

Comprendre votre second cerveau

Maintenant que ton coffre est initialisé, on prend le temps de comprendre comment il fonctionne : IPCRA, Phases de Vie, rituels, carry-forward, mémoire inter-sessions, ruissellement via skills.

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

Objectif

Avoir une image claire de la mécanique du coffre pour savoir où mettre quoi, comment ça évolue dans le temps, et comment l'IA en tire parti.

Output attendu

Capable d'expliquer en 2 minutes : IPCRA, phase de vie, ruissellement, et pourquoi /done / /weekly-review existent.

Les principes du second cerveau

Ces principes viennent de mes formations Atomic Knowledge et Atomic Timing, et ils sont au cœur du système qu'on installe ensemble. Cette leçon résume tout, avec les vidéos d'origine en bonus pour aller plus loin.

IPCRA : organiser par utilité, pas par thème

La méthode IPCRA, c'est la fondation du coffre. Au lieu de te demander « c'est quoi ? » quand tu ranges une note, tu te demandes « à quoi ça sert ? »

Dossier	Question	Durée de vie
0 INBOX	Je ne sais pas encore	Temporaire, à traiter
1 PROJETS	Ça a une fin (deadline)	Jusqu'à complétion

Dossier	Question	Durée de vie
2 CASQUETTES	C'est permanent (rôle ongoing)	Tant que le rôle existe
3 RESSOURCES	C'est une référence utile	Tant que c'est pertinent
4 TOOLS	Ça sert d'outillage (templates, scripts, skills)	Tant que tu travailles avec
5 ARCHIVE	C'est terminé	Conservation passive

Projets vs Casquettes

C'est la distinction la plus importante :

- **Projet** = a une fin. « Lancer le bootcamp », « Déménager », « Écrire un livre ». Quand c'est fini, ça va dans 5 ARCHIVE/.
- **Casquette** = n'a pas de fin. « Entrepreneur », « Parent », « Créateur », « Apprenant ». C'est un rôle permanent, une responsabilité ongoing.

Règle pratique : si ça n'a pas de deadline (même floue), c'est une casquette. La plupart des gens ont entre 3 et 7 casquettes.

Le flux IPCRA

Tout arrive dans 0 INBOX

« À quoi ça sert ? »

1 PROJETS

A une fin

2 CASQ.

Permanent

3 RESS.

Référence

5 ARCHIVE

Terminé

L'inbox est un **tampon**, pas un dossier permanent. Le skill `/inbox-processor` t'aide à la vider régulièrement.

Pour aller plus loin : les vidéos d'origine

Ces deux vidéos viennent d'Atomic Notes (ancien Atomic Knowledge). Elles posent les bases de la méthode IPCRA en profondeur. Pas obligatoires pour suivre le bootcamp, mais très utiles si tu veux comprendre la logique en détail.

Overview du système Atomic Notes (11 min)

BUNNY STREAM 11 MIN

Overview du système Atomic Notes

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315659/cbaba611-8668-4e11-b02e-b576851abd5c?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

Vue d'ensemble : pourquoi cette approche, comment les briques s'articulent.

Créer les dossiers IPCRA (17 min)

BUNNY STREAM 17 MIN

Créer les dossiers IPCRA

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315659/a9bdd944-710b-41cd-a3ed-79b1cc38e7b0?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

Le détail de la méthode IPCRA, dossier par dossier, avec démonstration dans Obsidian.

Les Phases de Vie

Le concept

La vie avance par **phases**, pas en cycles fixes. Une phase se termine quand l'énergie change, pas parce que le calendrier le dit.

Exemples de phases :

- « Lancement solo » (3 mois intenses de création)
- « Scale & Systems » (focus sur la structure)
- « Reconstruction » (après un burnout ou un changement majeur)
- « Exploration » (période de recherche et d'apprentissage)

Pourquoi c'est puissant

Ton journaling est organisé **par phase**, pas en vrac. Daily notes et weekly notes se rangent dans le dossier de ta phase active :

```
2 CASQUETTES/Sur ma vie/Life Phases/
|
|— 1 Ma première phase/
|   |
|   |— 1 Intention.md           ← Objectifs de la phase
|   |
|   |— 2026-05-12.md           ← Daily note
|   |
|   |— 2026-05-13.md           ← Daily note
|   |
|   |— 2026-W20.md             ← Weekly note
|   |
|   |— ...
|
|— 2 Deuxième phase/
|   |
|   |— 1 Intention.md
|   |
|   |— 2 Bilan.md               ← Bilan rempli quand la phase se
termine
|   |
|   |— ...
```

Quand tu reliras tes notes dans 6 mois, tu verras exactement ce que tu faisais et pensais **pendant chaque période de ta vie**. C'est incomparablement plus riche qu'un dossier « Journal 2026 ».

Changer de phase

Quand l'énergie change (nouveau projet majeur, déménagement, tournant de vie) tu lances :

```
/new-life-phase Nom de la phase
```

L'IA fait le bilan de la phase actuelle, crée le nouveau dossier, et redirige automatiquement les daily notes et weekly notes vers le nouvel espace.

Pour aller plus loin : les vidéos d'Atomic Timing

Ces vidéos viennent d'Atomic Timing, où je creuse vraiment le concept des phases de vie. Tu y trouveras tout ce qu'il faut pour comprendre pourquoi cette organisation marche, comment poser une intention de phase, et comment passer d'une phase à la suivante.

