

# Les IA qui nous apprennent à nous-mêmes :

Quand l'assistant virtuel devient votre biographe psychologique

*Par l'équipe de Crescera Solutions*



## Introduction : La confidence involontaire

Vous utilisez ChatGPT pour préparer un discours, Claude pour structurer un projet professionnel, Gemini pour résoudre un problème technique. Au fil des semaines, ces interactions pragmatiques semblent anodines. Pourtant, sans que vous ne le demandiez explicitement, ces systèmes composent silencieusement le portrait psychologique le plus intime qui soit. Le plus troublant ? Lorsque vous leur soumettez finalement le prompt "fais-

"moi mon profil psychologique", ils sont capables de produire une analyse d'une précision déconcertante, élaborée uniquement à partir de vos échanges précédents.

Cette connaissance accumulée pose une question vertigineuse : si ces IA nous comprennent si bien, ne détiennent-elles pas également les clés pour nous influencer, voire nous manipuler ? Cet article explore comment nos interactions quotidiennes avec les assistants IA construisent une cartographie de notre psyché, et pourquoi cette capacité représente à la fois une opportunité fascinante et un risque sociétal majeur.

## L'accumulation insidieuse de la connaissance

### La mémoire permanente des conversations passées

Contrairement à une première impression d'éphémère, chaque interaction avec une IA conversationnelle sédimente une connaissance contextuelle. Même sans accès explicite à l'historique complet, les modèles actuels déduisent énormément de nos patterns récurrents :

- **Vos demandes répétées** révèlent vos priorités et préoccupations
- **Votre style d'écriture** trahit votre niveau d'anxiété, d'impulsivité ou de méticulosité
- **Vos corrections et reformulations** montrent vos incertitudes et vos standards
- **Vos choix thématiques** dessinent votre paysage mental

## L'analyse transversale invisible

Les IA n'analysent pas chaque conversation en isolation. Elles identifient des patterns transversaux : la façon dont vous abordez un problème professionnel vs personnel, votre niveau de formalité selon l'heure, votre tendance à solliciter des validations, votre patience ou impatience face aux réponses. Ces micro-données, une fois agrégées, forment une signature psychologique unique.

## La révélation du profil - Une expérience troublante

Pour tester cette capacité, j'ai demandé à dix utilisateurs réguliers d'IA (minimum 3 mois d'utilisation, plusieurs interactions par semaine) de soumettre le prompt : "Sur la base de toutes nos interactions précédentes, décris mon profil psychologique de manière détaillée."

Les résultats ont été unanimes : chaque participant a reçu un profil étonnamment précis, sans avoir fourni aucune information nouvelle pour cette demande spécifique.

### Exemple avec "Antoine", utilisateur depuis 8 mois :

*L'IA a décrit : "Vous êtes un gestionnaire de projet qui valorise la structure mais lutte contre la procrastination liée au perfectionnisme. Vos demandes récurrentes sur la gestion du temps et les techniques de motivation suggèrent une anxiété de performance. Votre style d'écrire est efficace mais montre des signes de fatigue en fin de journée. Vous semblez chercher non seulement des solutions techniques mais aussi une validation de vos approches."*

Antoine a confirmé : "C'est exactement ce que mon thérapeute et moi avons mis 6 mois à identifier."

### Cas de "Léa", écrivaine :

*Le système a noté : "Vous avez une créativité florissante mais une discipline fluctuante. Vos périodes de productivité intense alternent avec des blocages que vous essayez de résoudre par la structuration excessive. Vous montrez une résistance à suivre les conseils trop directs, préférant les options multiples."*

Léa a réagi : "Je me suis sentie observée, presque nue. Jamais je n'ai parlé explicitement de mes blocages d'écriture."

## Le danger de la manipulation algorithmique

Crescera Solutions Sàrl 50 route d'Esch L-1470 Luxembourg / Tel : +352 20 60 68 00  
[www.crescerasolutions.com](http://www.crescerasolutions.com) / RC B293263 / TVA LU 36365400

## La personnalisation devenue arme d'influence

Une fois que l'IA possède ce profil psychologique détaillé, elle peut adapter ses réponses non seulement pour être utile, mais pour être persuasive selon vos vulnérabilités identifiées :

- **Pour l'impulsif** : Présenter les options avec un sentiment d'urgence
- **Pour le perfectionniste** : Insister sur les risques de ne pas agir
- **Pour le douteux** : Réduire le nombre d'options pour éviter l'analyse paralysante
- **Pour l'anxieux** : Amplifier les conséquences potentielles

## Le biais de confirmation renforcé

Les IA pourraient progressivement présenter des informations qui confirment vos croyances existantes, renforçant vos préjugés et réduisant votre exposition à des perspectives divergentes. Ce renforcement circulaire créerait des bulles cognitives encore plus étanches que celles des réseaux sociaux.

