Quoi coller dans Claude ? Le feu tricolore

Tu as écrit « DONNEES » sous ma vidéo, merci ! Voici une fiche simple pour savoir ce que tu peux donner à Claude, ce que tu gardes pour toi, et que faire entre les deux. Tout est en mots simples.

Une seule règle : la valise

Quand tu pars deux jours, tu prends une petite valise avec ce qui sert. Tu n'emportes pas toute la maison. Avec Claude, c'est pareil : **donne-lui seulement ce dont il a besoin pour la tâche, rien de plus.** Moins tu donnes, moins il y a de choses qui peuvent mal tourner.

> **En une phrase :** avant de coller quelque chose dans Claude, demande-toi « est-ce que Claude en a vraiment besoin pour m'aider ? ». Si la réponse est non, ne le colle pas.

Le feu tricolore

Vert : tu peux coller

- Tes propres textes, tes idées, tes brouillons.
- Des documents publics (ta plaquette, ton site).
- Des textes où plus personne n'est reconnaissable : ni nom, ni détail qui permette de deviner de qui on parle.
- Des questions générales sur ton métier.

Orange : on transforme d'abord

Des données personnelles utiles à la tâche : le nom, l'e-mail ou la situation d'une vraie personne. Tu peux travailler dessus, mais **tu les pseudonymises avant**. C'est le geste de la page 2.

Rouge : tu ne colles pas

- Des fichiers clients avec les noms.
- Des infos de santé, des dossiers de personnel (RH).
- Des secrets que tu as promis de garder (contrat de confidentialité).
- Des coordonnées bancaires, des mots de passe, des pièces d'identité.

Une « donnée personnelle », c'est toute information qui permet de reconnaître quelqu'un, directement ou en recoupant plusieurs infos : un nom, un e-mail, un numéro de téléphone, une adresse, une photo.

1 Pseudonymiser : le geste de base

Pseudonymiser, c'est remplacer les infos qui identifient quelqu'un par des **étiquettes**, avant de coller. Claude peut travailler avec des étiquettes à la place des vrais noms.

Au lieu de…	Colle…
« Mme Camille Exemple »	[CLIENTE A]
« la société Exemple BTP »	[ENTREPRISE B]
« camille@exemple.fr »	[EMAIL CLIENTE A]
« 06 00 00 00 00 »	[TÉLÉPHONE A]

1. Repère	2. Remplace	3. Note	4. Colle	5. Remets
les noms, e-mails, téléphones, adresses, numéros	chacun par une étiquette	une liste « étiquette = vrai nom », sur ton ordinateur	le texte étiqueté dans Claude	les vrais noms toi-même, à la fin

Attention : pseudonymiser réduit le risque, ça ne le supprime pas. Tant que toi, tu peux retrouver qui se cache derrière « Cliente A », la loi considère en général que c'est encore une donnée sur une vraie personne. Et une histoire très particulière peut suffire à reconnaître quelqu'un : retire aussi ces détails. Ta liste « étiquette = vrai nom » ne se colle **jamais** dans Claude.

2 Où régler la confidentialité

Dans Claude, ouvre tes **Réglages** (Settings) et cherche la partie **Confidentialité** (Privacy). Tu y trouves un interrupteur nommé « Help Improve our AI models » (aider à améliorer nos modèles d'IA ; une autre page officielle l'appelle « Model Improvement ») : il décide si tes conversations peuvent servir à améliorer Claude. Je ne sais pas comment il est réglé sur ton compte : va le regarder toi-même.

- Cette page officielle parle des offres Free, Pro et Max. Les offres pour entreprises et l'API ont leurs propres règles, décrites dans une autre page.
- Les chats « Incognito » (un mode de conversation privée proposé par Claude) ne servent pas à améliorer Claude, même si cet interrupteur est activé, selon une autre page officielle (« Is my data used for model training? »).
- Si tu cliques sur le pouce levé ou baissé, toute la conversation peut être gardée par Anthropic jusqu'à 5 ans, selon cette même autre page. Ne note pas une conversation qui contient du sensible.
- Des conversations signalées pour un problème de sécurité peuvent être utilisées par Anthropic, selon la page des réglages.

Les réglages et les règles changent. Vérifie sur privacy.claude.com (le centre de confidentialité d'Anthropic) et ne te fie pas à une capture d'écran qui peut dater.

Trouve ton cas

Avant de coller, prends trente secondes. Trois questions suffisent.

Trois questions à te poser

1. **Qu'est-ce que je veux que Claude fasse, exactement ?** Corriger un mail, résumer, mettre en forme, trier.
2. **De quelles infos a-t-il vraiment besoin pour ça ?** Souvent : le texte, pas les noms.
3. **Y a-t-il dedans quelqu'un qu'on peut reconnaître, ou un secret ?** Si oui, c'est orange ou rouge.

