

# **Protégez vos Secrets : Guide Essentiel pour Utiliser ChatGPT en Toute Sécurité**

## **Comprendre ChatGPT et Reprendre le Contrôle de vos Données**

Utiliser ChatGPT est une expérience à la fois simple et divertissante, mais avez-vous conscience de l'utilisation potentielle de vos données par OpenAI ? Voici comment vous pouvez protéger votre vie privée tout en profitant de l'IA.

The screenshot shows a modal window titled "Vous disposez des contrôles pour gérer votre confidentialité" (You have controls to manage your confidentiality). It contains four options:

- Télécharger mes données**: Télécharge les données personnelles de l'utilisateur.
- Ne nous entraînez pas sur mon contenu**: Demande à OpenAI d'arrêter la formation sur le contenu fourni.
- Supprimer mon compte ChatGPT**: Supprime le compte de l'utilisateur.
- Demande de suppression des données personnelles de ChatGPT**: Supprime les données personnelles des sorties du modèle ChatGPT.

En bas de la page, un message indique : "Pour le moment, vous ne pouvez soumettre que certaines demandes via ce portail. Nous".

Si vous utilisez [ChatGPT](#), sachez que vous n'êtes pas seul. Derrière ses réactions égayées et ses compétences impressionnantes se cache une préoccupation importante : vos données personnelles.

Tout ce que vous envoyez, que ce soit un message textuel, une image ou une question délicate, pourrait être utilisé par OpenAI pour améliorer ses modèles d'intelligence artificielle. En d'autres termes, vos interactions avec ChatGPT aident à rendre cette technologie plus performante.

Imaginez avoir demandé : « [Transforme cette photo en style Ghibli](#) ». Cela peut sembler amusant, mais cela signifie aussi que votre image peut être utilisée pour perfectionner leurs algorithmes.

# Comment Protéger vos Données

Heureusement, il est possible de reprendre le contrôle grâce à une méthode appelée l'opt-out, qui signifie se désinscrire ou refuser. Par défaut, OpenAI considère que vous acceptez que vos données soient utilisées, mais vous pouvez modifier ce réglage.



Pour cela, rendez-vous sur le site d'OpenAI et cherchez l'option pour gérer vos préférences de confidentialité. Vous devrez vous connecter à votre compte ChatGPT et remplir un formulaire pour refuser l'utilisation de vos données. Vous pouvez suivre ce lien pour plus d'informations : [Gérer mes données](#).

## Opter pour une IA en Local

Une autre option est d'installer un [modèle de langage \(LLM\)](#) localement, semblable à ChatGPT. Cela vous permet d'exécuter l'intelligence artificielle directement sur votre ordinateur, sans nécessiter d'une connexion Internet.

Pour vous aider dans cette démarche, nous avons publié un guide complet : [Installer un ChatGPT localement](#).

Pour approfondir le sujet :

[Découvrez notre guide ultime pour installer ChatGPT localement](#)

---



Ne manquez pas de nous rejoindre en direct [sur Twitch](#) tous les mercredis pour l'émission **SURVOLTÉS**, aborde divers sujets comme les véhicules électriques, les jeux vidéo, et bien plus encore.

Source : [www.frandroid.com](http://www.frandroid.com)

→□ Accéder à [CHAT GPT](#) en cliquant dessus