

Installation technique

Mettre en place ton coffre (télécharger, Obsidian, Obsidian Sync), puis installer OpenCode Desktop et configurer ChatGPT et OpenRouter ZDR. Prêt pour lancer /initialisation dans la prochaine leçon.

Source : <https://prisme.one/plateforme/ia-juillet-2026/semaine-1-installation-technique>

Objectif

Avoir un workspace téléchargé, synchronisé via Obsidian Sync, et OpenCode Desktop avec ChatGPT et OpenRouter ZDR connectés.

Output attendu

Workspace ouvert dans Obsidian (sub-dossier Second Cerveau), Obsidian Sync actif sur ordi + mobile, OpenCode Desktop installé avec providers ChatGPT et OpenRouter connectés.

LOOM

Tutoriel d'installation Prisme One

<https://www.loom.com/share/82169eab41614c558a64c3b57f3797cc>

Attention : l'interface d'OpenCode a changé récemment

L'interface d'OpenCode Desktop a été mise à jour tout récemment. Quand tu arrives à la partie sur OpenCode (la Partie 2 ci-dessous), tu peux regarder cette vidéo pour voir la nouvelle interface en action, à jour par rapport à la vidéo d'installation ci-dessus.

LOOM

Bien configurer OpenCode Desktop efficacement

<https://www.loom.com/share/0c06d14542ff46628ae16c06d70113c3>

Prérequis

Avant de commencer cette installation, assure-toi d'avoir lu Comprendre l'anatomie de ton système. Sans le cadre conceptuel, l'installation ressemble à une liste d'actions sans sens.

L'installation se fait en **deux parties**, dans cet ordre :

Partie 1

Mettre en place ton coffre

Télécharger le template, l'ouvrir dans Obsidian, configurer la synchronisation pour que tes notes vivent sur ton ordinateur, ton téléphone, et dans le cloud.

Partie 2

Installer ton IA

Installer OpenCode Desktop, prendre un abonnement ChatGPT, configurer OpenRouter (au token) et l'abonnement Synthetic AI (privé, GLM 5.2), connecter le tout dans OpenCode.

À la fin, tu seras prêt à lancer `/initialisation` dans la prochaine leçon.

Partie 1 : mettre en place ton coffre

Étape 1 : Télécharger le coffre de formation

On t'a préparé un coffre Obsidian prêt à l'emploi. Tout est déjà configuré :

- La **structure IPCRA** (Inbox, Projets, Casquettes, Ressources, Archives) : les dossiers où vont tes notes
- Les **skills** (`/initialisation`, `/done`, `/weekly-review`, `/inbox-processor...`) : des workflows IA prêts à lancer
- Les **templates** (daily note, weekly note, projet, casquette, phase de vie) : pour créer des notes structurées en un clic
- Le **fichier AGENTS.md** : les instructions qui disent à l'IA qui elle est, comment travailler avec ton coffre
- Le **fichier opencode.json** : la config qui indique à OpenCode où chercher tes skills

Tu n'as qu'à le télécharger, l'ouvrir dans Obsidian, et tu auras déjà 90 % du travail fait.



[Ouvrir le template sur GitHub](#)



3 étapes pour télécharger le ZIP :

1. Clique sur le bouton vert **Code** en haut à droite du repo

2. Dans l'onglet **Local**, clique sur **Download ZIP**
3. Décompresse le ZIP téléchargé

Tu peux revenir sur ce repo à tout moment pour voir les mises à jour du template.

1. **Télécharge** le fichier ZIP ci-dessus
2. **Décompresse-le**
3. Le dossier obtenu s'appelle quelque chose comme `templatesecondcerveau-main` :
renomme-le en workspace (sans accent, sans espace, c'est plus propre pour le terminal et la sync)
4. **Place-le** où tu veux sur ton ordinateur. La recommandation :
`~/Documents/Workspace/` (Mac/Linux) ou `Documents\Workspace\` (Windows)

Important : ne renomme pas les dossiers à l'**intérieur** du Workspace. La structure est pensée pour fonctionner avec l'IA. Tu peux par contre librement renommer le dossier racine.

