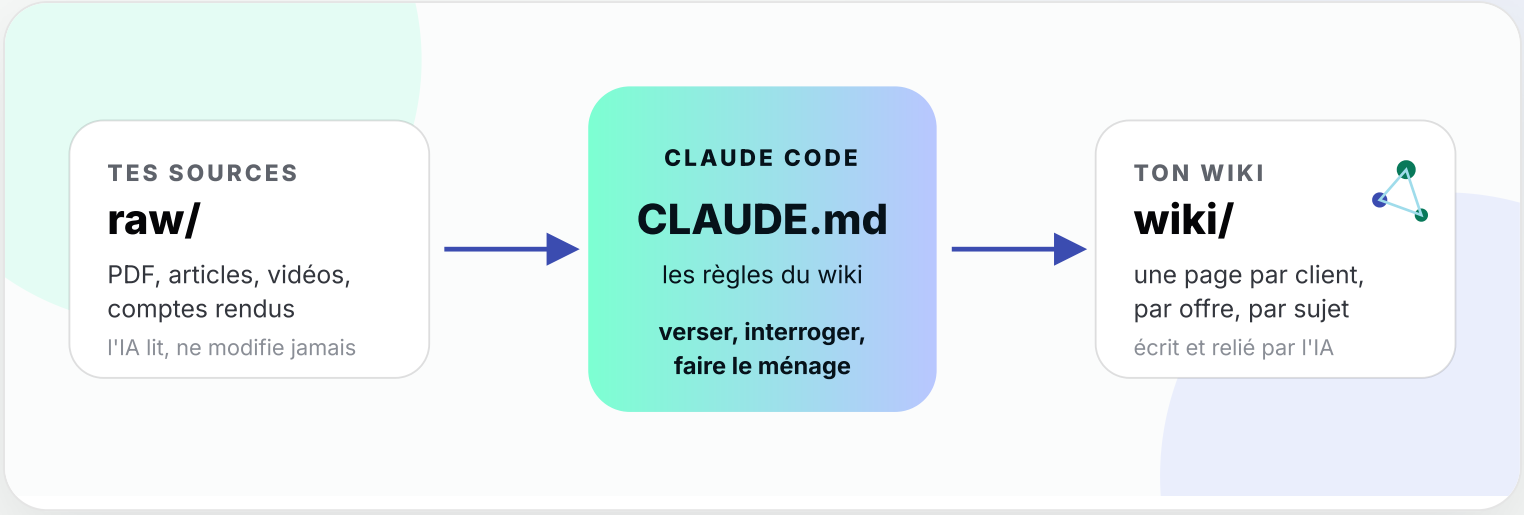
IA SECRETS

Atelier IA du mois, fiche à suivre

FICHE À SUIVRE, ATELIER OBSIDIAN ET LLM

Ton deuxième cerveau business avec Obsidian et *l'IA.*

Une décision prise en réunion, une idée notée dans ton téléphone, un document dans un Drive, une conversation avec une IA que tu ne retrouves plus : chaque information existe, aucune n'est au même endroit. Cette fiche reprend l'atelier pas à pas. Tu crées un dossier de notes sur ton ordinateur, **Claude Code l'organise en wiki**, et tu l'interroges pour écrire tes emails, tes pages et tes offres à partir de ce que tu sais déjà.



VIDÉO Le tuto complet en 60 secondes 1 min

Regarder la vidéo en ligne

OBSIDIAN	CLAUDE CODE	TES NOTES	MISE EN PLACE
Gratuit, sans compte	Abonnement Claude Pro minimum	Fichiers .md sur ton ordinateur	3 étapes, 1 prompt

