

Zettelkasten : Transformer ses captures en idées

La méthode Zettelkasten pour transformer tes notes brutes en notes atomiques connectées. Commande /notes-permanentes, types de liens, émergence.

Source : <https://prisme.one/plateforme/ia-juillet-2026/semaine-3-zettelkasten>

Objectif

Comprendre la méthode Zettelkasten et savoir utiliser /notes-permanentes pour atomiser tes notes.

Output attendu

Commande /notes-permanentes utilisée au moins une fois, au moins 3 notes permanentes avec des liens entre elles, graph Obsidian exploré.

À qui s'adresse cette leçon ?

Si tu lis beaucoup, si tu écoutes des podcasts, si tu suis des formations, si tu prends des notes depuis des années sans jamais vraiment t'en servir : cette leçon est pour toi. Elle s'adresse aux amoureux de la connaissance, à ceux qui veulent **progresser grâce à la lecture** et transformer ce qu'ils consomment en pensée vraiment leur, durable, mobilisable.

Si tu ne lis pas et que tu ne cherches pas à creuser des sujets en profondeur, tu peux sauter cette leçon. Elle te servira plus tard quand l'envie viendra.

Le cimetière de notes

Tu captures beaucoup. Readwise, Fathom, voice notes, articles sauvegardés, podcasts. Tu as peut-être des centaines de notes dans ton vault. Mais sois honnête : **combien tu en as relues ?**

Le taux de relecture est proche de 0%. Tu as un cimetière de notes.

Le problème n'est pas la capture : tu captures bien. Le problème, c'est le **format**. Une note de 3 000 mots sur un livre, c'est trop long pour être relue, trop dense pour être utile, et impossible à connecter à d'autres idées.

Ce n'est pas un problème de discipline. C'est un problème de design.

Le changement de paradigme

Il y a deux façons d'organiser ses notes. La première, c'est celle que tout le monde utilise par défaut. La deuxième, c'est celle qui a permis à un sociologue allemand de publier 70 livres et 400 articles.

Approche classique

1 note = 1 livre

3 000 mots

monolithique

jamais relue

Trop longue pour être relue

Impossible à connecter

Morte dès qu'elle est créée

Approche Zettelkasten

1 note = 1 concept

idée A

idée B

idée C

idée D

idée E

Courte, autonome, réutilisable

Connectée aux autres via [\[\[liens\]\]](#)

Vivante : elle sert à créer

Niklas Luhmann : la preuve par l'exemple

Niklas Luhmann était un sociologue allemand. Pas un génie naturel, un fonctionnaire reconverti en chercheur à 35 ans. Mais il a produit un volume de travail ahurissant : **70 livres, 400 articles scientifiques**, sur des sujets allant de l'économie au droit en passant par l'art.

Son secret : une boîte de fiches. 90 000 fiches interconnectées, chacune portant **une seule idée**. Chaque fiche avait un identifiant unique et des renvois vers d'autres fiches. Il ne rangeait pas ses fiches par thème, il les connectait par sens.

La puissance ne vient pas de la quantité de notes. Elle vient des **connexions** entre elles. Quand tu connectes deux idées de domaines différents, tu crées quelque chose de nouveau. C'est exactement ce que le Zettelkasten fait, et c'est ce qu'une note monolithique de 3 000 mots ne pourra jamais faire.

Le paradigme expliqué en pratique

Cette vidéo d'Atomic Knowledge est sans doute la plus importante de la formation d'origine. Elle pose tout : pourquoi la note par livre échoue, pourquoi la note par concept change la donne, et comment se fait l'émergence d'idées une fois que ton vault est structuré comme ça.

La prise de notes orientée concepts (Atomic Knowledge)

BUNNY STREAM ATOMIC KNOWLEDGE

La prise de notes orientée concepts

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315658/535b436c-af29-492f-adba-03061583e2d2?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

Le cœur du Zettelkasten : passer d'une note par livre à une note par concept. La vidéo fondatrice.

