. Sans ces points, les attentes divergent dès la première difficulté.

La question des données

Cartographiez les informations auxquelles le salarié accède : données de santé, financières, clients publics, secrets industriels. Vérifiez les restrictions de localisation, les clauses contractuelles, les journaux d'accès et les exigences du client final. Le VPN est un moyen technique, pas une autorisation juridique. En cas de doute, le responsable sécurité ou le DPO doit valider le dispositif.

L'essentiel à retenir

- Obtenir un accord écrit précisant pays, durée, horaires, matériel et prise en charge des incidents.
- Vérifier l'autorisation de travail lorsque le salarié n'est pas français ; le SEFI est cité comme service compétent.
- Valider l'accès aux outils, aux données personnelles et aux environnements réglementés depuis le territoire.
- Documenter les règles d'accident du travail, de santé, de retour anticipé et de disponibilité.

Checklist de décision

- Obtenir l'accord écrit de l'employeur.
- Valider données et contrats clients.
- Tester une semaine d'horaires réels.

Sources vérifiées : [Direction du travail - droits du travailleur étranger](#) · [Direction du travail - guide télétravail](#) · [CNIL - sécurité des données](#)

PARTIE 2 — CADRE LÉGAL

Indépendant : clients étrangers ne signifie pas absence de règles

L'activité se qualifie par sa réalité, pas par l'adresse imprimée sur une facture.

Facturer hors de Polynésie française ne répond pas à lui seul aux questions d'établissement, d'autorisation, d'impôt et de protection sociale.

Décrire avant de choisir

Listez ce que vous faites réellement, pour qui, depuis où et avec quels moyens. Précisez si vous démarchez localement, recevez du public, stockez, employez ou sous-traitez. Cette description permet à la CCISM, à la DICP ou au conseil de distinguer une activité temporairement exercée à distance d'une installation professionnelle durable.

La chaîne de preuve

Un indépendant installé doit pouvoir relier chaque contrat à une facture, un paiement, une commission de plateforme, un montant bancaire et une écriture de recette. Ce rapprochement mensuel révèle rapidement les erreurs de change, les paiements manquants et les seuils approchés. Attendre la déclaration annuelle rend les corrections plus difficiles et plus coûteuses.

L'essentiel à retenir

- Décrire l'activité réelle : lieu d'exécution, clientèle, prospection locale, stockage, salariés et moyens permanents.
- Demander un avis écrit à la CCISM ou à la DICP avant de facturer depuis une installation durable.
- Pour un investisseur étranger, vérifier autorisation ou déclaration selon la nationalité, le secteur et l'opération.
- Conserver contrats, factures, preuves de résidence, registre des recettes et justificatifs de paiement.

Checklist de décision

- Décrire l'activité en dix lignes.
- Obtenir une orientation écrite.
- Rapprocher factures et banque chaque mois.

Sources vérifiées : [CCISM - immatriculer une entreprise individuelle](#) · [DICP - professionnels](#) · [ADE - guide de l'investisseur 2025](#)

PARTIE 2 — CADRE LÉGAL

Résidence fiscale : abandonner la règle automatique des 183 jours

La fiscalité d'un foyer ne bascule pas automatiquement au 184e jour.

Le seuil de 183 jours est un indice utilisé dans certains systèmes, pas une réponse universelle. Le foyer, le séjour principal, l'activité et les conventions peuvent compter.

Une analyse de liens

Durée de présence, logement disponible, conjoint et enfants, activité principale, sociétés, biens et revenus de source extérieure doivent être examinés ensemble. La DICP rappelle l'autonomie fiscale polynésienne et les limites de l'attestation de résidence locale. Cela ne suffit pas à éteindre les obligations d'un autre territoire.

La décision à documenter

Avant de déplacer une entreprise ou de fermer un statut, faites établir une note courte qui expose les faits, les hypothèses et les obligations dans chaque juridiction. Demandez aussi ce qui changerait si la durée, la clientèle ou la situation familiale évoluait. Le coût de ce cadrage doit être comparé au risque d'une double obligation, pas à celui d'une recherche gratuite.

L'essentiel à retenir

- La Polynésie française dispose d'un droit fiscal autonome.
- La DICP indique qu'elle ne délivre pas d'attestation de résidence fiscale au sens métropolitain, faute d'impôt général sur l'ensemble des revenus des personnes physiques.
- Une autre juridiction peut néanmoins maintenir une résidence fiscale ou imposer certains revenus.
- Faire analyser l'ensemble du foyer, des revenus et des établissements avant de déplacer une structure.

Checklist de décision

- Cartographier foyer, revenus et entités.
- Abandonner le raccourci des 183 jours.
- Faire confirmer les deux côtés si nécessaire.

POINT CLÉ Correction v10 : ne plus présenter 183 jours comme une règle suffisante.

Sources vérifiées : [DICP - note sur l'attestation de résidence fiscale](#) · [DICP - professionnels](#)

PARTIE 3 — CONNECTIVITÉ

Réseau : raisonner par adresse, pas par île

Une île connectée peut contenir des adresses mal desservies : l'éligibilité se prouve logement par logement.

La présence d'un opérateur sur une île ne garantit ni le débit, ni la stabilité, ni une installation rapide dans un logement précis.

Demander les bons indicateurs

Le débit descendant ne suffit pas. Pour travailler, le montant, la latence, la gigue, la perte de paquets et la stabilité en heure chargée comptent souvent davantage. Demandez aussi les frais d'ouverture, le délai, l'engagement, le volume de données, la réduction éventuelle au-delà d'un seuil et les conditions de résiliation.

Faire du logement un test technique

Le jour de la visite, placez le téléphone et l'ordinateur à l'endroit du futur bureau. Lancez un appel, un transfert, un VPN et un partage de connexion. Demandez au propriétaire l'offre exacte et une facture masquée si possible. Une capture de test isolée ne remplace pas une journée réelle, mais elle évite d'écarter trop tard une adresse inadéquate.

