



IMPORTER & EXPORTER TA MEMOIRE CLAUDE

TUTORIEL PAS A PAS

Pour Claude Pro et Max

Web et Desktop

LA MEMOIRE CLAUDE

Qu'est-ce que c'est ?



En bref

Claude retient tes preferences, ton contexte de travail et tes habitudes entre les conversations.

Ce que tu peux faire

- ✓ Exporter ta memoire pour la sauvegarder
- ✓ Importer ta memoire d'un autre outil IA
- ✓ Consulter ce que Claude a retenu de toi
- ✓ Modifier ou supprimer des elements

Prerequis

Plan Claude Pro ou Max | Web ou Desktop
Gratuit !

EXPORTER TA MEMOIRE

Depuis un autre outil IA

1 Prepare ton export

Dans ton outil IA actuel (ChatGPT, Gemini...),
utilise ce prompt pour extraire ta memoire :

PROMPT A COPIER-COLLER

"Liste chaque element de ta memoire
dans un bloc de code, en incluant :"

- Mon ton et style preferes
- Mes details personnels
(nom, localisation, emploi)
- Mes projets et objectifs recurrents
- Les outils et frameworks que j'utilise
- Mes preferences et corrections

Astuce

Demande un export en Markdown si possible.
Retire les infos sensibles avant !



IMPORTER DANS CLAUDE

Accéder au flux d'importation

2 Ouvrir le flux d'importation

Option A – Via les paramètres

1. Ouvrir Claude (web ou Desktop)
2. Aller dans Paramètres
3. Cliquer sur Capacités
4. Section Mémoire
5. Cliquer "Commencer l'importation"

OU

Option B – Plus rapide

1. Ouvrir Claude
2. Sur la page d'accueil, cliquer sur la carte "Importer la mémoire dans Claude"



La fenêtre d'importation s'ouvre

Passer à l'étape suivante !

IMPORTER DANS CLAUDE

Coller et valider

3 Importe tes données

01

COLLE

Colle le texte
exporté dans le
champ prévu

02

VALIDE

Clique sur
"Ajouter à la
mémoire"

03

VERIFIE

Claude extrait
les infos et les
stocke une par une

Gerer tes modifications

- ✓ Consulte via "Gerer les modifications"
- ✓ Chaque info est stockée individuellement
- ✓ Mise à jour effective sous 24 heures
- ✗ Claude peut ignorer certains détails

Fonctionnalité expérimentale

L'importation est encore en développement actif.

EXPORTER DEPUIS CLAUDE

Sauvegarder ta memoire

4 Recupere ta memoire

Methode A – Via les parametres

- 01 Ouvre Parametres > Capacites
- 02 "Afficher et modifier votre memoire"
- 03 Tu vois exactement ce que Claude a retenu de toi
- 04 Copie le contenu et sauvegarde-le localement (fichier texte, note...)

Methode B – En conversation

Demande directement a Claude :

"Montre-moi tout ce que tu as retenu a mon sujet"

→ Sauvegarde en local ou transfere vers un autre IA

RECAPITULATIF

Les 4 etapes en un coup d'oeil

1

PREPARE

Exporte ta memoire depuis ton outil IA actuel



2

ACCEDE

Parametres > Capacites > Memoire > "Commencer"



3

IMPORTE

Colle, valide, verifie les modifications



4

EXPORTE

Sauvegarde ce que Claude a retenu de toi

ASTUCES & VIGILANCE

A faire

- ✓ Retire les infos sensibles avant import
- ✓ Verifie regulierement ce que Claude retient
- ✓ Sauvegarde ta memoire en local
(backup regulier !)
- ✓ Demande un export Markdown si disponible
- ✓ Attends 24h apres import pour que Claude integre toutes les modifications

A éviter

- ✗ Importer des donnees sensibles
(mots de passe, tokens, cles API...)
- ✗ S'attendre a ce que Claude retienne TOUT
(fonctionnalite encore experimentale)
- ✗ Oublier de verifier les modifications
apres import

A TOI DE JOUER !

Teste l'import/export de ta memoire
et partage ton retour d'experience !

support.claude.com/fr/articles/12123587

Des questions ? Posez-les en formation !