LES LIENS DE L'ATELIER

Tout ce qu'il te faut, en un clic

Les slides de l'atelier
Le support complet, avec le prompt
canva.link

Obsidian
L'application de notes, Mac et Windows
obsidian.md

Claude Code
Le guide d'installation officiel
code.claude.com

Cursor
L'éditeur de code (ou VS Code)
cursor.com

Obsidian Web Clipper
L'extension qui enregistre une page web
obsidian.md/clipper

Le LLM Wiki de Karpathy
Le modèle que l'IA va suivre
gist.github.com

ÉTAPE 0, 15 MINUTES

Installe les 3 outils

1. **Claude Code.** Ouvre le terminal (sur Mac : Applications, puis Utilitaires, puis Terminal ; sur Windows : PowerShell), colle la commande du **guide officiel** et valide. Pour vérifier, tape `claude --version` dans une nouvelle fenêtre.
2. **Un éditeur de code** : **Cursor** ou **VS Code**. Les deux font l'affaire, l'atelier utilise Cursor.
3. **Obsidian**, sur **obsidian.md**.
4. **En option**, l'extension **Obsidian Web Clipper** dans ton navigateur (Chrome, Safari, Firefox, Edge, Brave, Arc).

VIDÉO **Installer les 3 outils** 37 s — **Regarder la vidéo en ligne**

INSTALLER CLAUDE CODE SUR MAC OU LINUX

```
curl -fsSL https://claude.ai/install.sh | bash
```

INSTALLER CLAUDE CODE SUR WINDOWS (POWERSHELL)

```
irm https://claude.ai/install.ps1 | iex
```

Ce qui est gratuit, et ce qui ne l'est pas

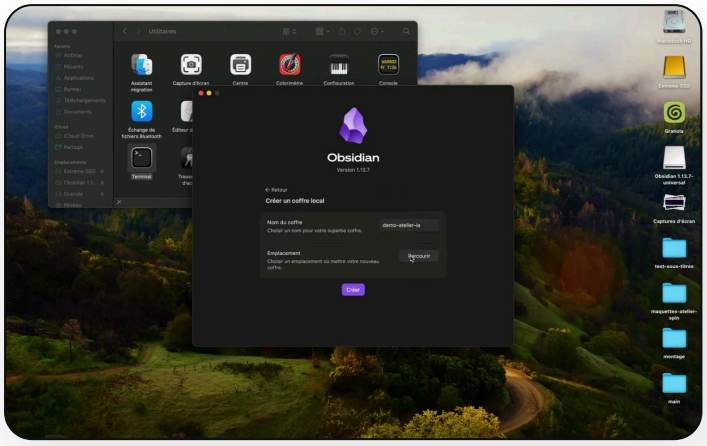
Obsidian est gratuit, sans limite et sans inscription (la licence commerciale est facultative). Web Clipper, Cursor en version de base et VS Code sont gratuits. **Claude Code demande un abonnement Claude payant** (Pro, Max, Team ou Enterprise) ou un compte Claude Console avec des crédits.

ÉTAPE 1, LA STRUCTURE

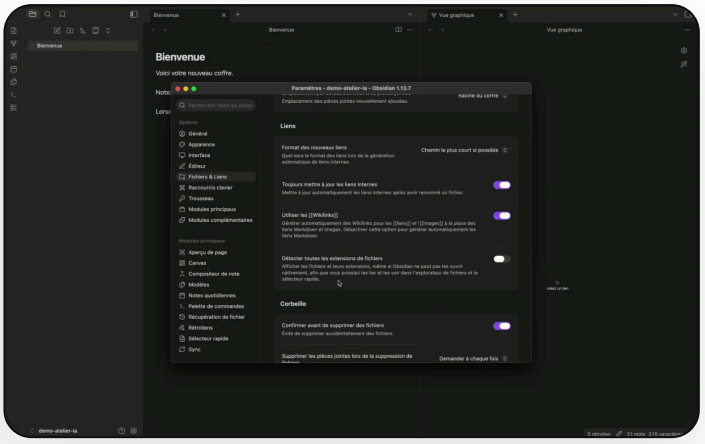
Crée ton coffre et règle Obsidian

Un « coffre », c'est un dossier de ton ordinateur qu'Obsidian affiche joliment. Pas de base de données, pas de cloud : des fichiers texte que l'IA peut lire sans connecteur.