L'essentiel à retenir

- La DGEN liste ONATi VINI, VITI et Pacific Mobile Telecom–Vodafone pour le mobile et l'accès internet.
- Demander l'éligibilité écrite à l'adresse exacte et la date réaliste d'activation.
- Mesurer latence, gigue, pertes de paquets, débit montant et comportement en heure chargée.
- Garder la date, l'appareil, le réseau, le lieu et le résultat de chaque test.

Checklist de décision

- Obtenir l'éligibilité à l'adresse.
- Mesurer cinq indicateurs, pas un seul.
- Vérifier frais, délai et limites.

Sources vérifiées : [DGEN - opérateurs de télécommunication](#)

PARTIE 3 — CONNECTIVITÉ

Le protocole de test de connexion

Le test utile reproduit la charge, le fuseau et la panne d'une vraie journée client.

Un test utile reproduit une journée de production et une panne, pas seulement un test de vitesse de trente secondes.

Le protocole en trois temps

Mesurez d'abord la ligne sans autre usage, puis pendant une visioconférence et enfin avec un autre appareil qui diffuse une vidéo. Recommencez aux heures de pointe. Notez les coupures perceptibles, pas seulement les chiffres. Une connexion moyenne mais stable peut être plus productive qu'un pic rapide suivi de variations.

Le test de bascule

Coupez volontairement le réseau principal pendant un appel non critique. Chronométrez la détection, la connexion au secours et le retour à un état stable. Vérifiez que le VPN, l'authentification et les outils restent accessibles. Si la bascule exige de rechercher un mot de passe ou de recharger un forfait, le plan n'est pas prêt.

L'essentiel à retenir

- Appel vidéo de 45 minutes avec partage d'écran et enregistrement des coupures.
- Envoi puis téléchargement d'un fichier représentatif du travail.
- Connexion au VPN, au gestionnaire de mots de passe et aux outils clients.
- Répétition le matin, en heure chargée et si possible par mauvais temps.
- Coupure volontaire de la ligne principale et bascule chronométrée vers le secours.

Checklist de décision

- Tester matin, soir et charge simultanée.
- Conserver date et résultats.
- Chronométrer une bascule complète.

POINT CLÉ Critère de validation : pouvoir terminer une vraie tâche client sans improvisation.

PARTIE 3 — CONNECTIVITÉ

Fixe, mobile et redondance

La redondance exige deux chemins de panne différents, de l'énergie jusqu'au réseau.

Deux abonnements ne sont indépendants que s'ils ne partagent pas le même point de rupture.

Chercher le point commun

Une box fixe et un mobile du même opérateur peuvent partager le même incident. Deux forfaits mobiles peuvent dépendre de la même alimentation électrique ou du même téléphone. Dessinez simplement la chaîne : prise, routeur, antenne, opérateur, câble, outil. Le plan B doit contourner le point de rupture le plus probable.

Dimensionner le secours

Calculez les gigaoctets consommés par une heure de visio, les transferts indispensables et les mises à jour. Réservez le secours au travail critique et reportez les synchronisations lourdes. Une batterie doit alimenter le poste, le routeur et le téléphone assez longtemps pour finir une tâche ou rejoindre le lieu secondaire.

L'essentiel à retenir

- Ligne principale : capacité et confort pour les longues sessions.
- Secours mobile : opérateur différent si possible, enveloppe de données et partage de connexion testés.
- Électricité : batterie dimensionnée, chargeurs, multiprise protégée et procédure d'arrêt propre.
- Lieu secondaire : horaires, bruit, appels confidentiels, prises et réseau vérifiés.
- Matériel : plan de réparation, prêt ou remplacement compatible avec les délais insulaires.

Checklist de décision

- Dessiner les deux chemins de connexion.
- Calculer la consommation d'une journée.
- Tester batterie et lieu secondaire.

Sources vérifiées : [DGEN - opérateurs de télécommunication](#)

PARTIE 3 — CONNECTIVITÉ

Décalage horaire : trois fuseaux à intégrer

Le fuseau devient un avantage lorsqu'il protège le travail profond sans détruire le sommeil.

La Polynésie française n'est pas sur un fuseau unique : Tahiti est en UTC−10, les Marquises en UTC−9:30 et les Gambier en UTC−9. L'Europe change d'heure, pas ces zones polynésiennes.

Construire la semaine avant les appels

Placez d'abord huit heures de sommeil, les repas, les trajets et deux blocs de production. Ajoutez ensuite les réunions indispensables. Cette méthode évite de promettre toute la matinée polynésienne à l'Europe puis toute l'après-midi à l'Amérique. Les plages de contact doivent apparaître dans le contrat et la signature.

Gérer les changements européens

Les îles polynésiennes ne suivent pas le changement saisonnier européen. Deux fois par an, les rendez-vous récurrents peuvent se décaler d'une heure. Utilisez des fuseaux nommés dans le calendrier plutôt qu'une heure saisie manuellement et vérifiez les invitations la semaine du changement.

L'essentiel à retenir

- Créer les créneaux de travail depuis le fuseau de l'île choisie.
- Bloquer le sommeil avant de promettre les réunions.
- Regrouper les appels et protéger une plage de production sans interruption.
- Inscrire les fuseaux dans les invitations, contrats et messages d'incident.

Checklist de décision

- Protéger le sommeil en premier.
- Nommer les fuseaux dans chaque invitation.
- Auditer les récurrences deux fois par an.

Sources vérifiées : [IANA - base des fuseaux horaires](#)

PARTIE 3 — CONNECTIVITÉ

Plan de continuité en une page

Un plan de continuité tient sur une page et se juge au chronomètre.

Le plan doit préciser une première action, un seuil de décision et une personne à prévenir.

Incident	Première action	Seuil
Internet	Basculer de réseau	Changer de lieu après 20 min
Électricité	Batterie + sauvegarde	Relocaliser avant autonomie critique
Santé	Arrêter et demander conseil	Annuler le non essentiel
Transport	Passer hors ligne	Replanifier sans promesse critique

Décider avant l'incident

Pour chaque risque, notez l'action immédiate, le seuil de bascule, le lieu de repli, le message client et le seuil d'annulation. Pendant une coupure, l'énergie mentale est limitée ; chaque choix déjà écrit accélère le retour au travail. Le plan doit rester accessible hors connexion.

