

Jumeau numérique · Sous-section

Bonus : Utiliser l'IA comme un assistant personnel

Le réflexe central : passer par l'IA pour la plupart de tes tâches. Le journaling au quotidien (daily notes) et la weekly review hebdomadaire deviennent le carburant qui rend l'assistant vraiment pertinent.

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

Objectif

Adopter le réflexe IA-first sur tes tâches courantes, configurer le plugin Calendar, et ancrer le rituel /weekly-review.

Output attendu

Plugin Calendar configuré, première weekly review complétée, rituel hebdomadaire planifié.

Utiliser l'IA comme un assistant personnel

L'IA comme assistant personnel permanent

LOOM

L'IA comme assistant personnel permanent

<https://www.loom.com/share/3a9c08c3f2dc48b5925e9c5e5b52dcf2>

Démo : comment passer par l'IA pour tout, weekly review et plan jour par jour.

Tu as un contexte holistique sur ta vie, ton coffre est synchronisé, l'IA y est connectée en permanence. Maintenant on installe le réflexe central : **passer par l'IA pour tout**.

L'objectif : clarté absolue

Ton IA connaît ton parcours, ta vision, tes casquettes, tes projets, ta phase de vie. Elle a accès à ton journaling quotidien et hebdomadaire. Plus tu écris dedans, plus elle te connaît finement.

Le résultat : tu peux **décharger ta charge mentale sur elle** au lieu de tout garder en tête. C'est ça qu'on cherche.

Pour toi

Moins de charge mentale

Tu n'as plus à tout retenir. Tu lui parles, elle écrit, elle range. Ton cerveau est libre pour penser, pas pour archiver.

Pour l'IA

Contexte vivant

Elle voit ton quotidien en temps réel. Plus tu lui parles, plus ses réponses sont précises et alignées sur toi.

Pour le système

Contextes à jour

À chaque session, elle ruissèle l'info dans les bonnes notes (projet, casquette, phase). Pas de maintenance manuelle.

Le nouveau réflexe : faire toutes tes tâches via l'IA

Le changement de posture, c'est de **ne plus considérer l'IA comme un outil qu'on consulte ponctuellement**, mais comme un assistant qui t'accompagne en permanence. Tu lui parles comme tu parlerais à un bras droit qui te connaît depuis des années.

Quelques exemples concrets :

Brainstorming

« J'hésite entre A et B sur le projet X. Donne-moi 5 angles que je n'ai pas considérés. »

Décision

« Aide-moi à trancher sur Y. Challenge-moi avec ce que tu sais de ma vision. »

Rédaction

« Je te dicte mes idées, structure-les pour un post LinkedIn dans mon style. »

Planning

« Voici ma semaine. Aide-moi à la prioriser sachant mes deadlines projet. »

Réflexion

« J'ai un doute sur mon orientation pro. Relis Moi.md et Mon Parcours.md, et challenge-moi. »

Mémoire

« Qu'est-ce qu'on s'était dit la semaine dernière sur le client Z ? »

À chaque fois que tu fais ça, **elle met à jour automatiquement les contextes concernés** (note de projet, casquette, daily note, intention de phase si pertinent). Tu n'as rien à classer manuellement, le ruissellement fait le travail.

Le journaling, carburant de l'assistant

Tout cela ne marche que si tu **alimentes le système** au quotidien. Le carburant, c'est ton journaling. Deux types de notes, toutes deux dans ta phase de vie active :

Daily notes

Ton espace libre du jour

Pensées, idées, événements, ressentis. Plus les logs de tes sessions IA (ajoutés automatiquement par `/done`). Pas de format imposé.

Weekly notes

Ta feuille de route de la semaine

Intentions transverses + plan par jour. Créée chaque dimanche via `/weekly-review`.

Configurer le plugin Calendar (5 minutes)

Le plugin Calendar est le centre de commande de ton journaling. Il crée tes daily et weekly notes au bon endroit en un clic.

1. Dans Obsidian, va dans **Réglages** (icône engrenage)
2. Va dans **Plugins tiers** et active **Calendar** (déjà installé dans le template)
3. Dans **Réglages** → **Calendar** : active **Show week number** et vérifie que le **Weekly Note Folder** pointe vers ta phase de vie active
4. Dans **Réglages** → **Daily Notes** : vérifie que le **Folder** pointe vers la même phase de vie active

Si tu as déjà lancé `/initialisation`, ces réglages sont normalement déjà configurés. Vérifie quand même.

Comment ça marche au quotidien :

- Clique sur un jour dans le calendrier (barre latérale droite) : crée ou ouvre la daily note du jour
- Clique sur un numéro de semaine (W12, W13...) : crée ou ouvre la weekly note de la semaine

C'est tout. Pas besoin de naviguer dans les dossiers, pas besoin de créer les fichiers à la main.

Le rituel central : la weekly review

C'est **l'élément le plus important** à tenir dans ta routine. Une fois par semaine, tu prends 20 minutes pour décharger TOUT le contexte de la semaine écoulée et co-construire le plan de la semaine suivante avec ton IA.

Pourquoi c'est central :

- Tout est frais dans ta tête, tu peux tout déverser
- L'IA scanne en parallèle tes notes modifiées pour ne rien rater
- Les tâches non complétées sont automatiquement reportées (carry-forward)
- Tu sors avec un plan clair pour 7 jours
- L'IA repart pour la semaine avec un contexte parfaitement à jour

Quand ?

