N° 124

SÉRIE OUTILS IA · LA MÉTHODE

Le Second Cerveau

Capter, classer, retrouver et réutiliser vos notes et votre savoir, avec l'IA.

Dix prompts pour ne plus rien perdre : mettre vos notes au clair, les ranger, les retrouver en un mot et les réutiliser.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO

SYSTINFO · 2026

BON À SAVOIR

Bon à savoir

En 2026, des outils comme NotebookLM, Notion ou votre assistant savent lire, résumer et interroger vos notes. Trois repères avant de bâtir votre second cerveau avec l'IA.

1. **L'IA range et retrouve, mais c'est vous qui décidez ce qui compte.**
   Elle classe, résume et relie, pourtant trier ce qui mérite d'être gardé reste un choix humain. Gardez la main sur ce qui entre dans vos notes.

2. **Un bon système est simple, sinon vous l'abandonnez.**
   Trois ou quatre dossiers suffisent pour commencer. Mieux vaut un rangement léger que vous tenez qu'une usine à gaz oubliée en deux semaines.

3. **Vos notes contiennent des informations personnelles.**
   Ne versez pas de données sensibles (santé, mots de passe, vie privée d'autrui) dans un outil non vérifié. Vérifiez où vos notes sont stockées et qui peut les lire.

Bon réflexe : capturez vite, sans ranger sur le moment, puis laissez l'IA classer et résumer plus tard. Ne rien perdre passe d'abord.

LA MÉTHODE

La Méthode

Cinq temps, dix prompts prêts à copier. Capter, classer, retrouver, réutiliser et entretenir vos notes, geste après geste.

1 **Capter**
01 La Note Éclaircie · 02 L'Idée Attrapée

2 **Classer**
03 Le Rangement Simple · 04 La Fiche Mère

3 **Retrouver**
05 La Recherche Parlante · 06 Le Lien Révélé

4 **Réutiliser**
07 La Note Transformée · 08 La Révision Express

5 **Entretenir**
09 Le Tri Hebdomadaire · 10 Le Savoir Vivant

LA RECETTE RCTFE

Chaque prompt suit la même recette : Rôle, Contexte, Tâche, Format. Copiez la structure, changez les crochets.

PROMPT 01 · CAPTER

La Note Éclaircie

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un assistant de prise de notes.
Contexte : voici une note brute, prise à la va-vite : [coller la note ou le vocal retranscrit].
Tâche : remets-la au propre sans en changer le sens.
Format : un titre court, 3 à 5 points clairs, et une ligne à faire si une action s'y cache.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Une note nette et réutilisable en quelques secondes. Vous captez vite, vous rangez proprement après.

PROMPT 02 · CAPTER

L'Idée Attrapée

PROMPT À COPIER

```
Rôle : tu es un gardien d'idées.
Contexte : une idée me vient sur [un sujet], je n'ai pas le temps de la développer maintenant.
Tâche : aide-moi à l'attraper en une note minimale que je retrouverai plus tard.
Format : une phrase qui résume l'idée, 3 mots-clés pour la retrouver, et le dossier où la ranger.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

Plus aucune idée perdue entre deux portes. Chaque intuition atterrit au bon endroit, prête à reprendre.

Le Rangement Simple

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un organisateur de notes.
Contexte : mes notes couvrent [travail, études, projets perso, à préciser], aujourd'hui tout est en vrac.
Tâche : propose-moi un classement simple que je peux tenir dans la durée.
Format : 4 à 6 dossiers maximum, une règle de nommage, et où ranger une note qui hésite entre deux.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Un système clair et léger, pas une usine à gaz. Vous savez enfin où mettre chaque note.

PROMPT 04 · CLASSER

La Fiche Mère

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un rédacteur de synthèse.
Contexte : j'ai plusieurs notes éparses sur [un même sujet] : [les coller].
Tâche : regroupe-les en une seule fiche de référence, sans doublon.
Format : un titre, les idées clés regroupées par thème, et les questions encore ouvertes à la fin.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Dix notes dispersées deviennent une fiche solide. Vous ouvrez un seul document au lieu de dix.

PROMPT 05 · RETROUVER

La Recherche Parlante

PROMPT À COPIER

```
Rôle : tu es un moteur de recherche dans mes propres notes.
Contexte : voici mes notes sur [un sujet] : [les coller, ou utiliser un outil comme NotebookLM].
Tâche : réponds à ma question en t'appuyant seulement sur ces notes.
Format : une réponse courte, la source citée (quelle note), et non trouvé si l'info n'y est pas.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

La bonne info retrouvée en une question, sans tout relire. Et une réponse honnête quand elle manque.

Le Lien Révélé

PROMPT À COPIER

```
Rôle : tu es un relieur d'idées.
Contexte : voici des notes prises à des moments différents : [les coller].
Tâche : montre-moi les liens et les thèmes communs que je n'ai pas vus.
Format : 3 à 5 rapprochements, chacun en une phrase, et une piste à creuser.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

Des connexions qui sautent aux yeux, enfin. Vos vieilles notes se mettent à dialoguer entre elles.

PROMPT 07 · RÉUTILISER

La Note Transformée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un assistant de rédaction.
Contexte : à partir de ces notes [les coller], je dois produire [un e-mail, un plan, un résumé, une publication].
Tâche : transforme-les en ce livrable, fidèle au fond.
Format : le format demandé, le bon ton pour [le destinataire], et ce qui manque éventuellement.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Vos notes deviennent un vrai livrable en une fois. Le travail de fond était déjà fait.

La Révision Express

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un partenaire de révision.
Contexte : voici mes notes sur [un sujet à retenir] : [les coller].
Tâche : interroge-moi pour vérifier que je les maîtrise.
Format : 8 questions du plus simple au plus pointu, une à la fois, et la correction après ma réponse.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Vos propres notes deviennent un quiz. Vous retenez vraiment au lieu de juste relire.

PROMPT 09 · ENTRETENIR

Le Tri Hebdomadaire

PROMPT À COPIER

```
Rôle : tu es un assistant de rangement.
Contexte : voici mes notes de la semaine, encore en vrac :
[les coller].
Tâche : aide-moi à faire le tri en dix minutes.
Format : à garder, à fusionner, à archiver, à jeter, et les
3 actions qui en ressortent.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

Dix minutes qui gardent votre second cerveau propre. Le désordre ne s'accumule jamais.

PROMPT 10 · ENTRETENIR

Le Savoir Vivant

PROMPT À COPIER

```
Rôle : tu es un bilan de connaissances.
Contexte : voici les sujets sur lesquels j'ai pris des notes ce mois-ci : [les lister].
Tâche : fais le point sur ce que j'ai appris et ce qui reste flou.
Format : ce qui est acquis, les 3 trous à combler, et une chose à approfondir le mois prochain.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

Un point mensuel qui transforme des notes en vrai savoir. Vous voyez ce que vous avez appris, et quoi viser.

systinfo

Nº 124

À VOUS DE JOUER

Le Savoir Rangé

Vous savez maintenant bâtir votre second cerveau de bout en bout : capter sans rien perdre, classer simplement, retrouver en un mot, réutiliser et entretenir. Dix prompts, une seule recette à réutiliser.

Capturez vite, rangez léger, et gardez toujours la main sur ce qui mérite d'être gardé.

Rejoignez la communauté SYSTINFO pour recevoir une fiche comme celle-ci chaque jour.

WhatsApp

Mattermost

LinkedIn

Facebook

Gratuit pour la communauté SYSTINFO