

Protection des données sur ChatGPT, LinkedIn, WhatsApp et les autres IA



BONJOUR WORLD
Intégrateur IA

Clermont-Ferrand, Orléans, Lyon et Paris | Tel. : 04 73 34 14 27

www.bonjouria.fr | contact@bonjour-world.com

Certifié Qualiopi – Action de Formation





Formations IA

Conseils IA

Applications IA



Comment empêcher ChatGPT, LinkedIn, WhatsApp et les autres IA d'utiliser vos données personnelles ?

Cela devient insupportable... avec une nouvelle pratique des grands acteurs IA de nourrir à notre insu leur modèle d'IA.

Heureusement, vous pouvez reprendre facilement le contrôle de vos informations en désactivant cette collecte très contestable. Thomas Flauraud, dirigeant de Bonjour World Intégrateur IA, et membre du Groupe de travail 4 au sein du Bureau Européen de l'IA, œuvre (modestement) pour rééquilibrer le pouvoir entre utilisateurs et géants de l'IA. Les efforts portent leurs fruits...

Voici comment éviter de nourrir l'IA en quelques clics pour ChatGPT, LinkedIn, WhatsApp, Facebook et Instagram, X - Grok, Gemini, Claude, Perplexity, Mistral, Copilot, DeepSeek...

Comment empêcher ChatGPT d'utiliser vos données ?

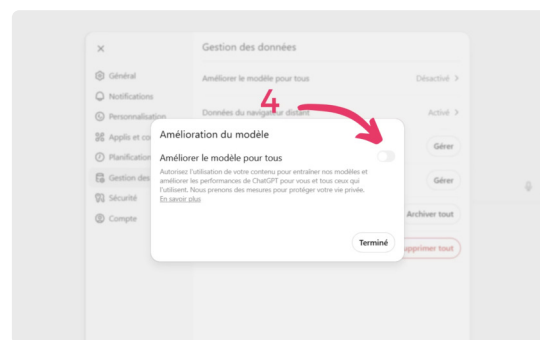
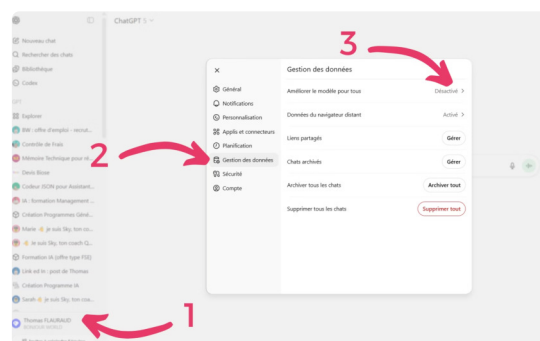
ChatGPT explique que la collecte de données, activée par défaut, sert à « rendre l'IA plus précise et plus efficace ». Elle concerne uniquement les comptes gratuits, Plus et Pro. Les formules Team, Enterprise et l'usage de l'API en sont exclus.

Vous pouvez toutefois refuser que vos échanges servent à l'entraînement. La manipulation est la même sur ordinateur et mobile :

- Ouvrez le menu de profil (icône en haut à droite sur ordinateur, en haut à gauche sur mobile).
- Rendez-vous dans *Paramètres*, puis *Gestion des données*.
- Dans la section *Améliorer le modèle pour tous*, désactivez l'option.

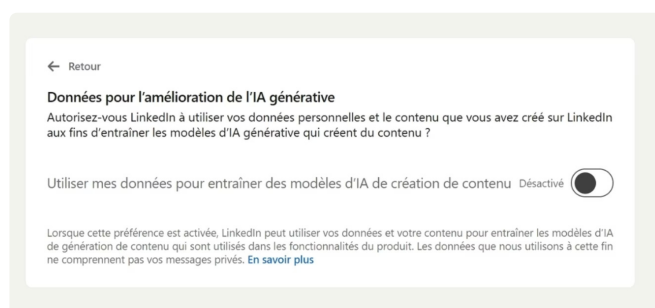
Une fois cette case décochée, vos conversations ne sont plus utilisées pour entraîner ChatGPT. Vous pouvez revenir à tout moment sur ce paramètre.

