

Cafés pour le télétravail à Montréal : Guide pour freelances et travailleurs à distance

By 2727coworking.com Publié le 12 avril 2026 48 min de lecture



Résumé analytique

Alors que le télétravail s'est ancré dans l'économie moderne, les cafés sont devenus des « tiers-lieux » essentiels – un point de rencontre entre le domicile et le bureau – pour les professionnels mobiles et les travailleurs autonomes. À Montréal, avec sa riche [culture du café](#) et ses secteurs technologiques et créatifs dynamiques, de nombreux travailleurs indépendants s'installent régulièrement dans des cafés équipés d'un Wi-Fi fiable, de sièges confortables et de prises électriques. Ce rapport complet dresse un panorama des **cafés les plus adaptés au télétravail à Montréal**, classés par [quartier](#), et examine le contexte plus large du travail à distance et du travail autonome dans la ville. Les conclusions principales sont les suivantes :

- **Prévalence du télétravail** : En 2022, environ **45 % des employés de la région métropolitaine de Montréal** faisaient du télétravail, souvent selon des modèles hybrides (Source: [statistique.quebec.ca](#)). Les Montréalais anglophones (35,3 %) étaient plus susceptibles de télétravailler que les francophones (23,9 %) (Source: [www150.statcan.gc.ca](#)). Dans l'ensemble, le Québec oscillait autour de **35 % de télétravail** (Source: [statistique.quebec.ca](#)), un taux supérieur à celui de nombreuses autres régions, reflétant l'économie urbaine et axée sur les services de Montréal. À l'échelle mondiale, environ **40 % des emplois peuvent être effectués à distance**, et le Canada se classe parmi les pays où le nombre de jours de travail à domicile par travailleur est le plus élevé (Source: [www150.statcan.gc.ca](#)) (Source: [theflexinsights.com](#)), des tendances amplifiées par la pandémie de COVID-19.
- **Synergie entre travailleurs autonomes et cafés** : On estime qu'en 2023, **13,2 % des travailleurs canadiens étaient des travailleurs autonomes** (Source: [www150.statcan.gc.ca](#)). De nombreux freelances commencent par travailler dans des cafés pour la flexibilité et la communauté qu'ils offrent, puis se tournent vers des [espaces de coworking](#) à mesure qu'ils se développent (Source: [theflexinsights.com](#)). À Montréal, la frontière entre café et coworking est souvent floue : des établissements comme Crew Collective & Café fonctionnent sur un modèle hybride (café public somptueux + espaces de travail réservés aux membres (Source: [2727coworking.com](#)) (Source: [montreal.eater.com](#)), et des lieux comme **La Finca (« café et bureau »)** s'adressent explicitement aux utilisateurs d'ordinateurs portables (offrant des salles de réunion

payables à l'heure en plus des places de café (Source: montreal.eater.com). Les freelances citent « **l'autonomie, le confort et l'énergie créative** » des cafés comme principaux attraits (Source: theflexinsights.com) — profitant d'un équilibre entre le bruit ambiant social et la concentration privée qui peut stimuler la productivité.

- **L'écosystème favorable de Montréal** : L'**abordabilité** et les **infrastructures** de la ville renforcent davantage les travailleurs mobiles. Montréal est classée comme *très abordable* (20e en Amérique du Nord, 135e mondialement) dans l'enquête sur le coût de la vie de Mercer (Source: blog.mtl.org), avec un logement **20 à 40 % moins cher** qu'à Toronto ou Vancouver (Source: blog.mtl.org). Les vitesses de large bande sont élevées (médiane ≈102,5 Mbps (Source: 2727coworking.com) et le Wi-Fi public est très répandu : Montréal offre le « MTLWiFi » gratuit dans plus de **275 lieux publics** (bibliothèques, parcs, quartiers commerciaux) (Source: montreal.ca). Les bibliothèques publiques (ex. Grande Bibliothèque) offrent des zones d'étude calmes avec Wi-Fi (Source: 2727coworking.com). En bref, les infrastructures et l'économie de Montréal en font une ville exceptionnellement accueillante pour le télétravail.
- **Sélection des meilleurs cafés** : Guidés par les critiques locales et les sources expertes, nous identifions des cafés remarquables dans chaque quartier. Le centre-ville et le Vieux-Montréal proposent des cafés faciles d'accès pour les ordinateurs, tels que **La Finca (rue de Bleury)** et **Crew Collective & Café (Saint-Jacques)** (Source: montreal.eater.com) (Source: montreal.eater.com). Le Plateau et le Mile-End disposent d'espaces créatifs comme **Le Darling (Saint-Laurent)** et **Café Sfour (Centre-Sud)** (Source: montreal.eater.com) (Source: montreal.eater.com). Rosemont et la Petite Italie offrent des endroits propices au travail comme **Station W (rue William-Tremblay)** et l'artisanal **Paquebot (Bélanger)** (Source: montreal.eater.com) (Source: montreal.eater.com). La Petite-Bourgogne et Griffintown se vantent d'hybrides établis de longue date comme **Lili & Oli (Notre-Dame)**. De multiples cafés (ex. **Falco, Replika, Oubliettes**) sont notés pour leurs grandes tables, leurs prises électriques abondantes ou leur ambiance calme (Source: montreal.eater.com) (Source: montreal.eater.com). Des tableaux et annexes fournissent des comparaisons détaillées des commodités (Wi-Fi, places assises, prises, bruit) dans ces lieux.
- **Défis et tendances** : Bien que les cafés accueillent les télétravailleurs, certains font face à des pressions sur leur capacité. Des rapports récents notent qu'en Amérique du Nord, certains commerces ont *supprimé le Wi-Fi* ou limité l'utilisation des ordinateurs portables pour décourager les « squatteurs de Zoom » et maintenir la rotation de la clientèle (Source: www.axios.com). Cependant, l'affinité de Montréal pour la culture du café encourage souvent les propriétaires à accommoder les télétravailleurs (beaucoup annoncent explicitement la présence de prises électriques et d'un internet rapide). Nous discutons de cette tension et examinons comment les cafés équilibrent ambiance, revenus et clientèle de télétravailleurs.
- **Perspectives d'avenir** : Le télétravail à Montréal ne montre aucun signe de déclin. La main-d'œuvre hybride — on estime que **25,8 % des employés locaux étaient officiellement en télétravail (2021)**, soit une hausse de 19 points par rapport à 2016 (Source: www150.statcan.gc.ca) — suggère une demande soutenue pour le travail en café. Des programmes municipaux innovants comme *Les Îlots d'été* (espaces de [coworking extérieurs](http://coworking-exterieurs.com) éphémères) illustrent l'adoption par Montréal du travail flexible (Source: 2727coworking.com). La croissance continue des industries technologiques et créatives (plus de 2 500 startups, 190 000 travailleurs) (Source: 2727coworking.com), ainsi que les événements récurrents ([Startupfest](http://Startupfest.com), C2 Montréal) et l'intérêt des nomades numériques, sont tous de bon augure pour l'écosystème café/coworking. Ce rapport conclut que les cafés de quartier de Montréal, soutenus par une infrastructure adéquate et une culture collaborative, sont prêts à rester parmi les **meilleurs « tiers-lieux » pour les freelances et les télétravailleurs**.

Introduction

Le travail à distance — défini largement comme un travail professionnel effectué en dehors d'un bureau traditionnel, souvent à domicile ou dans des « tiers-lieux » publics — a remodelé la vie urbaine au cours de la dernière décennie. Au début du XXIe siècle, le terme « tiers-lieu » (inventé par le sociologue Ray Oldenburg dans *The Great Good Place*, 1989) faisait référence à des lieux comme les cafés et les centres communautaires qui offrent un terrain neutre en dehors du domicile (« premier lieu ») et du lieu de travail (« deuxième lieu ») (Source: 2727coworking.com). Aujourd'hui, les cafés du monde entier deviennent des nœuds essentiels de l'écosystème du télétravail. Ils offrent aux freelances et aux télétravailleurs un mélange attrayant de **bruit de fond ambiant, d'atmosphère sociale et d'installations (café, sièges, Wi-Fi)** que beaucoup trouvent propice à la concentration et à la créativité.

La culture montréalaise favorise de manière unique ce phénomène du café-bureau. La longue tradition de café de la ville, son cosmopolitisme multilingue et ses industries florissantes favorables aux freelances (technologie, design, culture) créent une demande pour des espaces de travail hors site. De plus, la main-d'œuvre québécoise a adopté les modalités de travail à distance : en 2022, environ **35 % des Québécois occupés télétravaillaient** (principalement selon un horaire hybride), avec un **taux de télétravail élevé de 45 % dans la région de Montréal** (Source: statistique.quebec.ca). Statistique Québec a souligné que les régions urbaines axées sur les services (comme Montréal) ont connu la plus grande part de télétravailleurs (Source: statistique.quebec.ca). Les freelances montréalais bénéficient de l'un des coûts de la vie les plus bas d'Amérique du Nord pour les grandes villes : Mercer classe Montréal au *20e rang en matière d'abordabilité* sur le continent (Source: blog.mtl.org), et le logement est

20 à 40 % moins cher qu'à Vancouver ou Toronto (Source: blog.mtl.org). Cette abordabilité, associée aux soins de santé publics et aux services sociaux, signifie que l'argent des freelances va plus loin à Montréal que dans de nombreuses villes comparables (Source: 2727coworking.com) (Source: blog.mtl.org).

Cependant, la montée du télétravail soulève également des questions pour les propriétaires de cafés et les urbanistes. Les clients de longue durée (les soi-disant « squatteurs de Zoom ») peuvent mettre à rude épreuve la capacité des sièges et réduire la rotation, ce qui conduit certaines entreprises ailleurs à restreindre le Wi-Fi ou à imposer des limites de temps (Source: www.axios.com). La durabilité future d'une économie dépendante des freelances, l'impact sur le transport urbain et la vitalité des quartiers, ainsi que la manière dont les cafés adaptent leurs modèles d'affaires sont autant de sujets à l'étude.

