

MCPMN : COMMENT GÉNÉRER TES PROPRES MINI-COURS

La méthode qui transforme une IA généraliste en générateur de parcours d'apprentissage calibrés — son installation, ses fondements et ses limites.

SYNOPSIS

MCPMN est une méthode de configuration : elle transforme une IA généraliste — en pratique, Claude — en générateur de parcours d'apprentissage calibrés. Le principe est simple à décrire et exigeant à exécuter. Tu declares un sujet. La méthode te pose cinq questions, plus le choix de la langue. Elle produit ensuite cinq niveaux, générés séquentiellement, avec une validation de ta part avant chaque passage au palier suivant : niveau 0 Découverte (300-400 mots), 1, 2 Application, 3 Maîtrise, jusqu'au niveau 4 Expertise (2000-3000 mots).

Ce qui distingue MCPMN d'un simple prompt bien tourné, c'est que chacune de ses contraintes correspond à un mécanisme d'apprentissage documenté par la recherche. Ce cours expose la méthode, son installation concrète, ses fondements empiriques — et, tout aussi sérieusement, ce qu'elle ne peut pas faire.

ANALYSE APPROFONDIE

L'architecture en cinq paliers. Le premier niveau ne cherche pas à être complet, il cherche à être franchissable. Un adulte qui aborde un domaine inconnu n'a pas besoin de tout le territoire, il a besoin d'un point d'appui. Chaque palier suivant élargit le champ en réutilisant le vocabulaire du précédent, si bien que la charge nouvelle par palier reste à peu près constante alors que le volume total croît fortement.

Les cinq questions. Avant de produire quoi que ce soit, la méthode t'interroge sur ton objectif, ton point de départ, ton usage visé, le format qui te convient et ta langue. Cette phase n'est pas cosmétique : elle transforme une requête vague en spécification, et elle installe d'emblée l'apprenant comme celui qui décide, non comme celui qu'on évalue.

La validation entre paliers. Rien ne passe au niveau suivant sans que tu confirmes. Ce point de contrôle est la pièce la plus importante de la mécanique — c'est lui qui empêche le parcours de se transformer en un long texte que personne ne lit vraiment.

La génération séquentielle. Les niveaux ne sont pas produits d'un bloc. Chacun est généré à son tour, ce qui permet d'ajuster la trajectoire en fonction de ce que tu as compris — un étayage qui se retire progressivement à mesure que ton autonomie augmente.

Le format choisi par l'apprenant. Tu décides si tu veux du texte, un schéma, un audio, une carte mentale. Ce n'est pas un profilage : c'est un choix que tu exerces, à chaque fois.

CONTEXTE ET ÉVOLUTION

Une IA généraliste sait déjà expliquer à peu près n'importe quoi. Ce qu'elle fait mal, spontanément, c'est doser. Interrogée sans cadre, elle produit un bloc unique, d'un niveau moyen indéterminé, sans point d'arrêt ni progression — trop dense pour un débutant, trop mince pour quelqu'un qui connaît déjà le sujet.

MCPMN répond à ce problème en déplaçant l'effort : au lieu de demander à l'apprenant de formuler le bon prompt, on installe une fois pour toutes la structure andragogique dans la configuration du modèle. La méthode ne rend pas l'IA plus savante ; elle l'oblige à séquencer, à s'arrêter et à demander.

Installation, concrètement. Cinq étapes, comptez une quinzaine de minutes.

1. Crée un compte gratuit sur claude.ai.
2. Crée un **Projet** — c'est le conteneur qui rend la configuration persistante d'une conversation à l'autre.
3. Colle le prompt système MCPMN dans les **instructions personnalisées** du Projet.
4. Ajoute le PDF du manuel de méthodologie dans les **Connaissances** du Projet, pour que le modèle puisse s'y référer.
5. Ouvre une conversation et écris simplement : « Je veux apprendre X. » Le questionnaire se déclenche.

Statut et licence. MCPMN est une méthode **en accès libre**. Le guide d'installation et le manuel de méthodologie sont envoyés gratuitement sur demande à info@unchainacademy.com, sous licence **Creative Commons CC BY-NC-SA 4.0** : copie, partage, modification et adaptation libres en citant la source et sous la même licence ; toute vente ou usage commercial exige l'accord écrit de Victor Lardé (licences commerciales sur demande). Cette licence n'est pas une licence open source — la clause non commerciale l'exclut de cette catégorie — et parler d'« accès libre » est la formulation juridiquement exacte.

POINTS DE VUE MULTIPLES

Ce n'est pas une méthode inventée à partir de rien. Chacune de ses contraintes correspond à un mécanisme mesuré, et il vaut la peine de savoir lequel.

La segmentation. Découper un contenu en unités courtes que l'apprenant franchit à son rythme améliore l'apprentissage. La méta-analyse de **Rey et al. (2019)**, portant sur **56 études** et publiée dans Educational Psychology Review, documente cet effet. C'est ce qui justifie qu'un niveau 0 fasse 300 à 400 mots et pas 3 000.

