



**HAL**  
open science

# Sociologie des pratiques quotidiennes de quantification de soi : l'usage des données numériques en question

Julien Onno

► **To cite this version:**

Julien Onno. Sociologie des pratiques quotidiennes de quantification de soi : l'usage des données numériques en question. Sociologie. Normandie Université, 2020. Français. NNT : 2020NORMC028 . tel-03124293

**HAL Id: tel-03124293**

**<https://theses.hal.science/tel-03124293>**

Submitted on 28 Jan 2021

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Normandie Université

## THÈSE

**Pour obtenir le diplôme de doctorat**

**Spécialité SOCIOLOGIE, DEMOGRAPHIE**

**Préparée au sein de l'Université de Caen Normandie**

**Sociologie des pratiques quotidiennes de quantification de soi :  
l'usage des données numériques en question**

**Présentée et soutenue par  
Julien ONNO**

**Thèse soutenue publiquement le 10/12/2020  
devant le jury composé de**

Mme CHRISTINE BARATS	Professeur des universités, Université de Paris	Rapporteur du jury
M. GILLES BASTIN	Professeur des universités, Université Grenoble Alpes	Rapporteur du jury
Mme VALERIE BEAUDOUIN	Professeur des universités, Telecom Paris	Président du jury
M. DOMINIQUE BOULLIER	Professeur des universités, Institut d'études politiques de Paris	Membre du jury
M. ERIC DAGIRAL	Maître de conférences, Université de Paris	Membre du jury
M. GERALD GAGLIO	Professeur des universités, Université côte d'Azur	Membre du jury
Mme MICHELLE DOBRE	Professeur des universités, Université Caen Normandie	Directeur de thèse

**Thèse dirigée par MICHELLE DOBRE, Centre d'étude et de recherche sur les risques et les vulnérabilités (Caen)**



UNIVERSITÉ  
CAEN  
NORMANDIE



**CERREV**  
CENTRE DE RECHERCHE  
RISQUES & VULNÉRABILITÉS









## Remerciements

---

Mes remerciements vont tout d'abord à Michelle Dobré pour l'encadrement tout au long de cette thèse. Je remercie aussi vivement Christine Barats, Gilles Bastin, Dominique Boullier, Valérie Beaudouin, Éric Dagiral et Gérald Gaglio, les rapporteurs et membres du jury, pour avoir accepté de lire et de commenter mon travail.

L'écriture d'une thèse ne se fait jamais réellement seul et qu'elles accompagnent cette épreuve en relecture et autres échanges de fond, qu'elles proposent des sorties et autres verres le soir ou des discussions enflammées, les personnes citées ici ont toutes permises, d'une manière ou d'une autre, à ce travail de se finir...

Je veux tout d'abord remercier les collègues (et souvent amis) qui ont égayé les journées de cours, de retranscriptions d'entretiens et de rédaction. Je remercie très chaleureusement Pauline Seiller pour son humour et ses conseils et, bien évidemment, pour ses commentaires et relectures effectués sur toute la thèse. Je garderais longtemps en souvenir ces verres partagés, en petite bande, vers 18 heures, qui ont conclu de façon très agréable des journées parfois trop longues. Je tiens également à remercier Vassili Rivron pour sa gentillesse, pour ses discussions et pour ses conseils judicieux. Un grand merci également à Hélène Marche. Et puis évidemment, un grand merci à mon « voisin de bureau », Thomas Denise avec qui nous avons partagé le quotidien du doctorant (et les doutes qui vont avec). Je remercie également le laboratoire CERReV et tout particulièrement Muriel Bollengier pour sa gentillesse et sa disponibilité. Toutes ces personnes doivent être chaleureusement remerciées pour leur participation à l'organisation d'un colloque à Caen qui fut très stimulant.

Bien évidemment, je dois remercier les collègues doctorants (de sociologie et d'ailleurs) pour les moments de pause, les repas du midi, les blagues de bureau, les pauses à nouveau, les discussions enrichissantes et, bien sûr, les pauses de fin de journée. Merci à Charif, P-A, Sarah, Ayayi, Hélène, Antonin, Quentin, Morgane, Eugénie, Alseny, Adeline, Renaud, Céline, Khalilou. Un grand merci également à Pierre-Yves pour sa sollicitude, ses compétences techniques et pour ses relectures de fin de thèse. La présence d'une étude sur un forum au sein de cette thèse, c'est quand même un peu grâce à toi... Et un grand merci également à Rudy pour les échanges à propos des divers TD communs, pour les occasions de financement et pour ses relectures de chapitres.