Ce rapport fournit un **guide quartier par quartier des meilleurs cafés pour travailler à Montréal**, combinant **analyse de données, études de cas et avis d'experts** :

- Il examine d'abord le **contexte historique** (le café comme espace social et la montée du télétravail) et les **statistiques clés** sur le télétravail et le travail autonome à Montréal et au Canada (Source: www150.statcan.gc.ca) (Source: statistique.quebec.ca) (Source: www150.statcan.gc.ca).
- Nous explorons ensuite **ce qui rend un café propice au travail** (commodités comme le Wi-Fi et les prises, atmosphère, facteurs liés au menu) et examinons comment la scène du café à Montréal a évolué pour répondre aux besoins des télétravailleurs (Source: 2727coworking.com) (Source: theflexinsights.com).
- Le cœur du rapport est organisé par district (ex. Ville-Marie/Centre-ville, Plateau-Mont-Royal, Rosemont, Petite Italie, Sud-Ouest, etc.), mettant en lumière les cafés les mieux notés et leurs attributs. Des sources telles que des guides locaux, des journaux, des blogs communautaires et des analyses sectorielles sont citées pour chaque recommandation (Source: montreal.eater.com) (Source: montreal.eater.com) (Source: montreal.eater.com).
- Nous incluons des **vignettes de cas** de « cafés de travail » notables (ex. cafés de style Crew, hybrides de coworking comme Crew Collective) et des initiatives comme les zones de coworking extérieures, pour illustrer les tendances innovantes.
- Des tableaux de données comparent les frais, la capacité et les services entre les environnements de travail (cafés vs coworking vs bibliothèques vs domicile) et résumant les mesures liées au télétravail (ex. pourcentage de télétravail, disponibilité des espaces de coworking, vitesses de large bande) pour le contexte (Source: montreal.ca) (Source: theflexinsights.com).
- Enfin, nous discutons des **implications et des orientations futures** : du point de vue des entrepreneurs (propriétaires de cafés) et des décideurs politiques, ainsi que des freelances eux-mêmes. Les sujets incluent la durabilité du modèle, la réglementation potentielle, le soutien des politiques urbaines (ex. réseau MTLWiFi (Source: montreal.ca) et le positionnement de Montréal en tant que destination pour les nomades numériques et les télétravailleurs saisonniers.

Toutes les affirmations sont étayées par des recherches récentes et des opinions provenant du gouvernement, de l'industrie et de médias crédibles. Là où les données spécifiques à Montréal sont rares, nous contextualisons avec des tendances plus larges. (Tout au long du document, le soin a été apporté à privilégier des sources faisant autorité ou évaluées par des pairs, ainsi qu'un journalisme local et des statistiques réputés.)

Contexte

La montée du télétravail

Le télétravail a progressé dans le monde entier. Avant la pandémie de COVID-19, le télétravail était modeste : environ **7 % des emplois canadiens** étaient généralement basés à domicile à la mi-2016 (Source: www150.statcan.gc.ca). En avril 2020, un nombre extraordinaire de **40 % des Canadiens** effectuaient la plupart de leurs heures de travail depuis leur domicile (en hausse par rapport à -7 %) (Source: www150.statcan.gc.ca) alors que les confinements éclataient. Bien que ce chiffre ait reculé avec la réouverture des bureaux, une nouvelle base significative demeure : fin 2023, environ **20 % des travailleurs canadiens** passaient la plupart de leurs heures à domicile (Source: www150.statcan.gc.ca) (contre environ 7 % avant la pandémie). De même, les données mondiales (ex. Upwork) montrent que 38 à 40 % des travailleurs américains sont des freelances ou occupent des emplois adaptés au travail à distance (Source: theflexinsights.com). En bref, les arrangements à distance et hybrides se sont installés comme des caractéristiques durables du marché du travail.

Le Canada se classe systématiquement parmi les pays ayant le plus grand nombre moyen de jours de travail à domicile par semaine (Source: www.ctvnews.ca), reflétant à la fois les infrastructures et la culture d'entreprise. Les employés des gouvernements fédéral et québécois, ainsi que ceux des secteurs de l'informatique, de la finance et des services professionnels, autorisent souvent des horaires flexibles. (Par exemple, même après le pic de la pandémie, une note de Statistique Canada de 2023 a noté que les Canadiens ont réduit leurs déplacements domicile-travail de ≈2,6

millions de personnes grâce au télétravail soutenu (Source: www150.statcan.gc.ca.) Ce changement a des effets d'entraînement sociaux et économiques importants : il réduit la congestion des transports et les émissions (Source: www150.statcan.gc.ca), impacte la demande en immobilier commercial au centre-ville et soulève des questions sur les « tiers-lieux » appropriés où les gens peuvent travailler efficacement en dehors de chez eux.

Le télétravail au Québec et à Montréal

Au Québec, la tendance est marquée. Un communiqué de Statistique Québec de février 2024 a rapporté qu'en 2022, environ **34,6 % de la population active du Québec** faisait du télétravail, avec des variations notables selon les régions (Source: statistique.quebec.ca). Les régions purement urbaines arrivent en tête : Montréal et l'Outaouais voisin ont tous deux atteint des **taux de télétravail de 45 %**, tandis que la région de Québec se situait autour de 40 % (Source: statistique.quebec.ca). En revanche, les régions rurales axées sur les ressources (par exemple, la Gaspésie, le Bas-Saint-Laurent) affichaient des taux inférieurs ou égaux à 20 %. Statistique Québec attribue cela en grande partie à la composition sectorielle : les secteurs des services et du savoir (prédominants dans les villes) permettent le télétravail, alors que la fabrication et la logistique (courantes hors des villes) ne le permettent pas (Source: statistique.quebec.ca).

À Montréal plus précisément, les données de StatCan confirment une multiplication des travailleurs à domicile : **25,8 % des 2,1 millions de personnes composant la population active métropolitaine travaillaient principalement à domicile en 2021**, soit une hausse d'environ 19 points de pourcentage par rapport à 2016 (Source: www150.statcan.gc.ca). Il est intéressant de noter que cette croissance différait selon les communautés linguistiques : en 2021, **35,3 % des Montréalais anglophones** travaillaient à domicile, contre **23,9 % des francophones** (Source: www150.statcan.gc.ca), ce qui reflète probablement une plus forte représentation des emplois dans le commerce et la technologie chez les anglophones. (Cependant, les **nombre absolus** sont similaires : la main-d'œuvre bilingue de Montréal couvre les deux communautés.) À la fin de 2023, le niveau de travail à distance s'est stabilisé à environ 20 % des Canadiens, selon StatCan (Source: www150.statcan.gc.ca), ce qui implique que le taux élevé de 45 % à Montréal en 2022 reflète probablement un modèle hybride robuste : de nombreux employés travaillant en partie à domicile et en partie au bureau.

Parallèlement, le **travail autonome** et le travail en freelance constituent un segment important. Statistique Canada rapporte qu'en 2023, **13,2 % de tous les Canadiens occupés (≈2,65 millions de personnes)** étaient des travailleurs autonomes (un chiffre qui a brièvement atteint un sommet d'environ 17,2 % dans les années 1990 avant de se stabiliser) (Source: www150.statcan.gc.ca). Bien que les données provinciales ne soient pas détaillées, les grandes villes comme Montréal abritent une part importante des entrepreneurs et des travailleurs de l'économie à la demande du Canada. Les statistiques de l'emploi montrent que les professionnels indépendants couvrent de nombreux domaines (de la construction aux services informatiques), Montréal étant particulièrement active dans des secteurs comme la technologie, le design, les médias et les arts (Source: www150.statcan.gc.ca). Pour ces travailleurs, les cafés ne servent pas seulement de commodité, mais souvent d'espaces de travail stratégiques (surtout avant l'établissement de bureaux permanents).

Culture des cafés et « tiers-lieux »

La réputation de Montréal en tant que ville de cafés est profondément enracinée. Depuis que les cafés de style européen se sont imposés au XX^e siècle, ils sont devenus des carrefours sociaux et intellectuels. Aujourd'hui, avec près d'un millier de cafés indépendants et de nombreuses chaînes dans toute la région métropolitaine, les cafés jouent un rôle public qui dépasse la simple consommation de caféine. De nombreux Montréalais s'attendent à ce qu'un bon café soit accompagné d'une connexion **Wi-Fi**, de sièges confortables et d'un service amical.

Parce que les cafés se situent naturellement entre le domicile et le lieu de travail, ils remplissent le rôle classique de « **tiers-lieu** » en sociologie urbaine : un environnement neutre et accessible où les gens peuvent aller et venir à leur guise (Source: 2727coworking.com). Les freelances modernes font souvent précisément ce choix. En effet, les recherches sur les freelances indiquent qu'ils valorisent l'*autonomie* et la *flexibilité* des cafés en début de carrière, et ne passent vers des espaces de coworking formels ou des bureaux qu'après avoir développé leurs activités (Source: theflexinsights.com). En d'autres termes, les cafés complètent les espaces de coworking : les premiers offrent une liberté informelle totale (même si parfois bruyante), tandis que les seconds offrent une structure (salles de réunion, bureaux dédiés, réseautage) (Source: theflexinsights.com).

En pratique, de nombreux cafés montréalais courtisent désormais ouvertement les utilisateurs d'ordinateurs portables. Ils annoncent une connexion Internet haut débit fiable (souvent fournie par le réseau municipal ou des fournisseurs commerciaux) et de nombreuses places assises. Certains disposent de plusieurs prises électriques par table. D'autres encouragent les séjours prolongés en proposant une offre variée de collations et une ambiance décontractée. Une analyse de 2025 note que « **Montréal est célèbre pour sa culture des cafés** » et rapporte que les cafés servent fréquemment de lieux de coworking de facto, puisqu'ils offrent à la fois « de nombreuses places assises et une connexion Internet fiable » (Source: 2727coworking.com). Même l'office de tourisme local propose un guide pour rester connecté via les cafés et les points d'accès Wi-Fi du centre-ville.

Cependant, la relation est bidirectionnelle : les cafés s'adaptent à leur tour. Après que la pandémie a forcé de nombreuses entreprises à adopter des politiques de retour au bureau plus strictes, certains établissements dans le monde ont cherché à gérer les « squatteurs de Zoom ». Un rapport d'Axios de mai 2025 souligne comment les cafés américains ont réagi en restreignant le Wi-Fi ou en débranchant les prises pour augmenter la rotation de la clientèle (Source: www.axios.com). (Par exemple, un café de Brooklyn a limité le Wi-Fi gratuit à **deux heures** par client en semaine, après avoir constaté des abus de séjour prolongé liés à la pandémie (Source: www.axios.com).) Bien que ce scénario exact n'ait pas été largement rapporté à Montréal, cela souligne qu'accueillir des télétravailleurs implique de trouver un équilibre entre espace communautaire et viabilité commerciale. Les cafés montréalais varient dans leur stratégie : certains restent largement ouverts (surtout ceux situés dans les quartiers créatifs), tandis que d'autres sont de plus petits commerces locaux où les propriétaires gèrent informellement les séjours prolongés. Cette coexistence complexe de demandes sera discutée plus en détail dans les sections ultérieures.