Comment on implémente ça : ajouter un Garden dans l'ontologie IPCRA

Tu vas créer un nouveau dossier dans ton coffre : 6 GARDEN/. C'est là que vivront tes **notes permanentes** : des concepts atomiques, personnels, densément connectés entre eux. Pas des articles sauvegardés, pas des références : ta pensée distillée.

L'éllixir de ta pensée

Tu as déjà 3 RESSOURCES/ pour ce que tu lis et ce que tu archives. Le Garden, c'est différent. Tu y mets une **membrane très sélective** : entrent uniquement les concepts que tu as compris, reformulés en tes propres mots, et que tu peux relier à d'autres. Pas de bruit, pas de copie-coller. Que de l'éllixir.

On a tous lu des dizaines de livres et capté des centaines de concepts. Mais ce qui te rend toi, ce n'est pas la liste des trucs que tu as lus, c'est la poignée d'idées que tu as digérées, reformulées et reconnectées à ta façon. Le Garden, c'est ce stock-là.

L'effet Lindy

L'**effet Lindy** (Nassim Taleb, *Antifragile*) dit qu'une idée non-périssable a une espérance de vie future proportionnelle à son âge actuel. Un livre qui se vend depuis 40 ans va probablement se vendre encore 40 ans. Une idée que tu as utilisée pendant 3 ans va probablement encore servir dans 10. Chaque année qu'une idée passe sans mourir double l'espérance de vie supplémentaire.

Tes notes permanentes sont du **Lindy en miniature** : chaque fois que tu réutilises une note, que tu y reviens, que tu la relies à une nouvelle, tu lui rajoutes une décennie. Tes ressources, elles, vieillissent vite (une URL morte, un outil dépassé, un article qui n'est plus à jour, un screenshot qui ne veut plus rien dire). Le Garden fonctionne à l'inverse : il s'apprécie avec le temps.

Concrètement : dans 10 ans, ce que tu trouveras encore utile dans ton vault, ce ne sera pas tes captures d'écran ou tes articles sauvegardés. Ce sera tes notes permanentes :

[[L'effet Lindy]], [[Le storytelling crée de l'empathie]], [[La permaculture comme métaphore business]]. C'est ça qu'on bâtit ici.

Les 4 types de notes dans ton vault

Tu n'as pas besoin de tout réinventer. Le Zettelkasten s'intègre dans la structure IPCRA que tu as déjà mise en place. Voici les 4 types de notes et où elles vivent :

Type 1

Capture brute

Voice note, lien, idée rapide → 0 INBOX/



Type 2

Note littéraire

1 note par source (livre, article, podcast). Reformulée dans tes mots, structurée en H2 par concept → 6 GARDEN/A traiter/

▼ atomisation

Type 3

Note permanente (atome)

1 concept unique, autonome, connectée via [[wikilinks]]. C'est la brique de base → 6

GARDEN/Notes/

▼ regroupement

Type 4

Carte de contenu (MOC)

Point d'entrée thématique qui regroupe les atomes par thème (ex: MARKETING, PSYCHOLOGIE, BUSINESS) → 6 GARDEN/Notes/

Le flux concret :

1. Tu captures un truc intéressant → ça arrive dans l'inbox
2. Tu le reformules en note littéraire (1 note par source, avec des H2 par concept)
3. Tu atomises la note littéraire → chaque concept devient une note permanente indépendante
4. Les notes permanentes se rattachent à des MOCs thématiques

L'étape 3, l'atomisation, c'est le cœur du Zettelkasten. Et c'est exactement ce que la commande /notes-permanentes va automatiser pour toi.

Ce qui fait une bonne note permanente

Pas toutes les notes méritent d'être atomisées. Une bonne note permanente suit les critères

BASIC :

B

Brève

Quelques paragraphes max. Si c'est trop long, c'est deux notes.

A

Authentique

Écrite dans TES mots. Pas un copier-coller. Ta reformulation, ton angle.

