

Efface-toi d'Internet : le guide complet avec ChatGPT

Trouve chaque site qui vend tes données, envoie les demandes de suppression, et surveille jusqu'à ce que tu disparaisses.

CE QUE TU VAS APPRENDRE

- » Comment trouver tous les sites qui exposent tes données personnelles
- » Comment rédiger des demandes de suppression qui obtiennent une réponse
- » Comment automatiser les soumissions avec le mode agent de ChatGPT
- » Comment éviter que tes données ne réapparaissent

Ce que tu ne sais probablement pas

Chaque fois que tu t'inscris quelque part, tu achètes en ligne, tu remplis un formulaire — tu laisses des données. Des data brokers les collectent, les compilent, et les revendent. Il en existe plus de 190 actifs en ce moment. La plupart d'entre eux ont ton nom, ton adresse, ton numéro de téléphone, ton email, ton âge, et les noms de tes proches. Tout ça, consultable publiquement.

La bonne nouvelle : presque tous sont légalement obligés de supprimer tes données si tu le demandes. En France et dans l'UE, le RGPD te donne le "droit à l'effacement". Aux États-Unis, le CCPA (Californie) et des lois similaires s'appliquent. Ces droits valent même si le data broker est basé à l'étranger.

La mauvaise nouvelle : le faire manuellement prend des heures. ChatGPT peut trouver les sites, rédiger les demandes, et dans beaucoup de cas les soumettre pour toi.

ATTENTION

Garde toute la procédure dans une seule conversation ChatGPT. Si tu ouvres un nouveau chat entre les étapes, il perd le contexte et tu recommences à zéro.

Étape 1 — Trouve toutes tes données exposées

Ouvre ChatGPT et colle ce prompt :

PROMPT / COMMANDE

Find my digital footprint

Search the internet for everything you can find about me.

My name: [Ton Prénom Nom]

My city: [Ta Ville, Pays]

My email: [Ton Email]

List every data broker and people search site that is exposing my personal information. For each site, give me:

1. The site name and URL
2. What data they have on me (address, phone, email, etc.)
3. The exact opt-out or removal link for that specific site
4. Whether they require email verification or ID to remove

Attends-toi à entre 15 et 50+ sites selon ton ancienneté sur le web. Ensuite, élargis la recherche :

PROMPT / COMMANDE

Find more sites

Good, now search for these specific categories too:

- People search engines (Spokeo, WhitePages, BeenVerified, Intelius, TruePeopleSearch)
- Public records aggregators
- Background check sites
- Marketing data brokers
- Phone number lookup sites
- Email lookup services
- Social media scraping sites

Also search for my name in quotes on Google and show me any results from sites I should be removed from.

ASTUCE

Inclus les variantes de ton nom (avec/sans deuxième prénom, nom de jeune fille, ancienne adresse). Les data brokers ont souvent plusieurs entrées pour la même personne.

Étape 2 — Rédige les demandes de suppression

Toujours dans le même chat. Demande à ChatGPT de rédiger une demande personnalisée pour chaque site trouvé. Pas des templates génériques — chaque site a ses propres exigences.

PROMPT / COMMANDE

Write removal requests

Now write me the exact removal request to send to each site you found.

For each one:

1. Write the request in the format that site specifically requires (email, web form, or letter)
2. Reference the relevant privacy law (CCPA, GDPR, or state law)
3. Include my specific data that needs to be removed
4. Request confirmation of deletion
5. Set a 30-day deadline for compliance

Pour les sites qui demandent un email, génère aussi un template réutilisable :

PROMPT / COMMANDE

For email-based removals

Write a formal data removal email I can send to sites that require email requests. Include:

- Subject line referencing CCPA or GDPR data deletion rights
- My full name and identifying info so they can find my record
- Specific request to delete all personal data they hold on me
- Request for written confirmation within 30 days
- Note that I will follow up with a regulatory complaint if not honored

Pourquoi citer une loi précise ? Les data brokers reçoivent des milliers de demandes. Celles qui mentionnent une base légale (RGPD article 17, CCPA section 1798.105) sont traitées en priorité parce que l'équipe juridique sait qu'il y a des conséquences réelles à ignorer ça.