Infrastructure pour freelances à Montréal

L'attractivité de Montréal pour les travailleurs à distance s'étend au-delà des cafés. La ville offre un riche écosystème d'espaces de travail : en plus des cafés indépendants, des dizaines de lieux de coworking couvrent l'île (des chaînes mondiales comme Regus/Spaces aux pôles locaux installés dans des lofts ou des églises reconvertis) (Source: 2727coworking.com). En 2023, Montréal comptait plus de 1,1 million de pieds carrés d'espaces de bureaux flexibles, et les acteurs majeurs continuent d'investir (par exemple, un nouvel emplacement Spaces de 35 000 pieds carrés a ouvert ses portes au centre-ville en 2023 (Source: 2727coworking.com). Des espaces créatifs comme le Crew Collective & Café (dans une ancienne banque) et les Entrepôts Dominion (un entrepôt de Saint-Henri) allient design et commodités (Source: 2727coworking.com). Même le « coworking » en plein air a été institutionnalisé : le programme *Les Îlots d'été* de la ville crée des places éphémères avec des tables, des prises électriques et du Wi-Fi gratuit dans les parcs pendant l'été (40 emplacements en 2023) (Source: 2727coworking.com). Ce niveau de soutien renforce le fait que les freelances et les équipes à distance ont **de nombreux choix de lieux**, qu'ils soient à l'intérieur ou en plein air.

L'épine dorsale technique est solide : un haut débit performant (la vitesse médiane à Montréal était d'environ 102,5 Mbps en 2023) et une couverture 5G étendue assurent aux cafés une connexion Internet rapide (Source: 2727coworking.com). En fait, le Canada dans son ensemble excelle mondialement dans les indicateurs de connectivité (Source: 2727coworking.com), de sorte que les freelances montréalais n'ont généralement aucune limite technique pour utiliser les appels vidéo ou les services cloud depuis un café. De plus, le Wi-Fi public (MTLWiFi) complète les réseaux privés : n'importe quel voisin peut se connecter gratuitement sur de nombreuses places de quartier, dans les centres commerciaux, les bibliothèques et le long des rues commerçantes. Le site Web de la ville note : « *Vous pouvez vous connecter à Internet dans plus de 275 lieux à Montréal* » (Source: montreal.ca), soulignant l'engagement public à rester connecté.

Pour les professionnels locaux, la **dimension communautaire** est également essentielle. Plusieurs groupes de rencontre et événements (par exemple, « Montréal Digital Nomads » sur Facebook) organisent des sessions de coworking informelles dans des cafés ou des parcs (Source: 2727coworking.com). Des événements annuels majeurs (Startupfest, C2 Montréal) attirent les télétravailleurs dans la ville, et beaucoup rapportent que le mélange de culture de café et de vie sociale de Montréal facilite le réseautage – « tout le monde est heureux d'être dehors... des tonnes d'excellentes options pour la nourriture, les événements et les communautés » (Source: 2727coworking.com) (témoignage de nomade numérique). En résumé, les freelances à Montréal trouvent un **riche réseau de soutien** : les cafés, les bureaux de coworking, les bibliothèques et le Wi-Fi municipal créent collectivement un environnement de travail flexible (Source: 2727coworking.com) (Source: theflexinsights.com).

Les sections restantes approfondissent ces cafés et espaces de coworking, en se concentrant sur les cafés **quartier par quartier**. Avant cela, nous présentons des données clés (Tableau 1) et comparons les caractéristiques de l'environnement de travail (Tableau 2) pour ancrer notre guide dans un contexte quantitatif.

Aperçu statistique et tableaux

Pour encadrer la discussion, le tableau 1 ci-dessous compile les indicateurs pertinents sur l'environnement de travail à distance à Montréal. Le tableau 2 compare différents cadres de travail (cafés, espaces de coworking, bibliothèques, domicile) selon les caractéristiques clés valorisées par les télétravailleurs.

INDICATEUR	VALEUR (MONTRÉAL)	SOURCE/NOTES
% Télétravail (2021) (RMR Montréal)*	25,8 % (2021) (Source: www150.statcan.gc.ca)	*Région métropolitaine ; en hausse par rapport à ~7 % en 2016
% Télétravail (2022) [†]	45 % (Région de Montréal) (Source: statistique.quebec.ca)	De Statistique Québec (données Québec)
% Occupés (QC, 2022) en télétravail	34,6 % (QC), 45 % (Montréal)* (Source: statistique.quebec.ca)	Stat. Québec ; *le plus élevé de la province
% Travailleurs autonomes (Canada, 2023)	13,2 % (travailleurs autonomes) (Source: www150.statcan.gc.ca)	National (Enquête sur la population active de StatCan)
Offre de coworking (Grand Montréal)	~1,1 million de pi ² (2020) (Source: 2727coworking.com)	Coworking actif estimé en 2020
Points d'accès Wi-Fi publics	>275 emplacements (2023) (Source: montreal.ca)	Réseau officiel MTLWiFi de Montréal
Haut débit fixe médian (Centre-ville 2023)	≈102,5 Mbps (Source: 2727coworking.com)	Rapport 2727 Coworking (theworldranking)
Coût de la vie Mercer (2024)	#20 en Amérique du Nord, #135 mondial (Source: blog.mtl.org)	Tourisme Montréal (enquête Mercer)
Coût du logement vs autres villes CA	20–40 % inférieur (Source: blog.mtl.org)	VTPI via Tourisme Montréal
% mondial d'emplois télétravaillables (2019)	≈39 % (Canada) (Source: www150.statcan.gc.ca)	Analyse StatCan ; similaire aux USA ~37 %
Réduction moyenne des déplacements (2023)	2,6 millions de navetteurs en moins (Canada) (Source: www150.statcan.gc.ca)	Scénario hypothétique pré-pandémie

*Tableau 1 : Indicateurs économiques et de travail. Note : Certaines valeurs concernent l'ensemble du Canada ou le Québec comme indiqué, mais Montréal dépasse généralement les moyennes provinciales en raison de son économie urbaine. Les taux de télétravail se réfèrent aux travailleurs travaillant habituellement à domicile au cours de la semaine de référence. Source pour les taux de télétravail : Statistique Canada/Québec (Source: www150.statcan.gc.ca) (Source: statistique.quebec.ca) ; travail autonome : StatCan (Source: www150.statcan.gc.ca) ; espace de coworking : analyse 2727 Coworking (Source: 2727coworking.com) ; Wi-Fi public : Ville de Montréal (Source: montreal.ca) ; haut débit : World Broadband Ranking (Source: 2727coworking.com) ; coût de la vie : Mercer (via TourismeMontréal) (Source: blog.mtl.org).

Sources clés : Enquêtes sur la population active de Statistique Canada (Source: www150.statcan.gc.ca) (Source: www150.statcan.gc.ca) ; rapport sur le télétravail de Statistique Québec (Source: statistique.quebec.ca) ; rapports de la ville de Montréal et de Tourisme Montréal (Source: blog.mtl.org) (Source: montreal.ca) ; analyses de l'industrie/coworking (Source: 2727coworking.com) (Source: 2727coworking.com).

CARACTÉRISTIQUE	CAFÉS	ESPACES DE COWORKING	BIBLIOTHÈQUES	BUREAU À DOMICILE
-----------------	-------	----------------------	---------------	-------------------

| **Coût** | Paiement par boisson (quelques \$–\$\$ pour quelques heures) ; pas d'abonnement requis si vous achetez un café (Source: 2727coworking.com). Les clients fréquents peuvent dépenser des sommes importantes en nourriture/boissons. | Frais d'abonnement ou de laissez-passer journalier (souvent \$) – généralement 15–50 \$/jour ou 300 \$+/mois ; inclut les services publics, des commodités de type café (café/collations parfois fournis) (Source: 2727coworking.com) (Source: montreal.eater.com). | Gratuit (public). Seuls coûts : ordinateur portable personnel, etc. | Aucun coût supplémentaire (hors loyer/hypothèque) ; aucun coût de déplacement ; services publics personnels. | | **Vitesses Wi-Fi** | Généralement

gratuit pour les clients ; qualité variable. De nombreux cafés investissent dans la fibre ou le haut débit (Source: 2727coworking.com). Certains restreignent l'utilisation (ex. : limite de 2 heures) (Source: www.axios.com). | Internet haute vitesse de qualité professionnelle est la norme (souvent fibre gigabit). Réseaux dédiés pour les membres. | Wi-Fi public gratuit (MTLWiFi ou réseau de la bibliothèque) dans toutes les succursales. Vitesses similaires à celles du domicile (100+ Mbps). | Généralement le plus rapide et le plus fiable (haut débit filaire). | | **Sièges/Espace** | Habituellement limité (10–50 places). Possibilité d'affluence aux heures de pointe. Mobilier varié (tables, canapés). Prises **souvent rares** ; certains cafés réservent les prises au personnel (certains propriétaires les cachent lorsqu'ils sont occupés) (Source: www.axios.com). | Sièges abondants (bureaux à aire ouverte, salons, salles de réunion). Généralement plus d'espace de bureau par personne. Prises à chaque poste de travail (Source: montreal.eater.com). | Sièges modérés (tables, carrels d'étude). Zones calmes. Prises généralement disponibles. | Uniquement mobilier personnel ; flexibilité illimitée (bureau, canapé, espace privé). | | **Bruit/Atmosphère** | Décontracté et animé. Bruit ambiant modéré provenant des autres clients, de la musique, de la rue. Bon pour le « bourdonnement » social ; peut distraire certains. | Professionnel mais social. Bruit contrôlé (souvent des sections calmes). Quelques événements communautaires/bavardages à la cafétéria. Ambiance plus structurée. | Très calme (règles de silence des bibliothèques). Conversation minimale. Idéal pour la concentration, la lecture. | Entièrement sous votre contrôle. Bruit provenant uniquement des colocataires ou de l'environnement immédiat. | | **Commodités/Confort** | Café et nourriture en vente (collations, repas, pâtisseries). Sièges intérieurs (et souvent extérieurs) ambients. Heures généralement de 7 h à 21 h (parfois plus tard). Pas de règles obligatoires sur la durée du séjour (sauf limitation de vitesse). | Services aux entreprises (imprimantes, salles de conférence, casiers). Souvent café et collations inclus. Mobilier ergonomique. Contrôle d'accès/sécurité. Généralement 24/7 pour les membres dans les sites principaux. | Services publics (ordinateurs, imprimantes, documents de référence). Certains servent du café bon marché. Heures d'ouverture strictes (souvent 9 h à 21 h). Les bibliothèques ont des toilettes/salles de lecture calmes. | Installation personnalisée (café parfait à portée de main, musique/bruit à la demande). Intimité totale mais aussi isolement si besoin de signaux sociaux. | | **Communauté** | Potentiel social élevé ; facile d'engager la conversation aux tables communes. Les habitués locaux développent souvent des réseaux informels (Source: 2727coworking.com). | Réseautage professionnel fort. Événements formels et informels (ateliers, mixeurs) organisés par l'espace. | Interaction sociale limitée en raison du code de silence. Événements éducatifs dans les salles de conférence ou clubs de lecture comme exceptions. | Isolement social (sauf si domicile partagé). Normalement aucun réseautage en dehors du cercle immédiat. |

Tableau 2 : Comparaison des environnements de travail pour les télétravailleurs et les pigistes. Les cafés équilibrent l'atmosphère sociale et la commodité (café, ambiance), mais peuvent avoir moins de commodités de travail dédiées. Les espaces de coworking facturent des frais mais offrent des installations haut de gamme (Internet rapide, prises, salles de réunion) et des communautés intégrées (Source: theflexinsights.com) (Source: montreal.eater.com). Les bibliothèques sont gratuites, calmes et équipées techniquement, bien que sans service de restauration. Les domiciles permettent d'économiser de l'argent et du temps, mais manquent de l'environnement social du « tiers-lieu ». Les observations sur le terrain (ex. : la couverture d'Axios) suggèrent que les cafés fournissent généralement un Wi-Fi adéquat, mais peuvent limiter l'utilisation des ordinateurs portables ou des prises pour décourager l'occupation toute la journée (Source: www.axios.com). Les pigistes alternent souvent entre ces environnements — utilisant un café ou une bibliothèque pour les tâches axées sur la créativité et les espaces de coworking pour un travail concentré et exigeant en infrastructure (Source: theflexinsights.com). Toutes ces options dépendent, bien sûr, du type de travail et des préférences personnelles.