Faire un exercice mensuel

Débranchez la box, travaillez sur batterie, passez au mobile et rejoignez le second lieu. Notez chaque friction. L'exercice doit aussi inclure un fichier à restaurer, une authentification sans SMS et un message client. Corrigez ensuite le matériel et la procédure, pas seulement le document.

Checklist de décision

- Fixer un seuil par incident.
- Conserver le plan hors ligne.
- Exécuter l'exercice chaque mois.

POINT CLÉ Exécuter un exercice de deux heures avant le départ.

PARTIE 3 — CONNECTIVITÉ

Cybersécurité du bureau mobile

Le bureau mobile élargit le périmètre : appareils, logement, ferry, coworking et comptes personnels.

Le logement, le ferry, le coworking et le téléphone de secours font partie du système d'information.

La base avant le départ

Mettez à jour les appareils, chiffrez les disques, activez le verrouillage, le gestionnaire de mots de passe et une authentification robuste. Séparez les comptes administrateurs des usages quotidiens. Imprimez ou stockez hors ligne les codes de récupération. Une authentification qui dépend d'une seule SIM devient un risque lors d'un changement d'opérateur.

Réagir sans aggraver

En cas de perte ou de compromission, isolez l'appareil, changez les accès depuis un autre terminal sûr, conservez les traces et informez selon les contrats. N'effacez pas précipitamment les preuves nécessaires à l'analyse. La procédure doit contenir les contacts de l'employeur, des clients critiques, de la banque et de l'assurance.

L'essentiel à retenir

- Chiffrement, verrouillage automatique, mises à jour et effacement à distance.
- Gestionnaire de mots de passe et MFA résistant au phishing lorsque disponible.
- Comptes professionnels séparés, droits minimaux et accès supprimés quand inutiles.
- Sauvegardes chiffrées testées, dont une voie de récupération hors ligne.
- Procédure d'incident : isoler, préserver les preuves, informer selon le contrat et rétablir.

Checklist de décision

- Chiffrer et mettre à jour.
- Tester les codes de récupération.
- Conserver la procédure d'incident hors ligne.

Sources vérifiées : [ANSSI - cybersécurité des TPE-PME](#) · [CNIL - sécurité des données](#)

PARTIE 4 — ACTIVITÉ

Régime TPE 2026 : seuils et obligations

Le régime simplifié allège le calcul ; il ne supprime ni le suivi des seuils ni les registres.

La DICP présente un régime simplifié pour certaines personnes physiques réalisant au plus 10 000 000 F CFP de chiffre d'affaires annuel, ajusté en cas de début d'activité en cours d'année.

Surveiller le chiffre d'affaires

Créez un tableau mensuel qui cumule les recettes selon la règle applicable et projette la fin d'année. En début d'activité, le seuil peut être ajusté à la durée réelle. Une forte facture en fin d'année peut donc modifier le régime plus vite que prévu. Signalez le dépassement selon les consignes de la DICP.

Ne pas perdre l'exonération

La page officielle lie l'exonération des nouvelles activités à une déclaration dans les trois mois et au maintien des conditions. Inscrivez cette date dans la semaine de création et conservez l'accusé. Le forfait faible ne doit pas faire oublier la CPS, les assurances, les frais bancaires et les obligations du foyer.

L'essentiel à retenir

- Forfaits publiés selon la tranche : 25 000, 45 000, 110 000 ou 200 000 F CFP.
- Les créations nouvelles peuvent être exonérées du forfait l'année de création et les deux suivantes si la déclaration intervient dans les trois mois et si les conditions restent remplies.
- Le dépassement d'un seuil doit être déclaré dans les délais indiqués par la DICP.
- Livre chronologique des recettes et registre des achats restent nécessaires.

Checklist de décision

- Projeter le seuil chaque mois.
- Déclarer dans les trois mois si applicable.
- Tenir recettes et achats au fil de l'eau.

POINT CLÉ Montants vérifiés le 21 juillet 2026 ; recontrôler avant déclaration.

Sources vérifiées : [DICP - régime fiscal simplifié des TPE](#)

PARTIE 4 — ACTIVITÉ

Stripe, PayPal, Paddle, Wise : vérifier le profil réel

Une fonctionnalité disponible pour un voyageur n'est pas forcément disponible pour une entreprise résidente.

La disponibilité dépend du pays de l'entité, de la résidence, du type de compte, du produit et des contrôles de conformité ; une carte qui fonctionne ne prouve pas l'éligibilité du compte marchand.

Faire la matrice d'éligibilité

Pour chaque outil, notez le pays de l'entité, la résidence du dirigeant, le compte bancaire de retrait, la devise, le produit, les clients et le modèle fiscal. Demandez au support de confirmer cette combinaison. Une page mondiale générale ne vaut pas acceptation d'un dossier marchand.

Préparer la migration

Avant de changer de résidence ou d'entité, exportez les clients, factures, abonnements et preuves. Testez le nouveau parcours avec une transaction remboursable et un retrait. Informez les clients seulement lorsque le flux est stable. Une migration de paiement doit posséder une date de retour arrière et un canal manuel temporaire.

L'essentiel à retenir

- La page Stripe dédiée aux territoires périphériques indique que les entreprises basées en Polynésie française ne sont pas actuellement prises en charge.
- PayPal liste la Polynésie française dans sa page mondiale, sans garantir chaque fonction ni chaque type de compte.
- Paddle indique travailler avec les entreprises hors pays non pris en charge ; confirmer l'onboarding et la fiscalité avant de migrer.
- Wise demande de vérifier les fonctions par pays de résidence.
- Toujours obtenir une confirmation du prestataire et tester un encaissement puis un retrait.

Checklist de décision

- Documenter le profil exact.
- Obtenir une confirmation du support.
- Tester encaissement, retrait et remboursement.

Sources vérifiées : [Stripe - disponibilité des territoires périphériques](#) · [PayPal - pays disponibles](#) · [Paddle - pays pris en charge](#) · [Wise - disponibilité par résidence](#)

PARTIE 5 — VIE SUR PLACE

Budget : trois scénarios et une réserve

Le budget d'installation doit absorber les dépôts, les doubles loyers, le fret et les erreurs de démarrage.

