

# LE GUIDE COMPLET

## Pour protéger ses données sur ChatGPT

Configurer ChatGPT pour empêcher tout entraînement sur ses données peut vite tourner au casse-tête, surtout avec la multiplication des réglages cachés dans l'interface. Entre l'historique, les modes éphémères, les options de confidentialité et les réglages globaux du compte, quelles actions garantissent réellement qu'aucune conversation ne sera exploitée pour améliorer les modèles ? Ce guide détaille, étape par étape, tous les leviers disponibles dans la version française de ChatGPT, afin d'offrir un contrôle complet sur la confidentialité de ses échanges.

### Comptes ChatGPT gratuits/Plus/Pro

Voici les réglages à changer pour la confidentialité de ses données.

#### Désactiver l'option qui autorise par défaut l'entraînement

**Attention**, sur un compte individuel, l'option est activée par défaut

Pour désactiver cette option, il faut :

- Cliquer sur son profil (en bas à gauche)
- Aller dans **Paramètres**
- Ouvrir **Gestion des données**
- Cliquer sur **Améliorer le modèle pour tous** (une fenêtre s'ouvre)
- Mettre le bouton d'**Améliorer le modèle pour tous** sur désactivé (il devient gris).

Une fois coupé. Les nouvelles conversations ne sont plus utilisées pour entraîner les modèles.

#### Garder l'historique, mais bloquer l'entraînement

Vous pouvez néanmoins laisser apparaître les conversations dans la colonne de gauche afin de les retrouver.

Ce choix ne modifie **pas** l'option d'entraînement.

Le seul réglage qui compte ici reste **Améliorer le modèle pour tous**. Si ce bouton est désactivé, l'historique visible n'entraîne rien.

#### Désactiver l'historique des discussions

Toujours dans Gestion des données.

Vous pouvez désactiver Historique des conversations. L'effet est immédiat.

- Les nouveaux échanges n'apparaissent plus dans la barre latérale
- Ils ne servent **pas** à l'entraînement
- Ils sont supprimés après la session, sauf éventuelle rétention courte pour sécurité

### Option supplémentaire via le Centre de confidentialité

Pour aller plus loin, OpenAI propose une option présentée ainsi : **Ne pas utiliser mes contenus pour entraîner les modèles**, située dans le **Centre de confidentialité**.

Cette option n'est pas dans les **Paramètres** de ChatGPT, mais dans le portail de confidentialité du compte OpenAI.

- Accéder à votre **Centre de confidentialité** (sur le site OpenAI)
- Trouver la section dédiée aux préférences d'entraînement
- Activer **Ne pas utiliser mes contenus pour entraîner les modèles**

Cette couche agit à un niveau plus global.

### Comptes ChatGPT Équipe/Entreprise/Éducation

Pour ces offres, les contenus ne servent pas à l'entraînement par défaut. Il n'y a donc pas de réglage à modifier pour empêcher l'usage des données. La logique reste la même pour tous les modèles, dont GPT-5.1.

### Réglage côté administrateur

Dans un espace **Équipe** ou **Entreprise**

- Ouvrir le menu **Paramètres de l'organisation**
- Aller dans **Gestion des données**

Vous pouvez régler :

- La durée de conservation
- Les paramètres de sécurité interne

Il n'existe pas d'option qui réactive l'entraînement des modèles.

L'exclusion de l'entraînement est intégrée par conception.

### GPTs personnalisés

Toujours dans Gestion des données.

Vous pouvez désactiver Historique des conversations. L'effet est immédiat.

- Les nouveaux échanges n'apparaissent plus dans la barre latérale
- Ils ne servent **pas** à l'entraînement
- Ils sont supprimés après la session, sauf éventuelle rétention courte pour sécurité

Si vous créez ou utilisez un GPT basé sur GPT-5.1.

Le comportement d'entraînement dépend du réglage **Améliorer le modèle pour tous** et du type de compte

- Sur un compte individuel avec l'option **activée**, vos interactions servent à l'entraînement
- Sur un compte individuel avec l'option **désactivée**, les nouvelles interactions ne servent pas
- Sur un compte Équipe/Entreprise/Éducation, rien n'est utilisé pour l'entraînement

### API OpenAI (GPT-5.1 via API)

Les appels API ne servent pas à l'entraînement des modèles. Il s'agit là du comportement par défaut depuis mars 2023. D'ailleurs, il n'existe aucun paramètre API spécifique à activer pour empêcher l'entraînement. Toutefois, les données peuvent être conservées brièvement pour la détection d'abus.

### Chat éphémère

Le **Chat éphémère** (en haut à droite) change la règle du jeu d'une manière très simple. Quand vous cliquez sur **Chat éphémère** :

- Aucune conversation n'est enregistrée dans l'historique
- Rien n'est stocké dans la colonne de gauche
- La session disparaît dès que vous la fermez
- Le contenu de la session **n'est pas utilisé pour l'entraînement des modèles**

Ce mode court-circuite donc l'option **Améliorer le modèle pour tous**. Et ce même si vous avez laissé cette option activée. Le chat éphémère reste isolé et n'alimente pas les modèles.

### Chat éphémère À quoi sert ce mode ?

- Discuter de sujets sensibles
- Poser des questions que vous ne voulez pas garder
- Éviter tout enregistrement local ou utilisation interne
- Travailler ponctuellement sans traces dans votre compte.

C'est la manière la plus directe pour garantir que la conversation ne sert pas à l'entraînement et ne reste nulle part. Sans changer aucune autre option.

Chaque nouveau chat éphémère repart à zéro.

