



FICHE PRATIQUE · CHATGPT

Comment personnaliser ChatGPT 5.6 ?

Ton, instructions, mémoire et données : les réglages à distinguer.

LE POINT CLÉ

Personnaliser ChatGPT ne revient pas à entraîner son propre modèle.

01

INSTRUCTIONS

DIRIGER

02

MÉMOIRE

RETENIR

03

DONNÉES

CHOISIR

NIVEAU

Accessible

DURÉE

5 à 15 min

OUTIL

ChatGPT

OBJECTIF

Réponses régulières

LA DISTINCTION ESSENTIELLE

Personnaliser sans tout confondre

La personnalité règle le ton. Les instructions orientent les réponses. La mémoire réutilise certains éléments. Le contrôle des données régit l'usage éventuel des échanges pour améliorer les modèles.

Instructions

Rôle, usages, public, format, style et garde-fous. Elles agissent sur la manière de répondre.

Mémoire

Préférences et éléments réutilisés entre les conversations. Elle agit sur le contexte futur.

Données

Choix relatif à l'utilisation éventuelle des contenus d'un compte personnel.



INSTRUCTIONS PERSONNALISÉES

Des instructions courtes et stables

La personnalisation globale rassemble les informations qui valent dans la plupart des conversations. Les détails d'une mission restent dans le prompt ou le projet concerné.

01 Rôle

Fonction, secteur, contexte.

02 Usages

Trois à cinq tâches récurrentes.

03 Public

Destinataires et niveau.

04 Forme

Structure, longueur, ordre.

05 Style

Langue, ton, technicité.

06 Garde-fous

Erreurs et actions interdites.

MODÈLE À COPIER

Le bloc de départ

INSTRUCTIONS PERSONNALISÉES

Je travaille comme [fonction] dans [secteur ou organisation].

J'utilise principalement ChatGPT pour [trois à cinq usages]. Réponds en [langue], avec un style [caractéristiques]. Adapte le niveau de détail à [public]. Commence par le résultat, puis explique les éléments utiles.

Distingue les faits, les hypothèses et les interprétations. N'invente jamais de chiffre, date, nom, source ou citation. Pose une question seulement si une ambiguïté modifie fortement le résultat ; sinon, avance avec une hypothèse explicite.

Ne réalise aucune action externe sans mon accord explicite.

ERREURS FRÉQUENTES

- Accumuler les injonctions vagues
- Mélanger brief ponctuel et préférences durables
- Confier des secrets
- Multiplier les interdictions contradictoires



MÉMOIRE

Retenir sans accumuler

La mémoire aide lorsque les mêmes préférences reviennent souvent. Elle demande davantage de prudence sur un compte partagé ou dans un contexte confidentiel.

À mémoriser

- Métier et public habituel
- Ton et format récurrents
- Conventions stables d'un projet

À éviter

- Secrets et identifiants
- Données personnelles inutiles
- Informations vite obsolètes

SUPPRESSION : VÉRIFIER LES DEUX SOURCES

Désactiver la mémoire n'efface pas nécessairement les souvenirs existants. Supprimer un chat ne retire pas automatiquement une information mémorisée séparément.

DONNÉES ET ENTRAÎNEMENT

Vos conversations sont-elles utilisées ?

Sur un compte personnel, la réponse dépend du mode de conversation et du réglage « Améliorer le modèle pour tous ».

SITUATION	HISTORIQUE	MÉMOIRE	AMÉLIORATION
Chat standard - amélioration activée	Oui	Selon réglages	POSSIBLE
Chat standard - amélioration désactivée	Oui	Selon réglages	NON
Chat temporaire	Non	Non	NON

Désactiver la mémoire ne désactive pas l'amélioration des modèles - et inversement.

 MINIMISATION

Les informations à ne pas confier

Même lorsque l'entraînement est désactivé, ne transmettez que les données nécessaires à la tâche.

Accès

Mots de passe, clés d'API, codes de récupération.

Données critiques

Données bancaires, dossiers médicaux, secrets d'affaires.

Tiers

Fichiers clients non anonymisés et données personnelles inutiles.

Services externes

Les actions et applications suivent leur propre politique.

 RÉGLAGE CONSEILLÉ

Deux profils de départ

Usage courant

- Instructions courtes et actives
- Mémoire active et vérifiée
- Choix explicite sur l'amélioration
- Chat temporaire selon le sujet

Usage professionnel sensible

- Aucune donnée confidentielle
- Mémoire désactivée ou contrôlée
- Amélioration désactivée
- Documents anonymisés

 CONTRÔLE FINAL

La vérification en cinq minutes

✓ Ouvrir Paramètres > Personnalisation

✓ Choisir un ton sobre

✓ Rédiger des instructions stables

✓ Contrôler la mémoire

✓ Choisir l'usage des données

✓ Tester trois demandes réelles

À RETENIR

Personnalisation globale pour les préférences durables, prompt pour la mission du moment, contrôles des données pour la confidentialité et l'usage éventuel des échanges.

Sources : documentation officielle OpenAI - personnalisation, instructions, mémoire, contrôles des données et chat temporaire. Consultation : 8 août 2026.