Vous pouvez [cliquer ici](#) et décocher la case.



Comment empêcher LinkedIn d'utiliser vos données ?

Il vous suffit d'aller tout simplement [sur cette page](#) et désactivez la case intitulée « Utiliser mes données pour entraîner des modèles d'IA de création de contenu » (voir image en une).





Formations IA

Conseils IA

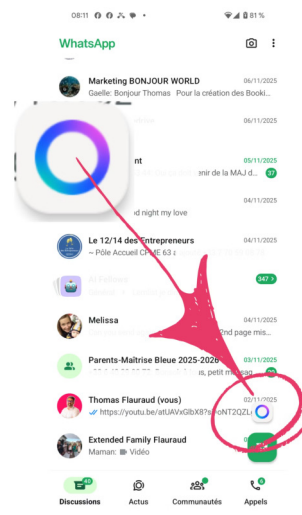


Applications IA

Comment empêcher WhatsApp d'utiliser vos données ?

WhatsApp fait partie du groupe Meta (Instagram, Facebook et Messenger) mais n'utilise pas vos données dans vos conversations personnelles.

WhatsApp utilise uniquement vos données si vous échangez avec leur IA qui est représenté par le cercle bleu. Cette fonctionnalité est très peu utilisée mais rien de tel que d'être averti !



Comment empêcher Facebook et Instagram (Meta AI) d'utiliser vos données ?

Meta utilise les publications publics d'Instagram, Facebook et Messenger pour entraîner ses modèles d'IA, y compris Meta AI. Vos commentaires, légendes et posts « *visibles par tous* » peuvent donc être concernés. Les messages privés et les données des mineurs sont exclus. Pour refuser cet usage, il faut remplir un formulaire accessible depuis les paramètres de vos comptes Meta :

- Ouvrez les *Paramètres* d'Instagram ou Facebook, puis le *Centre de confidentialité*.
- Cliquez sur le lien présent dans le mot « *opposer* ».
- Remplissez le formulaire avec votre adresse email et validez en [cliquant ici](#)

Une fois le formulaire envoyé, Meta ne pourra plus utiliser vos contenus publics pour entraîner ses modèles.



Formations IA

Conseils IA

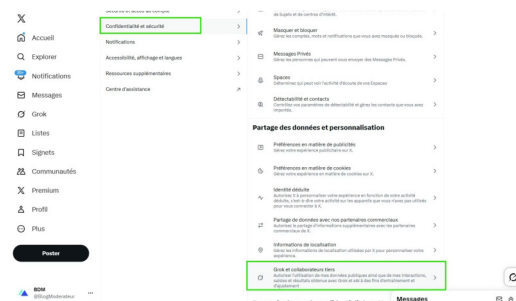


Applications IA

Comment empêcher X - Grok d'utiliser vos données

Si vous êtes un petit malin, vous utilisez peut-être Grok, l'IA qu'Elon Musk peine à façonner à son image. Le chatbot utilise lui aussi les données de vos conversations. Pour l'en empêcher, nous recommandons de passer par X :

- Appuyez sur *Plus*, puis *Paramètres et confidentialité*.
- Cliquez sur *Confidentialité et sécurité*.
- Choisissez *Grok et collaborateurs tiers*.
- Décochez *Autoriser l'utilisation de mes données publiques ainsi que de mes interactions, saisies et résultats obtenus avec Grok et xAI à des fins d'entraînement et d'ajustement*.



Vous pouvez empêcher Grok de s'entraîner sur vos données depuis X.