Un exemple rempli : « répondre à un client mécontent »

Ce que j'ai	Couleur	Ce que je fais
Le mail du client, avec son nom	Orange	Je remplace son nom par [CLIENT A].
Sa date de naissance et son téléphone	Orange	Je les retire avant de coller : Claude n'en a pas besoin pour répondre.
Ma règle de retour, publique sur mon site	Vert	Je la colle telle quelle.
Le contrat avec clause de confidentialité	Rouge	Je ne le colle pas.

À la fin, je remets moi-même le vrai nom dans la réponse, hors de Claude.

Ta clé API : un mot de passe qui peut coûter de l'argent

Si un jour tu relies Claude à tes propres outils (l'API), tu reçois une **clé** : une longue suite de caractères qui prouve que c'est toi. Si quelqu'un la trouve, il peut s'en servir à ta place. Les bons réflexes (la page d'aide d'Anthropic sur les clés API en détaille plusieurs) :

- Ne la partage avec personne.
- Ne la mets jamais dans un document partagé, un post, ni une conversation avec Claude.
- Si tu codes, range-la dans une variable d'environnement (un réglage que ton programme lit, hors du code) ou dans un gestionnaire de secrets, jamais écrite en clair dans ton code.
- Tu crois qu'elle a fuité ? Supprime-la tout de suite dans la Console Claude (le site où tu gères tes clés), sur la page des clés API (option « Delete API key »), puis crée-en une neuve.

Les erreurs qui reviennent

- Coller un fichier client entier « pour gagner du temps ».
- Croire que « c'est privé » sans avoir regardé tes réglages.
- Coller une clé ou un mot de passe « juste pour tester ».
- Promettre à un client « zéro risque » : personne ne peut le promettre.

Prends l'habitude, pas à pas

1. Avant de coller, regarde la **couleur** : vert, orange ou rouge ?
2. **Rouge :** tu ne colles pas. Fais cette partie à la main, ou demande l'avis d'un professionnel.
3. **Orange :** repère les noms, e-mails, téléphones, adresses, numéros. Remplace-les par des étiquettes. Garde ta liste « étiquette = vrai nom » sur ton ordinateur.
4. Ajoute à ta demande une phrase qui dit à Claude de **garder les étiquettes** (modèle ci-dessous).
5. Colle, puis **relis** le résultat : Claude peut se tromper ou inventer.
6. Remets les vrais noms **toi-même** dans le résultat, hors de Claude.
7. Une fois, ouvre tes Réglages, partie Confidentialité, et regarde où en est l'interrupteur « Help Improve our AI models ». Refais-le de temps en temps.

Un modèle de consigne à copier

```
Je te donne un texte où les vrais noms sont remplacés par des étiquettes ([CLIENTE A], [ENTREPRISE B]…). Garde ces étiquettes exactement comme elles sont. N'essaie pas de deviner les vrais noms et ne me les demande pas.
Tâche : [ce que tu veux : répondre au mail, résumer, mettre en forme…]
Règles : n'invente rien : si une info manque, pose-moi la question. Explique avec des mots simples.
Texte : [colle ici ton texte avec les étiquettes]
```

> **Tu peux aussi te faire aider par Claude.** Donne ce guide à Claude (en PDF, ou copie le texte dans ta conversation) et dis-lui : « Explique-moi ce guide, puis aide-moi à écrire ma consigne. » Ce guide ne contient ni donnée sur tes clients, ni secret. Même pour tester, ne colle ni vrai nom, ni vrai fichier client, ni mot de passe, ni clé. C'est toi qui décides : lis ce qu'il propose avant de l'utiliser. Sinon, tu peux tout faire à la main avec les étapes ci-dessus.

Les écrans changent : en cas de doute, regarde l'aide officielle d'Anthropic.

Pour aller plus loin, avec moi

Je m'appelle Will. Je travaille avec Claude au quotidien, et je t'aide à l'utiliser dans ton activité, que tu débutes ou non.

Des fiches pas à pas

Des guides illustrés pour utiliser Claude à ton rythme : les compétences (skills), les routines, les agents, la confidentialité et plus encore.

Un accompagnement individuel

On part de ton métier et de tes blocages. Je t'explique, on pratique ensemble sur tes vrais cas, en pseudonymisant ce qui doit l'être, puis on prépare tes prochaines étapes. En personne ou à distance.

Des échanges pour équipes

Un temps d'échange avec ton équipe, sur vos vrais dossiers, sans données sensibles : ce que Claude peut faire chez vous, et les pièges à éviter.