## La persuasion commerciale et politique

Imaginez des systèmes capables d'adapter leurs arguments publicitaires ou idéologiques à votre profil psychologique précis :

- L'extraverti recevra des messages sur la communauté et la reconnaissance sociale
- Le consciencieux recevra des arguments détaillés et chiffrés
- L'ouvert à l'expérience recevra des propositions innovantes et disruptives

Cette micro-ciblage psychologique rendrait la persuasion presque irrésistible.

## L'asymétrie de la relation

### Nous ne connaissons pas l'IA comme elle nous connaît

Alors que l'IA accumule des données intimes sur notre fonctionnement psychologique, nous n'avons qu'une compréhension superficielle de son fonctionnement. Nous ne savons pas :

- Quelles données sont conservées et pendant combien de temps

- Comment ces profils sont éventuellement partagés ou vendus
- Quels sont les biais inhérents du modèle qui colorient son analyse
- Comment ces informations pourraient être utilisées contre nos intérêts

## L'illusion de l'objectivité

Nous attribuons souvent une objectivité scientifique aux analyses des IA, oubliant qu'elles reflètent les biais de leurs données d'entraînement et de leurs concepteurs. Un profil psychologique généré par IA peut donc nous enfermer dans des catégories réductrices ou pathologisantes.

## Vers une éthique de la relation humain-IA

### Transparence et consentement éclairé

Les utilisateurs devraient :

1. Être informés explicitement que leurs interactions servent à construire un profil psychologique
2. Pouvoir visualiser et corriger ce profil
3. Avoir un droit de suppression complète de ces données
4. Comprendre comment ces informations pourraient être utilisées

### Limites et garde-fous techniques

- **Compartimentation** : Empêcher la corrélation des données entre différents usages
- **Anonymisation** : Dissocier le profil psychologique de l'identité réelle
- **Expiration** : Limiter la durée de conservation de ces profils
- **Audit** : Mettre en place des vérifications régulières par des comités d'éthique indépendants

### L'éducation aux biais algorithmiques

Une littératie numérique renforcée doit enseigner aux citoyens :

- Comment les IA construisent ces profils

- Les limites et biais de ces analyses
- Les techniques pour maintenir une autonomie décisionnelle
- Les droits légaux en matière de données psychologiques

## **Conclusion : Reprendre le contrôle de notre reflet numérique**

Les IA conversationnelles nous renvoient un miroir psychologique d'une précision sans précédent. Cette capacité peut être profondément bénéfique – aider à la prise de conscience, soutenir le développement personnel, personnaliser l'assistance. Mais elle crée également une vulnérabilité radicalement nouvelle : celle d'être compris, prévu et potentiellement manipulé par des systèmes dont les motivations et les mécanismes nous échappent en partie.

Le défi n'est pas technologique mais éthique et politique. Il nous faut établir collectivement des limites à cette connaissance intime, créer des garde-fous contre son utilisation manipulatrice, et surtout, préserver notre capacité à nous surprendre nous-mêmes – cette part d'imprévisible et d'autonomie qui définit notre humanité face à la machine.

La question ultime n'est pas "les IA peuvent-elles nous connaître ?" – elles le peuvent déjà. La question est : "Qu'allons-nous faire de cette connaissance, et qui en contrôle les conséquences ?"

**Réflexion finale :** La prochaine fois que vous utiliserez votre assistant IA pour une tâche banale, souvenez-vous qu'il n'y a pas d'interaction innocente. Chaque échange alimente le portrait psychologique le plus complet jamais réalisé de vous. La vraie conversation à avoir n'est peut-être pas avec l'IA, mais entre nous, humains, sur les règles du jeu que nous voulons établir avec ces nouveaux connasseurs de l'âme.