Damien
@damien.mapt

Clickflow

Six Claude notent ton intelligence, sans te flatter

Cinq juges notent chacun une forme d'intelligence à partir de tes propres conversations, puis un coach te dit les 3 habitudes à corriger. Version française gratuite, sans inscription.

À savoir : c'est notre version gratuite d'une idée d'Alex Chen (@nocodealex, skill « brain-grade »). C'est une **estimation** faite par des IA à partir de tes messages : ce n'est ni un test de QI, ni un diagnostic.

Ce que tu obtiens

- **5 notes sur 100** (50 = adulte moyen) : QI, logique, intelligence émotionnelle, créativité, débrouillardise. Chaque juge note seul, sans voir les autres.
- **Les preuves** : chaque note cite tes propres messages.
- **Les 3 habitudes à corriger**, avec un exercice de 7 jours pour chacune.

L'installer dans Claude Code

Ouvre Claude Code (onglet Code de l'appli Claude sur ordinateur) et colle ce message :

```
À COPIER-COLLER
Installe le skill note-cerveau : crée le dossier ~/.claude/skills/note-cerveau, puis télécharge dedans ces deux fichiers :
https://guides-damien.vercel.app/skills/note-cerveau/SKILL.md
https://guides-damien.vercel.app/skills/note-cerveau/collecte.py
Montre-moi leur contenu, puis dis-moi quand c'est prêt et si je dois redémarrer.
```

Ensuite, tape simplement **/note-cerveau**. Claude te demande ton accord avant de lire quoi que ce soit, puis écrit ton rapport dans le fichier **.note-cerveau/RAPPORT.md**.

Ta vie privée : seuls tes messages sont lus (jamais les réponses de Claude), 320 au maximum, avec e-mails, téléphones, clés et mots de passe masqués. Tout reste sur ton ordinateur. Bon à savoir : 6 Claude travaillent, ça compte sur la limite de ton abonnement.

Version sans rien installer (appli Claude)

Version simplifiée : un seul Claude joue les six rôles, donc les juges ne sont pas totalement indépendants. Colle ce message dans une nouvelle conversation :

À COPIER-COLLER

Tu vas jouer 6 rôles, l'un après l'autre, en français et en me tutoyant. Si tu as accès à mes anciennes conversations (mémoire ou recherche dans mes conversations), utilise-les comme preuves ; sinon, demande-moi de coller 20 à 30 de mes messages.
Rôles 1 à 5 : cinq juges exigeants qui me notent chacun sur 100 (50 = adulte moyen), sans flatter et sans arrondir vers le haut : QI, logique, intelligence émotionnelle, créativité, débrouillardise. Pour chacun : la note, 2 preuves tirées de mes messages, une force, une faiblesse.
Rôle 6 : un coach qui lit les 5 notes et me donne les 3 habitudes qui me coûtent le plus, avec pour chacune une correction concrète et un exercice de 7 jours.
Termine par un tableau des 5 notes.

Les limites, honnêtement

- Les notes dépendent de ce que tu as écrit à Claude : si tu ne lui parles que de code, tes émotions seront mal notées.
- Moins de 30 messages, c'est trop peu pour une note fiable.
- Prends le rapport comme un miroir pour progresser, pas comme une vérité sur toi.

Damien · @damien.mapt · Idée originale : brain-grade, par Alex Chen (@nocodealex). Envoie ce guide à quelqu'un qui pense que Claude le flatte.