

Les processus de capture

Pourquoi le contexte holistique change tout, et comment alimenter ton coffre au quotidien : capture vocale (SuperWhisper), capture web (Readwise / Web Clipper), capture messages (Telegram → S3), capture mobile.

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

Les processus de capture en pratique

LOOM

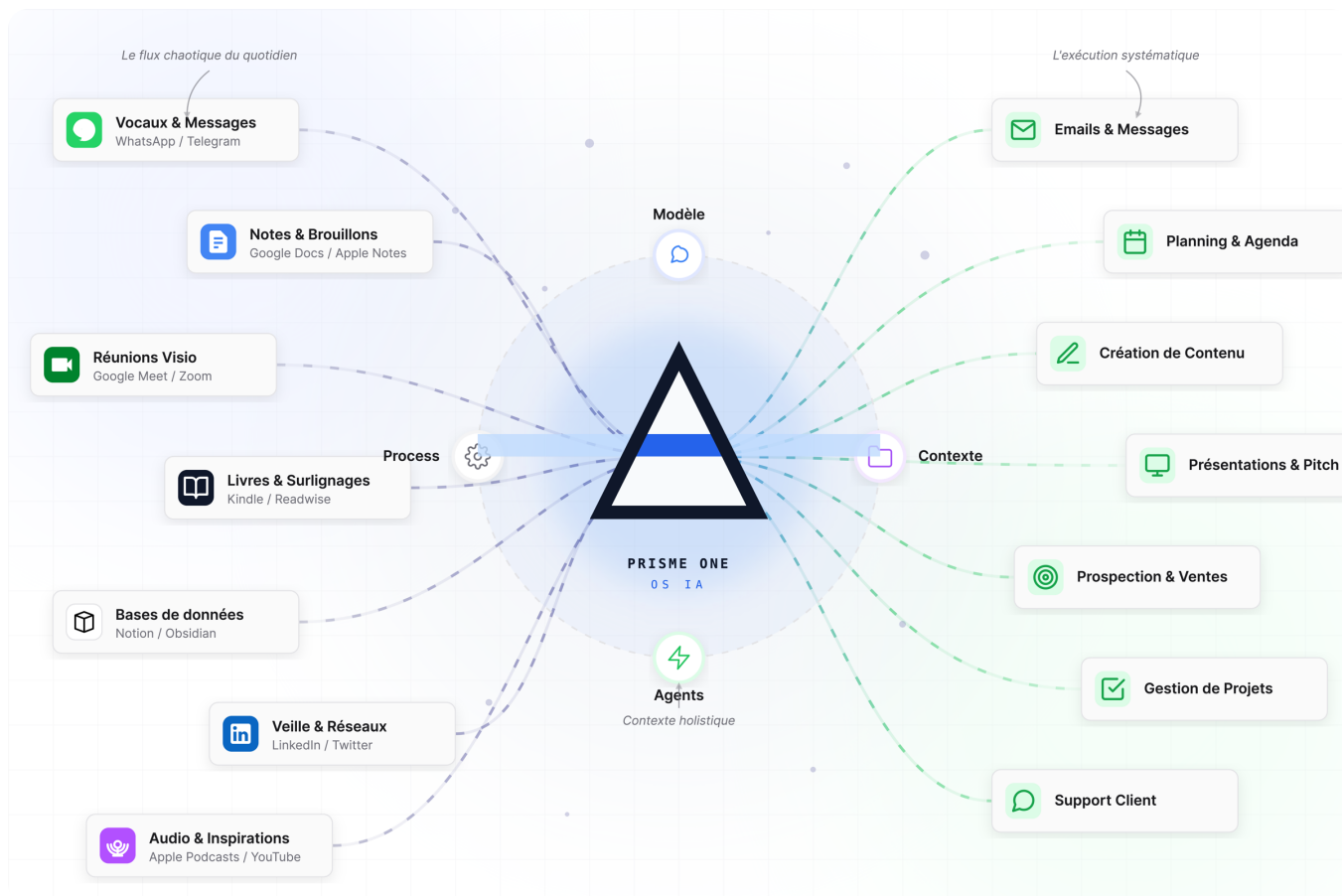
Les processus de capture en pratique

<https://www.loom.com/share/da2de59ca0dc489aac28d1a54d5af1a1>

Pourquoi un processus par situation, et comment l'incarner sans friction au quotidien.

Ton système est ton second cerveau numérique

Tout ce qu'on a construit depuis le début de la semaine 1 (le coffre, les casquettes, les phases de vie, les rituels) converge vers un seul objectif : **faire de ton système une extension de toi-même.**



Plus ton système en sait sur toi, plus il est utile. C'est aussi simple que ça.