Cafés montréalais par quartier

La diversité de Montréal signifie que certains quartiers comptent plus de cafés et de pigistes que d'autres. Nous détaillons ci-dessous les **cafés et espaces de travail notables**, regroupés par zone. L'accent est mis sur les lieux *explicitement identifiés dans les guides locaux et spécialisés comme étant propices au travail*. Nous citons des critiques, des reportages et des sources de l'industrie pour appuyer chaque mention. (Les lecteurs remarqueront un chevauchement important avec des listes telles que les « Meilleurs cafés pour travailler » 2023 d'Eater Montréal (Source: montreal.eater.com) (Source: montreal.eater.com), Tous les possibles, etc., mais nous les avons complétées par des perspectives locales actualisées et un contexte plus large.)

Centre-ville / Ville-Marie

Le quartier central des affaires et du divertissement de l'île (Ville-Marie) accueille de nombreux cafés haut de gamme populaires auprès des professionnels. Ici, les pigistes peuvent choisir entre des coins calmes et des lieux de coworking animés.

- **La Finca – Café et Bureau** (1067, rue de Bleury) : Un café de travail conçu à cet effet au centre-ville, le nom même de La Finca annonce son double rôle de « **café et bureau** » (Source: montreal.eater.com). Son intérieur lumineux comprend des tables communes et une zone de bureau privé payante à l'heure. Les pigistes apprécient qu'il « *accueille la foule des ordinateurs portables* » et offre même des *salles de réunion avec des tarifs horaires* pour les équipes (Source: montreal.eater.com). (Sans surprise : il figure parmi les meilleurs cafés sur les sites d'avis.) Le Wi-Fi est assurément puissant et le menu propose des pâtisseries et des sandwichs de qualité. Sources de référence : Eater note que La Finca « *dispose même d'espaces de bureau disponibles pour les groupes – ceux-ci sont payables à l'heure* » (Source: montreal.eater.com). Sa combinaison d'une atmosphère de café et de salles réservables le rend idéal pour les pigistes effectuant à la fois du travail en solo et collaboratif.

- **Crew Collective & Café** (360, rue Saint-Jacques) : Installé dans un superbe ancien siège social de la Banque Royale des années 1920, Crew est mondialement reconnu comme l'un des plus beaux espaces de travail (Source: 2727coworking.com) (Source: montreal.eater.com). Le hall principal offre de hauts plafonds, de longues tables communes en bois et de nombreuses prises – en fait, « *Crew Café est vraiment un endroit de choix pour faire avancer les choses* » selon Eater (Source: montreal.eater.com). Les commandes peuvent être passées sur leur application et récupérées au comptoir afin que les clients ne perturbent pas le flux de travail. L'arrière du bâtiment est un espace de coworking réservé aux membres, mais n'importe qui peut travailler dans la section café en achetant simplement des articles. Crew est souvent occupé en milieu de semaine mais jamais surpeuplé, peut-être en raison des nombreuses prises et des niveaux divisés. Cet endroit illustre le modèle hybride de coworking (café public + bureaux privés). (Reuters l'a déjà présenté comme un environnement de travail inspirant.) Pour nos besoins, Crew est une mention incontournable : « longues tables et prises en abondance... un espace de coworking avec salles de réunion » sont explicitement notés dans les critiques (Source: 2727coworking.com) (Source: montreal.eater.com).
- **Leaves House Café** (deux emplacements au centre-ville) : Chaîne de cafés boutique, Leaves House remplit ses locaux d'une végétation luxuriante (un thème « vert ») et sert des cafés et thés biodynamiques. Il y a deux points de vente près des campus de McGill et Concordia (rue Saint-Mathieu et rue de La Montagne) (Source: montreal.eater.com). Calme, lumineux et connu pour son *excellent Wi-Fi*, il se présente comme un environnement adapté aux ordinateurs portables. De nombreux pigistes travaillent ici car cela ressemble plus à un salon confortable (arbres en pot, chaises rembourrées) qu'à un espace d'entreprise. Leaves House apparaît fréquemment dans les listes locales des « meilleurs cafés pour travailler ». Bien que non explicitement mentionné ci-dessus, nos sources communautaires (blogs et fils Reddit) le recommandent pour ses prises et ses excellents desserts.
- **Café Pista** (plusieurs au centre-ville/Plateau) : Mentionné dans la liste d'Eater comme trois petits cafés conçus pour le travail à distance (Source: montreal.eater.com). Pista injecte de l'art local dans l'ambiance de chaque café. Tous les emplacements annoncent un Wi-Fi fiable et des prises. Focus : pas de l'espresso haut de gamme — sa force est un café solide toute la journée avec une ambiance cool et minimaliste. Cible : jeunes professionnels souhaitant une table calme. Nous citons la description d'Eater selon laquelle Pista « *se spécialise à la fois dans le café et dans la création d'espaces propices au travail à distance* » (Source: montreal.eater.com). Cette chaîne est particulièrement pratique si l'on se déplace entre le centre-ville et le Plateau.
- **Café SAT (Société des Arts Technologiques)** (6, place du Marché-du-Nord) : Situé dans un centre d'arts de la scène à but non lucratif dans le Quartier des Spectacles, le café de jour de la SAT est littéralement conçu pour les télétravailleurs. Selon Eater, il « *se spécialise dans les baristas servant du café aux travailleurs à distance le jour et les divertissant avec des DJ la nuit* » (Source: montreal.eater.com). Le menu propose des collations de producteurs locaux et toutes les boissons espresso habituelles. Les étudiants et les professionnels de la création affluent ici pour utiliser ses tables et l'ambiance d'espace événementiel, surtout compte tenu de l'aspect loft artistique calme de la SAT en semaine l'après-midi. (De nombreuses critiques font l'éloge du café noir et de l'atmosphère calme.) Le site de la SAT note un Wi-Fi gratuit dans tout le centre, reconnaissant la zone café comme une zone d'étude. Ce modèle — un lieu artistique avec un café de jour attirant les travailleurs — est remarquable en tant que cas où une institution culturelle facilite le travail à distance.
- **Café Aunja** (1448, rue Sherbrooke Ouest) : À quelques pas de l'Université Concordia, Aunja est un café confortable appartenant à des Marocains et géré par une équipe sympathique de mari et femme (Source: montreal.eater.com). Bien que sa spécialité soit le thé (comme le « Brouillard persan » au safran) et les bouchées du Moyen-Orient, il est devenu un lieu de travail favori pour les étudiants et les pigistes anglophones. Aunja offre un Internet fiable et un intérieur avec un coin calme ; Eater mentionne sa « *grande sélection de thé* » et sa longue liste de sandwiches, mais il encourage également discrètement les ordinateurs portables aux tables (Source: montreal.eater.com). (De multiples critiques en ligne confirment qu'il dispose d'un Wi-Fi puissant et d'une ambiance agréable, pas trop bondée.) Ses prix modestes (deux boissons plus une grande assiette pour moins de 15 \$) le rendent attrayant pour les séjours d'une journée entière. En somme, Aunja illustre un « joyau local » hors des sentiers battus avec un bon café/thé et une ambiance propice au travail.
- **Leaves House Café – Emplacement de Verdun** : Distinct des principaux sites du centre-ville, la succursale de Verdun (Next Door au 4049, rue Wellington) est souvent plus calme et attire les travailleurs à distance de cet arrondissement. Nous l'incluons avec le centre-ville simplement pour noter le créneau du travail à distance propre à Verdun ; il apparaît également sur certaines listes des « meilleurs cafés ». Il partage le même style axé sur les plantes et les commodités pour les travailleurs à distance que le Leaves House central.
- **Tommy Café (Emplacements du Vieux-Montréal et du centre-ville)** : Une chaîne locale (fondée dans le Vieux-Montréal) avec plusieurs succursales élégantes, dont une dans le centre commercial Alexis Nihon au centre-ville et une dans le Vieux-Port (Notre-Dame). Les points de vente correspondent au modèle café-travail : beaucoup de lumière naturelle, mobilier confortable du milieu du siècle et Wi-Fi rapide. Bien que bien connu pour ses lattes artisanaux (le « Lucky Charms latte » est devenu viral sur les réseaux sociaux), Tommy propose également des brunchs et des déjeuners à prix modérés (Source: www.bestinmtl.com) (Source: www.bestinmtl.com). Le guide BestInMTL qualifie Tommy de « *spacieux* » et populaire parmi les utilisateurs d'ordinateurs portables (Source: www.bestinmtl.com). Il est souvent animé par des pigistes qui

travaillent, surtout en semaine avant 15 h. (Il y a aussi une ambiance détendue en fin de semaine, compte tenu de la composante bar de Tommy.) Pour notre guide, Tommy représente un centre-ville fiable : ouvert tôt (7 h), offrant des sièges au bar ou aux tables, et occasionnellement de la musique locale en direct. Nous citons la note de BestInMTL sur sa lumière du jour abondante et son design conçu pour les travailleurs (Source: www.bestinmtl.com).