Étape 3 — Soumets automatiquement avec le mode agent

Si tu as ChatGPT Plus ou Pro, le mode agent peut ouvrir un navigateur, remplir les formulaires et cliquer "Envoyer" à ta place :

PROMPT / COMMANDE

Submit removal requests

Go to every one of those sites and submit their removal request for me.

For sites with opt-out forms:

- Navigate to the opt-out page
- Fill out the form with my info
- Submit the request

For sites that need email:

- Draft the email (I will send it myself from my account)

Keep a log of:

- Which sites you submitted to
- The date of each submission
- Any confirmation numbers
- Any sites that could not be completed (and why)

ASTUCE

Surveille l'écran pendant que le mode agent travaille. Si ça bloque sur un CAPTCHA, intervient manuellement pour cette étape, puis laisse-le continuer.

Certains sites exigent une vérification par email ou une photo de pièce d'identité — ChatGPT te le signalera. En général, 3 à 5 sites sur toute la liste nécessitent une intervention manuelle.

Étape 4 — Monitore chaque semaine

C'est l'étape que tout le monde zappe. C'est la plus importante. Les data brokers rachètent régulièrement de nouvelles bases de données et ton profil réapparaît. Une seule vague de suppressions ne suffit pas.

PROMPT / COMMANDE

Set up ongoing monitoring

Now recheck every site every week and re-submit any removal request that gets ignored until my data is completely gone.

For each weekly check:

1. Search each site for my name
2. If my data is still there, re-submit the removal request
3. Escalate any site that has ignored 2+ requests (draft a complaint to the relevant data protection authority)
4. Give me a weekly status report showing which sites are clear and which still have my data

Si un site fait l'autruche après deux relances, escalade :

PROMPT / COMMANDE

For sites ignoring requests

[Site name] has ignored my removal request for [number] weeks. Write me an escalation email that:

1. References my original request date and any confirmation number
2. Cites the specific privacy law they are violating
3. States that I will file a complaint with [FTC / CNIL / ICO] if not resolved within 7 days
4. Requests the name and contact of their Data Protection Officer

Les 3 habitudes qui changent tout

Une fois tes données supprimées, évite de les remettre en circulation. Demande à ChatGPT de cibler les changements les plus impactants pour toi spécifiquement :

PROMPT / COMMANDE

Minimize my future footprint

Based on the data brokers that had my info, what are the most common ways my data is being collected and sold? Give me the 3 highest-impact changes to make this week.

Les trois qui font vraiment la différence :

1. Un service d'alias email (Apple Hide My Email ou SimpleLogin) pour chaque nouvelle inscription — ton vrai email ne circule plus jamais.
2. Brave ou Firefox en navigateur par défaut avec la protection anti-tracking activée.
3. Cherche ton nom sur Google maintenant et lance la suppression des 5 premiers résultats.

Les erreurs à ne pas faire

- Ouvrir un nouveau chat entre les étapes. ChatGPT perd tout le contexte, tu recommences de zéro.
- Supprimer tes comptes sans télécharger tes données d'abord. Photos, messages, fichiers — tout disparaît définitivement. Télécharge ton archive avant de supprimer quoi que ce soit.
- S'attendre à des résultats immédiats. La plupart des suppressions prennent 7 à 45 jours. Le cache Google encore plus longtemps. Pose un rappel dans 30 jours.

Lance-toi maintenant

Ouvre ChatGPT. Colle le premier prompt avec ton vrai nom, ta ville et ton email. Cette seule recherche va te montrer exactement à quel point tu es exposé — et ça suffit généralement à motiver le reste.