S

Sourcée

D'où vient cette idée ? Auteur, livre, page.

I

Indépendante

Compréhensible sans contexte. Quelqu'un qui tombe dessus comprend de quoi ça parle.

C

Connectée

Au minimum 2-3 [liens](#) vers d'autres notes permanentes.

Exemple concret d'une bonne note permanente

Voici à quoi ressemble une note permanente bien faite :

```
---
type: permanent
status: active
moc: "[[MARKETING]]"
source: "Building a StoryBrand - Donald Miller"
author: "Donald Miller"
---
```

Le client est le héros, pas la marque

Dans toute communication marketing efficace, le client occupe la position du héros de l'histoire, pas la marque. La marque est le guide (le Yoda), pas le protagoniste (le Luke Skywalker).

Quand une entreprise se positionne comme le héros ("Nous sommes les meilleurs", "Notre technologie innovante"), elle entre en compétition avec le client pour le rôle principal. Le client ne se reconnaît pas dans le message et décroche.

> "The customer is the hero, not your brand." – Donald Miller

Le framework StoryBrand inverse la logique : le client a un problème, la marque l'aide à le résoudre. Simple, mais la majorité des entreprises font l'inverse.

Liens

- [\[\[Le storytelling crée de l'empathie\]\]](#) – contexte : le héros doit être quelqu'un dans lequel on se reconnaît

- [[La clarté bat la créativité en marketing]] – logique : clarifier le rôle du client > être original
- [[Le problème est plus vendeur que la solution]] – exemple : le StoryBrand commence toujours par le problème du héros

Remarque ce qui rend cette note efficace :

- **Un titre déclaratif** : une affirmation, pas un thème ("Le client est le héros" et non "Le héros en marketing")
- **Quelques paragraphes** : l'essentiel, rien de plus
- **Dans mes mots** : pas un résumé scolaire du livre
- **Une citation exacte** de la source
- **3 liens** avec le **type de lien** explicite (contexte, logique, exemple)

Les notes permanentes (Atomic Knowledge)

BUNNY STREAM ATOMIC KNOWLEDGE

Les notes permanentes

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315658/73fa4742-fa58-4302-b27a-2d5a78e9936b?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

La définition complète d'une note permanente : structure, durée de vie, ce qui en fait une bonne note.

Les bons liens

Ne fais pas des liens au hasard. "C'est vaguement lié" n'est pas un bon lien. Un bon lien, c'est un lien dont tu peux expliquer **pourquoi** il existe.

3 types de liens valides :

Contexte

Cette note éclaire le contexte de l'autre

"Le stoïcisme" ↔ "Marc Aurèle et la discipline intérieure"

Exemple

Cette note illustre l'autre

"Le biais de confirmation" ↔ "Pourquoi les réseaux sociaux polarisent"

Logique

Ces notes se complètent ou se contredisent

"La spécialisation crée de la valeur" ↔ "Le généraliste survit mieux aux crises"

Règle d'or : tu dois toujours pouvoir répondre à la question "**pourquoi** j'ai lié ces deux notes ?" Si tu ne peux pas, c'est un mauvais lien. Supprime-le.

C'est pour ça que dans l'exemple plus haut, chaque lien a une annotation : — contexte : ..., — logique : ..., — exemple : Ça te force à justifier le lien au moment où tu le crées.

Faire de bons liens (Atomic Knowledge)

BUNNY STREAM ATOMIC KNOWLEDGE

Faire de bons liens

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315658/b9212635-f1c5-4ecc-9f2b-1a593346278f?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

L'art de lier les notes entre elles. Les différents types de liens, et pourquoi c'est le cœur du système.

La commande /notes-permanentes

La commande /notes-permanentes est **déjà incluse de base** dans ton coffre. Tu n'as rien à créer. Elle transforme automatiquement tes notes littéraires (ou highlights, podcasts, livres) en notes permanentes atomiques, dans ton Garden.

