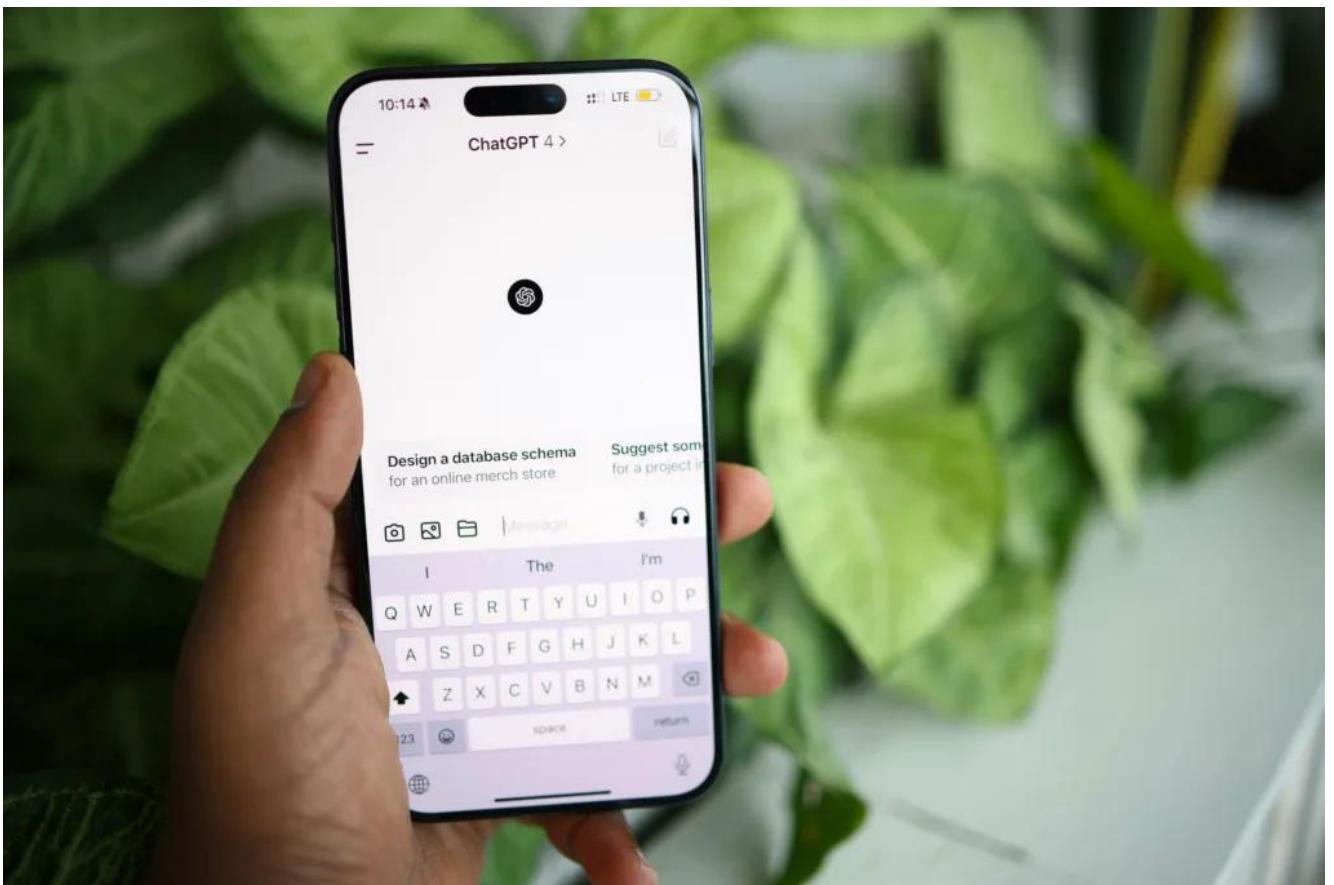


# **Thérapie à l'ère numérique : Sam Altman tirent la sonnette d'alarme sur ChatGPT et la confidentialité**

## **ChatGPT et la Confidentialité : Ce que Vous Devez Savoir**



Dans un monde où l'intelligence artificielle devient de plus en plus présente, de nombreux utilisateurs se tournent vers des outils tels que ChatGPT pour obtenir du soutien émotionnel. Cependant, un récent rappel du PDG d'OpenAI met en lumière une question cruciale : l'absence de garantie de confidentialité lors de l'utilisation de ces modèles d'IA.

# **Une différence fondamentale avec un thérapeute**

Contrairement à une séance de thérapie traditionnelle, où la confidentialité est non seulement attendue mais également protégée par la loi, l'utilisation de ChatGPT ne fournit aucune telle assurance. Cela signifie que les informations partagées avec cette technologie ne bénéficient pas du même niveau de protection, ce qui constitue un risque important pour ceux qui cherchent un soutien émotionnel.

## **Les implications pour les utilisateurs**

Pour ceux qui envisagent d'utiliser ChatGPT comme une ressource pour naviguer dans leurs défis émotionnels, il est crucial de comprendre ces limites. Bien que l'IA puisse offrir un espace de discussion et des recommandations, les utilisateurs doivent être conscients que leur vie privée n'est pas systématiquement préservée.

Ce constat soulève des questions éthiques essentielles : jusqu'où peut-on confier des informations personnelles à des machines ? Les utilisateurs doivent évaluer les risques qui accompagnent l'utilisation de ces outils avant de plonger dans des discussions sensibles.

## **Comment naviguer dans cette nouvelle réalité ?**

Il est essentiel de faire preuve de discernement et de prudence. Voici quelques conseils pour ceux qui souhaitent utiliser ChatGPT tout en se protégeant :

- Limitez vos partages** : Évitez de divulguer des

informations trop personnelles ou sensibles.

- **Complétez avec d'autres ressources** : Utilisez l'IA en complément d'un soutien professionnel, mais pas comme un substitut.
- **Informez-vous** : Renseignez-vous sur les politiques de confidentialité et les conditions d'utilisation de l'outil que vous utilisez.

## Conclusion



En somme, bien que ChatGPT et d'autres outils d'intelligence artificielle peuvent être utiles pour trouver des conseils et un soutien, il est impératif de se rappeler qu'ils ne remplacent pas l'expertise et la protection qu'offre une consultation en personne avec un professionnel de la santé mentale. Prenez soin de votre vie privée et soyez conscient des limites de ces technologies.

Source : [www.blog-nouvelles-technologies.fr](http://www.blog-nouvelles-technologies.fr)

→□ Accéder à CHAT GPT en cliquant dessus