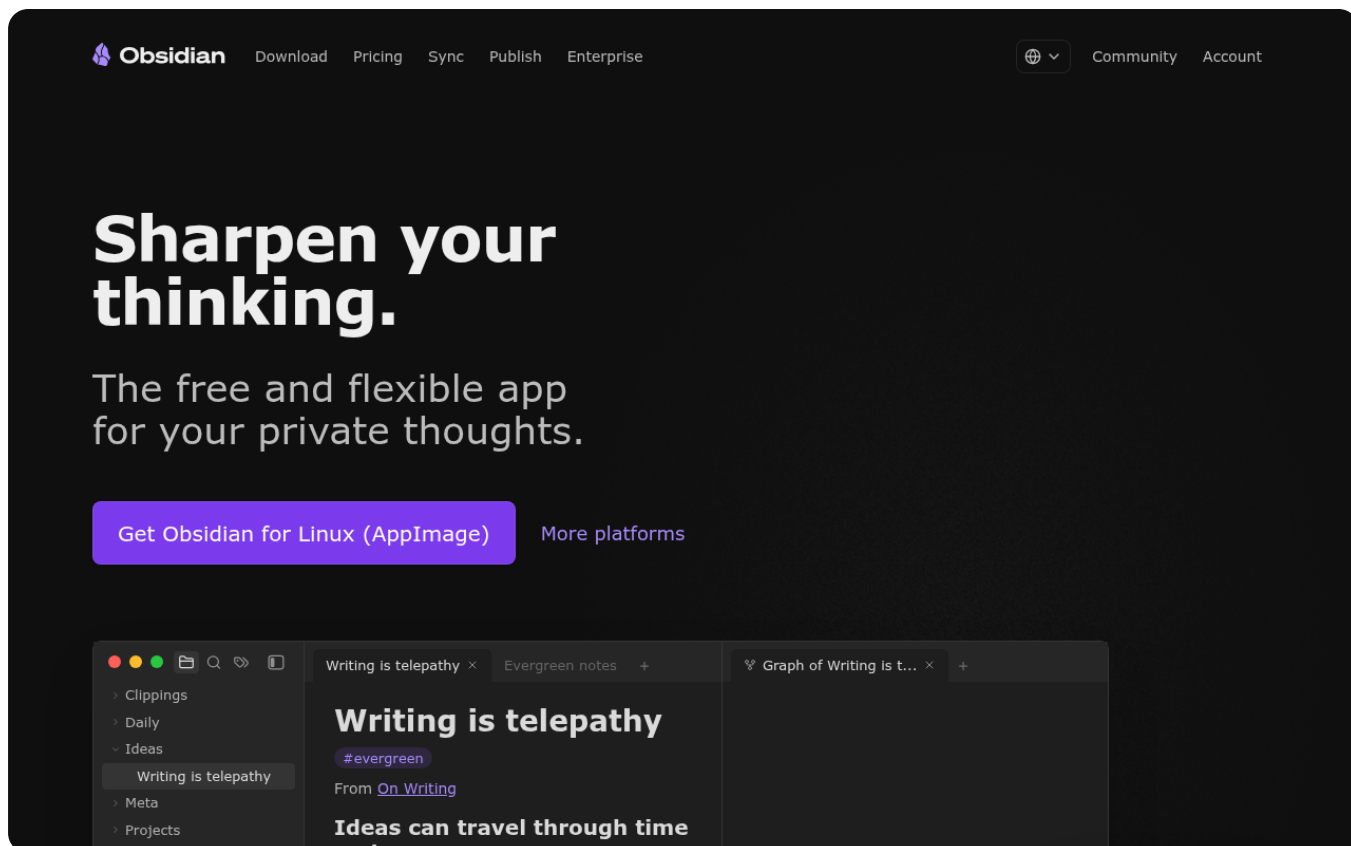
Plan B : si le téléchargement bug ou si tu veux la dernière version

Le coffre est aussi disponible **sur GitHub**, en source ouverte. Si le lien ci-dessus ne fonctionne pas, ou si tu veux retélécharger un skill ou un dossier précis après avoir cassé quelque chose dans ton coffre : tu peux toujours le récupérer là :

github.com/EliottMeunierFluid/templatesecondcerveau

Tu peux soit cloner le repo (`git clone`), soit télécharger le ZIP (bouton vert **Code** → **Download ZIP**). Tu peux aussi piocher juste un fichier ou un dossier précis (par exemple un skill que tu as accidentellement supprimé) sans tout retélécharger.

