

Jumeau numérique · Sous-section

Et si j'avais déjà un second cerveau ?

Que faire si tu arrives avec un coffre Obsidian existant : garder ta structure (et adapter mes skills) ou adopter celle de Prisme (et importer ton contenu). Vidéo Loom + 2 prompts prêts à coller dans OpenCode.

Source : <https://prisme.one/plateforme/ia-juillet-2026/semaine-1-deja-second-cerveau>

Objectif

Choisir en conscience entre garder ta structure existante ou adopter celle de Prisme One, et lancer le bon prompt pour migrer sans tout perdre.

Output attendu

Soit les skills Prisme adaptés à ta structure (scénario A), soit ton contenu importé dans la structure Prisme + /initialisation passée en mode 'coffre existant' (scénario B).

Tu as déjà un second cerveau ?

Et si j'avais déjà un second cerveau ?

LOOM

Et si j'avais déjà un second cerveau ?

<https://www.loom.com/share/ef208f0faa7647cea9f691ca684e3edb>

Deux scénarios courants : garder ta structure existante ou adopter celle de Prisme. Comment trancher, et le prompt pour chaque cas.

Si tu regardes cette leçon, c'est que tu arrives au bootcamp avec un coffre Obsidian déjà en place. Soit parce que tu as suivi **Atomic Knowledge** dans le passé (donc ta structure ressemble à la mienne), soit parce que tu as construit ta propre ontologie au fil du temps.

Deux questions reviennent toujours :

1. Faut-il **adopter ma structure** (celle du Vault Template Prisme One) ou **garder la tienne** ?
2. Faut-il **refaire /initialisation** ? Et comment importer l'existant sans tout perdre ?

Cette leçon te donne les deux scénarios et les prompts pour chacun.

Avant tout, respire. Ton coffre existant est un **atout**, pas un problème : c'est du contenu, du contexte, parfois des années de notes que l'IA va pouvoir exploiter directement. La règle de cette leçon : **on ne casse rien, on adapte**. Quel que soit ton point de départ (ancien élève Atomic Knowledge, utilisateur Claude Code, ontologie maison très personnelle), il existe un chemin propre pour intégrer Prisme One sans rien perdre. À la dernière promo, ceux qui ont décroché ont surtout voulu tout migrer d'un coup, en force. On va faire l'inverse : par étapes, en gardant un filet de sécurité à chaque instant.

D'abord : prends une vraie décision

Le coffre Prisme One est le résultat de **plusieurs années d'itération**. La structure (IPCRA), les phases de vie, les rituels (`/done`, `/weekly-review`, `/inbox-processor`), le ruissellement automatique, tout ça est interconnecté. C'est une vraie ontologie pensée pour fonctionner avec une IA en permanence.

Mon conseil : avant de décider de garder ta structure, lis (ou relis) ces 4 leçons :

[Comprendre l'anatomie de ton système](#)

[La vision globale : workspace, coffre, agents, rituels.](#)

[Comprendre votre second cerveau](#)

[IPCRA, phases de vie, ruissellement, mémoire inter-sessions.](#)

[Le contexte holistique](#)

[Pourquoi le système doit tout savoir sur toi pour être utile.](#)

[Naviguer dans Obsidian](#)

[Les patterns d'utilisation pensés pour l'IA.](#)

Une fois que tu as compris **pourquoi** ces choix ont été faits, tu peux trancher en conscience. Tu sauras si tu veux essayer la structure Prisme, garder la tienne, ou un mix.

Honnêtement : tu as acheté cette formation aussi pour l'ontologie. Donne-lui sa chance avant de la rejeter. Quitte à revenir sur la tienne plus tard.

Les 2 scénarios

Scénario A

Je veux garder ma structure

Tu as une ontologie qui te va bien (autre que IPCRA). Tu veux profiter de la puissance des skills Prisme, mais sans changer ton organisation de dossiers. → **Prompt A** pour adapter mes skills à ta structure.

Scénario B

J'adopte la structure Prisme

Tu veux essayer la structure complète. Tu vas importer ton contenu existant dans les dossiers Prisme (Projets, Casquettes, Ressources), puis lancer une `/initialisation` adaptée qui ne recrée pas tout mais s'appuie sur ce que tu as déjà. → **Prompt B**.

