

ENTROPIE · MÉTHODE

L'Inbox Entropie

*Le système qui transforme votre iPhone en deuxième cerveau,
pour capturer n'importe quelle idée en moins de 5 secondes.*

ENTROPIES.CH

AVANT DE COMMENCER

Pourquoi ce système

Pendant des années, j'ai noté mes idées un peu partout. Résultat : j'en perdais la moitié.

Notes Apple. WhatsApp à moi-même. Carnets qui changent au fil des voyages. Post-its qui finissent à la poubelle avant d'être relus.

Le problème n'était pas le manque d'organisation. C'était la **friction**. Chaque seconde entre l'idée et sa capture est une seconde où elle peut disparaître.

Aujourd'hui, j'utilise un système simple : un double tap sur le dos de mon iPhone, je dicte, et l'idée atterrit directement dans une base Notion, classée par catégorie. Tout, depuis n'importe où : en marchant, en voiture, en réunion.

Ce guide vous montre exactement comment le mettre en place. Comptez 20 minutes d'installation, pour des années de friction évitée.

Les idées ont une durée de vie courte

Une idée surgit rarement au bon moment. Elle apparaît :

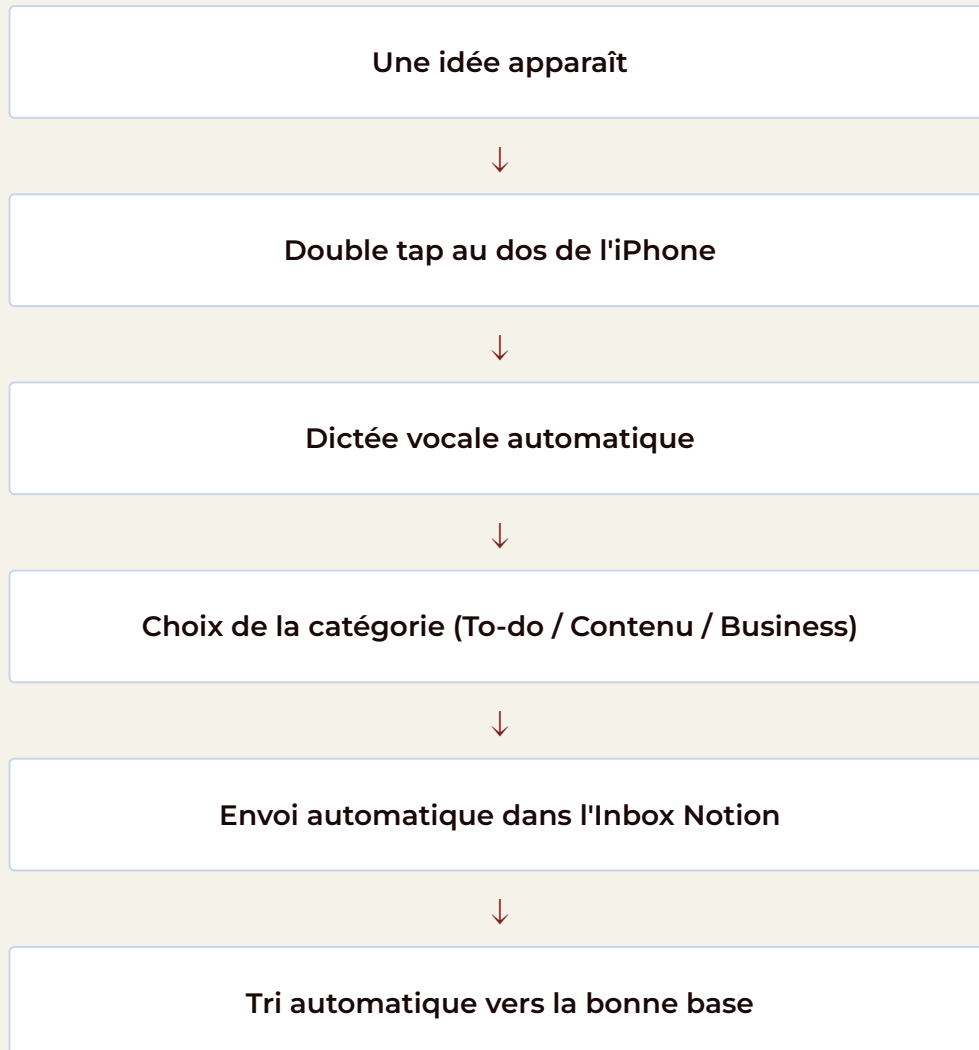
- en voiture, ou sur un scooter
- en marchant, ou à vélo
- juste après une réunion
- sous la douche
- au milieu d'une conversation