1. Ouvre Obsidian, clique sur **Créer un coffre local**, donne-lui un nom (exemple : *demo-atelier-ia*), choisis son emplacement avec **Parcourir**, puis **Créer**.
2. Dans **Paramètres > Général**, active **Interface en ligne de commande** : c'est ce qui permet à Claude de travailler avec Obsidian.
3. Dans **Paramètres > Fichiers et liens**, active **Toujours mettre à jour les liens internes** (sinon un fichier renommé casse tous ses liens), garde **Utiliser les [[Wikilinks]]**, et active **Détecter toutes les extensions de fichiers** pour voir tes PDF, images et tableurs dans l'explorateur.



Créer un coffre local : un nom, un emplacement, Créer.



Fichiers et liens : active « Toujours mettre à jour les liens internes ».

VIDÉO **Créer le coffre et régler Obsidian** 50 s

Regarder la vidéo en ligne

Les 3 couches qu'on ne mélange jamais

COUCHE	CE QU'ELLE CONTIENT	QUI ÉCRIT
`raw/`	Tes sources brutes : PDF, articles, vidéos, comptes rendus, exports.	Toi. L'IA les lit et ne les modifie jamais.
`wiki/`	Les pages tenues par l'IA : une par client, par offre, par sujet, reliées entre elles.	L'IA seule. Tu n'y écris pas.
`CLAUDE.md`	Les règles : comment nommer, comment relier, quoi faire quand une source arrive.	L'IA, à partir du modèle de Karpathy.

ÉTAPE 2, LA CONFIGURATION

Ouvre le coffre dans Cursor et fais écrire la configuration

1. Dans Cursor : **Ouvrir un dossier**, puis choisis le dossier de ton coffre. Tu es au bon endroit si tu vois le dossier `.obsidian` à la racine.
2. Ouvre le terminal intégré (bouton **Toggle Panel** en haut à droite, onglet Terminal), tape `claude` et valide. À la question de confiance sur le dossier, réponds oui.
3. Colle le prompt ci-dessous et valide. Claude lit la page de Karpathy et écrit sa propre configuration : tu ne rédiges rien.

VIDÉO **Ouvrir le coffre dans Cursor et faire écrire la configuration** 1 min 14 Regarder la vidéo en ligne

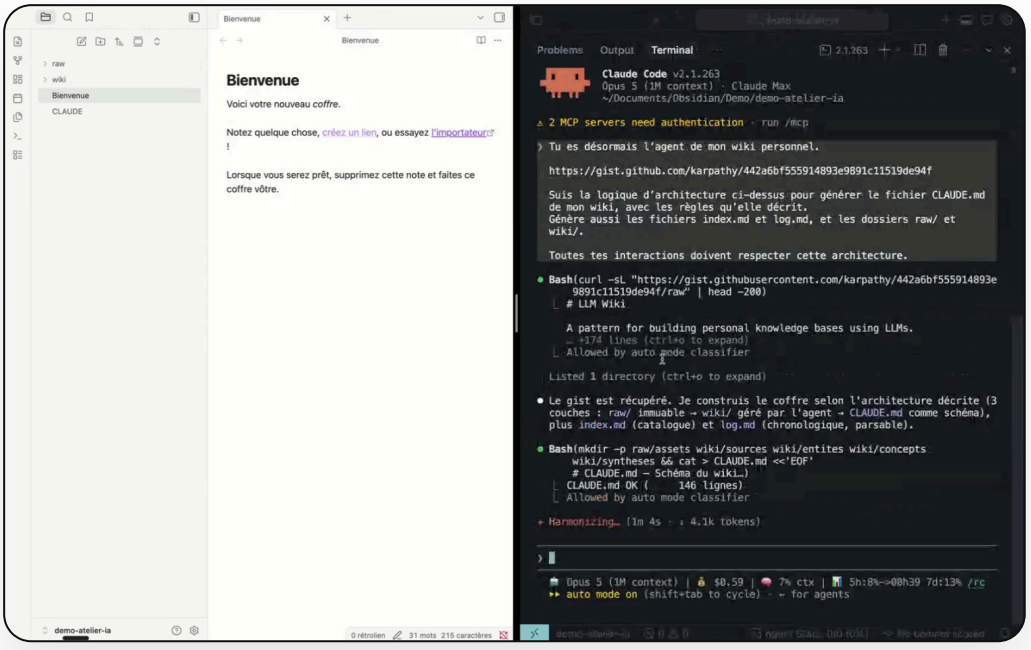
LE PROMPT D'ARCHITECTURE, À COPIER TEL QUEL

```
Tu es désormais l'agent de mon wiki personnel.

https://gist.github.com/karpathy/442a6bf555914893e9891c11519de94f

Suis la logique d'architecture ci-dessus pour générer le fichier CLAUDE.md de mon
wiki, avec les règles qu'elle décrit.
Génère aussi les fichiers index.md et log.md, et les dossiers raw/ et wiki/.

Toutes tes interactions doivent respecter cette architecture.
```