Comment choisir selon ton cas

- **Tu viens d'Atomic Knowledge** (ta structure ressemble déjà à IPCRA) : vise le **Scénario B**. Ton organisation est quasi identique à celle de Prisme, l'import sera quasi transparent et tu récupères l'intégration native des skills, sans adaptation.
- **Tu es utilisateur Claude Code** avec un setup maison (skills perso, `~/ .claude/`, instructions custom) : lis le **Cas hybride** plus bas avant de trancher. Tu as sûrement des réglages globaux à nettoyer pour repartir proprement.
- **Tu as une ontologie maison très différente** à laquelle tu tiens vraiment : **Scénario A**, tu gardes ta structure et tu adaptes les skills à ton organisation.
- **Tu as un framework avancé** (beaucoup de liens internes, plugins configurés, automatisations) : va au **Cas hybride** plus bas, pensé pour migrer par zones sans casser l'existant.
- **Dans le doute** : fais un essai **Scénario B sur une copie** de ton coffre (voir « Si tu veux mixer » en bas). Tu ne risques rien, le contenu reste portable.

Cas particulier : tu n'as **pas** de coffre Obsidian, mais des notes dans Notion, Apple Notes, Google Docs, etc. ? Saute cette leçon et va directement à [Importer ses notes existantes](#). L'IA redispache tout dans la bonne structure.

Scénario A : garder ta structure, adapter mes skills

Le principe

Tu télécharges le Vault Template Prisme One (cf. [Installation technique](#)), tu le décompresses à l'intérieur de ton dossier de **Second Cerveau actuel**, et tu demandes à l'IA de réécrire les AGENTS.md, CLAUDE.md et tous les SKILL.md pour qu'ils pointent vers **ta** structure plutôt que vers IPCRA.

Les seuls fichiers à modifier sont :

- AGENTS.md (racine + Second Cerveau/AGENTS.md) : ils décrivent l'arborescence et le routage
- Les SKILL.md dans 4 TOOLS/skills/*/ : ils référencent souvent des paths spécifiques (life phases, projets, casquettes...)
- opencode.json : pour indiquer le chemin de tes skills si tu les déplaces

Le prompt à coller dans OpenCode

Ouvre OpenCode dans le dossier qui contient à la fois ton coffre actuel et le template Prisme, puis colle ce prompt :

Prompt A — Adapter mes skills à ta structure

```
J'ai téléchargé le Vault Template Prisme One dans mon coffre existant.
```

```
Je veux garder MA structure de dossiers (pas adopter IPCRA), mais profiter de tous les skills et de l'intelligence du template.
```

```
Voici ce que je veux que tu fasses :
```

1. Commence par lire ma structure actuelle (ls + cat des notes d'ontologie si elles existent chez moi). Demande-moi de la confirmer ou la décrire si elle n'est pas explicite.

2. Lis ENSUITE tous les fichiers du template Prisme One :
 - AGENTS.md à la racine
 - Second Cerveau/AGENTS.md
 - Second Cerveau/CLAUDE.md
 - tous les SKILL.md dans Second Cerveau/4 TOOLS/skills/*/
 - opencode.json
3. Pour chacun, identifie chaque référence à un path, un dossier, une convention IPCRA (0 INBOX, 1 PROJETS, 2 CASQUETTES, etc.), au concept de Life Phases, à un format de note. Liste-les moi pour validation avant de modifier quoi que ce soit.
4. Réécris ces fichiers en remplaçant chaque référence par ce qui existe chez moi. Si un concept (par ex. Life Phases) n'existe pas dans mon système, propose-moi soit de le garder en l'adaptant, soit de l'enlever.
5. Mets à jour opencode.json pour pointer vers le dossier où sont stockés mes skills.
6. À la fin, montre-moi un diff propre de tous les fichiers modifiés et explique-moi ce qui a changé.

Ne touche pas aux fichiers de contenu (mes notes, mes projets) : uniquement aux fichiers d'ontologie / d'instructions IA.

À la fin de cette opération, tu as **les skills Prisme One qui fonctionnent dans ta structure**. Tu n'as pas besoin de relancer /initialisation, vu que ton contenu est déjà en place.

Scénario B : adopter la structure Prisme One

Le principe

Tu télécharges le Vault Template, tu en fais ton **nouveau** coffre, et tu **copies** ton contenu existant dans les bons dossiers :

- Tes projets actifs → 1 PROJETS/
- Tes casquettes (responsabilités ongoing) → 2 CASQUETTES/

- Tes ressources, références, articles → 3 RESSOURCES/
- Tes archives → 5 ARCHIVE/

Si tu as un dossier .obsidian personnalisé (plugins, thèmes, raccourcis), copie-le aussi par-dessus celui du template pour garder ta config.