L'objectif final : qu'il soit **omniscient sur ta vie et tes projets**. Pas pour te surveiller, pour te servir. Quand tu lui demandes de t'aider à prendre une décision, il a le contexte. Quand tu lui demandes d'organiser ta semaine, il connaît tes priorités. Quand tu lui demandes de rédiger un message, il connaît ton style et ton interlocuteur.

Un assistant sans contexte, c'est un stagiaire qui arrive le premier jour. Un assistant avec tout ton contexte, c'est un bras droit qui te connaît depuis des années.

Le piège de la désuétude

C'est LE piège dans lequel tombent 90 % des gens qui commencent un système de productivité. Et il est vicieux.

Voilà comment ça se passe :

1. Tu oublies de capturer quelque chose

Une réunion pas notée, un lien pas sauvegardé, une réflexion pas écrite.

↓

2. Tu cherches l'info et elle n'est pas là

Tu demandes à l'IA, elle ne sait pas. Tu cherches dans ton coffre, rien.

↓

3. Tu perds confiance dans le système

« À quoi bon, il ne sait même pas ça... »

↓

4. Tu arrêtes de l'utiliser

Le coffre prend la poussière. L'IA redevient un chatbot générique. Retour à la case départ.

C'est un cercle vicieux. Moins tu mets dedans, moins c'est utile, moins tu l'utilises, moins tu mets dedans.

La clé pour éviter ça : **capturer TOUT, sans friction.** Et pour capturer sans friction, il te faut un processus adapté à chaque situation de ta vie.

Les processus de capture

Pour que ton contexte soit vraiment omniscient, il faut que **chaque type de situation** ait son propre chemin de capture. Si ça demande trop d'effort, tu ne le feras pas. La friction est l'ennemi.

Situation	Outil	Ce qui se passe
Lecture (articles, livres, PDF)	Readwise Reader + plugin Obsidian	Tes surlignages arrivent automatiquement dans ton coffre
Sur l'ordi (pages web)	Obsidian Web Clipper	Capture en 1 clic dans ton coffre
Sur mobile (pages web et articles)	Obsidian Web Clipper mobile	Pareil, depuis ton téléphone
En réunion	Fathom	Transcription automatique dans ton coffre
Réflexions du jour	Daily notes ou /daily-review	Tu écris, l'IA a le contexte
Bilan hebdo	/weekly-review chaque dimanche	Prise de recul et priorisation

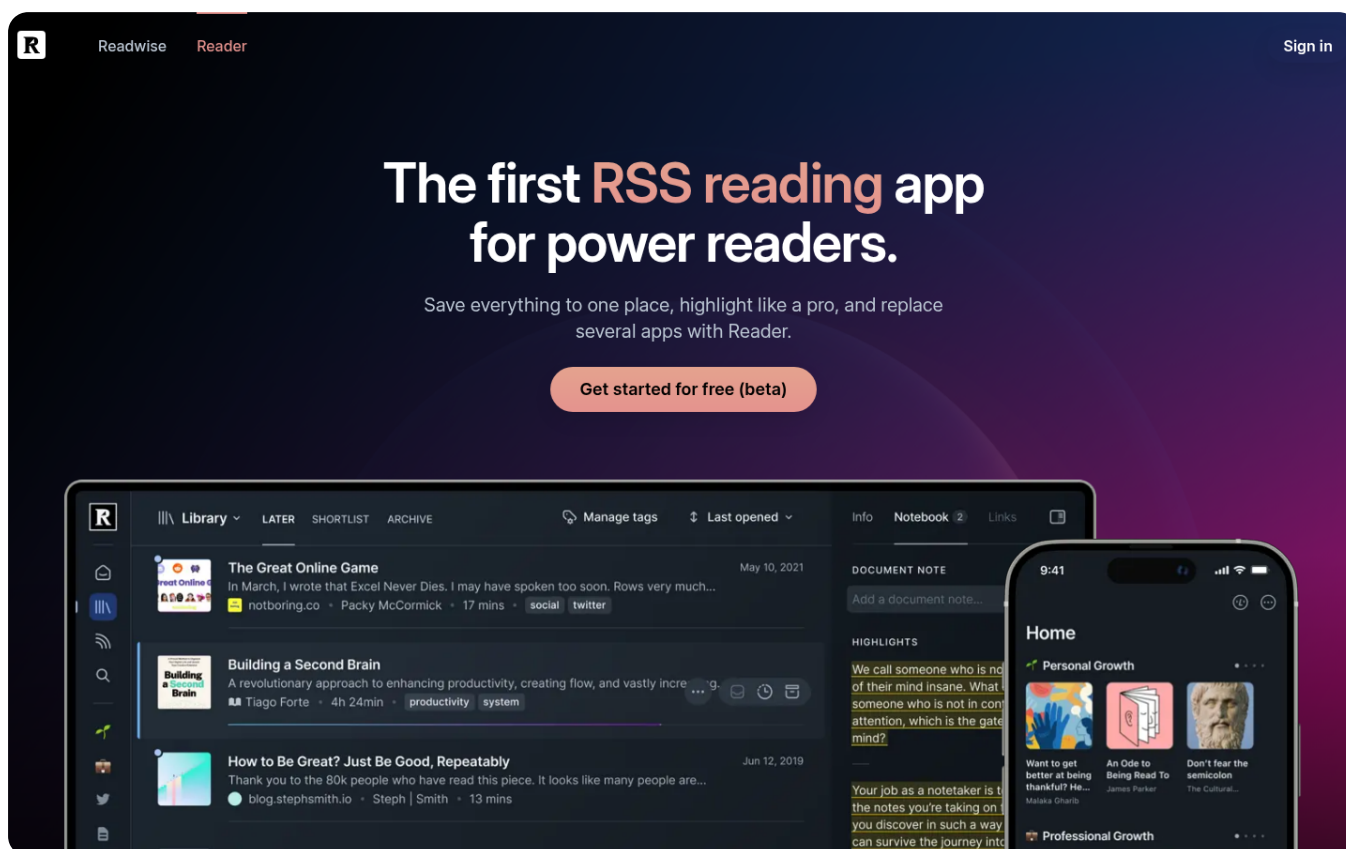
Situation	Outil	Ce qui se passe
En déplacement / à l'oral	Daily notes via Obsidian Mobile (puis bot Telegram en S3)	Tu notes à la volée