Comment empêcher Gemini d'utiliser vos données

Google nous indique : « En conservant votre activité, vous pouvez reprendre vos discussions à tout moment et contribuer à l'amélioration des services Google, y compris de ses modèles d'IA. Si ce paramètre est désactivé, Google conserve quand même les discussions pendant 72 heures pour vous répondre et assurer la sécurité de Gemini. »

Pour désactiver cette option, ouvrez Gemini et accédez à l'onglet *Activité*. Cliquez ensuite sur *Désactiver et supprimer l'activité* pour empêcher la conservation et l'utilisation de vos conversations. Sur mobile, ces paramètres sont accessibles depuis l'icône de profil utilisateur, dans la rubrique *Activité dans les applications Gemini*.

La désactivation de cette option entraîne la suppression de l'historique et empêche l'enregistrement des futures conversations. Vous ne pourrez donc plus retrouver vos anciens échanges.

Il est aussi possible, pour les plus motivés, de déposer une demande d'opposition sur ce [à ce lien](#).

Activité dans les applications Gemini



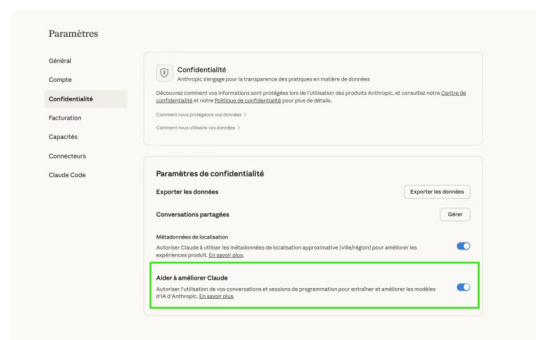
En supprimant l'activité, vous empêchez Gemini d'utiliser vos données.

Comment empêcher Claude d'utiliser vos données

En août 2025, Anthropic a annoncé que Claude s'entraînerait désormais sur les conversations des utilisateurs des offres Free, Pro et Max, sauf si ceux-ci choisissent explicitement de s'y opposer. 3 clics suffisent pour empêcher l'utilisation de vos données. Voici la marche à suivre :

- Cliquez sur votre icône de profil pour ouvrir les *Paramètres*.
- Rendez-vous dans l'onglet *Confidentialité*.
- Décochez la case *Aider à améliorer Claude*.

Vous pouvez [cliquer directement sur ce lien](#).





Formations IA

Conseils IA

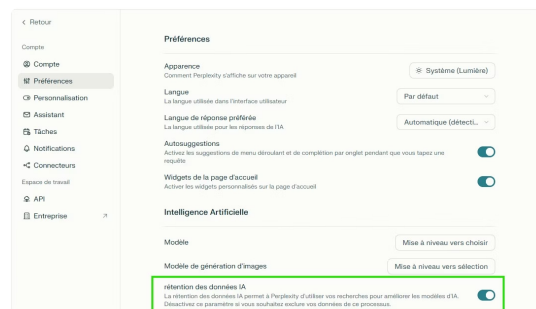


Applications IA

Comment empêcher Perplexity d'utiliser vos données

« La rétention des données IA permet à Perplexity d'utiliser vos recherches pour améliorer les modèles d'IA », nous informe le moteur de recherche IA. Si cette pratique n'est pas à votre goût, suivez ce chemin :

- Cliquez sur votre icône de profil.
- Choisissez *Préférences*.
- Désactivez l'option intitulée *Rétention des données IA*.

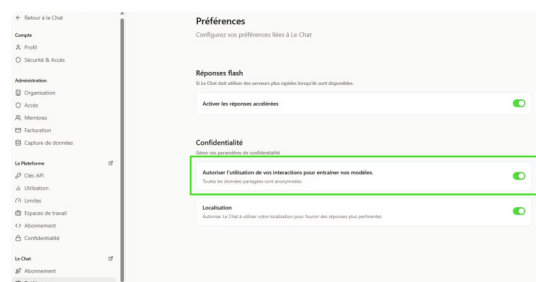


Perplexity peut utiliser « vos recherches » pour entraîner ses modèles.