Les montants ci-dessous sont des estimations éditoriales 2026, hors billets internationaux et fiscalité professionnelle. Ils servent de stress-test, pas de devis.

Scénario mensuel	F CFP	Environ €	Usage
Serré	180 000–240 000	1 510–2 010	Logement simple, peu de déplacements
Confortable	300 000–420 000	2 510–3 520	Bon poste de travail et mobilité
Premium	500 000–700 000	4 190–5 870	Logement haut de gamme, marge forte

Trois budgets, pas un

Créez un budget mensuel normal, un budget d'arrivée et un budget d'urgence. L'arrivée ajoute transport, logement temporaire, caution, achats de base, connexion, véhicule ou location et formalités. L'urgence finance un retour, un remplacement d'ordinateur, une franchise d'assurance ou plusieurs semaines sans revenu.

Travailler en francs CFP

Le taux du franc CFP est lié à l'euro, mais les revenus peuvent être dans une autre devise et subir frais et variations. Budgétisez dans la devise des dépenses, puis convertissez les revenus avec une hypothèse prudente. Conservez une ligne « inconnu » de 10 à 15 % pendant les premiers mois au lieu d'afficher une précision artificielle.

L'essentiel à retenir

- Demander des devis datés pour logement, internet, véhicule et assurance.
- Ajouter dépôt, équipement, frais d'installation, billets modifiables et retour anticipé.
- Tester une baisse de revenu de 30 % et un mois d'immobilisation.

Checklist de décision

- Séparer mensuel, arrivée et urgence.
- Ajouter 10 à 15 % d'inconnus.
- Tester la perte du premier client.

POINT CLÉ Conversion utilisée : parité fixe du franc CFP avec l'euro, arrondie.

Sources vérifiées : [Institut de la statistique de la Polynésie française](#)

PARTIE 5 — VIE SUR PLACE

Logement : louer sans confondre vue et bureau

Le bon logement est un bureau, un refuge climatique et un point logistique autant qu'une adresse agréable.

Le logement doit être validé pour le travail, le sommeil, la chaleur, le bruit, la sécurité et la sortie du contrat.

La visite technique

Testez prises, eau, ventilation, bruit, moustiquaires, verrouillage, stationnement et couverture mobile. Demandez ce qui est inclus, la puissance disponible, l'entretien du jardin, l'assainissement, les coupures habituelles et la gestion des déchets. Photographiez l'état des lieux avec l'accord des parties et faites inscrire les équipements au bail.

Le risque de localisation

Consultez les informations disponibles sur les aléas : inondation, mouvement de terrain, submersion. Les cartes d'information peuvent être évolutives et ne remplacent pas un document réglementaire, mais elles orientent les questions. Demandez l'historique du terrain, le chemin d'évacuation et l'accessibilité pendant les fortes pluies.

L'essentiel à retenir

- Vérifier identité du propriétaire ou mandat de l'intermédiaire.
- Lire durée, dépôt, charges, inventaire, état des lieux, préavis et restitution.
- Tester la connexion à l'intérieur de l'unité, pas au portail ou dans le quartier.
- Observer circulation, chiens, coqs, voisins, humidité et ventilation aux heures utiles.
- Ne jamais verser un dépôt urgent sans identité, contrat, adresse et visite ou preuve fiable.

Checklist de décision

- Visiter jour, soir et pluie si possible.
- Obtenir les charges par écrit.
- Vérifier aléas et évacuation.

PARTIE 5 — VIE SUR PLACE

Santé et quotidien : préparer l'ordinaire

La santé quotidienne se prépare avec des gestes simples et un itinéraire de soins connu.

La continuité humaine compte autant que la continuité internet. Les soins spécialisés et les stocks varient selon les îles.

Le kit de continuité

Prévoyez les traitements prescrits, une copie de l'ordonnance, la protection contre les moustiques, la protection solaire, l'hydratation et le matériel de premiers soins adapté à vos activités. Vérifiez les conditions de transport des médicaments. N'importez pas un produit réglementé sans contrôler la règle applicable.

Savoir où aller

Enregistrez les contacts du dispensaire, de la pharmacie, du médecin et de l'assistance. Depuis une île éloignée, la question est aussi logistique : horaire de transport, accompagnant, avance de frais, nuit à Tahiti. Pour une maladie chronique ou une grossesse, validez ce parcours avant de choisir l'île.

L'essentiel à retenir

- Identifier médecin, pharmacie, structure d'urgence et trajet depuis le logement.
- Préparer prescriptions et quantité de médicaments avec un professionnel de santé.
- Prévenir chaleur, soleil, moustiques, déshydratation et risque alimentaire ; la Direction de la santé rappelle notamment dengue et ciguatera.
- Garder numéros d'assistance, dossier médical utile et coordonnées d'un proche hors ligne.
- Prévoir une règle d'arrêt du travail et de consultation.

Checklist de décision

- Préparer traitements et ordonnances.
- Identifier les soins par niveau.
- Conserver les contacts hors ligne.

Sources vérifiées : [Direction de la santé - conseils aux voyageurs](#) · [Direction de la santé - annuaire](#) · [Caisse de prévoyance sociale](#)

PARTIE 5 — VIE SUR PLACE

Transport : liaisons inter-îles et mobilité locale

Les déplacements inter-îles structurent le calendrier, la trésorerie et le plan de continuité.

La durée affichée d'un trajet n'inclut pas toujours attente, enregistrement, météo, fret, stationnement ou correspondance.

Ne pas promettre sur un jour de transfert

Un vol ou un bateau peut être modifié ; le trajet jusqu'au quai ou à l'aéroport ajoute de l'incertitude. Bloquez les journées de transfert comme non productives pour les livrables critiques. Téléchargez les dossiers, gardez l'alimentation et informez le client avant de partir.