L'objectif : **zéro friction pour chaque situation**. Si capturer demande trop d'effort, tu ne le feras pas. Et si tu ne le fais pas, ton système meurt.

Lecture (articles, livres, PDF) : Readwise Reader

C'est peut-être le processus de capture le plus sous-estimé. On lit tous des articles, des livres, des PDF, mais 95 % de ce qu'on lit disparaît en quelques jours.

Readwise Reader résout ce problème. C'est une app de lecture (web et mobile) qui te permet de lire et surligner tout au même endroit : articles, newsletters, livres numériques, PDF, fils Twitter, podcasts.



Readwise Reader : tes lectures et tes surlignages au même endroit, sur ordi et sur mobile.

Le flux est simple :

1. Tu lis un article ou un livre dans Readwise Reader

2. Tu surlignes les passages qui te marquent (comme dans un livre physique)
3. Le **plugin Obsidian Readwise** synchronise automatiquement tes surlignages dans ton coffre
4. Résultat : tout ce que tu lis enrichit ton second cerveau, **sans rien faire de plus**

Le truc puissant : c'est 100 % passif. Tu lis normalement, tu surlignes ce qui t'intéresse, et ton coffre s'enrichit tout seul.

Comment le mettre en place :

1. Crée un compte sur readwise.io/read (gratuit pour commencer, puis ~10 \$/mois)
2. Installe l'extension Readwise Reader sur ton navigateur pour sauvegarder des articles
3. Dans Obsidian, installe le plugin communautaire **Readwise Official** (Réglages → Plugins communautaires → chercher « Readwise »)
4. Connecte le plugin à ton compte Readwise (il te donne un token)
5. Configure le dossier de destination (ex : 3 RESSOURCES/Readwise/)

À partir de maintenant, chaque surlignage que tu fais dans Readwise Reader arrive dans ton coffre. Et quand tu demandes à ton IA de t'aider sur un sujet, elle a accès à tout ce que tu as lu et retenu.

Astuce pour trouver des livres numériques : [Anna's Archive](#) est une bibliothèque en ligne où tu peux trouver la plupart des livres en format numérique (ePub, PDF). Tu les importes dans Readwise Reader et tu lis/surlignes comme d'habitude. Alternative francophone avec un filtre langue intégré : [WeLib](#) (43 millions de livres, 98 millions d'articles). En arrière, les deux semblent puiser dans la même base de données. Téléchargements gratuits limités à 1/heure ou liens plus lents, le payant accélère mais ne reverse rien aux auteurs : à n'utiliser que pour des livres déjà achetés en physique ou dans une logique d'archive perso.

