- Association Familiale du Malzieu-Ville et de ses environs
- Atelier informatique - Mise à jour : 04/10/2026

[PF] Mémo participant - Choisir son assistant IA

Objectif

Choisir un assistant IA adapté à ce que je lui demande et à ce que j'accepte de lui confier, sans payer pour rien.

1) D'abord : qu'est-ce que je lui confie ?

Une question banale : n'importe quel assistant gratuit convient. Des informations sur moi ou mes proches : je choisis un service qui ne garde rien (**Lumo**, **Duck.ai**), ou j'efface nom, adresse et numéros avant d'envoyer.

2) Ce qui compte vraiment

1. **Ce qu'il fait de mes conversations** : la plupart s'en servent pour s'entraîner. Je le désactive dans les réglages.
2. **L'âge minimum** : 13 ans pour la plupart, 18 ans pour Claude ; en France, accord d'un parent avant 15 ans.
3. **La publicité** : ChatGPT en affiche dans ses formules Gratuit et Go.
4. **Les sources** : pour une information récente, **Perplexity** cite ses sources ; je les ouvre.
5. Le nom du moteur (GPT, Gemini, Mistral…) n'est pas un critère : il change plusieurs fois par an.

3) Les assistants (octobre 2026)

- **Mistral Vibe** (ex-Le Chat) : français, hébergé en Europe. Gratuit ; Pro 14,99 €/mois.
- **ChatGPT** : le plus complet ; publicité en gratuit. Plus environ 23 €.
- **Gemini** : intégré à Android. Google AI Plus 4,99 €/mois.
- **Copilot** : intégré à Windows. Inclus dans Microsoft 365 Personnel.
- **Perplexity** : cite ses sources. Pro souvent offert.
- **Lumo** et **Duck.ai** : ne gardent rien. Duck.ai sans compte.
- **À éviter** : DeepSeek et Grok.

4) L'abaque

Je repère ma ligne (mon besoin), ma colonne (mon budget mensuel), et je lis la case : déconseillé, tendu, possible, confortable ou large.

5) Mon premier réglage

Désactiver l'utilisation de mes conversations pour l'entraînement : dans les réglages, chercher « entraînement » ou « améliorer le modèle » (sur Perplexity : « AI data retention »).

6) À éviter

- Donner nom, adresse, numéros, photos d'enfants, informations de santé.
- Croire une réponse sur un droit, une démarche ou la santé sans la vérifier sur le site officiel.
- Laisser un enfant seul avec un assistant.
- Payer un abonnement dont je n'ai pas besoin.

7) Mon pense-bête

- Ce que je demande le plus : .....
- Ce que je lui confie : .....
- Mon profil et mon budget : ..... Case : .....
- L'assistant qui me convient : .....
- Entraînement désactivé : [ ] oui