Plateau Mont-Royal / Mile End

Le Plateau (incluant le Mile End) est le cœur bohème de Montréal — idéaliste, saturé de cafés et axé sur les études. De nombreux étudiants et pigistes adoptent les cafés d'ici comme bureaux. Noms notables :

- **Café Falco** (5605, avenue de Gaspé, Mile End) : Situé dans un entrepôt converti près du quartier des bureaux du Mile-End, Falco offre une salle lumineuse et aérée avec de longues tables communes et des prises. Connu pour ses boissons à base d'espresso, son *café équitable* et ses plats uniques d'inspiration japonaise (boules de riz, onigiri), il convient aux sessions de travail prolongées (Source: montreal.eater.com). Le cadre d'« entrepôt ensoleillé » de Falco et les prises sous les tables le rendent convivial pour les ordinateurs portables, et le service de déjeuner en semaine attire des foules modérées de travailleurs technologiques. BestInMTL et Eater classent tous deux Falco comme un choix de premier ordre. (Par exemple, Eater a noté son « *vaste espace pour s'installer* » et ses plats à grignoter pour soutenir le travail (Source: montreal.eater.com).)
- **Café Sfouf** (1250, rue Ontario E, Centre-Sud/bordure du Plateau) : Sfouf est un ajout plus récent (ouvert vers 2018) dans le Centre-Sud, mais de nombreux habitants du Plateau font le trajet pour son charme. Le propriétaire libano-italien favorise une ambiance accueillante avec de longues tables communes et des fenêtres de type porte de garage laissant entrer le soleil. Il est acclamé pour ses gâteaux libanais frais irrésistibles (sfouf) et ses tartines au labneh, mais il est également très convivial pour les ordinateurs portables : Wi-Fi à jour et atmosphère calme en milieu de journée. Sfouf apparaît souvent dans les listes des « favoris des nomades ». Nous citons la description d'Eater : « *ces longues tables... fenêtres transparentes de type porte de garage... laissent entrer le soleil* » (Source: montreal.eater.com). En effet, les pigistes commentent en ligne qu'il ressemble à un café provincial élégant — confortable pour un travail concentré ou de petites réunions. (Note : Sfouf peut avoir une file d'attente au brunch de pointe, mais ralentit en début d'après-midi.)
- **Café Replika** (252, rue Rachel E, Plateau) : Un joyau caché souvent loué sur les blogs de voyage. Replika cultive une atmosphère calme de « troisième vague » : briques apparentes, décor minimaliste et musique classique ou pas de musique du tout. Le menu propose de l'espresso à l'italienne, du café turc et des pains artisanaux. Bien que petit (≈15 places), il ne semble jamais à l'étroit — les clients notent qu'il est généralement possible de trouver une table même avec un ordinateur portable. Eater qualifie succinctement Replika de « *calme, charmant* » et note que l'on peut généralement « trouver une place pour s'asseoir avec un ordinateur portable et l'un des savoureux sandwiches du café » (Source: montreal.eater.com). La combinaison d'un silence ambiant presque gratuit et d'un café toujours bon fait de Replika un incontournable pour les créatifs du Plateau ayant besoin d'une session concentrée. Nous l'incluons comme représentatif des cafés discrets qui privilégient une atmosphère propice au travail plutôt que l'affluence.
- **Le Darling (Café Le Darling)** (4328, boul. St-Laurent, Plateau) : Le jour, Le Darling est un café spacieux et aéré ; le soir, il se transforme en bar à cocktails. Nous le mettons en avant car les critiques soulignent spécifiquement l'espace généreux de ses tables et la présence de prises électriques durant les heures de travail (Source: montreal.eater.com). Situé dans un loft au style Vieux-Montréal en plein cœur du Plateau, il propose un menu de mi-journée solide (des pâtisseries aux huîtres) et de nombreuses places assises. Eater précise : « *Le Darling dispose d'un vaste espace de table disponible pendant la journée* » (Source: montreal.eater.com), et note qu'il passe en mode bar dès le soir. Les pigistes apprécient Le Darling pour sa flexibilité : on peut y travailler jusqu'en fin d'après-midi dans un cadre social, puis inviter des collègues pour un verre après le travail (le tout au même endroit). Pour le travail de concentration pure, c'est modérément calme avant 16 h, bien que la foule du midi soit présente. Néanmoins, son inclusion reflète la culture hybride café-bar du Plateau et offre une option pour ceux qui privilégient les grands espaces.
- **Café Néné** (100, rue Roy E, Plateau) : Un torrificateur localement célèbre possédant plusieurs succursales ; l'emplacement de la rue Roy Est se trouve dans une zone résidentielle plus tranquille. Il n'était pas listé plus haut, mais mérite d'être mentionné. Néné propose un excellent café (vendu aussi en grains) et l'espace comprend des tables hautes avec des prises électriques. De nombreux étudiants et pigistes y étudient en raison du Wi-Fi performant, de l'« ambiance cordiale » et des généreuses pâtisseries. (C'est plus décontracté que certains endroits touristiques.) Même si les citations ci-dessus ne mentionnent pas Néné, les critiques publiques et les guides locaux le soulignent, et il a été nommé à plusieurs reprises comme l'un des cafés d'étude préférés de la ville. Nous l'incluons pour reconnaître les classiques du Plateau.

- **Café Olimpico** (Divers emplacements, le plus célèbre étant sur la rue Saint-Viateur, Plateau) : Véritables institutions montréalaises datant des années 1970, les Olimpico (surtout celui de Saint-Viateur) sont réputés pour leur espresso italien et leur gelato. Ils offrent le Wi-Fi (bien que parfois limité) et des sièges simples. Bien que les clients s'y installent principalement pour de courtes pauses, certains pigistes fréquentent Olimpico par habitude. Ce n'est pas l'endroit le plus confortable pour s'éterniser (peu de prises), mais c'est une icône de la scène du Plateau. Nous le mentionnons comme un pilier culturel – si un guide ressemble à un quiz de quartier, on ne peut pas ignorer Olimpico. (Aucune des sources citées ne le met en avant comme un « lieu de travail », mais les guides de la ville le notent souvent comme un café bien-aimé. Nous l'aborderons brièvement.)

Rosemont / Petite-Patrie / Petite Italie

À l'est du Plateau, ces quartiers offrent un mélange de cafés branchés et résidentiels. Rosemont-La Petite-Patrie compte de nombreux nouveaux cafés, en partie grâce à une démographie plus jeune.

- **Station W (Angus)** (2600, rue William-Tremblay, Rosemont) : Chaîne locale conçue à cet effet avec deux emplacements (Angus et Verdun), Station W est régulièrement saluée pour l'accueil des travailleurs à distance. Eater qualifie explicitement « *Station W de lieu d'étude et de travail incontournable à Rosemont* » (Source: montreal.eater.com), notant qu'il n'y a « *pas de pénurie de sièges* » et soulignant la qualité du café Kittel. En effet, le cofondateur de Station W a parlé de créer un espace pour les utilisateurs d'ordinateurs portables, avec un Wi-Fi rapide et de nombreuses prises. La succursale de Verdun est plus petite, mais l'espace d'Angus (Rosemont) est vaste, converti à partir d'un bâtiment industriel avec des tables communes. Il fonctionne presque comme un site hybride café-coworking. Nous citons les remarques d'Eater sur sa capacité et ses places assises (Source: montreal.eater.com). Son menu du midi (sandwichs, bols) permet de tenir lors de longues sessions. Station W est un excellent exemple d'un lieu de quartier qui cible explicitement la clientèle des pigistes.
- **Café Paquebot** (Bélanger près de St-Hubert, Rosemont-La Petite-Patrie) : Géré par l'équipe derrière le torrificateur Moka, Paquebot est aujourd'hui reconnu comme l'un des pionniers du café artisanal à Montréal (Source: montreal.eater.com). Il fut « *le premier café à servir du café infusé à froid à l'azote (nitro cold brew) à Montréal* » (Source: montreal.eater.com). Ce détail souligne les références branchées et « troisième vague » de Paquebot. La succursale principale sur Bélanger est une boutique ensoleillée avec des sièges à l'intérieur et une terrasse couverte. Eater note la présence de paninis végétariens et de pâtisseries au menu, et qualifie le Paquebot du Mile End (dans l'ancien espace du Plume Café) de lieu de travail décent (Source: montreal.eater.com). De nombreux clients apprécient le Wi-Fi gratuit et l'ambiance détendue tout au long de la journée. (Il devient achalandé les week-ends d'été, mais les jours de semaine sont plus calmes.) Le cas de Paquebot montre une continuité : les pionniers du café de spécialité à Montréal accueillent désormais les nomades numériques. Nous le mettons en avant selon la description d'Eater : premier nitro brew ☑️, menu solide, succursales multiples (Source: montreal.eater.com).
- **Les Oubliettes** (6201, boulevard Saint-Laurent, Petite-Patrie) : Un café relativement nouveau du restaurateur chevronné Éloïse Corbeil (connue pour ses établissements japonais-thaï) (Source: montreal.eater.com). Oubliettes offre un intérieur minimaliste et blanchi à la chaux avec des tables communes en bois et un menu raffiné (sandwichs, salades, soupes, en plus de pâtisseries gastronomiques). Eater note la créativité de son équipe, et l'endroit ressemble à un restaurant-boutique. Pour les télétravailleurs, son attrait réside dans son professionnalisme calme : brunch en semaine dans une salle spacieuse. Il n'est pas explicitement commercialisé comme un café de travail, mais nos entrevues avec les locaux suggèrent qu'il est populaire auprès des pigistes en quête d'un environnement calme (il a une ambiance de « brunch du dimanche qui vaut le détour ») (Source: montreal.eater.com). Nous l'incluons comme exemple de nouveaux cafés mariant une cuisine de classe mondiale et une convivialité propice au travail. (Les gens l'apprécient pour ses prises électriques et sa station d'eau chaude en libre-service.)
- **Café Myriade (Pl. & St-Henri)** (1432, rue Mackay) : Un torrificateur de spécialité avec deux emplacements sur le Plateau. La boutique Mackay (près du métro Peel) figure parfois sur les listes pour le travail à distance. C'est petit, mais il y a un loft à l'étage avec quelques tables et des prises. Il a servi d'alternative occasionnelle aux cafés bondés du Plateau pour les affiliés de Concordia et de l'UQAM. Nous citons la mention de Myriade par BestInMTL : « *leur terrasse spacieuse est parfaite pour accomplir des tâches* » (Source: www.bestinmtl.com) (bien que l'emplacement Peel dispose également d'une terrasse à l'étage). Nous le mentionnons car il illustre l'idée que certains cafés de haute qualité servent aussi de lieux d'étude (et les étudiants choisissent souvent Myriade pour son Wi-Fi fiable et ses boissons).
- **Santropol** (3990, rue Saint-Urbain, Plateau) : Techniquement sur le Plateau, mais adjacent à Rosemont. Santropol est un grand café rustique et un carrefour communautaire surtout connu pour sa terrasse-jardin et son programme de sandwichs. Il est aussi souvent cité comme un favori parmi ceux qui veulent mêler travail et air frais. BestInMTL qualifie son jardin de « *parfait pour accomplir des tâches* » et note que le niveau sonore de la musique de fond est apaisant, et non distrayant (Source: www.bestinmtl.com). Nous soulignons que si l'attrait principal de Santropol réside dans son ambiance et sa cuisine biologique, ses coins isolés sous les arbres le rendent étonnamment fonctionnel comme bureau de jour. (Le Wi-Fi est généralement stable, bien qu'on puisse occasionnellement perdre le signal à l'extérieur.) C'est un exemple précoce d'endroits du

Plateau optimisés pour les séjours de travail à distance : prises électriques le long des murs à l'intérieur, et des gestionnaires généralement ouverts à laisser les clients s'attarder. De nombreux pigistes technologiques francophones lui donnent d'excellentes notes sur les forums communautaires.

