IA et vie privée : comment s'opposer à la réutilisation de ses données personnelles pour l'entraînement d'agents conversationnels ?

16 octobre 2025

De plus en plus d'entreprises utilisent les données personnelles de leurs utilisateurs pour entraîner des modèles d'IA. Sans se prononcer sur la conformité au RGPD des procédés proposés, la CNIL vous explique comment vous y opposer pour les principales plateformes.

Google - Gemini

Dans les paramètres de compte

1. Une fois connecté sur le site internet de Gemini, rendez-vous dans l'onglet « Activité ».
2. Parmi les configurations possibles de l'« Activité dans les applications Gemini », sélectionnez « Désactiver et supprimer l'activité ».
3. Dans l'**application mobile**, le réglage de ces paramètres est accessible en cliquant sur l'icône du profil utilisateur, puis sur « Activité dans les applications Gemini ».

À noter : Désactiver cette option peut impliquer la suppression des conversations passées et désactive l'historique de conversations : les conversations ultérieures ne sont plus sauvegardées.

Par formulaire de contact

Il est possible de déposer une demande d'opposition en se rendant sur la politique de confidentialité de Gemini.

1. Dans la section « Questions relatives à la confidentialité », rendez-vous dans la section « Général », puis dans la partie relative à l'opposition au traitement de données.

2. Cliquez sur le lien « Déposer une demande » dans la sous-partie relative à l'opposition au traitement de données.

3. Indiquez ensuite le motif « Données à caractère personnel/Confidentialité », puis cliquez sur « Créer une demande ».

4. Un formulaire est à remplir dans lequel des captures d'écran des données personnelles à corriger et/ou effacer sont à fournir.

Meta – Meta AI

Par formulaire de contact

En disposant d'un compte sur le service concerné

Le centre d'exercice des droits de Meta permet de s'opposer à l'utilisation de vos données personnelles sur l'ensemble des services proposés par Meta. Pour cela :

1. Sélectionnez le service concerné et connectez-vous.
2. Sélectionnez l'option « Comment m'opposer au traitement de mes informations ».
3. Les deux premiers liens redirigent ensuite vers des formulaires d'opposition :

- « **Je veux m'opposer à l'utilisation de mes informations par Meta AI** » : ce formulaire sert à refuser que Meta utilise vos données de compte (conversations avec Meta AI, publication sur les réseaux sociaux en mode public, etc.) pour entraîner ses modèles d'IA.
- « **Je souhaite m'opposer à l'utilisation de mes informations par des tiers pour Meta AI** » : ce formulaire permet de refuser que Meta exploite des données venant d'autres sources. Vous devrez fournir des exemples d'interactions avec Meta AI qui ont donné une réponse contenant vos données personnelles.

Sans disposer de compte sur le service concerné

Il est possible de créer un « case » ou « une demande d'assistance » pour faire une demande d'exercice de droits.

Depuis le centre d'exercice des droits :

1. Sélectionnez le service concerné.
2. Cliquez sur « Cliquez ici si vous avez des difficultés à accéder à votre compte ou si vous n'avez pas de compte ».
3. Après avoir précisé ne pas disposer de compte, sélectionnez l'option « Comment obtenir de l'aide de la part de la personne responsable de la protection des données pour une demande à ce sujet ? ».
4. Pour finir, cliquez sur « Créer une demande d'assistance », puis remplissez le formulaire de contact à destination du DPO de Meta.

Le cas particulier de WhatsApp

Pour s'opposer à l'utilisation de vos données pour améliorer les modèles de Meta AI lors des interactions avec l'agent conversationnel depuis WhatsApp, il faut remplir un formulaire dédié.

1. Commencez par vous rendre sur lien vers le formulaire de contact.
2. Cochez l'option « Comment formuler une opposition au traitement de mes informations ? ».
3. Puis indiquez que la demande concerne « l'IA par Meta ». Il reste ensuite à compléter le formulaire.