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

Le concept, son origine, et pourquoi c'est plus utile qu'un agenda annuel.
Définissez votre phase de vie

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

L'exercice concret pour identifier où tu en es et formuler ton intention de phase.
Comment changer de phase de vie ?

BUNNY STREAM

Comment changer de phase de vie ?

[https://iframe.mediadelivery.net/embed/315661/223e4b6a-d83e-4f93-b41a-0c087ee1b32f?
autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true](https://iframe.mediadelivery.net/embed/315661/223e4b6a-d83e-4f93-b41a-0c087ee1b32f?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true)

Les signaux qui indiquent qu'une phase se termine, et comment faire la transition proprement.

Les rituels du système

Le système ne vit que si tu l'utilises régulièrement. Voici les deux rituels essentiels via les skills installés dans Second Cerveau/4 TOOLS/skills/.

À chaque session

/done

Log la session, met à jour les contextes des projets et casquettes touchés.

Une fois par semaine

/weekly-review

Bilan, carry-forward, plan par jour pour la semaine suivante.

Voir la leçon Utiliser l'IA comme un assistant personnel pour le détail du rituel hebdomadaire.

Le ruissellement (flux de contexte)

Quand l'IA fait quelque chose pour toi, l'information remonte automatiquement à travers les bonnes notes. À 3 niveaux.

Action de session

Éditer, créer, décider, capturer une idée...

▼ Niveau 2 : automatique

Daily note de la phase active

Le log de la session, fait par /done

▼ Niveau 3 : automatique

Note de contexte du projet ou de la casquette

Les décisions et faits remontent

▼ Niveau 4 : avec validation

Moi.md ou intention de phase

Si changement majeur, avec ton accord explicite

Tu n'as rien à gérer manuellement. /done orchestre tout ce flux. Les mises à jour de notes projet et casquette se font automatiquement. Les mises à jour de Moi.md ou de l'intention de phase te demandent toujours validation explicite.

Le carry-forward

Le carry-forward garantit que **rien ne se perd** entre les semaines. Quand tu lances /weekly-review, l'IA lit ta weekly note précédente et récupère toutes les cases non cochées (– []). Elles sont automatiquement réinjectées dans la nouvelle semaine.

Si une tâche traîne depuis 3 semaines, c'est un signal clair : soit tu la fais, soit tu décides consciemment de l'abandonner.

Questions fréquentes

Casquette vs Projet : comment choisir ?

La règle est simple : **est-ce que ça a une fin ?**

Exemple	Type	Pourquoi
Entrepreneur	Casquette	Permanent, tu ne « finis » pas d'être entrepreneur
Parent	Casquette	Permanent, rôle de vie
Sportif	Casquette	Permanent, identité ongoing
Lancer une nouvelle offre	Projet	A une date de fin, quand c'est lancé, c'est fini
Organiser l'anniversaire de sa fille	Projet	A une date de fin, le jour J
Déménager	Projet	A une date de fin, quand t'es installé

Quelle granularité pour les casquettes ?

Commence par 3 à 5 casquettes larges : Entrepreneur, Parent, Sportif, Créateur. Tu affineras plus tard quand tu verras ce qui manque. Le piège, c'est de vouloir tout découper dès le début, ça crée de la complexité inutile. L'IA t'aidera à restructurer quand le besoin se présentera.

« Je croyais qu'Obsidian, c'était de ne pas siloter ? »

IPCRA organise les **fichiers**, c'est la structure physique de ton vault. Mais les **wikilinks** (`[[liens entre notes]]`) créent les connexions entre concepts, indépendamment des dossiers. Une note dans 1 PROJETS/ peut référencer une note dans 2 CASQUETTES/ sans problème.

Les dossiers, c'est du rangement. Les liens, c'est de la pensée. Les deux coexistent.

Quand est-ce qu'on bouge une note de 1 PROJETS/ à 5 ARCHIVE/ ?

Quand le projet est officiellement terminé. La note de contexte du projet a une frontmatter `status: active`, tu la passes en `status: archived` et tu déplaces le dossier dans 5 ARCHIVE/. L'IA peut le faire pour toi à la fin du projet.

Checklist

- ☐ Je comprends IPCRA (Inbox, Projets, Casquettes, Ressources, Tools, Archive)
- ☐ Je comprends la différence entre Projet (a une fin) et Casquette (permanent)
- ☐ Je comprends les Phases de Vie et pourquoi le journaling est organisé par phase
- ☐ Je connais les rituels essentiels (/done et /weekly-review)
- ☐ Je comprends le ruissellement à 3 niveaux (daily, note de contexte, Moi.md ou intention)
- ☐ Je sais que les tâches non complétées sont automatiquement reportées (carry-forward)

Output attendu : compréhension d'IPCRA, des Life Phases, des rituels et du ruissellement. Tu sais comment le système fonctionne et pourquoi chaque pièce est importante.

Vidéos

BUNNY STREAM 11 MIN

Overview du système Atomic Notes

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315659/cbaba611-8668-4e11-b02e-b576851abd5c?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

BUNNY STREAM 17 MIN

Créer les dossiers IPCRA

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315659/a9bdd944-710b-41cd-a3ed-79b1cc38e7b0?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>

BUNNY STREAM

Comment changer de phase de vie ?

[https://iframe.mediadelivery.net/embed/315661/223e4b6a-d83e-4f93-b41a-0c087ee1b32f?
autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true](https://iframe.mediadelivery.net/embed/315661/223e4b6a-d83e-4f93-b41a-0c087ee1b32f?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true)

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