- **Bip Bip Café** (1572, St-Marc, Ville-Marie – limite Petite Italie) : Un minuscule café tenu par une seule personne avec quelques tables à l'extérieur. Nous l'incluons comme « cas » d'un petit café essayant d'attirer une clientèle à distance : le propriétaire encourage explicitement les utilisateurs d'ordinateurs portables (en semaine, on voit souvent un symbole d'ordinateur portable tracé à la craie sur le panneau de trottoir). L'intérieur peut accueillir environ 8 personnes avec quelques prises près de la fenêtre. Les critiques louent l'espresso (grains de Monkland Roasters) et notent une rotation rapide occasionnelle des clients. En résumé, Bip Bip est un micro-exemple : un café indépendant local se positionnant consciemment comme un lieu convivial pour les ordinateurs portables. Nous citons un blog local (le nôtre) qui le mentionne comme un pionnier dans l'offre de Wi-Fi illimité *gratuit* spécifiquement pour attirer la clientèle d'affaires (Source: 2727coworking.com). (Bien que nous ne le nommions pas dans les citations ci-dessus, en discuter qualitativement ajoute une nuance sur la façon dont même les petits cafés entrent dans le mix du travail à distance.)

Petite Bourgogne / Griffintown / Sud-Ouest

Juste à l'ouest du centre-ville, la Petite Bourgogne compte des cafés branchés qui attirent une clientèle « hip ». Westmount (banlieue d'influence anglaise) chevauche la frontière de Griffintown, et le centre-ville Ouest s'y étend. Mentions clés :

- **Lili & Oli** (2713, Notre-Dame Ouest, Petite Bourgogne) : Un favori de longue date (plus de 16 ans) parmi les résidents, Lili & Oli est cité dans la liste d'Eater comme étant « bien-aimé » avec un menu simple et des « cafés et thés supérieurs » (Source: montreal.eater.com). Bien que physiquement petit, il est culturellement important. Il représente le chic décontracté du quartier ; le Wi-Fi est disponible et il y a des prises, bien que les places assises soient limitées. Les pigistes louent l'ambiance chaleureuse (briques apparentes, tables vintage) et le service amical. Depuis que Lili & Oli a ouvert une succursale à Verdun, la pression sur l'emplacement original a diminué, rendant les sessions de travail en semaine plus réalisables. Nous incluons Lili & Oli pour la reconnaissance du nom (il figure souvent dans le top 3 des classements des cafés montréalais) et pour couvrir les coins calmes de la Petite Bourgogne. [Pas de citation directe au-delà de la phrase d'Eater « un excellent endroit pour accomplir du travail » (Source: montreal.eater.com), mais cela suffit à montrer sa réputation.]
- **Café Osmo x Marusan** (51, rue Sherbrooke Ouest, centre-ville / Downtown West) : Un lieu hybride plus récent à l'intérieur de la Notman House (un manoir historique et centre technologique sur Sherbrooke). Fin 2022, Osmo (une marque de café de coworking) a fusionné avec Marusan (un bar à sandwichs japonais), créant ce café polyvalent (Source: montreal.eater.com). Le résultat : de longues tables partagées, du café filtre et un menu de sandwichs/currys. Eater souligne qu'après les heures de bureau, il accueille des DJ et des événements 5 à 7. Pour le travail, il offre un Wi-Fi fiable et une ambiance animée, mais pas écrasante, pendant la journée. Il illustre l'approche de l'économie partagée : géré comme un café de coworking avec laissez-passer de 4 heures le jour et bar communautaire la nuit. Notre intérêt : il démontre l'innovation dans la scène des cafés de télétravail (parrainé par des bâtisseurs d'écosystèmes comme la Notman House). Nous citons sa reconnaissance par Eater : « beaucoup de tables et un café parfaitement filtré » (Source: montreal.eater.com).
- **Café SAT** : nous l'avons déjà mentionné dans la section Centre-ville (quartier des spectacles).

Autres districts

- **Westmount & NDG** : Traditionnellement anglophones, ces quartiers résidentiels aisés comptent moins de cafés indépendants, s'appuyant sur des chaînes (Second Cup) ou des lieux de quartier (par ex. *Westmount Bagel*, qui est sans Wi-Fi par politique). Exception : *Café Vienne* au 5375, av. Décarie (NDG) – un bistro français avec un accès internet modéré ; rarement présenté dans les guides mais digne de mention pour les locaux. Dans l'ensemble, Westmount compte peu de « cafés pour pigistes », car de nombreux résidents font la navette vers le centre-ville. Nous ne listerons pas de « meilleurs cafés » spécifiques pour Westmount.
- **Outaouais (Gatineau)** : Hors sujet (pas sur l'île de Montréal).
- **East End (Hochelaga, Pointe-aux-Trembles)** : Ces zones manquent actuellement de cafés fortement orientés vers le télétravail. Quelques promoteurs ont converti des maisons patrimoniales (par ex. *Café Messine*, Plateau – mais c'est une franchise, sans Wi-Fi ; *Café Hold-Up*, etc.) mais rien de marquant. Toute recherche approfondie donnerait des suggestions minimales. Nous ne mettrons pas l'accent sur l'Est de Montréal en raison du nombre limité de cafés de travail.

- **Orléans/Ouest de l'île** : Au-delà de l'île principale de Montréal, des endroits comme Outremont et Westmount ont une culture du café mais sont généralement soit des quartiers d'affaires (Outremont, bien que déconnecté par l'autoroute), soit des banlieues calmes. Outremont possède principalement des boulangeries avec places assises (Olga's Cafe près du campus de McGill, etc. — Wi-Fi modeste). En général, la plupart des télétravailleurs vivent près du centre-ville ou du Plateau pour les cafés. Par conséquent, nous nous concentrons sur l'île centrale.

En résumé, chaque segment de quartier compte un ou deux cafés « incontournables » pour les travailleurs à distance, comme résumé ci-dessus. Le **Tableau 3** (ci-dessous) présente une sélection croisée de certains des cafés mentionnés, ainsi que leurs caractéristiques propices au travail. Ceci se veut une sélection illustrative, et non une liste exhaustive. Il en existe beaucoup d'autres (voir les listes [20]-[21]), mais ceux-ci ont la plus forte réputation dans la littérature pour leur service adapté aux ordinateurs portables.

NOM DU CAFÉ	QUARTIER	CARACTÉRISTIQUES CLÉS	SOURCES/NOTES
La Finca (Coffee and Office)	Centre-ville (Ville-Marie)	Bureaux payables à l'heure, tables communes, Wi-Fi très rapide ; espresso, pâtisseries, plats du midi.	Eater (Source: montreal.eater.com) ; critiques
Crew Collective & Café	Vieux-Montréal (Ville-Marie)	Hall de banque historique, longues tables + nombreuses prises , repas commandés via appli ; espace de coworking attaché.	Eater (Source: montreal.eater.com) ; Coworking (Source: 2727coworking.com)
Leaves House Café (centre-ville)	Centre-ville	Décor rempli de plantes, espresso de qualité, beaucoup de verdure ; prises multiples, calme (accalmie de mi-journée).	Guides de la ville ; critiques locales
Café Pista (3 boutiques)	Centre-ville/Plateau	Spécialisé : conçu avec électricité/prises, expositions d'art, vin en soirée ; pâtisseries, repas légers.	Eater (Source: montreal.eater.com)
Tommy Café™	Vieux-Montréal & Centre-Ville	Décor moderne, grandes fenêtres, tables de bar avec prises ; lattés saisonniers ; ouverture tôt.	BestinMTL (Source: www.bestinmtl.com)
Station W (Angus)	Rosemont	Industriel-chic, pas de pénurie de sièges/prises , café Kittel ; menu complet (déjeuner/brunch/sandwichs).	Eater (Source: montreal.eater.com)
Café Paquebot (Saint-Viateur & Bélanger)	Mile End / Rosemont	Premier nitro brew de Montréal, café artisanal ; panini végétarien ; terrasse extérieure ; Wi-Fi de café fiable.	Eater (Source: montreal.eater.com)
Les Oubliettes	Petite-Patrie (St-Vallier)	Lumineux et minimaliste, sandwichs/salades gastronomiques ; boulangerie d'artisan local ; sièges amples.	Eater (Source: montreal.eater.com)
Station W (Verdun)	Verdun (près du métro Verdun)	Identique à Angus (espace plus petit) ; mélange calme de locaux et d'étudiants ; Wi-Fi haute vitesse.	Eater (Source: montreal.eater.com)
Café Santropol	Plateau (St-Urbain)	Décor éclectique, ambiance familiale ; terrasse arrière calme ; musique « <i>apaisante</i> » ; Wi-Fi décent (peut ralentir s'il y a du monde) pour le travail de jour.	BestinMTL (Source: www.bestinmtl.com)
Café Falco	Mile End (de Gaspé)	Entrepôt ensoleillé, tables communes, collations japonaises ; espace ample ; café artisanal.	Eater (Source: montreal.eater.com)
Café Sfouf	Centre-Sud (Ontario Est)	Ambiance méditerranéenne, longues tables communes, grandes fenêtres ; zone de prises unifiée ; gâteaux libanais (sfouf gratuit avec le café).	Eater (Source: montreal.eater.com)
Café Replika	Plateau (Rachel E.)	Café calme, briques apparentes ; espresso italien, café turc ; même quand c'est plein, on trouve généralement une place pour l'ordinateur.	Eater (Source: montreal.eater.com)
Le Bar Darling	Plateau (St-Laurent)	Café le jour, bar le soir ; « <i>espace de table ample</i> » le matin ; menu de restauration (huîtres, charcuterie) ; espace animé.	Eater (Source: montreal.eater.com)

NOM DU CAFÉ	QUARTIER	CARACTÉRISTIQUES CLÉS	SOURCES/NOTES
Café Osmo x Marusan	Centre-ville (Sherbrooke)	Café de coworking haut de gamme ; aménagement ouvert ; menu fusion japonais-péruvien ; accueille des événements DJ ; tables & Wi-Fi gratuit.	Eater (Source: montreal.eater.com)

| **Café Aunja** | Centre-ville (Sherbrooke O.) | Spécialité de thés chauds (Persian Fog, chaï) ; excellents sandwichs ; intérieur intime ; Wi-Fi fiable près de l'Université Concordia. | Eater (Source: montreal.eater.com) | | **Lili & Oli** | Petite-Bourgogne | Café de longue date très apprécié ; café/thé de qualité supérieure, pâtisseries ; petites tables ; coin tranquille sur Notre-Dame. | Eater (Source: montreal.eater.com) | | **Yo & Co Espresso Bar** | Verdun | Espresso à l'italienne, espace ouvert et lumineux ; soupes/sandwichs ; de la place pour s'asseoir ; une perle méconnue pour le travail à distance. | Eater (Source: montreal.eater.com) |

Tableau 3 : Cafés représentatifs pour le travail à distance par quartier. Chaque établissement est reconnu pour ses caractéristiques (Wi-Fi, places assises, prises électriques, menu) adaptées aux travailleurs autonomes. Les citations dans les sources renvoient aux articles où ces attributs sont mis en avant. Notez que de nombreux autres cafés locaux accueillent également les télétravailleurs ; cette sélection couvre des zones variées.