À gauche, Obsidian. À droite, Claude Code dans Cursor : il récupère le gist et crée raw/, wiki/, CLAUDE.md, index.md et log.md.

Astuce : pour lire un fichier .md confortablement dans Cursor, fais un clic droit dessus, puis **Open Preview**.

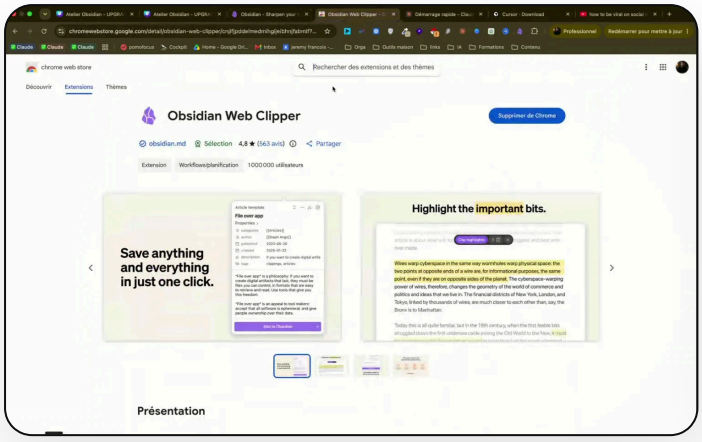
ÉTAPE 3, L'UTILISATION

Verse tes sources, interroge, fais le ménage

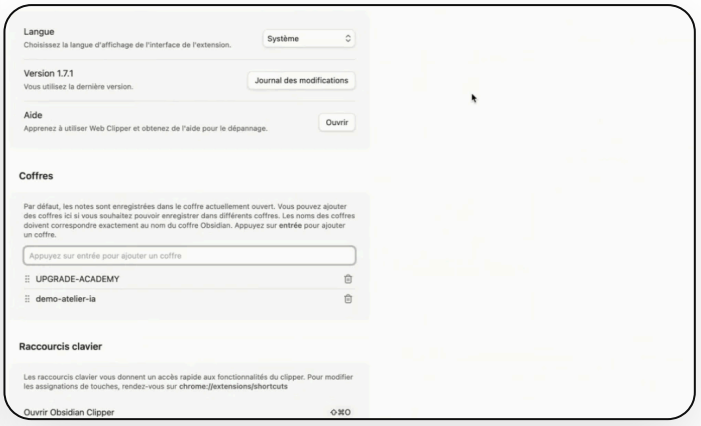
1. Verser une source

Enregistre ce que tu veux garder : un article, une vidéo YouTube, un PDF, un compte rendu client. Pour le web, l'outil le plus rapide est **Obsidian Web Clipper**. Sur une vidéo YouTube, il récupère le titre, la chaîne, la date et toute la transcription. Voici le parcours complet, tel qu'il a été fait pendant l'atelier.