Comment empêcher Le Chat d'utiliser vos données

Outil français et souverain, peut-être Le Chat a-t-il davantage de scrupules lorsqu'il s'agit d'utiliser les données de ses utilisateurs ? Tel n'est pas le cas : Mistral a calqué sa politique sur celle de ChatGPT, Gemini et consorts. La procédure pour vous opposer à cette pratique est d'ailleurs semblable :

- En haut à gauche, cliquez sur votre profil.
- Choisissez *Paramètres*.
- Allez dans *Préférences*.
- Désactivez l'option baptisée *Autoriser l'utilisation de vos interactions pour entraîner nos modèles*.

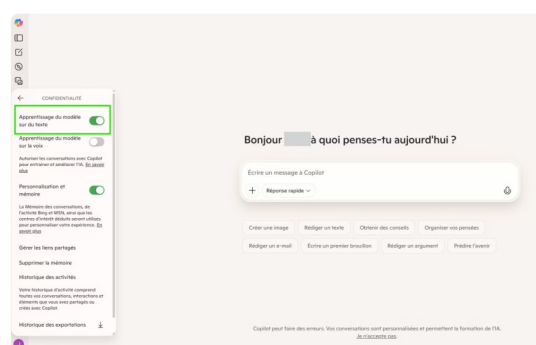


La procédure pour refuser que Le Chat entraîne ses modèles avec vos interactions.

Comment empêcher Copilot d'utiliser vos données

Copilot distingue deux types d'entraînements : celui sur le texte, activé par défaut, et celui sur votre voix, désactivé par défaut. Si vous souhaitez refuser tout entraînement sur votre contenu, il vous suffit de suivre ces quelques étapes :

- Cliquez sur votre icône de profil.
- Cliquez sur votre nom.
- Choisissez *Confidentialité*.
- Désactivez *Apprentissage du modèle sur du texte* (la voix devrait déjà être désactivée).

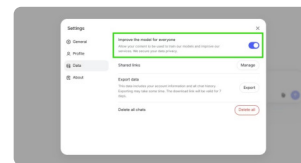


La procédure pour refuser que Claude s'entraîne sur vos conversations.



Comment empêcher DeepSeek d'utiliser vos données

Tout comme sur ChatGPT, l'option d'utilisation des données sur DeepSeek est joliment intitulée « *Improve the model for everyone* ». Vous pouvez la désactiver en cliquant sur votre profil, puis sur *Settings* et enfin *Data*.



Difficile de vous perdre dans l'interface très épurée de DeepSeek.

📄 Article rédigé par Bonjour World, intégrateur IA www.bonjouria.fr

Rejoignez-nous pour suivre nos [webinaires gratuits sur l'IA](#) en entreprise tous les mois.

Venez **nous rencontrer sur nos événements IA gratuits en présentiel** à [Clermont-Ferrand](#), [Lyon](#), [Orléans](#).

Nous organisons également des [Ateliers IA Adolescents - Parents gratuits sur Clermont-Fd.](#)

Protégez votre vie privée en suivant ces étapes simples pour chaque plateforme d'IA.



BONJOUR WORLD, Intégrateur IA

www.bonjouria.fr

contact@bonjour-world.com

33 (0) 4 73 34 14 27

19, Avenue Marx Dormoy 63 000 Clermont –Ferrand
FRANCE

Clermont-Ferrand | Orléans | Lyon | Paris

Formations IA | Conseils IA | Applications IA

BONJOUR WORLD a formé 12 licenciés du réseau SAVOIRIA

BONJOUR WORLD LYON est licencié de SAVOIR IA

BONJOUR WORLD / SIRET 43358085900026 / Enregistré sous le numéro Déclaration d'Activité : 83630345463. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. / 19, Avenue Marx Dormoy, 63 000 Clermont-Ferrand/ [Certifié Qualiopi – Action de Formation](#) / nom commercial: BONJOUR WORLD.