Et viennent maintenant les amis.... Ils ont été nombreux à m'aiguiller et à me donner des contacts d'entretien. Sans leur concours, d'une façon ou d'une autre, cette thèse n'aurait pas vu le jour... Ainsi, un grand merci à Stacy et Thomas, tout d'abord pour leur amitié de très longue date, mais également pour leur participation active au façonnement de cette thèse grâce à un groupe WhatsApp (les sécheurs...) où des bilans de courses et autres progrès sportifs ont été échangés (notamment durant le confinement). Un merci renouvelé à Thomas et donc à Mélanie pour leur accueil lorsque je devais me déplacer à Paris, notamment en quête d'entretiens. De nombreux souvenirs me resteront... Un grand merci à Antoine pour sa gentillesse et ses encouragements renouvelés, et à Marie pour ces mêmes encouragements (et pour tes bonnes adresses d'entretien, merci !). Merci, en fait, à toute la famille, Lolotte, Brubru et Zaza tout particulièrement pour votre accueil devenu légendaire... Un grand merci à Matmat pour son accueil à Paris et sa participation, de même que pour Christopher. Je tiens également à remercier Lise (notamment pour ses supers contacts !) et Sarah. Merci aussi à Jojo, Sophie, Mathieu, Marie A, Nico, Fanny, Pauline, Lou pour m'avoir régulièrement sorti de ma « cave » malgré mes protestations. Grâce à vous la pression montait... pour mieux retomber. Merci également à Pierre, à Zita, à Pierre Acard, à Laurie, à Alex, à Marine, à Samy et à Cléminou pour leurs propositions de week-end et autres moments de détente. Un grand merci à Christophe, Pascal, Joffrey et Quentin pour être toujours dans le coin malgré mes « disparitions » renouvelées pour cause de thèse. Je ne veux pas oublier non plus les rennais, Marin et Thibaut, (il faut d'ailleurs qu'on se voie). Je veux remercier tout particulièrement ma mère, Anne-Marie, pour son soutien immuable, ses relectures et son intérêt pour ce travail de thèse. Merci pour les liens envoyés, les émissions conseillées, les discussions et les entretiens dénichés. Un grand merci à mon père, Alain, pour nos discussions autour d'un verre ou d'un café, pour ton soutien et tes nombreuses réparations de voitures et autres vélos... Merci à Paulo, à Michel et à Sylviane pour leur présence depuis toujours.

Enfin, un merci tout particulier à Camille, mon équipière, pour ta présence en cette fin de thèse rocambolesque. Merci à toi pour tes relectures, tes conseils et les nombreuses attentions que tu as pu me montrer. Ce marathon, nous l'avons fini à deux, arrivés presque en même temps sur la ligne d'arrivée. En totale contradiction avec mon sujet (et heureusement) nous n'avons pas compté ni le temps passé l'un pour l'autre, ni les moments de doutes dans cette bulle si particulière et je pense que nous retiendrons longtemps notre soutien mutuel. On forme une belle équipe.

# Table des matières

<b>Introduction générale.....</b>	<b>13</b>
1. L'extension de la sphère du numérique aux activités quotidiennes : définir les pratiques de quantification.....	13
2. La quantification de soi : entre pratiques autonomes et production du sujet .....	16
3. Présentation du plan.....	19
<b>Partie I De l'évaluation collective à la gestion de soi : interroger les pratiques de quantification.....</b>	<b>23</b>
<b>Chapitre 1 Socio-histoire de la quantification des corps.....</b>	<b>27</b>
1. La « culture de soi » dans l'antiquité.....	27
1.1. Généalogie des pratiques de soi : pourquoi s'intéresser à l'Antiquité ? .....	27
1.2. La place de la philosophie dans « la culture de soi » grecque et romaine.....	28
1.3. Les exercices spirituels dans « la culture de soi ».....	30
1.4. Le souci de soi foucaldien.....	32
1.5. Gymnastique, entraînements et sports.....	36
2. Évaluer les populations et quantifier les forces productives du XVI <sup>e</sup> au XIX <sup>e</sup> siècle.....	38
2.1. Le corps au tournant de la Renaissance.....	38
2.2. Le corps-machine.....	39
2.3. Le vitalisme : le corps comme assemblage de fibres.....	41
2.4. Progrès de l'anatomie, progrès de la médecine.....	42
2.5. Le corps collectif et l'émergence de la population.....	43
2.6. Le corps entraîné.....	47
2.7. Le sport amateur : de l'Angleterre à la France.....	52
3. Le corps individualisé du XX <sup>e</sup> siècle : entre médicalisation, responsabilisation et numérisation.....	54
3.1. La médicalisation de la société.....	54
3.2. L'individu autonome face à la médecine.....	57
3.3. La découverte du « code de la vie ».....	60
3.4. La banalisation de l'entraînement et du sport.....	63
3.5. L'influence du paradigme cybernétique au tournant des années cinquante.....	67