Étape 2 : Installer Obsidian



1. Va sur obsidian.md/download
2. Télécharge la version pour ton système (Mac, Windows ou Linux)
3. Installe et lance l'application

Obsidian, c'est quoi ? Un éditeur de notes en Markdown qui fonctionne 100 % en local sur ton ordinateur. Tes données restent chez toi. C'est ce qui permet à l'IA d'y accéder directement.

Tu ne connais pas Obsidian ? Va voir la leçon [Naviguer dans Obsidian](#) pour les bases (créer une note, naviguer, lier, organiser).

Étape 3 : Ouvrir ton coffre dans Obsidian

Une fois Obsidian lancé, ouvre ton coffre. **Attention au choix du dossier** : ce n'est pas le workspace que tu ouvres, mais le sous-dossier Second Cerveau qui se trouve dedans.

1. Dans Obsidian, clique sur « **Open folder as vault** » (Ouvrir un dossier comme coffre)

2. Sélectionne le sous-dossier **Second Cerveau** à l'intérieur de ton **Workspace**
3. Clique sur **Ouvrir**

Pourquoi **Second Cerveau** et pas **Workspace** ?

Le **Workspace** est le dossier parent qui peut héberger plusieurs projets (ton coffre de notes, mais aussi plus tard d'autres repos, sites, apps). Le coffre Obsidian, lui, c'est uniquement le sous-dossier **Second Cerveau**. Tu veux que la sync ne porte que sur ce sous-dossier, pas sur tout le **workspace**.

Vérification rapide

Une fois ouvert, tu dois voir dans l'explorateur à gauche :

- 0 INBOX/
- 1 PROJETS/
- 2 CASQUETTES/
- 3 RESSOURCES/
- 4 TOOLS/
- 5 ARCHIVE/
- _Import/

Si tu vois tout ça, c'est bon. Ton coffre est ouvert.

Étape 4 : Synchroniser ton coffre

L'objectif : que tes notes soient **accessibles partout** (ordi, téléphone), **sauvegardées dans le cloud** (au cas où ton ordinateur plante), et **chiffrées**.

Notre recommandation : Obsidian Sync

C'est ce qu'on recommande officiellement pour le bootcamp. **4 € par mois**, et tu obtiens :

- **Chiffrement de bout en bout** : seul toi peux lire tes notes, même Obsidian ne peut pas y accéder
- **Application mobile** : tes notes sont synchronisées sur Obsidian Mobile (iOS et Android)
- **Historique des versions** : tu peux remonter à n'importe quel état antérieur d'une note
- **Synchronisation rapide et stable**

Pour 4 € par mois, c'est imbattable.

Configurer Obsidian Sync

1. Dans Obsidian, ouvre les **Réglages** (icône engrenage en bas à gauche)
2. Va dans l'onglet « **Compte** » et **crée un compte Obsidian** (ou connecte-toi)
3. Souscris au **plan Sync (4 €/mois)** depuis ton compte
4. Reviens dans Obsidian, va dans **Réglages → Sync** et active le **Core plugin Sync**
5. Clique sur « **Choisir un coffre distant** » puis « **Créer un nouveau coffre** »
6. Donne-lui un nom (par exemple Second Cerveau)
7. **Définis un mot de passe d'encryption : note-le précieusement** dans un gestionnaire de mots de passe. Sans lui, il n'y a aucun moyen de déchiffrer tes notes. Personne ne peut le récupérer pour toi.
8. Lance la première synchronisation

Synchroniser sur ton téléphone

1. Télécharge **Obsidian** depuis l'[App Store](#) (iOS) ou le [Play Store](#) (Android)
2. Crée un nouveau coffre dans l'app mobile, **sans contenu local**
3. Active le plugin **Sync**, connecte-toi avec ton compte Obsidian, sélectionne le coffre distant que tu as créé
4. Entre ton mot de passe d'encryption
5. Lance la sync : toutes tes notes apparaissent sur ton téléphone

Tu as maintenant ton coffre sur ton ordi, sur ton téléphone, et sauvegardé dans le cloud.

