

Initialiser son coffre avec /initialisation

Lancer /initialisation dans OpenCode Desktop pour personnaliser ton coffre. Tu donneras à l'IA ton contexte complet : qui tu es, ta vision (attracteur étrange), tes casquettes, tes projets et ta phase de vie. Sortie : Moi.md, Mon Parcours.md, casquettes, projets et phase initialisée avec daily/weekly notes.

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

Objectif

Avoir un coffre Obsidian entièrement personnalisé : Moi.md, casquettes, projets, phase de vie initialisée, plugins Obsidian configurés.

Output attendu

Coffre configuré avec Moi.md + Mon Parcours.md, casquettes et projets créés, phase de vie initialisée avec daily/weekly notes pointées dessus.

Ce qu'on va faire

Tes outils sont installés, ton coffre est ouvert dans Obsidian et synchronisé, OpenCode Desktop est configuré avec tes providers. Maintenant on **donne vie au système** : tu vas lancer le skill /initialisation. L'IA va te poser des questions sur ta vie, ton parcours, tes projets, et créer toute la structure personnalisée de ton coffre.

Compte **3 à 4 heures**. C'est un investissement, pas une configuration. À la fin, l'IA te connaîtra mieux que la plupart de tes outils.

Ne t'inquiète pas des temps de réflexion. /initialisation écrit tes fichiers **au fur et à mesure** : tu vois la structure de ton coffre se créer en direct, fichier par fichier. Entre deux écritures, l'IA peut réfléchir un long moment sans rien afficher à l'écran. C'est normal, elle n'est pas bloquée, laisse-la aller au bout.

Étape 1 : Lancer /initialisation

C'est le moment. Dans **OpenCode Desktop**, ouvert sur ton workspace, tape simplement :

```
/initialisation
```

C'est tout. Pas de terminal à ouvrir, pas de commande `cd` à taper. OpenCode Desktop lit déjà ton workspace et trouve le skill dans `Second Cerveau/4`

`TOOLS/skills/initialisation/`.

L'IA prend le relais et te guide.

Étape 2 : Comment se passe l'initialisation

Le skill `/initialisation` est une conversation guidée en plusieurs temps. Voici la séquence.

1.

Prélude pédagogique

L'IA t'explique ce qu'on va construire (workspace, IPCRA, contexte)

2.

Identité

Ton prénom + comment tu veux appeler ton IA

3 à 7.

Décharge en 5 sections

Qui je suis, vision, casquettes, projets, phase de vie

8.

Récapitulatif et validation

L'IA résume tout et te demande confirmation avant de créer les fichiers

9.

Génération des fichiers

L'IA crée toute ta structure personnalisée

Le geste à connaître : déposer des documents

Pendant les sections de décharge (étapes 3 à 7), tu peux **déposer des fichiers** dans OpenCode pour compléter ou remplacer la conversation : CV, bios historiques, notes de

parcours, offres écrites, briefs clients, anciens journaux. L'IA lit le document, en extrait ce qui compte, et te demande validation.

C'est la meilleure manière de gagner du temps si tu as déjà du contenu structuré sur toi.

Ce que l'IA crée à l'étape 9

Ton coffre après /initialisation

Workspace/

AGENTS.md (nom IA + prénom remplacés)

Second Cerveau/

AGENTS.md (nom + prénom remplacés)

2 CASQUETTES/

Sur ma vie/

Moi.md (qui tu es, style IA, valeurs)

Mon Parcours.md (historique chronologique)

Life Phases/

1 [Ta phase]/ (intention + daily/weekly notes ici)

[Casquette 1]/

[Casquette 2]/

1 PROJETS/

[Projet 1]/

[Projet 2]/

L'IA configure aussi les **plugins Obsidian** (daily notes, weekly notes) pour qu'ils pointent vers ta phase de vie active. Tu n'as rien à faire de plus.

Important : la génération se fait en direct. Même si le schéma présente la création des fichiers comme une étape finale, l'IA écrit en réalité ta structure **progressivement**, tout au long de la conversation. Tu vois les fichiers apparaître un par un dans Obsidian. À la dernière promo, certains ont cru que le skill avait planté parce qu'il semblait tourner sans rien produire pendant des heures. Ce n'est plus le cas : la progression est visible au fil de l'eau. Si un temps de réflexion s'étire entre deux fichiers (l'IA construit ton contexte en profondeur), patiente, rien n'est bloqué.

Le principe fondamental : qualité IA = qualité du contexte

Avant de plonger dans les 5 sections, un rappel qui change tout.

Sans contexte

Réponses génériques

Conseils passe-partout

Ne connaît pas ta situation

Avec contexte riche

Conseils personnalisés

Comprend tes contraintes

Adapté à TA situation

La qualité de l'IA = le contexte que tu lui donnes.