La pédagogie de maîtrise. Exiger la validation d'un palier avant d'ouvrir le suivant est le cœur du mastery learning. **Kulik, Kulik & Bangert-Drowns (1990)** ont synthétisé **108 évaluations contrôlées** et rapportent un effet de **0,52 écart-type**. C'est le fondement direct du point de contrôle entre niveaux.

La pratique de récupération. Se tester est nettement plus efficace que relire. **Roediger & Karpicke (2006)** ont montré qu'à une semaine, le test répété donnait **61 % de rétention** contre **40 %** pour la relecture. D'où la place des exercices d'application et des questions de reformulation à chaque palier.

L'étayage progressif. Le soutien qui diminue à mesure que la compétence augmente produit un gain robuste : **Belland et al. (2017)**, **144 études**, $g = 0,46$, avec un effet particulièrement marqué chez les adultes — ce qui compte pour un public andragogique.

La pratique espacée. Étaler l'apprentissage dans le temps plutôt que le concentrer est l'un des effets les mieux établis de la discipline : **Cepeda et al. (2006)** en recensent **839 évaluations**. Générer les niveaux séquentiellement, sur plusieurs sessions, exploite mécaniquement cet espacement.

Le choix du format par l'apprenant. Laisser une personne choisir la forme de son support agit sur deux leviers distincts : la motivation intrinsèque — **Patall, Cooper & Robinson (2008)**, $d = 0,30$ — et la charge cognitive — **Schneider et al. (2018)**, réduction avec $p^2 = 0,23$. Attention à la nature exacte de ce résultat : c'est l'acte de choisir qui produit l'effet.

APPLICATIONS EXPERTES

Créer un parcours pour ton équipe. Passe une fois par la méthode pour produire les cinq niveaux d'un sujet métier, puis distribue le niveau adapté à chaque personne. Le niveau 0 sert d'onboarding, les niveaux 3 et 4 de référence pour les experts.

Documenter un savoir tacite. Utilise le questionnaire sur un domaine que tu maîtrises mais n'as jamais formalisé. Les cinq paliers t'obligent à expliciter ce que tu sautes d'ordinaire.

Alimenter d'autres formats. Un parcours MCPMN devient une base propre pour un support audio, une carte visuelle ou une présentation. Les ressources ci-dessous couvrent ces conversions.

Enchaîner deux parcours. Sur un sujet composite, génère deux parcours distincts plutôt qu'un seul surchargé, et croise-les au niveau 3.

Garder ce que tu produis. Au bout de trois sujets, une douzaine de récapitulatifs existent quelque part. Les faire vivre dans un dossier que l'IA lit au démarrage — ton second cerveau — est l'objet de RACINE, la méthode sœur, gratuite sur demande au même email.

LIMITES ET CRITIQUES

Cette section n'est pas une précaution rhétorique. Trois points doivent être posés clairement.

(a) Le format choisi n'est pas un « style d'apprentissage ». L'idée qu'on apprendrait mieux en recevant un contenu dans le format correspondant à son profil — visuel, auditif, kinesthésique — n'est **pas soutenue par la recherche**. Pashler et al. (2008) ont conclu à l'absence de preuve valable pour l'hypothèse d'appariement, et Rogowsky et al. (2020) ne l'ont pas davantage confirmée. Il faut être précis sur ce que MCPMN fait : la méthode ne profile pas l'apprenant pour lui imposer un format supposé optimal. Elle lui **laisse choisir**, et c'est un mécanisme différent — celui de l'autonomie et de la charge cognitive documenté par Patail et Schneider. Confondre les deux serait bâtir la méthode sur un mythe.

(b) Un accès non encadré à une IA peut dégrader l'apprentissage. Bastani et al. (2024), sur près de 1 000 élèves, ont mesuré une performance **inférieure de 17 %** à l'examen chez ceux qui avaient eu un accès libre à un assistant IA, une fois l'outil retiré. Le résultat décisif est le second : **cet effet disparaît lorsque l'accès est encadré par des garde-fous pédagogiques**. Autrement dit, ce n'est pas l'IA qui nuit, c'est l'IA sans structure. MCPMN est précisément une structure — mais cela ne dispense pas de faire l'effort. Si tu fais générer les cinq niveaux d'affilée sans jamais t'arrêter, tu as reproduit exactement la condition défailante de l'étude.

(c) L'IA se trompe, et la vérification te revient. Un modèle de langage peut produire une date fausse, une référence inexistante ou une explication séduisante et erronée, avec le même aplomb qu'une information juste. MCPMN ne corrige pas ce défaut. Sur tout point factuel qui engage une décision, la vérification reste à la charge de l'apprenant. C'est une contrainte permanente, pas un défaut transitoire.