Acheter ou importer un véhicule

Comparez le coût total : achat, assurance, entretien, pièces, transport inter-îles et revente. Pour un véhicule importé, la DTT demande de vérifier droits et taxes, conformité puis immatriculation. Pour un achat local, conservez une copie du certificat de cession et respectez le délai de dépôt applicable.

L'essentiel à retenir

- Séparer le guide inter-îles du besoin quotidien : voiture, bus, scooter, vélo, marche et stationnement.
- Tester le trajet logement–courses–soins–aéroport aux heures réelles.
- Prévoir une marge météo et ne pas coupler transfert et échéance client critique.
- Consulter les horaires des compagnies et, pour le maritime, les ressources DPAM ; revalider avant chaque départ.
- Comparer coût total d'un véhicule : achat ou location, assurance, entretien, pièces, carburant et revente.

Checklist de décision

- Bloquer les jours de transfert.
- Télécharger le travail hors ligne.
- Comparer le coût total du véhicule.

Sources vérifiées : [Tahiti Tourisme - se déplacer d'île en île](#) · [DPAM - planning des navires](#) · [Météo-France Polynésie](#)

PARTIE 6 — DÉCISION

Séjour de repérage : protocole de 14 jours

Quatorze jours bien conçus apprennent plus qu'un mois passé uniquement en mode vacances.

Le repérage doit contenir au moins cinq journées de production normales et un incident simulé.

Jours	Objectif	Preuve
1–2	Installer + tester le secours	Tous les outils fonctionnent
3–5	Trois journées complètes	Horaires et appels viables
6–7	Courses, soins, transport	Temps et coûts réels
8–10	Tester une seconde zone	Comparaison documentée
11–13	Simuler une panne	Temps de reprise
14	Décider	Non / retest / avancer

Semaine 1 : reproduire

Gardez les horaires, la charge et les outils habituels. Faites les courses, les trajets, un rendez-vous de santé simulé, une journée de pluie et un test de secours. Notez dépenses, sommeil, débit, bruit et niveau d'énergie. Ne changez pas tout le programme pour profiter du beau temps.

Semaine 2 : comparer

Changez de quartier ou d'île seulement si cela répond à une question. Comparez avec la même grille. Rencontrez les services pertinents, demandez l'éligibilité du logement et contrôlez les postes de budget. Le dernier jour, décidez entre continuer, corriger ou arrêter ; ne signez rien sous l'effet du départ.

Checklist de décision

- Mesurer chaque jour cinq indicateurs.
- Comparer avec la même grille.
- Attendre 48 h avant un engagement long.

POINT CLÉ Un séjour uniquement touristique ne valide pas un modèle professionnel.

PARTIE 6 — DÉCISION

Dix erreurs et la matrice finale

Les erreurs les plus chères viennent d'une preuve remplacée par une impression.

La décision correcte peut être non, pas maintenant, autre île ou nouveau test. Ce n'est pas un échec.

Les quatre confusions

Une autorisation d'entrée n'est pas une autorisation de travail ; une île couverte n'est pas une adresse connectée ; l'absence d'un impôt n'est pas l'absence de fiscalité ; une carte de paiement fonctionnelle n'est pas un compte marchand éligible. Affichez ces quatre phrases dans le dossier de projet.

Le biais du coût déjà engagé

Billet, caution, fret et annonce publique peuvent pousser à maintenir un projet devenu fragile. La revue mensuelle doit ignorer ce qui est déjà dépensé et comparer uniquement les options futures. Une correction rapide ou un retour planifié protègent mieux l'activité qu'une fuite en avant.

L'essentiel à retenir

- Croire qu'un bon test de débit prouve la continuité.
- Signer longtemps avant de tester chaleur, bruit et réseau.
- Réduire la fiscalité à 183 jours.
- Utiliser une adresse inexacte chez un prestataire de paiement.
- Compter sur un seul client, un seul appareil ou un seul réseau.
- Sous-estimer les jours de transfert et les délais insulaires.
- Confondre assurance voyage, santé, travail et rapatriement.
- Acheter avant de comprendre le foncier, les règles et la revente.
- Promettre une disponibilité européenne incompatible avec le sommeil.
- Décider sur le ressenti sans journal ni seuil d'arrêt.

Checklist de décision

- Remplacer chaque impression par une preuve.
- Réviser les options futures, pas le coût passé.
- Utiliser les critères d'arrêt écrits.

POINT CLÉ Avancer seulement si statut, revenu, santé, logement et continuité sont tous documentés.

PARTIE 6 — DÉCISION

Boîte à outils et FAQ essentielle

Le dossier maître rassemble preuves, dates, contacts et versions, accessible en ligne et hors ligne.

Conserver une copie chiffrée et une voie de récupération hors ligne pour les documents essentiels.

Arborescence minimale

Créez six dossiers : identité-séjour, activité-fiscalité, logement, santé-assurance, transport-douane et continuité. Nommez les fichiers avec la date et le service. Ajoutez un index d'une page qui indique le dernier document valide et la prochaine action.

Tableau de décision

Chaque question critique possède un statut : à vérifier, demandé, confirmé, expiré. Ajoutez la source, le contact, la date et la preuve. Une réponse ancienne redevient « à vérifier » avant une décision irréversible. Cette discipline accélère les rendez-vous et les mises à jour annuelles.

L'essentiel à retenir

- Identité : passeport, visa, séjour, permis et contacts consulaires.
- Travail : accord employeur, contrats, politiques données et assurance.
- Activité : immatriculation, DICP, CPS, factures, registres et calendrier.
- Technique : tests, contrats, numéros opérateurs, sauvegardes et procédures.
- Logement : bail, état des lieux, paiements, inventaire et preuves.
- FAQ : que se passe-t-il si le revenu baisse, si le réseau tombe, si le compte est bloqué ou si je dois repartir demain ?

Checklist de décision

- Créer les six dossiers.
- Tenir un index d'une page.
- Marquer les preuves expirées.

PARTIE 6 — S'INSTALLER

Déménagement et douane : expédier moins, documenter mieux

La franchise de déménagement est partielle, conditionnelle et ne couvre pas tous les biens.