Dimanche soir ou lundi matin. Choisis le moment qui te convient et bloque-le dans ton agenda. C'est non négociable, comme une douche.

Comment ?

Dans OpenCode Desktop (ouvert sur ton Workspace), tape :

```
/weekly-review
```

L'IA prend le relais. Conversation guidée en quelques étapes :

1

Lecture du contexte + scan de la semaine

L'IA lit Moi.md, tes daily notes, et scanne les fichiers modifiés cette semaine.

2

Carry-forward des tâches non complétées

Elle lit ta weekly note précédente et récupère toutes les cases non cochées.

3

Brain dump : comment s'est passée ta semaine ?

Tu réponds librement (parle avec SuperWhisper si tu veux). Ce qui a avancé, bloqué, émergé.

4

Plan de la semaine suivante

Intentions transverses + actions par jour (Lundi à Dimanche). L'IA intègre les tâches carry-forward dans les bonnes journées.

5

Génération de la weekly note

Tu valides, elle crée la note dans ta phase de vie active.

Le format de la weekly note

```
---
type: weekly
week: 2026-W19
phase: "Ma phase"
---
# 2026-W19 (5-11 mai)

## Transverse / Intentions
- Avancer sur le projet X
- Préserver mon énergie créative le matin

## Lundi
- [ ] Tâche 1

## Mardi
- [ ] Tâche 2
- [ ] Tâche carry-forward

...
```

Simple, lisible, **adapté à ton vrai rythme**. Pas d'usine à gaz.

Premier test

Pour ta toute première weekly review, tu n'as peut-être pas grand-chose à raconter (tu viens de finir l'installation). C'est normal. Fais-la quand même :

- Raconte ton setup de la semaine
- Pose tes intentions pour la suivante
- Liste 2-3 tâches concrètes à faire

L'important : **ancrer le rituel dès le départ**. Mieux vaut une weekly review pauvre qu'une weekly review jamais faite.

L'erreur à éviter

Ne pas faire la weekly review parce que « tu n'as pas le temps ».

C'est exactement quand tu manques de temps que la review est la plus utile. 20 minutes pour gagner 7 jours de clarté, c'est le meilleur ROI de ta semaine.

Les gens les plus occupés sont ceux qui en ont le plus besoin. Sans elle, tu cours dans tous les sens. Avec elle, tu avances dans la bonne direction, et ton IA t'aide à tenir le cap.

Pour aller plus loin : daily notes et routines

Ces vidéos viennent d'Atomic Knowledge, Atomic Notes et Atomic Timing. Elles approfondissent les briques sur lesquelles repose la weekly review : daily notes, routine de maintenance, et logique des routines hebdo.

Les notes quotidiennes (Atomic Knowledge)

BUNNY STREAM ATOMIC KNOWLEDGE

Les notes quotidiennes

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315658/7bee6bbf-1ccd-4e38-88ca-0e0b0d0c3328?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

Le carburant de la weekly review : comment faire vivre tes daily notes au quotidien.
Mettre en place une routine de maintenance (Atomic Notes)

BUNNY STREAM ATOMIC NOTES

Mettre en place une routine de maintenance

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315659/99a366b0-5703-495d-a1a1-4f393c2fdf45?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

Le rituel hebdo qui garde ton système vivant, exactement ce que fait /weekly-review.
Créer des routines (Atomic Timing)

BUNNY STREAM ATOMIC TIMING

Créer des routines

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315661/b912bb6c-f7b6-4638-9c37-31e7cdd4b13d?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

Pourquoi les routines structurent ta productivité sur le long terme.

- ☐ Je comprends le réflexe : passer par l'IA pour la plupart de mes tâches du quotidien
- ☐ Plugin Calendar activé dans Obsidian, daily et weekly notes pointent vers ma phase active
- ☐ Je sais créer une daily note ou une weekly note en un clic dans le calendrier
- ☐ J'ai compris le format de la weekly note (intentions transverses + plan par jour)
- ☐ Première weekly review lancée via /weekly-review
- ☐ Rituel hebdomadaire planifié (dimanche soir ou lundi matin)

Output attendu : plugin Calendar configuré, première weekly review complétée avec intentions transverses + plan par jour, rituel hebdomadaire ancré dans ta routine.

Vidéos

LOOM

L'IA comme assistant personnel permanent

<https://www.loom.com/share/3a9c08c3f2dc48b5925e9c5e5b52dcf2>

BUNNY STREAM ATOMIC KNOWLEDGE

Les notes quotidiennes

[https://iframe.mediadelivery.net/embed/315658/7bee6bbf-1ccd-4e38-88ca-0e0b0d0c3328?
autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true](https://iframe.mediadelivery.net/embed/315658/7bee6bbf-1ccd-4e38-88ca-0e0b0d0c3328?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true)

BUNNY STREAM ATOMIC NOTES

Mettre en place une routine de maintenance

[https://iframe.mediadelivery.net/embed/315659/99a366b0-5703-495d-a1a1-4f393c2fdf45?
autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true](https://iframe.mediadelivery.net/embed/315659/99a366b0-5703-495d-a1a1-4f393c2fdf45?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true)

BUNNY STREAM ATOMIC TIMING

Créer des routines

[https://iframe.mediadelivery.net/embed/315661/b912bb6c-f7b6-4638-9c37-31e7cdd4b13d?
autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true](https://iframe.mediadelivery.net/embed/315661/b912bb6c-f7b6-4638-9c37-31e7cdd4b13d?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true)

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