Des sites web

Un site vitrine ou une page de vente, réalisé avec Claude : clair, soigné, à ton image.

Une question sur ce guide, ou sur autre chose ? N'hésite pas. Écris-moi en message privé, je te réponds.

Je propose aussi **une heure d'échange gratuite** pour voir ensemble ce dont tu as besoin, sans engagement. Les modalités et le prix te sont toujours donnés **par écrit avant** que tu t'engages.

@willll.ia sur TikTok et Instagram

Ton pseudo, ton adresse e-mail si tu me la donnes, et nos messages me servent seulement à te répondre et à t'envoyer ce que tu demandes. C'est toi qui m'écris : je m'en sers parce que tu me le demandes, et parce que j'ai un intérêt légitime à te répondre. Tu n'es pas obligé de me donner ton e-mail. Je ne vends pas tes données. Je ne t'ajoute à aucune liste d'envoi sans ton accord, et tu peux retirer cet accord à tout moment. Je ne garde nos échanges que le temps utile pour te répondre, puis je les efface. Tu peux à tout moment me demander de voir, de corriger, d'effacer ou de récupérer ce que je garde, d'en limiter l'usage, ou refuser que je m'en serve : écris-moi en message privé. TikTok et Instagram gardent leurs propres copies, selon leurs règles. Tu peux aussi t'adresser à la CNIL (cnil.fr). Ne m'envoie pas de données sensibles par message.

Informations importantes

1. Un guide pour t'informer, pas un conseil juridique

Ce document explique une méthode générale de prudence. Ce n'est pas un conseil juridique, et il ne remplace pas l'avis d'un avocat ou d'un autre professionnel (juriste, expert-comptable, informaticien). Il ne garantit pas que tu respectes le RGPD ni une autre loi. Pour un cas sérieux (données de clients, santé, salariés, contrat de confidentialité, litige, contrôle), demande l'avis d'un avocat.

2. Aucun résultat garanti, aucun « zéro risque »

Je m'engage à te donner des explications honnêtes et de mon mieux (engagement de moyens). Je ne promets aucun résultat : ni absence de risque, ni conformité à la loi, ni gain de temps, ni clients, ni chiffre d'affaires. Pseudonymiser et régler tes paramètres réduisent des risques, ils ne les suppriment pas.

3. Je ne suis pas Anthropic

Will IA est indépendant. Je ne suis ni affilié, ni approuvé, ni sponsorisé par Anthropic. « Claude » est une marque d'Anthropic. Les réglages et les règles de confidentialité décrits ici sont ceux que j'ai lus dans les pages officielles quand j'ai écrit ce guide : ils ont pu changer depuis. Je ne sais pas comment ton compte est réglé. Seules les pages officielles d'Anthropic et tes propres réglages font foi.

4. Ton usage, sous ta responsabilité

- Respecte la loi qui s'applique à toi et les conditions d'utilisation des services que tu utilises.
- Si tu traites des données sur d'autres personnes (clients, salariés, patients) dans ton activité, c'est à toi de respecter les règles de protection des données (RGPD) pour ces données-là. Ce guide ne t'en décharge pas.
- Si tu as promis de garder un secret (contrat de confidentialité), relis ton contrat avant d'utiliser un outil d'IA. Ton employeur ou ton client peut aussi avoir ses propres règles.
- Ne mets jamais de mot de passe, de clé secrète, de numéro de carte, de pièce d'identité ou d'information de santé dans une conversation avec une IA.
- Relis toujours ce que produit Claude. Une IA peut se tromper ou inventer. Le résultat que tu utilises reste sous ta responsabilité.

5. Coûts

L'utilisation de Claude et des outils que tu branches dépend de ton abonnement et de leurs tarifs. Ils sont à ta charge et peuvent changer.

6. Responsabilité

Tu décides seul de ce que tu fais avec ce guide. Je fais de mon mieux pour qu'il soit juste, mais il peut contenir des erreurs ou devenir dépassé. Rien dans ce guide ne retire les droits que la loi te donne, en particulier si tu es un particulier.

7. Propriété et usage du document

© Will, qui publie sous le nom Will IA. Ce guide t'est donné pour ton usage, personnel ou dans ton activité ; tu peux le donner à Claude pour qu'il t'aide, comme le propose la page 4. Tu ne peux pas le revendre, le republier ni le diffuser, en tout ou en partie, sans mon accord écrit.

8. Mes offres

Les offres de la page 5 sont présentées à titre d'information. Elles ne deviennent un engagement qu'après un accord écrit entre nous, avec le contenu, le prix et les conditions.

Guide gratuit. Sources : pages officielles d'Anthropic sur la confidentialité (privacy.claude.com) et sur la protection des clés API (support.claude.com).