Ce que dit la douane

La page officielle mise à jour en juillet 2026 prévoit une exonération partielle pour certains biens personnels lorsque la personne transfère sa résidence normale. Les biens doivent notamment être possédés depuis au moins six mois, la résidence normale doit avoir été à l'étranger pendant au moins douze mois et l'importation doit intervenir dans les douze mois du transfert. Une importation échelonnée jusqu'à trois fois peut être autorisée. Les biens admis ne doivent pas être prêtés, loués ou cédés pendant trois ans.

Ce qui est exclu

Alcools, tabacs, véhicules, remorques, caravanes, motos, aéronefs, bateaux et matériel à usage professionnel ne bénéficient pas de cette exonération de déménagement. Un ordinateur utilisé professionnellement mérite donc une question explicite à la douane ou au commissionnaire. Ne construisez pas le budget à partir du seul prix du fret : ajoutez assurance, manutention, stockage, livraison finale, taxes éventuelles et remplacement des biens endommagés.

Le dossier pratique

Préparez le certificat de changement de résidence ou document équivalent, un inventaire détaillé et valorisé daté et signé, les preuves de possession et la déclaration. Photographiez les objets, numéros de série et cartons. Faites trois listes : indispensable dans les bagages, utile par fret, remplaçable localement. Les documents, médicaments, sauvegardes et outils qui maintiennent le revenu ne doivent jamais dépendre d'un conteneur.

Checklist de décision

- Faire confirmer l'éligibilité avant expédition.
- Inventorier, valoriser et photographier.
- Garder le kit de continuité en bagage.

Sources vérifiées : [Douane - je déménage en Polynésie française](#)

PARTIE 6 — S'INSTALLER

Le logement durable : bail, charges, eau, énergie et état des lieux

Le montant du loyer ne décrit pas le coût ni la fiabilité d'un logement insulaire.

La fiche avant visite

Demandez l'adresse exacte, la durée, la caution, les charges incluses, les compteurs, le mobilier, l'entretien, l'internet installé, la puissance électrique, l'approvisionnement en eau, l'assainissement, le stationnement et les animaux. Exigez que les promesses importantes apparaissent au bail ou dans un écrit annexé. Une phrase dans une annonce disparaît plus vite qu'une clause signée.

L'état des lieux utile

Testez chaque prise, robinet, appareil, serrure et climatisation. Photographiez murs, plafond, menuiseries, mobilier et compteur avec horodatage. Relevez moisissures, termites, corrosion, infiltration et odeurs. Notez le nombre de clés et la procédure de panne. Une table doit permettre un vrai poste ; sinon, budgetez l'équipement et vérifiez que le bail l'autorise.

Charges et résilience

Demandez des ordres de grandeur issus de factures antérieures, tout en les traitant comme indicatifs. Climatisation, chauffe-eau, pompes, distance et entretien changent fortement la dépense. Consultez les informations sur les aléas, identifiez une zone haute ou un itinéraire sûr et demandez comment le quartier réagit aux pluies fortes. Le meilleur logement est celui qui reste praticable lorsque les conditions sont moins photogéniques.

Checklist de décision

- Faire annexer les promesses au bail.
- Tester et photographier l'état des lieux.
- Chiffrer charges et équipement séparément.

Sources vérifiées : [DHV - documents utiles sur le logement](#) · [DHV - dépôt de garantie](#) · [DHV - modèle officiel de contrat de location](#) · [Direction de la santé - eau et santé publique](#) · [DIREN - service territorial de prévention et gestion des déchets](#) · [DCA - portail des aléas naturels](#)

PARTIE 6 — S'INSTALLER

Matrice de choix : île, quartier et niveau de secours

On ne choisit pas une carte postale : on choisit un temps d'accès, une redondance et un coût total.

Les cinq lignes à comparer

Pour chaque adresse candidate, notez séparément : soins accessibles, fréquence des liaisons, qualité du réseau à l'intérieur du logement, disponibilité du fret et coût mensuel complet. Ajoutez une sixième ligne — le plan B — avec le temps nécessaire pour rejoindre une zone mieux équipée. Une île peut être agréable et perdre la comparaison sur une seule contrainte non négociable.

Une base de départ raisonnable

Tahiti concentre services, soins, aéroport et solutions de secours ; Moorea ajoute la proximité mais rend le ferry et la météo structurants. Les îles Sous-le-Vent peuvent offrir un rythme plus calme, à condition d'accepter moins de redondance. Les archipels éloignés conviennent aux profils autonomes qui ont déjà testé leur continuité. Ces catégories orientent un repérage : elles ne remplacent jamais le test de l'adresse.

La fiche à remplir

Adresse exacte, date du test, opérateur et résultat, trajet vers soins et courses, fréquence des liaisons, loyer et charges, solution de repli, preuve obtenue et date de péremption. Refusez la mention « correct » : écrivez le délai, le coût et le seuil d'acceptation.

Checklist de décision

- Classer six critères par ordre de priorité.
- Comparer deux adresses dans la même île.
- Écrire un seuil d'abandon avant la visite.

Sources vérifiées : [Tahiti Tourisme - les îles](#) · [Tahiti Tourisme - se déplacer d'île en île](#) · [DGEN - opérateurs de télécommunication](#) · [Direction de la santé - conseils aux voyageurs](#) · [ISPF - recensement de la population 2022](#)

PARTIE 6 — S'INSTALLER

Les 72 premières heures : sécuriser avant de produire

Les premiers jours servent à installer les preuves et les secours, pas à optimiser la vue.

Jour 0 — garder le revenu avec soi

Le bagage de continuité contient passeports, visas, ordonnances, moyens de paiement, chargeurs, batterie, sauvegarde chiffrée et coordonnées hors ligne. Relevez l'adresse exacte et le contact d'urgence. Achetez ou activez une solution mobile uniquement après avoir vérifié le profil, la couverture et les conditions applicables.

Jour 1 — tester le logement

Depuis l'emplacement du bureau, testez internet, partage de connexion, prises, ventilation, eau et serrure. Repérez pharmacie, soins, courses, transport et itinéraire de sortie. Enregistrez les numéros d'urgence publiés localement (15, 18, 17) et le contact de l'assureur. Une ligne « preuve / source / date / plan B » dans le carnet évite les oublis.