Les alternatives à Obsidian Sync

Si tu ne veux pas payer ou si tu veux plus de flexibilité, deux options principales :

Syncthing

Sync peer-to-peer entre tes appareils, gratuit, open source. Pas d'app mobile aussi propre qu'Obsidian Sync, mais ça fonctionne.

syncthing.net

GitHub / GitLab / Gitea

Synchronisation via un repo git. Idéal si tu travailles déjà avec git. Permet aussi de collaborer en équipe sur un même coffre. En semaine 3, on installe Gitea sur ton propre serveur pour une version auto-hébergée.

github.com

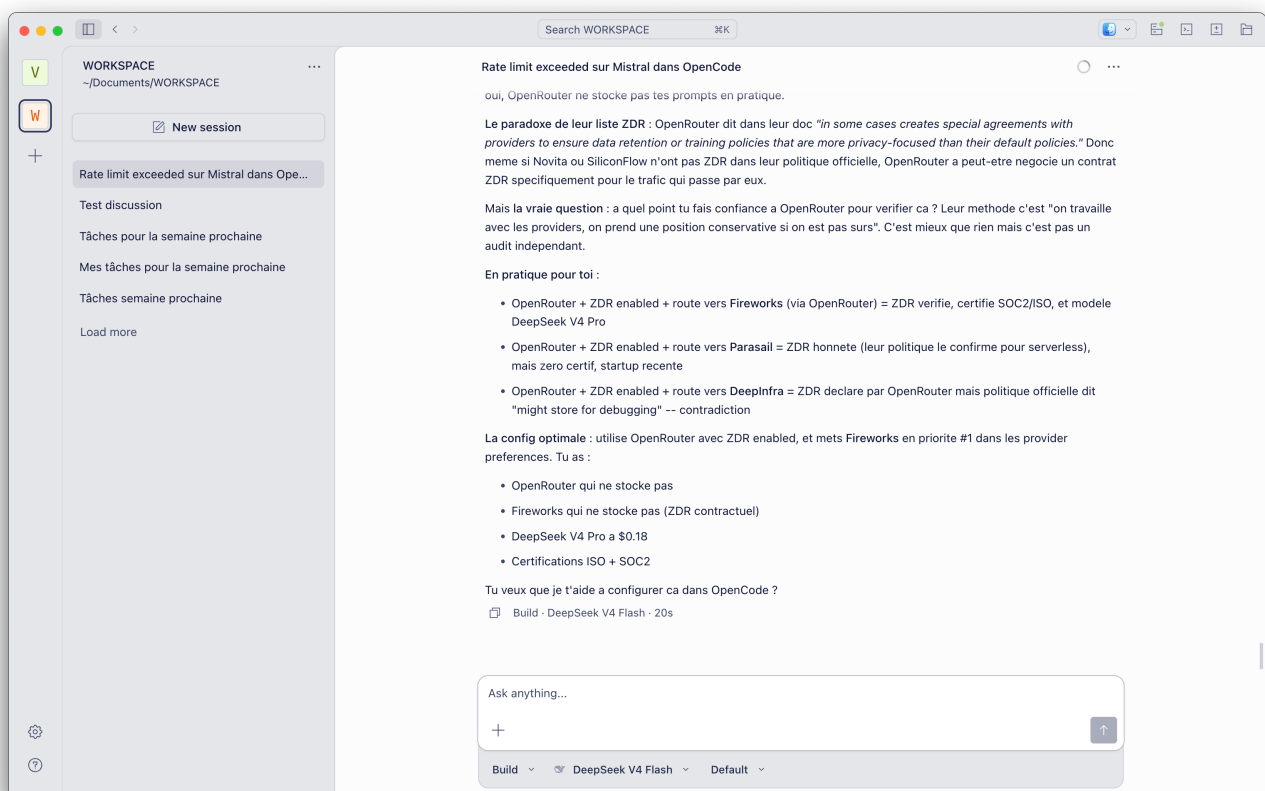
La recommandation officielle reste **Obsidian Sync**. C'est ce qui marche le mieux out of the box, surtout pour le mobile.

Partie 2 : installer ton IA

Maintenant que ton coffre vit dans Obsidian et qu'il est synchronisé, on passe à la couche IA.