GLOSSAIRE

MCPMN — méthode de configuration transformant une IA généraliste en générateur de parcours calibrés.

Prompt système — instruction persistante qui définit le comportement du modèle sur toutes les conversations d'un Projet.

Projet (Claude) — conteneur regroupant instructions personnalisées, base de connaissances et conversations.

Connaissances — documents joints à un Projet et consultables par le modèle.

Niveau 0 à 4 — les cinq paliers, de Découverte (300-400 mots) à Expertise (2000-3000 mots).

Génération séquentielle — production d'un palier à la fois, jamais du parcours entier d'un bloc.

Validation de palier — confirmation de l'apprenant requise avant d'ouvrir le niveau suivant.

Segmentation — découpage d'un contenu en unités courtes contrôlées par l'apprenant (Rey et al., 2019).

Pédagogie de maîtrise — progression conditionnée à la maîtrise du palier précédent (Kulik et al., 1990).

Pratique de récupération — rappel actif en mémoire, plus efficace que la relecture (Roediger & Karpicke, 2006).

Étayage progressif — soutien qui décroît à mesure que l'autonomie augmente (Belland et al., 2017).

Pratique espacée — répartition de l'apprentissage dans le temps (Cepeda et al., 2006).

Charge cognitive — quantité d'information traitée simultanément en mémoire de travail.

Motivation intrinsèque — engagement issu de l'intérêt propre, renforcé par le choix (Patall et al., 2008).

Style d'apprentissage — hypothèse d'un profil sensoriel optimal ; non soutenue par la recherche.

Taille d'effet (d , g , p^2) — mesures standardisées de l'ampleur d'un résultat.

Méta-analyse — synthèse statistique de multiples études indépendantes.

Andragogie — pédagogie des adultes : autonomie, utilité immédiate, expérience préalable.

CC BY-NC-SA 4.0 — licence Creative Commons : attribution, pas d'usage commercial sans accord, modifications autorisées sous la même licence.

Accès libre — mise à disposition gratuite ; distinct d'« open source », qui autorise modification et usage commercial.

RESSOURCES RECOMMANDÉES

- **Claude** — <https://claude.ai> — le modèle à configurer ; compte gratuit suffisant pour installer la méthode.
- **Licence CC BY-NC-SA 4.0 (résumé en français)** — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.fr> — les trois clauses exactes sous lesquelles MCPMN est diffusée.
- **NotebookLM** — <https://notebooklm.google.com> — pour transformer un parcours généré en résumé audio ou en base interrogeable.
- **Excalidraw** — <https://excalidraw.com> — schémas à main levée pour visualiser une progression de niveaux.
- **Miro** — <https://miro.com> — tableau collaboratif, utile pour cartographier un parcours à plusieurs.
- **Canva** — <https://www.canva.com> — mise en forme d'un parcours en support diffusable.
- **ElevenLabs** — <https://elevenlabs.io> — conversion d'un niveau en version audio.

EXERCICES D'APPLICATION

1. **Installe et éprouve.** Configure un Projet MCPMN et lance un parcours sur un sujet que tu connais déjà bien. Compare le niveau 3 produit à ce que tu sais : combien d'affirmations peux-tu vérifier, et combien d'erreurs trouves-tu ? Cet exercice calibre ta confiance.
2. **Isole le mécanisme de la validation.** Génère un même sujet deux fois : une fois en enchaînant les cinq niveaux sans t'arrêter, une fois en respectant chaque point de contrôle et en reformulant à voix haute ce que tu as retenu. Reviens une semaine plus tard et teste-toi sans relire.

3. **Sépare choix et profilage.** Rédige en cinq lignes la différence entre « on m'a attribué un format parce que je suis visuel » et « j'ai choisi mon format ». Explique laquelle de ces deux affirmations est soutenue par la recherche, et pourquoi.
4. **Reconstruis la condition défaillante.** À partir de Bastani et al. (2024), décris précisément quel usage de MCPMN reproduirait le résultat à -17 %, et quelle contrainte de la méthode l'empêche.
5. **Transmets un palier.** Prends le niveau 0 d'un parcours que tu as généré et explique-le oralement, sans notes, à quelqu'un qui ignore tout du sujet. Note les endroits où tu bloques : ce sont les points que le niveau suivant doit traiter.

Ce mini-cours a été généré avec MCPMN, la méthode d'Unchain Academy, en accès libre. Pour recevoir le guide et la méthodologie et générer les tiens avec un compte Claude gratuit, écris à info@unchainacademy.com. Pour aller plus loin avec un humain — accompagnement individuel, ponctuel ou régulier — c'est la même adresse.

Licence CC BY-NC-SA 4.0. Tu peux copier, modifier et adapter ce cours, à condition de citer Victor Lardé / Unchain Academy et de partager tes versions sous la même licence. Toute vente ou usage commercial demande un accord écrit : licences commerciales sur demande à info@unchainacademy.com.