Open AI – ChatGPT

Dans les paramètres du compte

Une fois connecté sur le site internet de ChatGPT ou sur l'**application mobile**, rendez-vous dans les paramètres de compte, onglet « Gestion des données » puis « Améliorer le modèle pour tous ». Il est ensuite possible de décocher les cases relatives à la collecte de données utilisateur à des fins d'amélioration de modèles d'IA.

Microsoft – Copilot

Dans les paramètres du compte

Une fois connecté sur le site internet de Copilot ou sur l'**application mobile**, rendez-vous dans les paramètres de compte, onglet « Confidentialité », puis désactivez les options « Formation du modèle sur du texte » et « Formation du modèle sur la voix ».

X - Grok

Dans les paramètres de compte

Une fois connecté sur l'**application mobile** ou sur le site internet de Grok, rendez-vous dans les « Paramètres » du compte, onglet « Contrôle de données », puis décochez la case « Améliorer le modèle ».

Depuis l'application X (anciennement Twitter)

Les données publiques ainsi que les interactions avec Grok depuis l'application X peuvent être collectées pour entraîner les modèles d'xAI. Pour s'y opposer, rendez-vous dans les « Paramètres » de compte, onglet « Confidentialité et Sécurité », puis « Grok et collaborateurs tiers ». Décochez alors l'option « Autoriser l'utilisation de mes données publiques ainsi que de mes interactions, saisies et résultats obtenus avec Grok et xAI à des fins d'entraînement et d'ajustement ».

DeepSeek

Dans les paramètres de compte

Une fois connecté **sur le site internet** de DeepSeek, rendez-vous dans les « Paramètres » du compte, onglet « Profil », puis décochez la case « Améliorer le modèle pour tous ».

Depuis l'application mobile, il est possible de s'opposer en se rendant dans les « Paramètres » du compte, puis dans « Contrôles des données ». Décochez alors la case « Améliorer le modèle pour tous ».

Mistral – Le Chat

Dans les paramètres de compte

Une fois connecté **sur le site internet** Le Chat, rendez-vous dans les « Paramètres » du compte, onglet « Préférences » de la section « Le Chat », puis décochez la case « Autoriser l'utilisation de vos interactions pour entraîner nos modèles ».

Depuis l'application mobile, rendez-vous dans les « Paramètres » du compte, onglet « Contrôle des données et du compte », puis décochez la case « Activer le partage de données ».

Anthropic - Claude

Dans les paramètres de compte

Une fois connecté **sur le site internet** de Claude, rendez-vous dans les « Paramètres » du compte, onglet « Confidentialité » puis décochez la case « Aider à améliorer Claude ».

LinkedIn

Dans les paramètres de compte

Une fois connecté **sur le site internet** de LinkedIn, rendez-vous dans les « Préférences » du compte (en cliquant sur l'icône de votre photo de profil), onglet « Confidentialité des données » puis « Données pour l'amélioration de l'IA générative ». Enfin, décochez la case « Utiliser mes données pour entraîner des modèles d'IA de création de contenu ».

Depuis l'application mobile, la démarche est la même. Les « Préférences » de l'utilisateur sont accessibles en cliquant sur l'icône de la photo de profil utilisateur.

Par formulaire de contact

Il est également possible de s'opposer à la réutilisation de ses données personnelles via un formulaire d'opposition proposé par LinkedIn.

Deux options sont possibles :

- « **S'opposer au traitement pour l'entraînement des modèles d'IA générative de contenu** » : cette option est à sélectionner lorsque vous souhaitez vous opposer à l'utilisation des données personnelles de votre compte pour l'entraînement de modèles d'IA ;

- « **Autres demandes d'opposition ou de limitation** » : cette option est à sélectionner lorsqu'en tant que tiers (c'est-à-dire que vous ne disposez pas de l'application LinkedIn), vous souhaitez vous opposer à l'utilisation de données qui vous concernent et présentes sur la plateforme, pour l'entraînement des modèles d'IA de LinkedIn.

Pour approfondir

- Tous les contenus de la CNIL sur l'intelligence artificielle