Jour 2-3 — faire une vraie journée

Faites les courses et le trajet aux heures réelles, relisez bail, état des lieux, compteurs et dépôt, puis exécutez une journée de travail complète. Coupez volontairement la connexion et mesurez la bascule. Si l'eau, le réseau ou l'énergie ne permettent pas de finir une tâche, corrigez ou repartez avant de transformer le test en engagement.

Checklist de décision

- Conserver le kit critique en bagage.
- Photographier bail, compteurs et état des lieux.
- Terminer un livrable après test de panne.

Sources vérifiées : [Direction de la santé - établissements et urgences](#) · [DGEN - opérateurs de télécommunication](#) · [Caisse de prévoyance sociale](#) · [Direction de la santé - eau et santé publique](#) · [DIREN - service territorial de prévention et gestion des déchets](#) · [DHV - dépôt de garantie](#)

PARTIE 6 — S'INSTALLER

Budget d'installation : compter les 90 premiers jours

Le coût d'arrivée est une phase à financer, pas une ligne ajoutée au loyer mensuel.

Le budget d'arrivée

Séparez billet et bagages, logement temporaire, dépôt de garantie, installation internet, SIM et énergie, courses de départ, transport, équipement de bureau, assurance, frais de dossier et éventuel fret. Conservez une ligne « remplaçable localement » : expédier un objet peu coûteux peut coûter plus cher que l'acheter sur place.

Le budget mensuel

Le loyer n'est qu'un poste. Ajoutez eau, énergie, internet, mobile, véhicule ou ferry, alimentation, santé, assurance, frais bancaires, retours familiaux et impôts ou cotisations liés à l'activité. Les indicateurs ISPF sont utiles pour comprendre la tendance, jamais pour promettre un budget individuel : chaque quartier, saison et foyer diffère.

La réserve qui protège la décision

Calculez séparément trois mois de dépenses essentielles, un retour du foyer, un remplacement d'ordinateur et la perte du premier client. Cette réserve ne finance ni le dépôt ni le fret. Tant qu'elle n'est pas constituée, restez dans une phase réversible : logement court, pas d'achat lourd, pas de déménagement complet.

Checklist de décision

- Établir arrivée, mensuel et urgence séparément.
- Ajouter 10 à 15 % d'inconnus documentés.
- Tester une baisse de revenu de 30 %.

Sources vérifiées : [ISPF - indice des prix à la consommation, mai 2026](#) · [ISPF - logement en Polynésie française, recensement 2022](#) · [ISPF - recensement de la population 2022](#) · [DHV - documents utiles sur le logement](#) · [Douane - je déménage en Polynésie française](#)

PARTIE 6 — S'INSTALLER

Carnet des interlocuteurs : poser la bonne question au bon service

Une question précise et datée produit une meilleure réponse qu'un message général envoyé partout.

Séjour et travail

Pour l'entrée et un séjour long, commencez par le Haut-commissariat et France-Visas selon votre nationalité. Pour une activité salariée ou non salariée étrangère, demandez le cadrage au SEFI et à l'ADE avant de réserver un long séjour. Décrivez nationalité, durée, employeur ou activité, clients et lieu réel d'exécution.

Entreprise et fiscalité

Le CDFE-CCISM oriente l'immatriculation et les formalités. La DICP précise le régime fiscal, les seuils et les déclarations. Envoyez une fiche d'une page : activité, chiffre d'affaires prévisionnel, clientèle, adresse, date de début, employés éventuels et structure conservée à l'étranger.

Protection sociale

La CPS doit être interrogée sur le régime applicable, la date d'affiliation, les cotisations et la continuité entre assurance de départ et couverture locale. Demandez la liste des pièces, le canal de dépôt et la date d'effet. Archivez la réponse et sa version PDF : les pages et coordonnées évoluent.

Checklist de décision

- Préparer une fiche de situation d'une page.
- Demander une réponse écrite et datée.
- Archiver source, contact, preuve et prochaine action.

Sources vérifiées : [Haut-commissariat - accueil des étrangers](#) · [ADE - investisseur étranger : séjour et travail](#) · [ADE - créer une entreprise en Polynésie française](#) · [DICP - professionnels](#) · [CCISM - immatriculer une entreprise individuelle](#) · [Caisse de prévoyance sociale](#)

Sources

MÉTHODE Liens consultables au moment de la publication. Les règles, tarifs et procédures datées doivent être rouverts le jour de la démarche.

ADE - créer une entreprise en Polynésie française

<https://www.service-public.pf/ade/investir/creer-une-entreprise/>

ADE - guide de l'investisseur 2025

<https://www.service-public.pf/ade/wp-content/uploads/sites/22/2025/12/GUIDE-INVESTISSEURS-COMPLET-FR.pdf>

ADE - investisseur étranger : séjour et travail

<https://www.service-public.pf/ade/investir/investisseur-etranger/>

ANSSI - cybersécurité des TPE-PME

<https://messervices.cyber.gouv.fr/guides/la-cybersecurite-pour-les-tpepme-en-treize-questions>

Caisse de prévoyance sociale

<https://www.cps.pf/>

CCISM - immatriculer une entreprise individuelle

<https://www.ccism.pf/la-ccism/vos-formalites/immatriculer-son-entreprise/immatriculer-son-entreprise-individuelle>

CNIL - sécurité des données

<https://www.cnil.fr/fr/securite-des-donnees-les-regles-essentielles>

DCA - portail des aléas naturels

<https://www.service-public.pf/dca/un-nouveau-portail-pour-mieux-comprendre-les-aleas-naturels-en-polynesie-francaise/>

DGEN - opérateurs de télécommunication

<https://www.service-public.pf/dgen/operateur-de-telecommunication/>

DHV - documents utiles sur le logement

<https://www.service-public.pf/dhv/info-logement/documents-utiles/>

DHV - dépôt de garantie

<https://www.service-public.pf/dhv/info-logement/depot-de-garantie/>

DHV - modèle officiel de contrat de location

<https://www.service-public.pf/dhv/wp-content/uploads/sites/56/2022/05/Modele-contrat-de-location-.pdf>