Puis : /initialisation adaptée

Une fois ton contenu copié, lance /initialisation mais avec une instruction supplémentaire : l'IA ne doit PAS recréer tout de zéro. Elle doit lire ce que tu as déjà, te poser des questions pour combler les trous (Moi.md, vision, parcours, phase de vie active), et créer les notes de contexte pour tes projets/casquettes existants.

Le prompt à coller dans OpenCode

Prompt B — /initialisation sur un coffre existant

```
Lance /initialisation, MAIS attention : j'ai déjà un second
cerveau,
donc les dossiers 1 PROJETS/, 2 CASQUETTES/, 3 RESSOURCES/ sont
déjà remplis avec mon contenu existant. Tu ne dois PAS recréer ces
dossiers ou écraser ce qui est dedans.
```

Ce que je veux que tu fasses :

PHASE 1 — Lecture

- Liste et lis tout le contenu existant dans 1 PROJETS/, 2 CASQUETTES/, 3 RESSOURCES/, 5 ARCHIVE/ et _Import/.
- Identifie ce qui existe déjà : projets actifs, casquettes, notes de contexte, vision, phase de vie active.

PHASE 2 — Diagnostic

- Pour chaque projet et chaque casquette : vérifie qu'il y a une note de contexte (même nom que le dossier). Liste celles qui manquent.
- Vérifie l'existence de 2 CASQUETTES/Sur ma vie/Moi.md, Mon Parcours.md, et d'une phase de vie active dans Life Phases/.
- Liste ce qui manque dans mon contexte holistique.

PHASE 3 – Questions

- Pose-moi les questions de /initialisation UNIQUEMENT sur ce qui manque (ne re-demande pas ce que je t'ai déjà donné dans mes fichiers).
- Par exemple : si Moi.md existe mais sans vision claire, fais-moi réfléchir à ma vision. Si une casquette n'a pas de note de contexte, demande-moi ce qu'elle recouvre.

PHASE 4 – Création

- Crée les notes de contexte manquantes pour chaque projet et casquette existant.
- Crée Moi.md / Mon Parcours.md / la phase de vie active si elles n'existent pas, à partir de ce que je t'aurai dit.

PHASE 5 – Recap

- Montre-moi un récap final : ce qui était déjà là, ce que tu as créé, ce qu'il reste à faire (s'il reste des choses).

Ne touche jamais à mes notes existantes sauf si je te le demande explicitement.

À la fin, tu as un coffre Prisme One **avec ton contenu et avec un contexte holistique complet** (Moi.md, vision, projets et casquettes documentés, phase de vie active).

Cas hybride : tu as déjà un framework avancé

C'est le cas qui a fait décrocher le plus de monde à la dernière promo : anciens élèves Atomic Knowledge et utilisateurs Claude Code arrivés avec un **système déjà sophistiqué** (ontologie maison mûre, dizaines de liens internes, plugins Obsidian configurés, parfois un setup Claude Code complet avec ses propres skills et son ~/ .claude/). Le réflexe qui fait perdre pied : vouloir tout basculer d'un coup. Ne repars pas de zéro et ne casse pas ce qui marche. Voici le pas-à-pas pour migrer proprement, par petits pas.

Le pas-à-pas

1. **Sauvegarde d'abord.** Duplique ton coffre entier (copier-coller du dossier, ou un commit git si ton coffre est versionné). Tu travailles sur la copie, l'original reste intact.

C'est ton filet de sécurité : quoi qu'il arrive, tu peux revenir en arrière.