C'est aussi simple que ça. Une IA sans contexte, c'est un assistant générique qui te donne des réponses génériques. Une IA avec un contexte riche et précis, c'est un partenaire de réflexion qui comprend tes projets, tes contraintes, ta façon de penser, et qui te donne des conseils pertinents, adaptés à **ta** situation.

Chaque commande, chaque agent, chaque automatisation qu'on va construire dans ce bootcamp repose sur ce contexte. C'est la fondation de tout. Plus tes réponses sont détaillées et honnêtes, mieux l'IA comprendra ta situation, et plus ses réponses seront pertinentes.

Note importante sur les exemples : Tous les exemples donnés plus bas (chiffres, offres, dates, contexte) sont inspirés de ma vie (Eliott) mais **volontairement modifiés et fictifs**. Ils sont là pour t'inspirer et te montrer le niveau de précision attendu.

Deux façons de remplir les sections

Option A : En parlant à l'IA (recommandée) Tu réponds à voix haute via SuperWhisper directement dans la conversation /initialisation. Plus naturel, plus rapide. L'IA reformule ce qu'elle comprend et te pose des questions de clarification.

Option B : Avec un document écrit Tu prépares un document avec toutes les infos en amont (le template est dans les ressources en bas de page), puis tu le déposes dans la conversation OpenCode. Plus classique, utile si tu veux y réfléchir au calme avant.

Dans les deux cas, le résultat est le même : un coffre entièrement personnalisé.

Vue d'ensemble des 5 sections

01

Qui je suis

02

Ma vision

03

Casquettes

04

Phase de vie

05

Business

Les 5 sections que l'IA te demande pendant /initialisation

Section 01 : Qui je suis

L'IA va te demander ton parcours, ton mode de fonctionnement et tes passions. C'est la section la plus importante : prends le temps de la développer.

Ton parcours

Pas un CV : la version personnelle. D'où tu viens, les tournants importants, ce qui t'a construit.

Règle d'or : sois chiffré et ultra-précis.

Exemples de précision :

- Pas "j'ai lancé une boîte" → "J'ai lancé [Nom] en 2019. CA année 1 : 20k, année 2 : 80k, année 3 : 150k. Solo jusqu'en 2021, puis équipe de 3."
- Pas "j'ai travaillé dans la tech" → "Dev backend chez [Entreprise] (2015-2018), équipe de 12, stack Python/Django, 50k clients actifs."

Pour chaque étape clé, documente : les dates précises, les chiffres, le contexte (pourquoi ce choix), ce que tu as appris.

Ton fonctionnement

Comment tu fonctionnes au quotidien. Ton type de personnalité, ta façon de prendre des décisions.

- **MBTI** : Passe le test gratuit sur [16Personalities](#)
- **Forces** : ce qui te vient facilement, ce que les autres remarquent chez toi
- **Faiblesses** : ce que tu procrastines, ce qui te coûte de l'énergie. Sois honnête, c'est pour l'IA.
- **Gestion du stress** : comment tu réagis sous pression
- **Prise de décision** : analyse rationnelle, intuition, consultation ?

Passions, intérêts et convictions

- **Passions** : les sujets sur lesquels tu peux passer des heures. Sois précis : pas "la tech", mais "les systèmes de pensée augmentée, les PKM, l'IA appliquée au knowledge management".
- **Intérêts actuels** : ce que tu explores, les livres que tu lis, les concepts que tu creuses.
- **Grandes convictions** : tes opinions fortes, même non-consensuelles. L'IA doit connaître ton cadre de pensée.

Section 02 : Ma vision (l'attracteur étrange)

C'est la section la plus puissante. Avant de répondre aux questions de l'IA, regarde ces deux vidéos. Elles posent le concept de **vision comme attracteur étrange** : la force qui te tire vers le futur que tu veux, plutôt que tu pousses chaque jour à l'arrache.

C'est quoi une vision ?

BUNNY STREAM

C'est quoi une vision ?

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315661/8c34da8c-1bc3-4b36-816a-e3249297a140?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

Définissez votre vision

BUNNY STREAM

Définissez votre vision

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315661/b3ec10cb-cd87-42f8-b515-8b332a448480?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

Pourquoi c'est crucial : sans vision claire, tu subis les opportunités au lieu de les choisir. La vision, c'est le phare qui guide tes décisions. Une seule question suffit alors : "Est-ce que ça

me rapproche de ma vision ?"

Journée idéale

Décris ta journée parfaite dans le détail, du réveil au coucher. Écris au présent, comme si tu la vivais.

