# Est-ce que c'est sûr ?

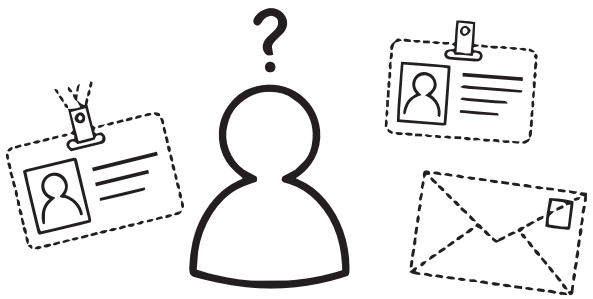
**Chapitre 5**

Vous gardez le contrôle.

## En une phrase

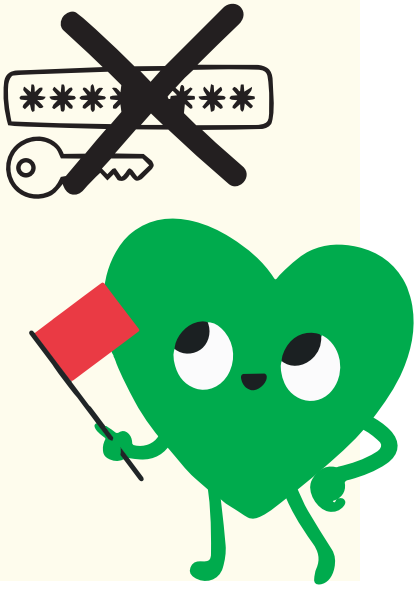
**Ce qui est conservé : le contenu de vos conversations.**

Ce qui ne l'est pas : votre identité (sauf si vous la donnez vous-même). Alors autant ne pas la donner !



## Les 3 données à ne jamais partager, quoi qu'il arrive :

1. **Un mot de passe.** Aucune IA sérieuse ne vous le demandera jamais. Si on vous le réclame, c'est une arnaque, point final !
2. **Un numéro de carte bancaire ou de compte.** Même règle, sans exception.
3. **Des données médicales nominatives.** Vous pouvez poser une question de santé générale, mais inutile de donner votre nom, votre numéro de patient ou le détail d'un dossier.



## Le plus qu'on ne vous dit pas ailleurs :

Dans les réglages de la plupart des IA (ChatGPT, Gemini…), **une option cachée dans "Confidentialité" ou "Données" permet de désactiver l'utilisation de vos conversations pour entraîner les modèles.** Ça prend 30 secondes ! Demandez à un petit-enfant de vous montrer une fois : ensuite, vous saurez le refaire seul(e) sur n'importe quel appareil.