Readwise et Reader (Atomic Knowledge)

BUNNY STREAM ATOMIC KNOWLEDGE

Readwise et Reader

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315658/317b2581-6d4d-43fe-932a-9a285857d407?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

Setup complet, plugin Obsidian, et façon d'utiliser Readwise au quotidien pour vraiment retenir ce que tu lis.

En complément, si tu lis beaucoup de PDF scientifiques

Zotero

Si ta vie de lecture passe par des articles académiques, des papiers de recherche ou des livres en PDF lourds, Zotero est l'outil de référence pour gérer ta bibliothèque : import en un clic depuis ton navigateur, métadonnées et citations propres, annotations dans le lecteur intégré, exports BibTeX/Markdown.

Le combo qui marche bien : **Zotero pour stocker et annoter** tes PDFs scientifiques, puis tu envoies tes notes annotées vers ton coffre Obsidian (plugin Zotero Integration ou export Markdown manuel) pour les retrouver dans ton second cerveau aux côtés de tes lectures Readwise.

Quand le sortir : chercheurs, doctorants, professions médicales/scientifiques, ou toute personne qui empile des PDFs techniques. Pour de la lecture grand public (articles, newsletters, ebooks), Readwise Reader suffit largement.

Sur l'ordi (et sur mobile) : Obsidian Web Clipper

Tu tombes sur un article intéressant, une page web utile, une référence ? **Un clic** et c'est dans ton coffre.

Obsidian Web Clipper est une extension de navigateur qui capture le contenu d'une page web directement dans Obsidian. Tu peux configurer le dossier de destination, le template de la note, et c'est parti.

Obsidian Web Clipper

Save the web.

Highlight and capture web pages in your favorite browser. Save anything and everything with just one click.

[Add to Chrome](#) [More browsers](#)

CAPTURE

Easily capture pages and metadata to durable files you can read offline.

Templates allow you to customize how web pages are saved to your vault.

Article template

File over app

Properties

category	Clippings
author	Steph Ango
published	2023-06-30
description	If you want to create digital ar...
source	https://stephango.com/file-ov...
tags	clippings, articles

File over app is a philosophy: if you want to create digital artifacts that last, they must be files you can control, in formats that are easy to retrieve and read. Use tools that give you this freedom.

File over app is an appeal to tool makers: accept that all software is ephemeral, and give people ownership over their data.

In the fullness of time, the files you create are more important than the tools you use to create them. Apps are ephemeral, but your files have a chance to last.

The ancient temples of Egypt contain hieroglyphs that were chiseled in stone thousands of years ago. The ideas hieroglyphs convey are more important than the type of chisel that was used to carve them.

Obsidian Web Clipper : capture web vers ton coffre, en un clic. Aussi disponible sur mobile.

Comment l'installer sur ordi :

1. Va sur obsidian.md/clipper ou cherche « Obsidian Web Clipper » dans le store de ton navigateur (Chrome, Firefox, Safari, Edge, Brave)
2. Installe l'extension
3. Connecte-la à ton coffre Obsidian (elle détecte automatiquement les coffres ouverts)
4. Configure le dossier de destination par défaut (ex : 0 INBOX/)

Sur mobile : Web Clipper est aussi disponible sur **iOS et Android** maintenant que tu as Obsidian Mobile installé. Tu peux clipper depuis Safari (iOS) ou ton navigateur Android via le menu de partage natif, et la note arrive dans le même coffre.

Maintenant, quand tu vois quelque chose d'intéressant sur le web (ordi ou mobile), un clic et c'est capturé. Zéro friction.

En réunion : Fathom

On l'a vu plus tôt dans la semaine 1. Fathom tourne en arrière-plan pendant tes visios (Zoom, Meet, Teams) et transcrit automatiquement tout. La transcription arrive dans ton coffre via une automatisation qu'on configurera plus tard.

Tu n'as rien à faire. C'est le processus de capture le plus puissant parce qu'il est **100 % automatique**. Pas de friction du tout.

Réflexions du jour : daily notes

Chaque jour, tu as un espace libre pour noter ce qui te passe par la tête. Clique sur le jour dans le calendrier Obsidian, et écris. Pas besoin de format, c'est ton espace.

Tu peux aussi lancer `/daily-review` avec ton IA pour une réflexion guidée en fin de journée.

Bilan hebdo : `/weekly-review`

Chaque dimanche (ou lundi matin), tu fais ta weekly review. On la verra en détail dans la leçon suivante. C'est le moment où tu prends du recul, tu fais le point, et tu planifies la suite.

En déplacement / à l'oral

C'est souvent le maillon manquant. Tu marches, tu es sous la douche (mentalement), en voiture, et tu as une idée. Si tu ne la captures pas dans les 30 secondes, elle disparaît.