Étape 5 : Installer OpenCode Desktop

OpenCode Desktop est l'application qui va te permettre de travailler avec l'IA dans ton coffre.



OpenCode Desktop : l'app native multi-modèle qu'on utilise dans le bootcamp.

1. Va sur opencode.ai/download
2. Télécharge la version pour ton système (macOS Apple Silicon, macOS Intel, ou Windows)
3. Installe et lance l'application

Pourquoi OpenCode Desktop ? C'est l'app native multi-modèle qu'on recommande dans ce bootcamp. Elle te permet de connecter plusieurs providers (ChatGPT,

OpenRouter, etc.) et de choisir le bon modèle pour la bonne tâche. Tout le détail est dans [Comprendre l'anatomie de ton système](#).

Tu veux utiliser Claude à la place ? Va voir le tutoriel [Configurer Claude Code en complément](#).

Tu veux un workflow terminal ? Va voir [Utiliser l'IA dans un terminal](#).

Étape 6 : Prendre un abonnement ChatGPT

Pour les tâches sans enjeu de privacy (présentations, sites web, brainstorming, contenu public), un abonnement ChatGPT est le plus rentable. Il s'intègre directement dans OpenCode Desktop, sans coût marginal à l'usage.

1. Va sur chatgpt.com et crée un compte (ou connecte-toi)
2. Souscris au plan **ChatGPT Plus (20 €/mois)**

Important : désactive l'entraînement sur tes données

Par défaut, OpenAI utilise tes conversations pour entraîner ses futurs modèles. Désactive-le.

1. Clique sur ta photo de profil en haut à droite, puis **Settings**
2. Va dans **Data Controls**
3. Désactive l'option « **Improve the model for everyone** » (ou « Améliorer le modèle pour tout le monde »)

Cela empêche OpenAI de stocker et réutiliser tes prompts pour l'entraînement.

Étape 7 : Configurer ton provider zéro rétention (ZDR)

Pour les **tâches publiques** (présentations, sites web, brainstorming, contenu destiné à sortir), un modèle **puissant et peu cher** comme **ChatGPT** (étape 6) suffit largement.

Mais dès que tu manipules des **données qui te concernent personnellement** ou des **données clients**, il te faut des **modèles privés**, qui ne stockent ni ne réutilisent tes requêtes

(ZDR, pour Zero Data Retention). C'est un réflexe à mettre en place **dès le début**, avant que tes données sensibles ne soient déjà passées ailleurs.

Pour ça, on te recommande **trois options**. Tu peux en choisir une seule, ou les combiner selon ton usage :

Option 7A

OpenRouter (au token)

Tous les modèles open source avec une seule clé, ZDR activable. Idéal pour DeepSeek et pour tester.

Option 7B

Synthetic AI (abonnement)

GLM 5.2 en ZDR, à prix fixe, sans compter les tokens. Le plus simple pour un usage privé quotidien.

Option 7C

Aller plus loin

Comparer d'autres providers : acteur 100 % européen, plan illimité pour usage agent intensif.

Option 7A : OpenRouter (au token, pour DeepSeek et les tests)

OpenRouter, c'est le proxy qui te permet d'accéder à tous les modèles open source (DeepSeek, GLM, Qwen, Kimi, Mistral, etc.) avec une seule clé API et une seule facture. C'est ton **défaut au token** : parfait pour **DeepSeek V4 Flash** (ultra bon marché) et pour **tester** de nouveaux modèles à la demande. Bonus : tu peux y **forcer le ZDR** (Zero Data Retention) pour que tes requêtes ne soient ni stockées ni réutilisées.

Créer ton compte

1. Va sur openrouter.ai et crée un compte (ou connecte-toi avec Google/GitHub)

Activer le ZDR

C'est l'étape qui rend ton usage **privé** :

1. Dans OpenRouter, clique sur ta photo de profil en haut à droite puis **Settings**
2. Va dans **Privacy** (ou **Data Controls**)
3. Active l'option « **Zero Data Retention** » (ou équivalent)
4. OpenRouter ne routera désormais ta requête **que vers des providers qui ont signé un engagement ZDR**. Tes prompts ne sont ni stockés ni utilisés pour l'entraînement.