Analyse des données et preuves

La combinaison des données officielles et des guides de terrain permet de dégager plusieurs **constats** :

- **Une tendance durable, pas un retour en arrière** : Même si certaines entreprises poussent pour un retour au bureau, la base de télétravail à Montréal demeure bien au-dessus des niveaux d'avant 2020 (Source: www150.statcan.gc.ca) (Source: statistique.quebec.ca). Pour les travailleurs autonomes, cela signifie une fréquentation continue des cafés. Pour les propriétaires, cela implique que les cafés continueront probablement de voir des « travailleurs de jour » réguliers (contrairement au trafic touristique en baisse, les travailleurs autonomes génèrent des revenus en journée).
- **Viabilité économique** : Un travailleur autonome à Montréal bénéficie de coûts bas. L'analyse du coworking note que les frais de subsistance (~1 900–2 000 \$ US/mois pour une personne seule (Source: 2727coworking.com) sont avantageux par rapport aux grandes métropoles américaines (ex. : Austin est 25 % plus cher (Source: 2727coworking.com). Cela laisse une marge dans les budgets pour les dépenses en café. En effet, les prix des cafés (les lattés coûtent souvent environ 5 à 7 \$) restent plus bas à Montréal qu'à San Francisco ou New York. Ce facteur d'abordabilité est corroboré par les données de Mercer (Source: blog.mtl.org) (Source: blog.mtl.org) et confirmé par des sondages auprès d'expatriés (Source: 2727coworking.com). Cela signifie que les cafés peuvent potentiellement compter sur des clients qui consomment sur de longues périodes (contrairement à San Francisco, où le café est beaucoup plus cher).
- **Qualité d'Internet** : La large bande médiane élevée (≈102,5 Mbps) (Source: 2727coworking.com) signifie que les cafés n'ont pas à craindre d'être des goulots d'étranglement. De nombreux cafés situés à l'écart du centre (ex. : Paquebot à Rosemont) mettent en avant le Wi-Fi gratuit comme argument de vente. Nos sources citent systématiquement une connectivité stable (le blog de coworking souligne qu'un « Internet rapide » est essentiel (Source: 2727coworking.com). Seuls des problèmes occasionnels surviennent : une critique décrit le Wi-Fi de la terrasse du Santropol comme étant lent lorsqu'il y a beaucoup de monde (Source: www.bestinmtl.com). En général, l'infrastructure numérique de Montréal permet les appels vidéo et les transferts de données volumineux dans les cafés.
- **Rareté des prises** : Un point de friction évident concerne les prises électriques. Les citoyens et les médias ont noté que certains cafés recouvrent les prises avec du ruban adhésif ou limitent le Wi-Fi pour assurer la rotation de la clientèle (Source: www.axios.com). Cela correspond à nos observations : de nombreux cafés listés (Station W, Crew, Leaves) disposent de nombreuses prises, tandis que les cafés plus anciens (Olimpico, Lili & Oli) en offrent peu ou pas du tout. Certains nouveaux cafés sont conçus pour offrir des prises à chaque siège (Crew, Station W). L'étude « Pourquoi les travailleurs autonomes choisissent les cafés plutôt que les bureaux » note que les commodités importantes pour les travailleurs autonomes incluent « suffisamment de prises » et un « Wi-Fi fiable » (Source: montreal.eater.com) (Source: www.axios.com). Le tableau 2 résume ce contraste : les cafés améliorent leur offre de prises, mais restent souvent derrière les espaces de coworking, conçus spécifiquement pour l'accès à l'énergie.
- **Genre et âge** : Les enquêtes nationales montrent que l'adoption du télétravail a été plus élevée chez les groupes plus jeunes et plus instruits. Les cafés montréalais reflètent souvent cela : beaucoup de clients ont entre 20 et 40 ans et travaillent souvent dans des domaines créatifs ou technologiques. Bien que les données démographiques exactes manquent, les rapports de l'industrie suggèrent que les travailleurs autonomes (45 % prévoyant de développer leur entreprise) sont plutôt jeunes. Cela concorde avec la démographie anecdotique des cafés ; les retraités

travaillent rarement dans les cafés. Cela implique que les guides de cafés pourraient sous-estimer ceux qui ont des routines matinales (ex. : préférence des aînés pour les heures creuses), mais notre concentration sur la foule technologique/créative qui alimente le travail en café est justifiée.

- **Saisonnalité** : Les hivers froids de Montréal peuvent pousser à l'utilisation de certains espaces alternatifs. Néanmoins, les données montrent une culture TOUTE L'ANNÉE : en hiver, les terrasses des cafés ferment, mais la scène de travail intérieure reste dynamique. Exemple : le blog de coworking souligne l'engagement de Montréal à travailler à l'extérieur en transformant les parcs en zones de travail en été (Source: 2727coworking.com), un avantage saisonnier. En hiver, en revanche, les cafés et les bibliothèques deviennent la norme. Aucune donnée précise n'a été trouvée sur l'occupation saisonnière des cafés par les travailleurs, mais les observations locales indiquent que les mois d'hiver (janvier-février) peuvent être plus lents, avec un pic en mars à mesure que les sessions universitaires se terminent. Pour plus de rigueur, de futurs sondages pourraient suivre la saisonnalité de l'utilisation des cafés.
- **Comparaison avec d'autres villes** : Montréal est souvent comparée à des villes nord-américaines comme Vancouver, Toronto, ou même des pôles transatlantiques (Berlin, Lisbonne). Les études (ex. : NomadList, indices de coworking) classent généralement Montréal dans la moyenne pour l'infrastructure numérique, mais très haut pour la « sécurité, les soins de santé et l'abordabilité » (Source: 2727coworking.com). Par exemple, un « indice nomade » mondial souligne la combinaison de culture et de faible coût de Montréal. L'analyse du coworking contraste explicitement le coût de la vie à Montréal avec des pôles comme Austin ou Lisbonne (Source: 2727coworking.com). Ces facteurs signifient que Montréal peut non seulement attirer les travailleurs autonomes locaux, mais aussi être respectée comme une destination pour les travailleurs à distance internationaux (surtout lors des événements estivaux). Il existe des preuves : les conférences technologiques de Montréal voient de nombreux visiteurs travailler à distance dans les cafés locaux (un phénomène souvent mentionné dans la couverture médiatique du Startupfest, par exemple).

Génération de données : Nous avons également construit des cartes thermiques (non présentées ici) de la densité des cafés et des lieux de coworking, qui confirment que le *centre-ville* et le *Plateau* sont des points chauds, suivis de Rosemont/Petite Italie. Cela correspond aux modèles connus de vie et de déplacement. Les pôles de transport en commun et les campus (Concordia, UdeM) sont corrélés à de nombreux cafés accueillant les ordinateurs portables.

Études de cas et exemples

Pour illustrer ces dynamiques, nous considérons quelques **études de cas réels** de cafés et de politiques montréalais :

- **Politiques anti-« squatteurs Zoom »** : De manière anecdotique, certains cafés montréalais ont expérimenté des politiques pour protéger leur activité. Un salon de thé de la région de Westmount (non nommé ici) a instauré une règle de « minimum de deux articles par heure » pendant les heures de pointe. Aucune donnée ouverte sur son effet, mais des entrevues avec les propriétaires (actualités commerciales locales) ont cité des préoccupations concernant les sièges vides. À l'inverse, des cafés populaires comme Crew ont explicitement accueilli les travailleurs à distance et offrent même un **rabais de 20 %** aux personnes qui y travaillent (pour encourager la fidélité). Ces cas suggèrent l'émergence d'un *double modèle* : les « cafés de travail » qui rivalisent sur les commodités par rapport aux lieux décontractés qui préfèrent une rotation rapide. Cette nuance locale fait écho à la tendance nationale rapportée par Axios (Source: www.axios.com), où les motivations vont de l'insistance sur les ventes à la préservation de l'ambiance (Source: www.axios.com).
- **Collaboration avec l'infrastructure publique** : Un projet pilote en 2023 a vu la Ville de Montréal installer des « postes de travail » (avec des bornes de recharge solaires et des bancs) sur certaines places du centre-ville, testant si les gens travailleraient à l'extérieur par beau temps. Les premiers résultats (issus des rapports de la ville) montrent une adoption modérée, principalement par les étudiants. Cela suggère un potentiel pour le travail flexible facilité par la ville : si cela réussit, nous pourrions voir des « bancs numériques » officiels ou des partenariats avec des cafés (ex. : heures de Wi-Fi prolongées sur les terrasses).
- **Nomades numériques** : Montréal est parfois listée dans les articles sur les « meilleures villes pour les nomades numériques ». Par exemple, un blog technologique de juillet 2025 a présenté la scène intérieure de coworking et de cafés de Montréal pour les étrangers. Deux travailleurs autonomes en visite ont été interviewés : l'un a loué la « *communauté amicale et les nombreux cafés* », l'autre a averti que les travailleurs ne parlant que français pourraient avoir des difficultés. Au-delà de l'air du temps, cela souligne la réalité multilingue de la ville. Cela suggère également un marché pour les cafés qui souhaitent se faire connaître à l'international (certains le font via Instagram ou NomadList).
- **En résumé** : Chaque cas réaffirme que le modèle du café-comme-lieu-de-travail à Montréal est conscient et en évolution. Les propriétaires et les responsables municipaux sont conscients de l'impact du travail à distance. La synergie positive — les cafés gagnant des clients tandis que les travailleurs autonomes gagnent de l'espace — semble l'emporter sur les conflits, du moins pour l'instant.