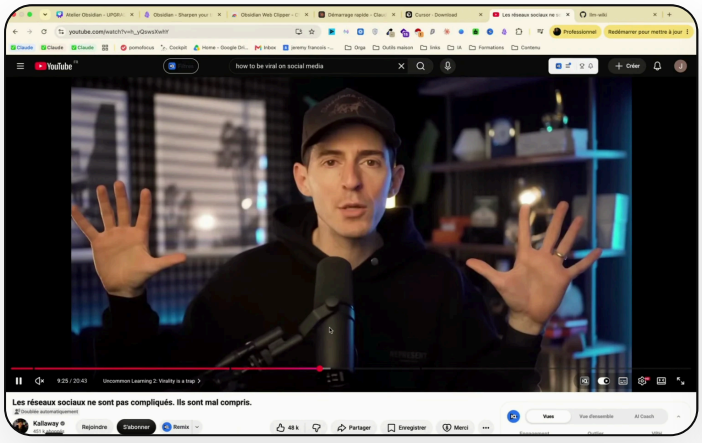
1 Installe l'extension Web Clipper dans ton navigateur



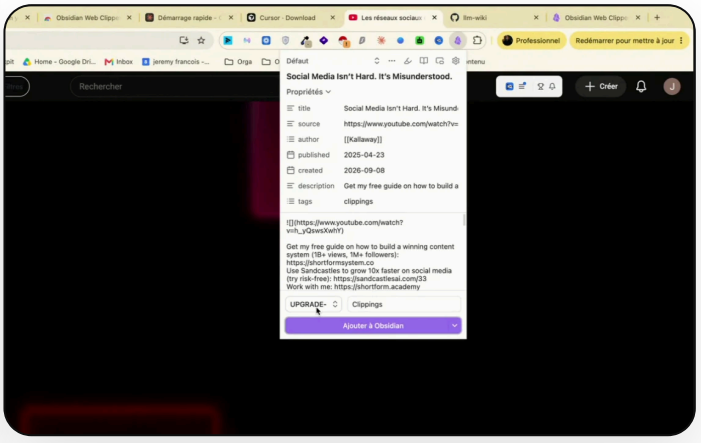
2 Première fois : dans ses réglages, ajoute le nom exact de ton coffre



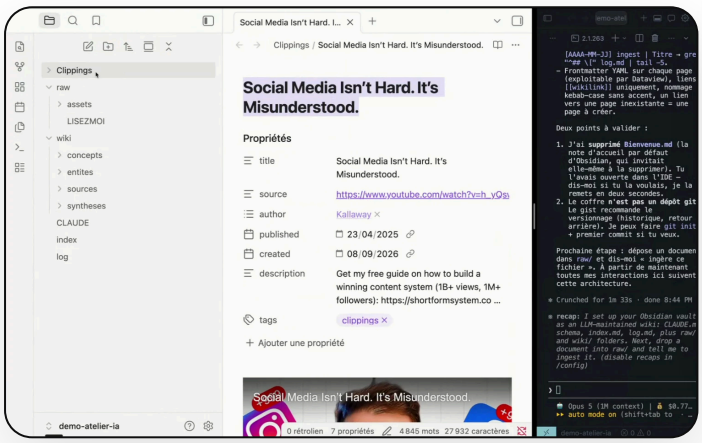
3 Tu tombes sur une vidéo YouTube qui te plaît



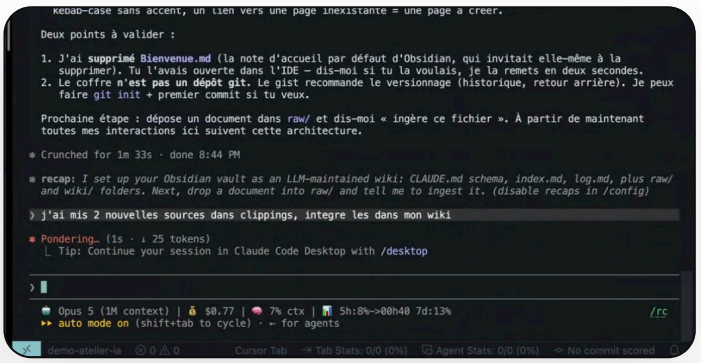
4 Clique sur l'extension, choisis ton coffre, puis « Ajouter à Obsidian »