Mettre du crédit

1. Va dans **Credits** (ou **Billing**)
2. Ajoute **10 €** de crédit pour commencer. Avec DeepSeek V4 Flash à environ 0,14 \$/M tokens en input, ces 10 € tiennent des semaines.
3. Optionnel : active **l'auto-top-up** pour recharger automatiquement quand tu descends sous un seuil
4. Optionnel : configure des **spending limits** (limites de dépense par jour/mois) pour éviter les surprises

Générer ta clé API

1. Va dans **Keys**
2. Crée une nouvelle clé API, donne-lui un nom (par exemple OpenCode Desktop)
3. **Copie la clé** et garde-la précieusement dans ton gestionnaire de mots de passe : elle ne te sera plus jamais réaffichée

Option 7B : Synthetic AI (recommandé pour le privé)

Pour tout ce qui touche des **données clients ou sensibles**, on te recommande **Synthetic AI** : un abonnement privé qui te donne **GLM 5.2 en ZDR** (zéro rétention), à prix fixe, sans compter les tokens.

Créer ton compte et t'abonner

1. Va sur synthetic.new et crée un compte
2. Souscris à **l'abonnement (30 \$/mois)** : tu obtiens des tokens ZDR sur GLM 5.2, servis rapidement, pour à peu près le prix d'un abonnement ChatGPT
3. Récupère ta **clé API Synthetic** dans les paramètres de ton compte et garde-la dans ton gestionnaire de mots de passe
4. Tu la connecteras dans OpenCode à l'étape 9, puis tu sélectionneras **GLM 5.2** comme modèle privé

La logique de la stack

OpenRouter **au token** pour DeepSeek et les tests, Synthetic AI **en abonnement** pour ton usage privé sur GLM 5.2, ChatGPT pour le créatif et le non-sensible.

Option 7C : Aller plus loin sur les providers

OpenRouter et Synthetic couvrent déjà l'essentiel. Si tu veux comparer d'autres providers ou avoir un plan B (acteur européen, plan illimité pour usage agent intensif), va voir la leçon [Choisir son modèle IA](#) qui détaille les providers que je recommande.

Note

Pour démarrer, [OpenRouter](#) en mode ZDR couvre 95 % des cas. Si tu veux ensuite aller plus loin (acteur 100 % européen, alternative pour usage agent intensif, plan illimité), va voir la [leçon dédiée](#) qui compare les providers que je recommande.

Étape 8 : Ouvrir ton Workspace dans OpenCode Desktop

Maintenant on connecte tout dans OpenCode.

1. Lance **OpenCode Desktop**
 2. Clique sur « **Open workspace** » (ou « **Add workspace** » selon ta version)
 3. Sélectionne le dossier **workspace** (le parent, pas *Second Cerveau*). C'est important : OpenCode doit voir tout le workspace pour pouvoir agir aussi sur les autres projets que tu y ajouteras plus tard.
 4. OpenCode lit automatiquement le fichier **AGENTS.md** à la racine et charge le contexte
-

Étape 9 : Connecter tes providers

Dans OpenCode Desktop, tu vas maintenant connecter ChatGPT et OpenRouter.

ChatGPT : connexion par abonnement, pas par clé API

Quand tu connectes ChatGPT, connecte-toi **via ton abonnement (login ChatGPT Plus)**, **surtout pas avec une clé API**. Avec le login, ton abonnement est déjà payé : aucun coût marginal. Une clé API, elle, facture **au token** et la note grimpe très vite.

1. Ouvre les **Settings** d'OpenCode (icône engrenage ou raccourci selon ta version)
2. Va dans la section **Providers** (ou **Models**)
3. **Connecte ChatGPT** :
 - Clique sur **Add provider** puis sélectionne **OpenAI** (ou **ChatGPT**)
 - Connecte-toi avec ton compte ChatGPT Plus. Tu n'as pas besoin de clé API si ton abonnement est lié.
4. **Connecte OpenRouter** :
 - Clique sur **Add provider** puis sélectionne **OpenRouter**
 - Colle la clé API que tu as générée à l'option 7A
5. **Connecte Synthetic AI** :

- Clique sur **Add provider** puis sélectionne **Synthetic** (ou un provider custom OpenAI-compatible si Synthetic n'est pas listé)
 - Colle la clé API générée à l'option 7B, puis coche **GLM 5.2** : c'est ton modèle privé
6. Vérifie que tu peux sélectionner des modèles dans le sélecteur (tu devrais voir DeepSeek V4 Flash, GLM 5.2, GPT 5.6, etc.)