Deux solutions dans le bootcamp :

1. En attendant la semaine 3 : Obsidian Mobile + daily note

Tu as déjà Obsidian Mobile installé sur ton téléphone (et synchronisé via Obsidian Sync).

Quand une idée te vient :

1. Ouvre Obsidian Mobile
2. Ouvre ta daily note du jour (ou crée-la d'un tap)
3. Écris (ou dicte à la voix native d'iOS/Android)

C'est plus lent qu'un bot Telegram, mais ça marche tout de suite et ça enrichit ton coffre dès maintenant.

2. À partir de la semaine 3 : bot Telegram

En semaine 3, on installe un **bot Telegram** qui envoie tes notes vocales directement dans ton coffre. Tu parles, il transcrit, la note arrive dans ton inbox. C'est aussi le moyen d'interagir avec ton IA depuis ton téléphone.

Ne tentez pas d'installer le bot Telegram tout de suite

Le bot Telegram et l'accès mobile complet sont configurés en **semaine 3**. Il y a encore des ajustements en cours sur cette partie. On le fait ensemble, pas à pas, ne prends pas d'avance là-dessus, tu risquerais de te bloquer.

Les rituels essentiels

Avec tous ces processus de capture en place, il reste un ingrédient crucial : **les rituels**. Ce sont eux qui gardent ton système vivant et à jour.

/done : à la fin d'une session

L'IA sauvegarde ce qui s'est passé dans la session. Le contexte est mis à jour pour la prochaine fois.

/weekly-review : une fois par semaine

Le bilan complet. Brain dump, organisation par énergie, priorisation.

/inbox-processor : quand l'inbox déborde

L'IA trie les notes de ton inbox dans les bons dossiers, en te demandant validation pour chaque.

C'est le **minimum vital**. Si tu fais juste ces trois choses, ton système reste vivant. Si tu en oublies un, le contexte commence à se dégrader.

Le cercle vertueux

Quand tout est en place (les processus de capture ET les rituels), une dynamique s'installe :

Tu captures plus

Chaque situation a son processus. Zéro friction.

→

Le contexte s'enrichit

Ton coffre devient une mine d'or de connaissances.

→

L'IA devient pertinente

Ses réponses sont précises, personnalisées, utiles.

→

Tu lui fais confiance

Tu l'utilises plus. Tu captures plus. Et ça recommence.

C'est exponentiel. Les premiers jours, le système est un peu vide et l'IA est générique.

Après une semaine de capture, elle commence à te connaître. Après un mois, elle te connaît mieux que la plupart de tes collègues. Après trois mois, c'est un véritable bras droit.

Chaque note que tu captures, chaque weekly review que tu fais, chaque réunion que Fathom transcrit, tout ça s'accumule et renforce le système. C'est un investissement composé : les retours sont lents au début et exponentiels ensuite.

Le test décisif

Pose-toi cette question : « **Si je demande à mon IA de résumer ma semaine, est-ce qu'elle peut le faire ?** »

Si oui, ton contexte est holistique. Si non, il manque des morceaux.

L'objectif : pouvoir poser n'importe quelle question sur ta vie professionnelle (et même personnelle) à ton IA et obtenir une réponse pertinente. Pas parce qu'elle invente, parce qu'elle **sait**.

Checklist

- ☐ Je comprends pourquoi le contexte doit être holistique
- ☐ J'ai installé Obsidian Web Clipper sur mon navigateur (et sur mobile si pertinent)
- ☐ J'ai créé un compte Readwise Reader et installé le plugin Obsidian
- ☐ J'ai un processus de capture pour chaque situation (lecture, ordi, mobile, réunion, réflexions, déplacement)
- ☐ Je sais que pour les notes en déplacement, j'utilise Obsidian Mobile en attendant le bot Telegram (semaine 3)
- ☐ Les rituels /done et /weekly-review sont identifiés comme essentiels

Output attendu : tu as un processus de capture pour chaque situation de ta vie, les rituels essentiels sont identifiés, et tu comprends le cercle vertueux qui rend ton système de plus en plus puissant avec le temps.

Vidéos

LOOM

Les processus de capture en pratique

<https://www.loom.com/share/da2de59ca0dc489aac28d1a54d5af1a1>

BUNNY STREAM ATOMIC KNOWLEDGE

Readwise et Reader

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315658/317b2581-6d4d-43fe-932a-9a285857d407?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

Assets

- Schéma du système : ton second cerveau numérique alimenté par tes processus de capture
- Page d'accueil de Readwise Reader

- Page Obsidian Web Clipper

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