5 La note arrive dans le dossier Clippings/, avec la transcription



6 Dans Claude Code, tu demandes de l'intégrer au wiki



VIDÉO Verser une vidéo YouTube avec Web Clipper 57 s Regarder la vidéo en ligne

Le dossier Clippings/ sert de sas : tes captures ne polluent pas ton wiki, et c'est Claude qui décide où ranger chaque information, en suivant CLAUDE.md.

APRÈS UN PASSAGE PAR WEB CLIPPER

```
J'ai mis 2 nouvelles sources dans Clippings. Intègre-les dans mon wiki.
```

POUR UN DOCUMENT PRÉCIS

```
Peux-tu insérer ce document dans mon wiki : [ton document]
```

Encore plus rapide : donne tes sources directement à Claude

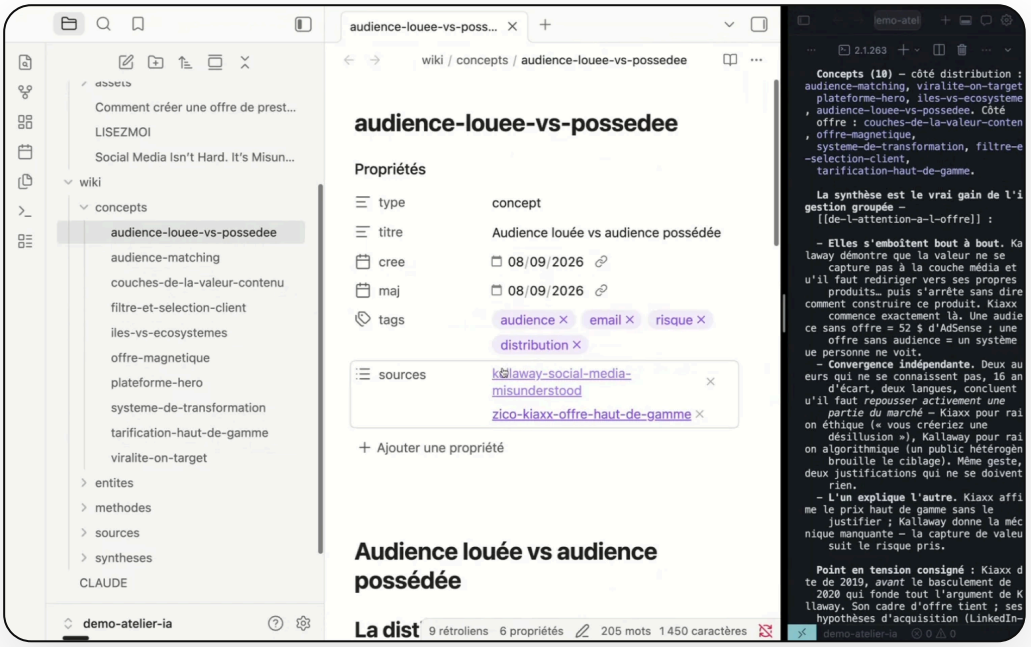
Tu n'es pas obligé de passer par Web Clipper ni de déposer toi-même les fichiers. Dans Claude Code, ouvert à la racine de ton coffre, colle tes liens (article, vidéo YouTube, page d'un outil) ou le chemin d'un fichier, et dis-lui de les intégrer. C'est lui qui les range dans `raw/`, crée ou met à jour les pages du wiki, puis l'index et le journal. Pratique en plein travail : tu tombes sur une ressource utile, tu la lui montres, elle rejoint ton deuxième cerveau.