Ce qu'elle fait

Étape 1

Lire la note source

L'IA lit ta note littéraire

↓

Étape 2

Identifier les concepts

Titres déclaratifs, atomiques

↓

Étape 3 : STOP

Valider avec toi

Tu approuves la liste avant de continuer

↓

Étape 4

Générer le contenu

Chaque concept → une note permanente complète

↓

Étape 5

Créer les fichiers

Dans 6 GARDEN/Notes/ avec frontmatter

↓

Étape 6

Chercher les connexions

Via QMD (sémantique) ou mots-clés dans le vault

L'étape 3 est cruciale : l'IA te propose une liste de concepts et **attend ta validation**. Tu peux retirer des concepts, en reformuler, en ajouter. C'est toi qui décides quelles idées méritent une note permanente.

Comment l'utiliser

C'est simple :

```
/notes-permanentes
```

Tu lances la commande, elle te demande comment procéder (scanner tes sources récentes, traiter une source spécifique, ou compléter des stubs existants), elle te propose les concepts, attend ta validation, puis crée les notes permanentes avec les connexions.

L'émergence : quand les connexions créent des idées

Le vrai pouvoir du Zettelkasten n'apparaît pas avec 5 notes. Il apparaît avec 50, 100, 200 notes permanentes interconnectées.

Le graph Obsidian

Ouvre le graph d'Obsidian (Cmd+G sur Mac, ou le bouton "Graph view" dans la sidebar). Tu verras tes notes comme des points, et les liens comme des lignes entre eux.

Au début, c'est épars. Mais au fil du temps, des **clusters** apparaissent : des groupes de notes densément connectées autour d'un thème. Et parfois, un lien inattendu relie deux

clusters que tu n'avais jamais associés. C'est là que l'insight se produit.

La weekly review comme exploration

Pendant ta weekly review, prends 5 minutes pour explorer le graph. Cherche :

- Les **clusters denses** : tes domaines d'expertise qui s'affirment
- Les **notes isolées** : des idées orphelines qui attendent des connexions
- Les **ponts inattendus** : des liens entre domaines différents qui font émerger quelque chose de nouveau

Plus jamais la page blanche

Quand tu dois écrire une newsletter, préparer une vidéo, structurer un coaching : tu ne pars plus de zéro. Tu pars de tes notes permanentes. Tu ouvres le MOC pertinent, tu parcoures les atomes, tu assembles. La création devient un travail de **combinaison**, pas d'invention.

QMD : retrouver par le sens

Si tu as installé QMD (leçon sur la vectorisation), la recherche sémantique fonctionne aussi sur tes notes permanentes. Tu peux chercher "comment convaincre un prospect hésitant" et retrouver ta note "Le problème est plus vendeur que la solution", même si les mots ne correspondent pas.

Avec /notes-permanentes + QMD, l'IA peut aussi **chercher les connexions automatiquement** dans ton vault existant. Elle ne se contente pas de créer des notes isolées, elle les ancre dans ton réseau de connaissances.

Comment faire émerger de nouvelles idées (Atomic Knowledge)

BUNNY STREAM ATOMIC KNOWLEDGE

Comment faire émerger de nouvelles idées

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315658/bd86ebb8-b347-4c56-98ec-9021a976642b?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

Le payoff du Zettelkasten : générer des idées que tu n'avais pas, en explorant tes propres connexions.

Outils complémentaires

QMD : La recherche sémantique

Tu as déjà la leçon d'installation. Le combo /notes-permanentes + QMD est puissant : quand l'IA crée tes notes permanentes (étape 5), elle utilise QMD pour chercher les connexions existantes **par sens**, pas juste par mots-clés. Elle peut trouver qu'une note sur le "biais d'ancrage" est liée à ta note sur la "négociation salariale", même si les mots sont totalement différents.

Note Refactor : L'ancienne méthode manuelle

Le plugin Obsidian **Note Refactor** permet de découper une note manuellement. Tu écris ta note littéraire avec des H2 par concept, puis tu utilises "Split note by heading" : ça crée un fichier par H2.