À quelle heure tu te réveilles ? Où es-tu ? Qu'est-ce que tu fais le matin, l'après-midi, le soir ? Avec qui tu interagis ? Quel type de travail tu fais ? Comment tu te détends ?

Sois concret. Ne dis pas "je travaille sur des projets passionnants" : dis "j'écris pendant 2h le matin, puis je fais 3 appels clients l'après-midi".

Année idéale

Projette-toi sur les 12 prochains mois. Tout se passe bien. Qu'est-ce qui s'est passé ?

Pour chaque trimestre : où tu vis, sur quoi tu travailles, ce que tu as accompli, ce que tu as appris.

Vision à 5 ans

Ferme les yeux. Projette-toi 5 ans en avant. Couvre : lieu de vie, travail, revenus, relations, santé, apprentissage, création.

Actions quotidiennes essentielles

Identifie les **3 à 5 actions que tu dois faire au quotidien pour être heureux**. Pas des valeurs abstraites : des actions concrètes.

Exemples :

- Apprendre pour comprendre le monde (lire, creuser des concepts)
- Créer du contenu pour partager ce que je découvre
- Bouger mon corps pour maintenir mon énergie
- Passer du temps de qualité avec ma famille

Section 03 : Casquettes et projets

L'IA va te demander tes rôles permanents (casquettes) et tes initiatives en cours (projets).

Casquettes (rôles permanents)

Une casquette ne finit jamais. C'est une responsabilité ongoing.

Pour chaque casquette :

- **Nom** (1 mot) : Entrepreneur, Parent, Créateur, Apprenant...
- **Responsabilité principale** : en une phrase
- **Tâches récurrentes** : ce que tu fais chaque semaine ou chaque mois
- **Temps alloué** : combien d'heures par semaine
- **North star** : comment tu sais que tu réussis dans ce rôle

La règle : la plupart des gens ont entre 3 et 7 casquettes. Si tu en as plus de 8, certaines sont probablement des projets déguisés.

Projets actifs

Un projet **a une fin**. Si ça n'a pas de deadline (même floue), c'est une casquette.

Pour chaque projet :

- **Objectif clair** : qu'est-ce qui sera vrai quand c'est terminé ?
- **Deadline** : même approximative
- **Prochaines actions** : les 2 à 3 trucs concrets à faire
- **Casquette liée** : sous quelle casquette ce projet tombe

Section 04 : Ma phase de vie

Dans ton coffre, on organise ton journaling par **phases de vie**. Une phase, c'est une période avec un focus particulier : ça peut durer 3 semaines ou 6 mois. Regarde ces deux vidéos pour saisir le concept et savoir comment formuler la tienne.

C'est quoi les phases de vie ?

BUNNY STREAM

C'est quoi les phases de vie ?

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315661/a3fdb469-bc89-471b-a58f-a2d022f53e07?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

Définissez votre phase de vie

Définissez votre phase de vie

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315661/fa1e6e29-ae42-427f-814c-eb52583b7961?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

Quand ton focus change (nouveau projet, déménagement, changement de cap), tu ouvres une nouvelle phase avec `/new-life-phase`. Chaque phase a son propre dossier dans ton coffre, avec une intention, des objectifs, et c'est là que vivent tes notes quotidiennes et hebdomadaires. Ça te permet de retrouver facilement ce que tu faisais à une période donnée, et de faire un bilan quand tu passes à la suivante.

Ce que l'IA va te demander

- **Nom de la phase** : "Lancement solo", "Scale & Systems", "Reconstruction"...
- **Période estimée** : quand ça a commencé, durée estimée
- **Intention** : en 2 à 3 phrases, le fil rouge de cette période
- **Objectifs de la phase** : 3 max, concrets, mesurables
- **Contraintes** : temps dispo, énergie, budget, obligations

Les stratégies par état

Un concept puissant : au lieu de planifier ta journée minute par minute, tu définis ce que tu fais en fonction de ton état.

- **Quand je suis surchargé** : comment je me recentre, quelles tâches je priorise
- **Quand je suis curieux/dispersé** : comment je canalise, quelles explorations sont autorisées
- **Quand je suis fatigué** : tâches légères autorisées, interdictions, récupération
- **Quand je suis dans le FLOW** : comment je maximise, comment je protège ce temps

Section 05 : Mon business (si applicable)

Si tu as une activité indépendante. L'IA te demandera :

- **Positionnement** : quoi, pour qui, pourquoi toi
- **Offres et tarifs** : ce que tu vends, à quel prix
- **Clients** : profil type, nombre actuel
- **Métriques clés** : CA, MRR, taux de conversion, NPS...

