



La Vie Privée, Protégée.

Utiliser l'IA sans livrer votre vie, et reprendre la main sur vos données.

10 prompts pour auditer, filtrer, nettoyer, sécuriser et surveiller vos données personnelles, avec l'IA.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

Vos données ont un prix.

En 2026, la plupart des applis, sites et assistants IA gratuits tournent grâce à vos données. Protéger sa vie privée, ce n'est pas se cacher : c'est choisir ce que vous donnez, et à qui. Une IA (ChatGPT, Claude, Gemini, Le Chat) peut vous aider à décoder une politique, nettoyer un texte avant de le partager et rédiger une demande d'effacement. Elle conseille, vous décidez. Trois réflexes d'abord.

- **Partagez le strict nécessaire**

Une donnée que vous ne donnez pas ne peut pas fuiter. Demandez-vous toujours si le service en a vraiment besoin.

- **L'IA conseille, vous tranchez**

Elle liste les risques et les réglages, mais c'est vous qui cliquez. Ne collez jamais un secret juste pour voir.

- **La confidentialité s'entretient**

Ce n'est pas une case cochée une fois pour toutes. Quelques minutes par mois valent mieux qu'une grande frayeur.

Le bon réflexe : donner le strict nécessaire, décider soi-même, entretenir chaque mois.
systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai



LA MÉTHODE

Cinq gestes, dix prompts.

Protéger sa vie privée tient à cinq gestes : cadrer son exposition, filtrer ce qu'on partage, nettoyer ses traces, sécuriser ses comptes et veiller dans la durée. Ces 10 prompts vous mènent de l'audit de vos données à la routine qui les garde en ordre.

Chaque prompt suit la même recette : Rôle, Contexte, Tâche, Format. Copiez la structure, changez les crochets.

01 **Cadrer**

· 2 prompts

02 **Filtrer**

· 2 prompts

03 **Nettoyer**

· 2 prompts

04 **Sécuriser**

· 2 prompts

05 **Veiller**

· 2 prompts



L'Audit de Mes Traces

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller en protection des données.

Contexte : je m'inquiète des traces que je laisse en ligne : [décris tes usages, comptes, réseaux].

Tâche : fais le point sur mes données exposées.

Format : la liste des endroits où mes infos circulent, le risque de chacun, et une première action simple pour chaque point.

Ce que vous obtenez

Une photo claire de votre exposition. Savoir où vos données traînent est le premier pas pour reprendre la main, sans panique ni jargon.



La Politique Décodée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un lecteur expert des politiques de confidentialité.

Contexte : voici la politique de ce service :
[colle le texte].

Tâche : traduis en clair ce qu'elle fait de mes données.

Format : quelles données sont prises, qui y accède, combien de temps, et deux signaux qui doivent m'alerter avant de m'inscrire.

Ce que vous obtenez

Le vrai contrat compris en une minute. Décoder les petites lignes avant de cliquer sur J'accepte évite bien des regrets.



Le Texte Anonymisé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un assistant attentif à la confidentialité.

Contexte : je veux soumettre ce texte à une IA, mais il contient des données personnelles :
[colle le texte].

Tâche : repère et remplace toute info qui m'identifie.

Format : le texte nettoyé, noms, adresses et numéros remplacés par des étiquettes neutres, et la liste de ce que tu as retiré.

Ce que vous obtenez

Le service rendu sans le prix caché. Retirer noms et numéros avant de partager, c'est profiter de l'IA sans livrer votre vie.



La Règle du Jamais

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un formateur en hygiène numérique.

Contexte : j'utilise l'IA au quotidien pour
[tes usages].

Tâche : dresse ma règle de ce qu'on ne partage
jamais.

Format : une liste courte des données à ne jamais
coller (mots de passe, pièces d'identité, santé,
coordonnées d'autrui), avec un mot sur le risque.

Ce que vous obtenez

Une ligne rouge claire, en tête. Une courte liste de
jamais vous protège mieux qu'un long règlement que
personne ne lit.



La Demande de Suppression

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un spécialiste des droits sur les données.

Contexte : je veux qu'un service efface mes données : [le service].

Tâche : rédige ma demande de suppression, polie et ferme.

Format : un court message qui invoque mon droit à l'effacement, précise le compte concerné et demande une confirmation sous un délai raisonnable.

Ce que vous obtenez

Un courrier prêt à envoyer, sans chercher les mots. Demander l'effacement est un droit ; l'IA vous aide à l'exercer en deux minutes.



Les Réglages au Crible

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un guide des réglages de confidentialité.

Contexte : je veux verrouiller la vie privée de [appli ou réseau].

Tâche : explique-moi, étape par étape, les réglages à changer.

Format : la liste ordonnée des réglages à ouvrir, ce que je choisis pour chacun, et l'option qui protège le plus par défaut.

Ce que vous obtenez

Un tour de réglages sans se perdre dans les menus.

Quelques cases décochées réduisent d'un coup ce que le service voit de vous.



La Phrase de Passe Solide

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller en sécurité des comptes.

Contexte : je peine à gérer des accès sûrs et tous différents.

Tâche : propose une méthode simple pour des accès solides.

Format : la recette d'une phrase de passe facile à retenir, la règle pour ne jamais la réutiliser, et l'intérêt d'un gestionnaire et de la double vérification.

Ce que vous obtenez

Des comptes bien plus durs à forcer. Une phrase longue et unique par compte protège mieux qu'un mot compliqué réutilisé partout.



Le Réflexe Après Fuite

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un expert des fuites de données.

Contexte : un service que j'utilise a été piraté : [lequel].

Tâche : dis-moi quoi faire, dans l'ordre, dès maintenant.

Format : les trois gestes d'urgence, les comptes à surveiller, et les signes d'un usage frauduleux à repérer les semaines suivantes.

Ce que vous obtenez

Un plan calme au lieu de la panique. Agir vite et dans le bon ordre après une fuite limite fortement les dégâts possibles.



L'Assistant Bien Réglé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un expert des réglages des assistants IA.

Contexte : j'utilise ChatGPT, Claude, Gemini ou Le Chat souvent.

Tâche : explique comment limiter ce qu'il retient de moi.

Format : où couper l'historique et l'entraînement, quand utiliser une conversation temporaire, et ce que je gagne ou perds à chaque choix.

Ce que vous obtenez

L'IA utile, mais discrète. Couper l'historique et l'entraînement, ou passer en conversation temporaire, garde vos échanges pour vous.



La Routine Mensuelle

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach d'hygiène numérique.

Contexte : je veux garder ma vie privée en ordre sans y penser tous les jours.

Tâche : construis une courte routine de contrôle mensuelle.

Format : cinq vérifications à faire en dix minutes chaque mois, dans l'ordre, et un rappel de la seule à ne jamais sauter.

Ce que vous obtenez

La tranquillité qui dure. Dix minutes par mois valent mieux qu'un grand ménage une fois l'an, souvent fait trop tard.



MERCI · VIE PRIVÉE EN ORDRE



Vos données, un grand merci.

Ces fiches vous sont offertes, sans publicité. Notre seule récompense est votre reconnaissance.

Offrez-nous 30 secondes

Prenez un instant pour nous dire merci sur l'un de nos réseaux.
Un mot public, même court, nous encourage à continuer de vous accompagner, conseil après conseil.

Scannez pour nous rejoindre et nous remercier



WhatsApp



Mattermost



LinkedIn



Facebook