C'est toujours utile pour des cas simples. Mais /notes-permanentes fait ça 10x plus vite, écrit le contenu dans le bon format, ajoute le frontmatter, et trouve les connexions automatiquement.

Le graph Obsidian

Pour visualiser les connexions entre tes notes. Plus tu as de notes permanentes bien liées, plus le graph devient utile. C'est un outil d'exploration, pas de rangement.

Bonus : enrichir son Garden pour la création de contenu (Ulysse)

Ulysse, un créateur qui a construit son second cerveau autour d'un objectif précis : produire du contenu en continu (newsletter, LinkedIn, YouTube, livre). Du coup, il a poussé l'ontologie au-delà du concept atomique. Son Garden ne sert pas qu'à penser, il sert à alimenter une chaîne de production.

L'idée à retenir : si tu crées du contenu, tu peux ajouter quelques types de notes qui transforment tes concepts en matière première directement exploitable. Les concepts restent le socle. Au-dessus, des couches qui les rendent activables.

Les types de notes qu'il ajoute à son Garden :

- **Concepts** : la couche de base, atomique, orientée idée (comme dans IPCRA).
- **Idées** : intuitions brutes captées au fil de l'eau, à creuser ou à recouper avec des concepts existants.

- **Portraits de personnes** : une phrase qui dit qui, une chronologie, un moment de bascule, des citations, des chiffres clés. Réutilisable dès qu'il écrit sur ou autour de quelqu'un.
- **Exemples / Ressources** : livres, podcasts, newsletters, transcripts. Inputs qui viennent nourrir les concepts.
- **Angles éditoriaux** : la couche du dessus. Un angle mobilise plusieurs concepts, est scoré (résonance, alignement, originalité, profondeur, maturité, potentiel de conversation) et devient l'input unique pour produire une newsletter, un post, une vidéo.

Le système marche dans ce sens : ressources nourrissent les concepts, concepts nourrissent les angles, angles nourrissent la production. Chaque note a une fonction claire dans la chaîne.

L'ontologie d'Ulysse pour créer du contenu

YOUTUBE

L'ontologie d'Ulysse pour créer du contenu

<https://www.youtube.com/watch?v=XphRDItcYSA>

Comment Ulysse étend l'ontologie du Zettelkasten avec des portraits, des angles et un scoring pour produire du contenu en continu.

Checklist

- ☐ Je comprends la différence entre note-contenu et note-concept
- ☐ J'ai créé le dossier 6 GARDEN/ dans mon coffre
- ☐ Je sais que la commande /notes-permanentes est déjà incluse
- ☐ J'ai testé /notes-permanentes sur une note littéraire existante
- ☐ J'ai au moins 3 notes permanentes avec des liens entre elles
- ☐ J'ai exploré le graph Obsidian pour voir les connexions

Vidéos

BUNNY STREAM ATOMIC KNOWLEDGE

La prise de notes orientée concepts

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315658/535b436c-af29-492f-adba-03061583e2d2?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

BUNNY STREAM ATOMIC KNOWLEDGE

Les notes permanentes

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315658/73fa4742-fa58-4302-b27a-2d5a78e9936b?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

BUNNY STREAM ATOMIC KNOWLEDGE

Faire de bons liens

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315658/b9212635-f1c5-4ecc-9f2b-1a593346278f?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

BUNNY STREAM ATOMIC KNOWLEDGE

Comment faire émerger de nouvelles idées

<https://iframe.mediadelivery.net/embed/315658/bd86ebb8-b347-4c56-98ec-9021a976642b?autoplay=false&loop=false&muted=false&preload=true&responsive=true>

YOUTUBE

L'ontologie d'Ulysse pour créer du contenu

<https://www.youtube.com/watch?v=XphRDItcYSA>

Extraction verbatim depuis Prisme One · <https://prisme.one/plateforme/ia-juillet-2026/semaine-3-zettelkasten>