VIDÉO Donner ses sources directement à Claude 42 s Regarder la vidéo en ligne

INTÉGRER DES LIENS OU DES FICHIERS D'UN COUP

```
Intègre ces sources dans mon wiki :
[lien 1]
[lien 2]
[chemin d'un fichier]

Range chaque source dans raw/, puis crée ou mets à jour les pages concernées dans
wiki/, et termine par index.md et log.md. Dis-moi quelles pages tu as touchées.
```



VIDÉO Explorer les pages créées et la vue graphe 59 s Regarder la vidéo en ligne

Le résultat : Claude a lu la vidéo et créé des pages concept reliées à leur source, ici « audience louée vs audience possédée ».

2. Interroger ton deuxième cerveau

Pose tes questions dans Claude Code, ouvert dans ton coffre. Il cherche dans le wiki, pas sur internet, et cite les pages qu'il a utilisées.

VIDÉO **Interroger ton deuxième cerveau** 54 s — Regarder la vidéo en ligne

ÉCRIRE À PARTIR DE TON WIKI

```
Rédige un email basé sur mon offre [nom de l'offre], en t'appuyant sur ce que mon wiki contient.
```

RETROUVER CE QUE TU SAIS

```
Qu'est-ce que mon wiki dit de [sujet] ? Cite les pages.
```

PRÉPARER UN RENDEZ-VOUS

```
Prépare mon rendez-vous avec [client] à partir de tout ce qu'on sait de lui dans mon wiki.
```

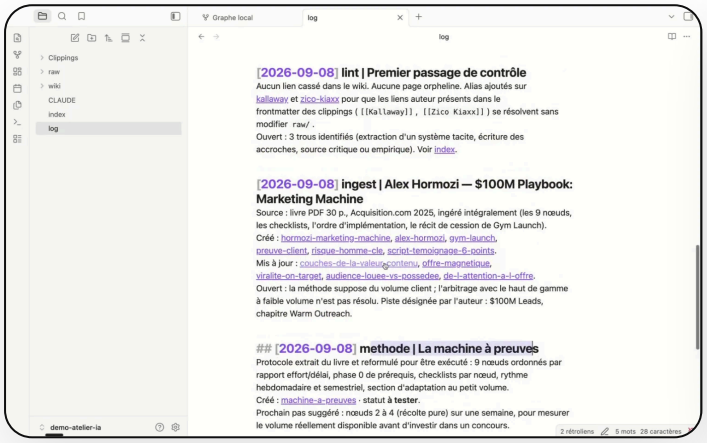
3. Faire le ménage, une fois par mois

C'est le geste que personne ne fait, et c'est lui qui garde le wiki fiable sur la durée : doublons, informations périmées, pages sans lien, contradictions entre deux sources.

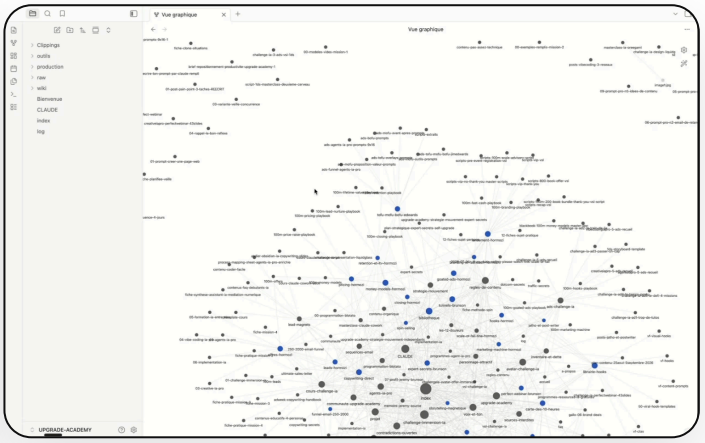
VIDÉO **Faire le ménage chaque mois** 22 s — Regarder la vidéo en ligne

PROMPT DE MÉNAGE MENSUEL

```
Fais le ménage dans mon wiki : doublons, informations périmées, pages orphelines, liens cassés, contradictions entre sources. Montre-moi la liste des corrections avant de les appliquer.
```



log.md : chaque ajout et chaque ménage sont datés.



