

📄 Définition ▼

Un "second cerveau" est une expression utilisée pour décrire un système ou une méthode qui aide une personne à organiser et à stocker l'information de manière efficace, afin de pouvoir y accéder facilement lorsqu'elle en a besoin. Il peut s'agir d'un outil physique ou numérique, comme un carnet, un bloc-notes, un agenda, un logiciel de gestion de tâches ou un système de gestion de documents.

Il existe différentes méthodes et outils pour créer un second cerveau, comme la méthode [Zettelkasten](#), qui consiste à utiliser des fiches cartonnées pour prendre des notes et les organiser en un système de liens entre les idées. Il y a aussi la méthode de la capture d'idées qui consiste à utiliser une méthode de capture de toutes les idées qui vous viennent à l'esprit dans un endroit [Centralisée](#) pour les organiser plus tard.

Le but d'un second cerveau est de vous aider à organiser vos idées et vos informations de manière efficace, pour que vous puissiez y accéder facilement lorsque vous en avez besoin, cela vous permet de mieux vous concentrer sur vos tâches et de réduire le stress lié à l'oubli ou au manque d'organisation. Un second cerveau peut également vous aider à repérer les connections et les idées qui peuvent vous échapper, en vous permettant de relier des idées qui semblent ne pas avoir de lien apparent.

Il peut également améliorer votre mémoire à long terme en vous aidant à stocker les informations de manière efficace, et en les rendant plus accessibles lorsque vous en avez besoin.

En somme, un second cerveau est un outil ou une méthode pour organiser efficacement les idées et les informations, il peut être un carnet, un bloc-notes, un logiciel, une méthode de capture d'idées, etc. Il permet de mieux organiser les informations, de les rendre plus accessibles et de les relier entre elles pour en faciliter la compréhension et la mémorisation.

🔗 Infos supplémentaires ▼

Le mien est sur obsidian, et j'utilise [PARA+GTD Obsidian setup. A simple and keyboard-friendly PARA... by Guy Wiener Medium](#) + [GTD + Zettelkasten](#)

(📺 [PARA+GTD Obsidian setup. A simple and keyboard-friendly PARA... | by Guy Wiener | Medium](#))

Bouquin : [Getting Things Done](#)

Related to : [Méthode des loci](#) & [Table de rappel - nombres](#)

Logiciel Associés :

- [Obsidian](#)
- [LogSeq](#)
- [Evernote](#)
- [Roam Research](#)

Récupération de data brut (sauvegarde d'article & vidéos :)

- [Notion](#)
- [Medium](#)
- [Google Drive](#)

📖 Liens et ressources liées ▼

Video de vulgarisation de l'idée du second cerveau

📌 [Comment ne plus RIEN OUBLIER grâce à un SECOND CERVEAU ? - YouTube](#)

Playlist osbidian master

📌 [Créer un second cerveau - playlist - eliot meunier](#)