DICP - note sur l'attestation de résidence fiscale

https://www.service-public.pf/dicp/wp-content/uploads/sites/59/2025/02/note_dinformation_pour_les_demandeurs_dattestation_de_residence_fiscale_et_davis_de_n.pdf

DICP - professionnels

<https://www.service-public.pf/dicp/professionnels/>

DICP - régime fiscal simplifié des TPE

<https://www.service-public.pf/dicp/professionnels/vos-impots/regime-fiscal-simplifie-des-tres-petites-entreprises/>

Direction de la santé - annuaire

<https://www.service-public.pf/dsp/annuaire/>

Direction de la santé - conseils aux voyageurs

<https://www.service-public.pf/dsp/conseils-voyageurs/>

Direction de la santé - eau et santé publique

<https://www.service-public.pf/dsp/author/proxi/>

Direction de la santé - établissements et urgences

<https://www.service-public.pf/dsp/hopital-louis-rollin-de-taiohae-nuku-hiva/>

Direction du travail - droits du travailleur étranger

https://www.service-public.pf/trav/wp-content/uploads/sites/23/2017/07/droits_du_travailleur_etranger.pdf

Direction du travail - guide télétravail

<https://www.service-public.pf/trav/wp-content/uploads/sites/23/2022/12/Guide-teletravail-2022.pdf>

DIREN - service territorial de prévention et gestion des déchets

<https://www.service-public.pf/diren/wp-content/uploads/sites/17/2024/04/STPGD-consultation-publique.pdf>

Douane - je déménage en Polynésie française

<https://www.service-public.pf/douane/particuliers/je-demenage-en-polynesie-francaise/>

DPAM - planning des navires<https://www.service-public.pf/dpam/planning-des-navires/>**France-Visas**<https://france-visas.gouv.fr/>**Haut-commissariat - accueil des étrangers**<https://www.polynesie-francaise.pref.gouv.fr/Demarches/Accueil-des-etrangers>**IANA - base des fuseaux horaires**<https://www.iana.org/time-zones>**Institut de la statistique de la Polynésie française**<https://www.ispf.pf/>**ISPF - indice des prix à la consommation, mai 2026**<https://www.ispf.pf/publication/id/4222>**ISPF - logement en Polynésie française, recensement 2022**<https://www.ispf.pf/publication/1422>**ISPF - recensement de la population 2022**<https://www.ispf.pf/publication/1396>**Météo-France Polynésie**<https://meteo.pf/fr>**Paddle - pays pris en charge**<https://www.paddle.com/help/legal/sanctions/which-countries-are-supported-by-paddle>**PayPal - pays disponibles**https://www.paypal.com/fr/webapps/mpp/country-worldwide?locale.x=fr_FR**Stripe - disponibilité des territoires périphériques**<https://support.stripe.com/questions/stripe-availability-for-outlying-territories-of-supported-countries?locale=fr-FR>**Tahiti Tourisme - les îles**<https://www.tahititourisme.fr/iles/>**Tahiti Tourisme - se déplacer d'île en île**<https://www.tahititourisme.fr/preparer-son-voyage/se-deplacer-iles-en-iles/>**Wise - disponibilité par résidence**<https://wise.com/fr/availability/>

La collection

Des guides autonomes, pratiques et sourcés pour préparer un voyage ou une installation en Polynésie française.

N°01 — Digital nomade	N°16 — Hébergements touristiques : choisir et réserver
N°02 — Premier voyage	N°17 — Conduire, louer et circuler
N°03 — Transport inter-îles	N°18 — Randonnées et sécurité terrestre : autres archipels
N°04 — Vivre et travailler	N°19 — Météo, saisons et risques naturels
N°05 — Voyager seul	N°20 — Culture, usages et reo tahiti
N°06 — Lune de miel	N°21 — Voyage responsable et protection du Fenua
N°07 — Lagon, snorkeling et sécurité	N°22 — Accessibilité et besoins spécifiques
N°08 — Choisir ses îles et archipels	N°23 — Manger, boire et gérer les allergies
N°09 — Budget maîtrisé	N°24 — Océan, plongée, surf et sorties en mer
N°10 — Santé, soins et assurance voyage	N°25 — Entrée, séjour, douane et formalités internationales
N°11 — Éducation et scolarité	N°26 — S'expatrier en Polynésie française
N°12 — Comprendre la politique et la géopolitique en Polynésie française	N°27 — Logement sécurisé et contrats
N°13 — Fiscalité en Polynésie française	N°28 — Déménagement, animaux et effets personnels
N°14 — Randonnées des Îles du Vent et des Îles Sous-le-Vent	N°29 — S'installer au quotidien : banque, téléphone et démarches
N°15 — Polynésie en famille	

À propos

FenuaTravel conçoit des guides indépendants pour comprendre, vérifier et préparer un projet en Polynésie française. Le contenu sépare les faits vérifiés, les estimations éditoriales et les conseils pratiques.

Éditeur : Aurel — AurelMedia, Raiatea (Avera), Polynésie française. N° TAHITI E67601. Site : FenuaTravel.com.

Mentions légales et crédits

© 2026 AurelMedia. Tous droits réservés. Ce guide est une publication d'information générale. Il ne remplace pas un avis juridique, fiscal, médical, comptable ou administratif adapté à une situation individuelle.

Les informations variables sont accompagnées de liens vers les services compétents. Le lecteur doit confirmer sa situation et les règles en vigueur avant toute réservation, déclaration, importation ou engagement financier.

Crédits photographiques

Lagon de Moorea — DANIEL JULIE — CC BY 2.0 — [source](#)

Tahiti, vue depuis Punaauia — Michelle Maria — CC BY 3.0 — [source](#)

Belvédère du plateau de Taravao — AlohaKavebear — CC BY 2.0 — [source](#)

Photographie de couverture : lagon de Moorea — DANIEL JULIE — CC BY 2.0. Aucune création IA n'est utilisée comme paysage dans cette édition.