Tu es prêt.

Si tu rencontres un problème

Obsidian ne voit pas mes dossiers IPCRA Tu as probablement ouvert le mauvais dossier. Tu dois ouvrir `Second Cerveau` (le sous-dossier), pas `Workspace` (le parent). Refais l'étape 3.

Obsidian Sync ne synchronise pas

- Vérifie que ton abonnement Sync est bien actif dans ton compte Obsidian
- Vérifie que le plugin Sync est activé (Réglages → Plugins core → Sync)
- Vérifie que tu utilises le bon coffre distant et le bon mot de passe d'encryption

J'ai perdu le mot de passe d'encryption Obsidian Sync Personne ne peut le récupérer pour toi. C'est le prix du chiffrement de bout en bout. Si tu l'as perdu, la seule solution est de supprimer le coffre distant et d'en créer un nouveau (tu réuploades alors ton coffre local).

OpenCode Desktop ne trouve pas les skills Vérifie que tu as bien ouvert `Workspace` (et pas `Second Cerveau`) dans OpenCode. Le fichier `opencode.json` à la racine indique où chercher les skills (`./Second Cerveau/4 TOOLS/skills`). Si tu ouvres directement `Second Cerveau`, OpenCode ne trouve pas le `opencode.json`.

Le compte ChatGPT ne se connecte pas dans OpenCode En dernier recours seulement, tu peux créer une clé API sur platform.openai.com/api-keys et la coller dans OpenCode. Attention : la clé API facture **au token**, ce qui chiffre vite. Privilégie toujours le **login ChatGPT** : ton abonnement est déjà payé, aucun coût marginal.

ZDR pas trouvable dans OpenRouter L'option peut être dans **Settings → Privacy**, **Settings → Data Controls**, ou **Account → Preferences** selon la version. Cherche « Zero Data Retention » dans les réglages.

Checklist

- ☐ Coffre de formation téléchargé et renommé en `Workspace`
- ☐ Obsidian installé
- ☐ Le sous-dossier `Second Cerveau` ouvert dans Obsidian (structure IPCRA visible)
- ☐ Obsidian Sync activé avec mot de passe d'encryption sauvegardé (ou alternative configurée)
- ☐ Obsidian Mobile installé et synchronisé sur le téléphone
- ☐ OpenCode Desktop installé
- ☐ Abonnement ChatGPT Plus actif, entraînement désactivé dans les paramètres
- ☐ Compte OpenRouter créé, ZDR activé, 10 € de crédit, clé API générée et sauvegardée
- ☐ Abonnement Synthetic AI pris (30 \$/mois), clé API récupérée, GLM 5.2 prêt à connecter
- ☐ Workspace ouvert dans OpenCode Desktop
- ☐ Providers ChatGPT, OpenRouter et Synthetic AI connectés dans OpenCode

Output attendu : ton coffre vit dans Obsidian et est synchronisé. OpenCode Desktop est ouvert sur ton workspace avec ChatGPT, OpenRouter et Synthetic AI connectés. Tu es prêt à lancer `/initialisation` dans la prochaine leçon.

La suite

La prochaine étape : **lancer `/initialisation`** dans OpenCode Desktop. C'est une conversation guidée de 3 à 4 heures qui remplit ton contexte personnel (qui tu es, ta vision, tes casquettes, tes projets, ta phase de vie).

Va à la leçon suivante : [Initialiser son vault avec `/initialisation`](#).

Vidéos

LOOM

Tutoriel d'installation Prisme One

<https://www.loom.com/share/82169eab41614c558a64c3b57f3797cc>

LOOM

Bien configurer OpenCode Desktop efficacement

<https://www.loom.com/share/0c06d14542ff46628ae16c06d70113c3>

Assets

- [Page d'accueil d'Obsidian](#)
- [Capture d'écran d'OpenCode Desktop](#)

Extraction verbatim depuis Prisme One · <https://prisme.one/plateforme/ia-juillet-2026/semaine-1-installation-technique>