- **Acquisition** : comment tu trouves tes clients (réseaux sociaux, SEO, bouche-à-oreille, publicité, partenariats...). Qu'est-ce qui fonctionne le mieux et qu'est-ce que tu voudrais développer.
- **Delivery** : le parcours client de A à Z, de l'achat à la livraison du résultat. Tes process, tes outils, ce qui est automatisé et ce qui est manuel.
- **Équipe** : si applicable
- **Stack technique** : outils utilisés quotidiennement
- **Présence en ligne** : URLs

Plus tu es précis, mieux l'IA t'aide. Donne des chiffres, des noms, des URLs.

Conseils pour bien répondre

- **Sois honnête.** C'est pour l'IA, pas pour un recruteur.
 - **Sois précis.** Chiffres, dates, exemples concrets. L'IA travaille avec du contexte.
 - **Utilise SuperWhisper.** Parler est plus naturel et plus rapide qu'écrire.
 - **Ne te censure pas.** Tes faiblesses, tes doutes, tes contraintes : tout est utile.
 - **Prends ton temps.** Si tu fais l'option B (document écrit), compte 2 à 3 heures. Si tu fais l'option A (conversation), ça ira plus vite.
-

Étape 3 : Après l'initialisation

Une fois /initialisation terminée :

1. **Redémarre Obsidian** pour que les plugins se configurent correctement
2. **Parcours les fichiers créés** : ouvre `Moi.md`, ta note de phase, ta première casquette. Vérifie que ça te ressemble.
3. **Teste les daily notes** : clique sur un jour dans le calendrier Obsidian. Une daily note se crée automatiquement dans ta phase de vie active.

Si quelque chose ne te plaît pas, dis-le à ton IA dans OpenCode Desktop. Elle modifie les fichiers en quelques secondes.

Tu peux déjà commencer à l'utiliser

Ton système est en place. N'attends pas la semaine 3 pour en tirer de la valeur. Commence dès maintenant à prendre des notes, capturer des idées, poser des questions à ton IA sur tes projets.

Si c'est un peu brouillon au début, c'est normal et sans conséquence : tu peux restructurer, réorganiser et renommer n'importe quoi à tout moment. L'IA peut t'aider à reclasser plus tard. Plus tu commences tôt, plus elle aura de contexte pour t'aider, et meilleur sera tout ce qu'on construit dans les semaines suivantes.

Découvrir les autres skills

Pendant que tu travailles, n'hésite pas à explorer les autres skills disponibles dans ton coffre. Tape / dans OpenCode Desktop pour voir la liste. Tu en trouveras pour :

- **Routines quotidiennes** : /daily-review, /weekly-review, /done, /inbox-processor
- **Réflexion** : /thinking-partner, /research-assistant, /notes-permanentes
- **Configuration** : /connect-mcp, /create-skill, /new-life-phase, /import
- **Process (semaine 2)** : /map-process, /new-automation
- **Édition** : /de-ai-ify

Chaque skill est un fichier Markdown dans `Second Cerveau/4 TOOLS/skills/`. Tu peux les ouvrir dans Obsidian pour comprendre comment ils fonctionnent, voire les modifier à ta sauce.

Checklist

- ☐ /initialisation lancé dans OpenCode Desktop
- ☐ L'IA connaît mon prénom et j'ai choisi son prénom
- ☐ Section 'Qui je suis' remplie (parcours, fonctionnement, passions)
- ☐ Section 'Ma vision' remplie (journée idéale, année, 5 ans, actions essentielles)
- ☐ Section 'Casquettes et projets' remplie (rôles + projets actifs)
- ☐ Section 'Phase de vie' remplie (nom, intention, objectifs, contraintes)
- ☐ Section 'Business' remplie si applicable
- ☐ Récapitulatif validé, fichiers générés

- ☐ Moi.md et Mon Parcours.md créés dans 2 CASQUETTES/Sur ma vie/
- ☐ Au moins une casquette et un projet créés
- ☐ Obsidian redémarré : plugins daily et weekly notes configurés
- ☐ Daily note testée via le calendrier

Output attendu : un coffre Obsidian entièrement personnalisé, connecté à ton IA, avec ton contexte, tes casquettes, tes projets et ta phase de vie. Ton système est opérationnel. Tu es prêt pour la Weekly Review et la suite du bootcamp.

Vidéos

BUNNY STREAM

C'est quoi une vision ?

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315661/8c34da8c-1bc3-4b36-816a-e3249297a140?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

BUNNY STREAM

Définissez votre vision

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315661/b3ec10cb-cd87-42f8-b515-8b332a448480?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

BUNNY STREAM

C'est quoi les phases de vie ?

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315661/a3fdb469-bc89-471b-a58f-a2d022f53e07?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

BUNNY STREAM

Définissez votre phase de vie

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315661/fa1e6e29-ae42-427f-814c-eb52583b7961?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

perso