Dans tous ces moments, vous avez quelques secondes pour la capturer avant qu'elle ne s'efface. Chaque étape supplémentaire, déverrouiller le téléphone, ouvrir une app, trouver le bon dossier, augmente le risque de la perdre.

L'objectif de ce système n'est pas d'être plus organisée. C'est de **réduire la friction à zéro**, pour que votre cerveau donne enfin une chance à ces idées d'exister.

Le système en un coup d'œil

Voici le trajet complet d'une idée, de son apparition à son rangement final.
Gardez cette page sous les yeux pendant que vous suivez les étapes d'installation.



Ce dont vous avez besoin

Obligatoire

- ✓ Un iPhone (l'astuce du double tap est propre à iOS)
- ✓ L'application Raccourcis, installée par défaut
- ✓ Un compte Notion, gratuit ou payant

Optionnel

- ✓ Notion AI, pour trier automatiquement le contenu plus tard
- ✓ Des automatisations avancées une fois la base installée

À SAVOIR

Tout ce qui suit se fait en une seule fois. Une fois configuré, le système fonctionne en arrière-plan, vous n'avez plus rien à régler.

Créer la base Inbox dans Notion

Ouvrez Notion et créez une nouvelle base de données (table). C'est elle qui recevra, en premier, tout ce que vous allez capturer depuis votre iPhone.

PROPRIÉTÉ	TYPE
Titre	Texte (contiendra l'idée dictée)
Catégorie	Select
Date	Date (création automatique)

Pour la propriété **Catégorie**, créez exactement ces trois options, elles serviront de base à toute la suite du système :

- To-do
- Idée de contenu
- Idée business

À SAVOIR

Cette base Inbox n'est qu'un sas d'entrée. Tout ce qui y arrive sera ensuite trié automatiquement vers une base finale, à l'étape 5.

Créer le raccourci

Ouvrez l'application **Raccourcis** sur votre iPhone et créez un nouveau raccourci vide. Ajoutez ensuite les actions suivantes, dans cet ordre.

ACTION 1 — DICTER LE TEXTE

1. Ajoutez l'action « **Dictier le texte** » (Dictate Text), et non « Demander du texte ».
2. C'est cette action précise qui ouvre le micro automatiquement et lance la dictée dès que le raccourci démarre, sans étape intermédiaire.

ACTION 2 — CHOISIR DANS UN MENU

1. Ajoutez l'action « **Choisir dans un menu** ».
2. Créez exactement trois options : **To-do**, **Idée de contenu**, **Idée business**.
3. Le texte dicté à l'étape 1 sera disponible pour l'étape suivante, mais il faut l'y insérer manuellement (voir ci-dessous).

POINT TECHNIQUE À NE PAS ZAPPER

Raccourcis ne relie pas les actions automatiquement entre elles. Pour que le texte dicté circule jusqu'à Notion, vous devez le sélectionner vous-même comme variable, à chaque fois qu'un champ le demande : touchez le champ concerné, une barre de variables apparaît au-dessus du clavier, et vous tapez sur « **Texte dicté** » pour l'insérer. Tant que le champ affiche du texte écrit en clair plutôt qu'une pastille bleue, la variable n'est pas branchée et l'information ne passera pas.