2. **Fais l'inventaire.** Demande à l'IA de lister ta structure actuelle : dossiers, notes d'ontologie, plugins `.obsidian` installés, skills perso, et tout fichier d'instructions (`AGENTS.md`, `CLAUDE.md`, `~/ .claude/CLAUDE.md`, `.cursorrules...`). Tu dois savoir exactement ce que tu as avant de bouger quoi que ce soit.
3. **Décide dossier par dossier.** Plutôt qu'un choix global A ou B, tranche zone par zone : par exemple garder ta structure de projets mais adopter les Life Phases de Prisme. L'IA t'aide à mapper chaque dossier existant vers son équivalent Prisme (ou à le laisser tel quel).
4. **Préserve tes liens et tes plugins.** C'est le point sensible. Si tu déplaces ou renommes des dossiers, tes `[[liens internes]]` peuvent casser. Fais les déplacements **depuis Obsidian** (qui met à jour les liens automatiquement), jamais depuis le Finder. Et copie ton dossier `.obsidian` par-dessus celui du template pour garder tes plugins, thèmes et raccourcis.
5. **Migre par petits lots.** Une casquette, puis un projet, puis une ressource. Vérifie après chaque lot que les liens tiennent et que les skills tournent. Tu évites le big-bang où tout casse d'un coup sans savoir pourquoi (c'est exactement le piège qui a fait abandonner les gens).
6. **Vérifie l'intégrité des liens.** À la fin, ouvre la vue graphe d'Obsidian et repère les liens orphelins ou cassés. Demande à l'IA de réparer les références restantes.

Nettoie ton `~/ .claude/CLAUDE.md` hérité

Si tu utilisais déjà Claude Code, tu as très probablement un fichier **global**

`~/ .claude/CLAUDE.md` : des instructions qui s'appliquent à **toutes** tes sessions, quel que soit le projet ou le dossier ouvert. C'est un piège classique après une migration : ces vieilles instructions viennent **polluer** ton nouveau système Prisme (règles contradictoires, chemins qui n'existent plus, conventions ou persona d'un ancien setup). Résultat, ton IA se comporte bizarrement sans que tu comprennes pourquoi.

Deux façons de régler ça :

- **Nettoyer** : ouvre `~/ .claude/CLAUDE.md` et retire tout ce qui concerne ton ancien système (chemins, conventions de dossiers, personas, projets terminés). Garde uniquement ce qui est réellement transverse à toutes tes sessions (ta langue, ton style d'écriture par défaut).

- **Fusionner** : ce qui a de la valeur mais qui est spécifique à ton second cerveau, déplace-le dans les AGENTS.md du coffre Prisme (là où c'est censé vivre), puis allège d'autant le fichier global.

Règle simple : le fichier **global** ~/ .claude/CLAUDE.md ne doit contenir que ce qui vaut pour TOUS tes projets. Tout ce qui est propre à ton second cerveau vit dans les AGENTS.md du coffre. Un fichier global trop chargé, c'est la première cause de comportements incohérents juste après une migration.

Si tu veux mixer

C'est OK. Tu peux faire un essai Scénario B sur une copie de ton coffre, tester la structure pendant 2-3 semaines, et revenir à la tienne si ça ne te va pas. **Le contenu reste portable** (juste des fichiers .md). Ce qui prend du temps à recréer, c'est l'ontologie et les skills, pas les notes.

Ce qu'il faut retenir

- Ton coffre existant est un **atout** : on adapte, on ne casse rien
- Le système est **fait pour être personnalisé**, pas pour être imposé tel quel
- L'ontologie IPCRA + Life Phases + rituels représente une vraie valeur, donne-lui sa chance avant de la rejeter
- Tu n'es pas pénalisé dans le bootcamp si tu gardes ta structure, **mais tu perds en intégration native** (les skills marchent sans adaptation sur la structure Prisme)
- Framework avancé ? Migre **par petits lots** sur une copie, et déplace tes notes **depuis Obsidian** pour préserver tes liens
- Utilisateur Claude Code : **nettoie ton ~/ .claude/CLAUDE.md global** pour qu'il ne pollue pas ton nouveau système
- Si tu n'as pas de coffre Obsidian du tout, va dans [Importer ses notes](#), c'est plus direct

- ☐ J'ai lu (ou relu) les 4 leçons sur l'ontologie Prisme avant de décider
- ☐ J'ai choisi mon scénario (A : garder ma structure, B : adopter Prisme) selon mon cas
- ☐ J'ai exécuté le prompt correspondant dans OpenCode et validé le résultat
- ☐ Si scénario A : mes skills Prisme fonctionnent dans ma structure

- ☐ Si scénario B : mon contenu existant est dans les bons dossiers + notes de contexte créées
- ☐ Si cas hybride : coffre sauvegardé sur une copie, migration par petits lots, liens vérifiés dans la vue graphe
- ☐ Si j'utilisais Claude Code : j'ai nettoyé ou fusionné mon ~/.claude/CLAUDE.md global

Vidéos

LOOM

Et si j'avais déjà un second cerveau ?

<https://www.loom.com/share/ef208f0faa7647cea9f691ca684e3edb>

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