La vue graphe : tes pages et leurs liens, qui grandissent à chaque source.

BONUS, RÉCUPÈRE CE QUE TU AS DÉJÀ DIT À L'IA

Fais entrer tes conversations Claude et ChatGPT dans ton wiki

Des mois de conversations avec Claude ou ChatGPT contiennent tes offres, tes décisions, tes idées. Avec l'extension Claude in Chrome, Claude Code va les lire lui-même dans ton navigateur, là où tu es déjà connecté, et les range dans ton wiki. Rien à exporter.

1. **Installe l'extension** Claude in Chrome (Chrome, Edge, Brave ou Arc) et connecte-la au même compte que Claude Code.
2. **Ouvre Claude Code avec le navigateur** : lance `claude --chrome` à la racine de ton coffre, ou tape `/chrome` dans une session et choisis « Enabled by default » pour ne plus y penser.
3. **Vérifie que tu es connecté** à claude.ai et à chatgpt.com dans ce navigateur.
4. **Colle le prompt** ci-dessous. Claude ouvre tes conversations dans des onglets, les lit et te montre ce qu'il propose avant d'écrire.

VIDÉO Faire entrer tes conversations Claude et ChatGPT 22 s — Regarder la vidéo en ligne

RÉCUPÉRER ET ORGANISER TES CONVERSATIONS

```
Avec Chrome, va dans mes conversations Claude (claude.ai) et ChatGPT (chatgpt.com) des 3 derniers mois.
Garde seulement celles qui concernent mon activité : offres, clients, décisions, méthodes, idées, textes que j'ai validés.
Avant d'écrire, montre-moi la liste des conversations retenues, regroupées par sujet.
Ensuite, enregistre chaque conversation retenue en note dans raw/conversations/, puis organise-les dans mon wiki : une page par sujet, reliée aux pages existantes, avec la date et la source de chaque information. Mets à jour index.md et log.md.
Ignore les conversations personnelles et ne recopie jamais de données sensibles (mots de passe, numéros, coordonnées bancaires).
```

Bon à savoir

Claude in Chrome demande un abonnement Claude (Pro, Max, Team ou Enterprise). Il travaille dans une fenêtre visible et s'arrête sur une page de connexion ou un CAPTCHA pour te laisser la main. Pour tout un historique de plusieurs années, l'export officiel va plus vite : Claude, **Paramètres > Confidentialité > Exporter les données** ; ChatGPT, **Paramètres > Contrôles des données > Exporter**. Dépose le dossier reçu dans raw/conversations/ et donne le même prompt en remplaçant la première ligne par « Lis l'export de mes conversations dans raw/conversations/ ».

UN EXEMPLE CONCRET

Écrire un email sur ton offre

SANS DEUXIÈME CERVEAU

Tu ouvres une conversation vide, tu recolles ton offre, tes témoignages, ton ton. Réponse générique : il manque tout ce que tu as appris en rendez-vous et en lisant.

AVEC TON WIKI

« Rédige un email basé sur mon offre ». Claude lit la page de l'offre, ses objections notées, les sources reliées : le premier jet parle comme toi. Il te reste à relire et à envoyer.

Pourquoi un wiki plutôt que des documents en vrac

Une IA branchée sur des documents relit et resynthétise tout à chaque question. Avec le modèle de Karpathy, la synthèse est faite une fois, gardée dans wiki/, et enrichie à chaque nouvelle source.

Ce qu'il faut *retenir*

1. **Trois couches qu'on ne mélange jamais** : raw/ pour tes sources, wiki/ pour les pages de l'IA, CLAUDE.md pour les règles. Tu n'écris jamais dans wiki/.
2. **La configuration fait le plus gros du résultat**, et tu ne la rédiges pas : tu colles la page de Karpathy, l'IA écrit la sienne.
3. **Trois gestes** : verser, interroger, faire le ménage. Le troisième est celui que personne ne fait, et c'est lui qui compte sur la durée.

Télécharger la fiche en PDF
selfupgrade.fr