Connecter Notion

Ajoutez l'action native « **Créer une page dans Notion** ». Configurez-la pour envoyer, dans votre base Inbox :

- le texte dicté, comme titre de la page
- la catégorie choisie à l'étape précédente
- la date du jour, ajoutée automatiquement par Notion

POINT TECHNIQUE À NE PAS ZAPPER

La première fois que vous ajoutez cette action, Raccourcis vous redirige vers une page d'autorisation. Notion vous demande alors de choisir, une par une, les pages et bases auxquelles l'app Raccourcis a le droit d'accéder. Si votre base Inbox n'est pas cochée à ce moment-là, elle n'apparaîtra pas dans la liste des destinations possibles, même si elle existe bien dans votre compte. Si ça vous arrive : ouvrez Notion, allez dans les paramètres de connexions/intégrations, retrouvez l'accès « Raccourcis », et ajoutez manuellement la base Inbox à la liste des pages autorisées.

DEUXIÈME POINT TECHNIQUE

Comme à l'étape précédente, les champs de cette action doivent être remplis avec des variables, pas du texte tapé à la main. Pour le titre, touchez le champ, puis sélectionnez la variable « **Texte dicté** » dans la barre au-dessus du clavier. Pour la catégorie, sélectionnez la variable « **Choix du menu** » de l'étape précédente. Un champ resté en texte libre enverra littéralement le mot « Texte dicté » dans Notion, au lieu du contenu réel de votre idée.

Testez le raccourci maintenant en appuyant sur play dans l'app Raccourcis. Vérifiez qu'une nouvelle ligne apparaît bien dans votre base Notion, avec le bon texte et la bonne catégorie, avant de passer à l'étape suivante.

Activer le double tap

Avant-dernière étape : relier ce raccourci à un double tap au dos de votre iPhone, pour le déclencher instantanément, sans même sortir l'app.

Réglages



Accessibilité



Tactile



Toucher le dos de l'appareil



Double toucher



Choisir votre raccourci

À SAVOIR

Une fois réglé, vous pouvez tester immédiatement : deux petits coups sur le dos du téléphone, n'importe où dans iOS, et la dictée démarre.

Créer le tri automatique dans Notion

À ce stade, tout ce que vous capturez atterrit dans l'Inbox, mélangé. Cette dernière étape se passe entièrement dans Notion, et range chaque idée dans sa base finale, selon la catégorie choisie au moment de la dictée.

1. CRÉER LES TROIS BASES FINALES

1. Idées de contenu
2. Idées business
3. To-do (votre liste de tâches habituelle)

2. CRÉER L'AUTOMATISATION DANS LA BASE INBOX

1. Dans la base Inbox, ouvrez le menu des **automatisations** (icône éclair).
2. Créez une nouvelle automatisation : **déclencheur** = une page est créée.
3. Ajoutez l'action « **Dupliquer la page** », vers la base finale correspondant à la catégorie.
4. Répétez l'opération pour créer une automatisation par catégorie, soit trois automatisations au total.

CATÉGORIE DANS L'INBOX	BASE FINALE
To-do	To-do
Idée de contenu	Idées de contenu
Idée business	Idées business

À SAVOIR

La page reste aussi visible dans l'Inbox après le tri. Rien n'est supprimé : l'Inbox garde une trace de tout ce qui a été capturé, et la base finale reçoit une copie pour le suivi au quotidien.

Mon utilisation au quotidien

Une fois le système en place, voici à quoi il sert vraiment, dans une journée normale.

IDÉE DE CONTENU

- idées de posts
- hooks LinkedIn
- idées de vidéos

IDÉE BUSINESS

- améliorations de programmes
- idées d'offres
- ajustements de process

TO-DO

- rappels
- tâches
- petites actions à ne pas oublier

À PROPOS

Entropie

Des systèmes simples pour des vies qui le sont moins.

Je suis Fanny, fondatrice d'Entropie depuis 2017. J'accompagne des femmes entrepreneures à travers des formations et des programmes pensés pour durer, loin des recettes universelles.

Je partage mes réflexions et mes outils sur Instagram, LinkedIn et Substack, ainsi que dans mon podcast. Ce guide fait partie de cette même démarche : donner des systèmes concrets, testés dans ma propre vie de nomade, plutôt que des conseils théoriques.

- [Instagram](#)
- [Podcast Entropie](#)
- [Newsletter Substack](#)