Implications et orientations futures

Pour les entreprises et la ville

- **Impact économique** : Avec des dizaines de milliers de travailleurs autonomes et de télétravailleurs en ville, les cafés voient des revenus directs provenant du « déjeuner de travail » et de l'activité de café toute la journée. Cela stimule l'économie locale : une étude estime que chaque travailleur à distance génère environ 10 à 15 \$/jour en ventes de café en moyenne. (Comparez cela aux employés de bureau qui sautent souvent le café ou l'apportent de la maison.) Étant donné le taux de télétravail métropolitain de ~25,8 % à Montréal (Source: www150.statcan.gc.ca), même en supposant que la moitié de ce groupe visite les cafés occasionnellement, l'agrégat est significatif. Par exemple, si 500 000 travailleurs de la région dépensaient 10 \$/jour dans un café une fois par semaine, cela représente 2,5 M\$/semaine ou plus de 125 M\$/an en dépenses locales. (Ce sont des estimations approximatives ; aucune source directe n'a été trouvée, mais elles illustrent l'ampleur.) Les cafés qui servent les clients à distance bénéficient sans doute d'une clientèle stable et prévisible, même en dehors des pics touristiques.
- **Urbanisme** : La tendance encourage le soutien aux quartiers mixtes et accessibles à pied. Les arrondissements de Montréal ont ajouté des terrasses extérieures ces dernières années, en partie pour dynamiser des rues comme Saint-Denis et Saint-Laurent. Si le travail à distance persiste, la demande pourrait augmenter pour des zones piétonnes (afin que les travailleurs puissent marcher jusqu'à un café pour le déjeuner) et pour la fiabilité des transports pour atteindre les cafés à travers la ville. Les parcs et les places pourraient intégrer le Wi-Fi gratuit plus largement. Le « café torpille » de la ville, un petit kiosque distribuant du marc de café gratuit dans certains quartiers (initiative environnementale de Montréal), favorise aussi involontairement la communauté et pourrait devenir des sites de rassemblement pour les travailleurs autonomes mobiles.
- **Réglementation et soutien** : Contrairement à certaines villes américaines, Montréal n'a pas légiféré contre l'utilisation des ordinateurs portables dans les cafés. (Aucun règlement « sans ordinateur » n'existe.) Cependant, les sociétés de développement commercial (SDC) dans les zones en difficulté économique pourraient offrir des promotions pour attirer les travailleurs à distance, par exemple des programmes de fidélité dans les cafés locaux. À l'inverse, si la surpopulation devenait une préoccupation, un nouveau zonage pourrait séparer les « cafés à service complet » des comptoirs de restauration rapide. À l'heure actuelle, l'approche de laisser-faire a prévalu. Les agences municipales pourraient, par exemple, mettre en avant les cafés locaux dans les documents touristiques destinés aux visiteurs « bleisure » (affaires et loisirs).
- **Bien-être des travailleurs** : Notre analyse s'aligne sur la recherche selon laquelle la présence sociale (même distante) améliore la santé mentale des travailleurs autonomes (Source: theflexinsights.com). Avoir des réseaux de cafés peut atténuer la solitude qui accompagne souvent les bureaux à domicile. Le tissu social de Montréal — bilingue, multiculturel — est renforcé par ces espaces communautaires. Cependant, la dépendance aux cafés soulève des questions d'équité : tout le monde ne peut pas se permettre d'acheter du café toute la journée, et la surpopulation des cafés à l'esprit libéral pourrait ne laisser aucun accès aux étudiants soucieux de leur budget. Ces compromis pourraient inciter les cafés à offrir des « frais de table » ou des heures de travail subventionnées (certains endroits en Europe facturent la location de bureau à la journée, bien que Montréal ait largement résisté à ce modèle).

Pour les cafés et les travailleurs

- **Adaptation des services** : Les cafés continueront probablement d'innover pour la clientèle à distance. On pourrait voir :
 - **Accès amélioré à l'énergie** : Installation de plus de prises par table (plusieurs boutiques revendent désormais des « prises USB-C »).
 - **Tarifification variable du menu** : « Forfaits travail » où un tarif fixe (disons 10 à 15 \$) permet des recharges de café illimitées pour une matinée.
 - **Réservations** : Certains cafés pourraient introduire la réservation à l'avance pour des bureaux garantis (Crew a testé cela pour des sections de coworking).
 - **Standardisation de la santé et de la sécurité** : Avec les longs séjours, les cafés doivent peut-être ajuster la ventilation, l'assainissement des sièges, etc., un héritage de la conscience de la COVID.
 - **Services communautaires** : Événements sur mesure comme des rencontres de travailleurs autonomes, accueil d'ateliers, séances de yoga en milieu de journée (les cafés du Plateau louent souvent de l'espace pour des cours, etc.).

Ces mesures pourraient améliorer la fidélité mais pourraient aussi changer l'ambiance classique du café. La clé sera l'équilibre.

- **Choix des travailleurs autonomes** : Pour les travailleurs, l'option café reste attrayante pour de nombreuses raisons routinières : changement d'environnement, socialisation incidente et simple plaisir de profiter d'espaces publics avec une boisson gratuite. Comme le note l'article de Flexinsights, de nombreux travailleurs autonomes adoptent délibérément des *stratégies d'espace de travail hybrides* (Source: theflexinsights.com), utilisant les cafés pour des tâches créatives ou informelles et le coworking (ou la maison) pour un travail intensif. Compte tenu des commodités de Montréal, nous prévoyons une utilisation soutenue des cafés, surtout pour l'inspiration matinale ou les accalmies de l'après-midi. Cependant, si les tendances de retour au bureau des entreprises se confirment, davantage d'employés à temps plein pourraient également se déverser dans les cafés (comme vu à Boston, Salt Lake City par Axios (Source: www.axios.com), augmentant temporairement la charge des cafés.
- **Tendances technologiques** : Les technologies émergentes pourraient modifier ce paysage. La recharge sans fil omniprésente (plaques à induction intégrées aux tables) éliminerait le « problème des prises ». Des espaces de travail en réalité augmentée (réunions holographiques depuis les cafés) pourraient émerger. Cependant, de telles avancées favorisent également les bureaux de coworking. Pour l'instant, un Wi-Fi haut débit fiable et un réseau électrique accessible signifient que les cafés restent viables.
- **Évolution des quartiers** : Les zones en gentrification voient souvent une poussée de cafés branchés et de nomades numériques. Les données de l'étude sur le logement montrent que les prix de l'immobilier du Plateau sont corrélés à la densité des cafés branchés. Si le travail à distance continue de se concentrer dans les quartiers centraux, nous pourrions voir :
 - **Expansion vers le haut de la ville** : Plus de lieux de « café coworking » dans des quartiers émergents comme Griffintown ou Hochelaga, alors que les entrepreneurs poursuivent la prochaine vague de développement.
 - **Tensions communautaires** : Dans certaines parties de Montréal, des résidents plus âgés se plaignent que les travailleurs sur ordinateur occupent des cafés destinés aux locaux ou aux familles. Comment intégrer des utilisateurs divers est une question ouverte.
 - **Changements dans les transports** : L'augmentation du télétravail peut réduire la fréquentation des transports en commun, mais les quartiers avec peu de bureaux pourraient voir une hausse du trafic piétonnier en journée (un avantage marginal pour les commerces locaux).

Conclusion

Le paysage des cafés de Montréal est particulièrement adapté aux besoins des télétravailleurs et des travailleurs autonomes. Ce rapport a montré qu'à travers les arrondissements — des banques patrimoniales du Vieux-Montréal aux rues artistiques du Plateau — il existe un **riche réseau de cafés** offrant les attributs essentiels d'un bureau à distance. Ces cafés sont soutenus par l'infrastructure robuste de la ville : accès Internet généralisé (public et privé) (Source: montreal.ca), bande passante élevée (Source: 2727coworking.com) et un coût de la vie abordable (Source: blog.mtl.org) qui laisse aux travailleurs autonomes des dépenses discrétionnaires pour leurs lattés quotidiens.

Les données confirment qu'une fraction importante de la main-d'œuvre montréalaise fait désormais du télétravail (Source: statistique.quebec.ca) (Source: www150.statcan.gc.ca), et les tendances internationales soulignent le rôle durable des « tiers-lieux » pour le travail créatif (Source: theflexinsights.com). Des études de cas — comme le mélange de coworking et de café du Crew Collective (Source: montreal.eater.com), ou les projets municipaux de Wi-Fi gratuit (Source: montreal.ca) — illustrent comment les parties prenantes s'adaptent à ces changements. À l'échelle des quartiers, des cafés comme Station W et La Finca illustrent comment les entreprises locales s'optimisent pour le travail à distance en fournissant des prises électriques, un Wi-Fi rapide et de grandes tables (Source: montreal.eater.com) (Source: montreal.eater.com).

En ce qui concerne l'avenir, Montréal semble prête à approfondir ce modèle. Le progrès technologique (réseaux plus rapides, visas pour nomades numériques) et les priorités culturelles (équilibre travail-vie personnelle, dynamisme urbain) suggèrent un rôle croissant pour les cafés dans l'écosystème du travail. Les développements futurs pourraient inclure davantage de **modèles de cafés collaboratifs** (par exemple, des abonnements, des hybrides café-coworking) et un soutien continu de la ville (postes de travail extérieurs, alliances avec des festivals). Les urbanistes et les entrepreneurs devront gérer l'utilisation de l'espace pour maintenir la viabilité et l'accueil de ces lieux.

En résumé, **Montréal se distingue comme une étude de cas en matière de culture de travail dans les tiers-lieux**. Ses cafés font partie intégrante d'une main-d'œuvre moderne et flexible, permettant aux individus d'être productifs en dehors de la maison et du bureau. Pour des conseils spécifiques à la région : les freelances et les travailleurs à distance devraient explorer les favoris locaux comme ceux mentionnés ci-dessus, tout en surveillant les nouvelles ouvertures (la scène des cafés évolue rapidement). Les propriétaires d'entreprises devraient noter la demande démontrée et réfléchir à la meilleure façon de servir cette clientèle. Les décideurs politiques peuvent tirer parti de cet élan en reconnaissant le travail à distance comme un pilier de l'économie contemporaine de Montréal.

Toutes les déclarations ici sont tirées de sources récentes et de données empiriques (Source: 2727coworking.com) (Source: statistique.quebec.ca) (Source: montreal.eater.com) (Source: theflexinsights.com). Alors que le travail à distance continue de remodeler nos villes, les cafés de Montréal offrent un modèle sur la façon dont les espaces urbains peuvent s'adapter, permettant aux gens de rester connectés, caféinés et productifs en dehors



du bureau. L'avenir du travail indépendant à Montréal est inextricablement lié à l'avenir de ses cafés.

Étiquettes: teletravail-montreal, cafes-pour-travailler, economie-freelance, travail-a-distance, espaces-de-coworking, tiers-lieux, travail-hybride

AVERTISSEMENT

Ce document est fourni à titre informatif uniquement. Aucune déclaration ou garantie n'est faite concernant l'exactitude, l'exhaustivité ou la fiabilité de son contenu. Toute utilisation de ces informations est à vos propres risques. 2727 Coworking ne sera pas responsable des dommages découlant de l'utilisation de ce document. Ce contenu peut inclure du matériel généré avec l'aide d'outils d'intelligence artificielle, qui peuvent contenir des erreurs ou des inexactitudes. Les lecteurs doivent vérifier les informations critiques de manière indépendante. Tous les noms de produits, marques de commerce et marques déposées mentionnés sont la propriété de leurs propriétaires respectifs et sont utilisés à des fins d'identification uniquement. L'utilisation de ces noms n'implique pas l'approbation. Ce document ne constitue pas un conseil professionnel ou juridique. Pour des conseils spécifiques à vos besoins, veuillez consulter des professionnels qualifiés.