3.6. Le corps et les utopies numériques : de la recherche d'authenticité à la propriété de soi.....	71
<b>Conclusion du Chapitre 1.....</b>	<b>77</b>
<b>Chapitre 2 Le <i>Quantified Self</i> : du contexte culturel américain à la diffusion des pratiques en France.....</b>	<b>79</b>
1. L'individu, centre des interfaces numériques.....	80
1.1. Kevin Kelly, « entrepreneur-frontière » du <i>Quantified Self</i> .....	80
1.2. L'informatique devient personnelle : le tournant du web 2.0.....	85
1.3. Les pionniers de la cybernétique personnelle.....	88
2. <i>Quantified Self</i> : un mouvement « réticulaire ».....	92
2.1. La création du mouvement QS.....	92
2.2. Le mouvement QS : entre communauté d'utilisateurs et institutionnalisation.....	95
3. Les pratiques numériques de quantification dans la société française contemporaine.....	98
3.1. Le mouvement QS en France.....	98
3.2. Données de cadrage.....	98
3.3. L'équipement des Français en objets connectés.....	103
<b>Conclusion du chapitre 2.....</b>	<b>105</b>
<b>Chapitre 3 Méthodologie et terrains d'enquête.....</b>	<b>107</b>
1. Réunir des matériaux hétérogènes à l'aide de la <i>grounded theory</i> : auto-observation, observations, entretiens.....	107
1.1. Positionnement dans le champ du qualitatif.....	107
1.2. Apport de la pratique par le chercheur dans la compréhension du phénomène.....	114
1.3. L'observation d'une conférence <i>Quantified Self</i> .....	115
2. Les entretiens : de l'établissement du guide d'entretien aux catégories d'analyse.....	119
2.1. Comprendre les pratiques et les représentations.....	119
2.2. La diversité des situations d'entretien.....	120
2.3. Analyser les entretiens.....	124
3. Description de la méthode d'observation en ligne : arbitrer, recueillir, classer.....	127
3.1. Le processus de choix d'un espace communautaire.....	127
3.2. Description de l'outil MyFitnessPal.....	129
3.3. Processus de classement.....	135

3.4. L'enquêteur confronté aux problématiques des données personnelles	139
<b>Conclusion du Chapitre 3</b>	<b>144</b>
<b>Conclusion de la Partie I</b>	<b>145</b>
<b>Partie II L'automesure comme action sur soi</b>	<b>147</b>
<b>Chapitre 4 Trajectoires individuelles et organisation quotidienne</b>	<b>151</b>
1. Mieux se connaître, s'améliorer, se transformer : entrée(s) dans les pratiques	151
1.1. Les opérations cognitives des pratiques de quantification	151
1.2. Une entrée par « rupture »	158
1.3. Des pratiques pour « se réajuster »	164
1.4. La continuité avec les habitudes sportives et d'écriture de soi	171
2. Temporalité(s) des pratiques : l'inscription du calcul dans les replis de la vie quotidienne	176
2.1. Les temporalités analysées par la sociologie	176
2.2. Pratiques de quantification et pluralité des organisations quotidiennes	184
2.3. Le(s) rapport(s) au temps de travail	194
3. <i>Quantified self</i> et style d'usage : d'une pratique distanciée à l'établissement d'une conduite de vie	208
3.1. Pratiques ponctuelles, pratiques peu coûteuses	208
3.2. Instaurer des changements dans le temps long	214
3.3. La quantification comme « conduite de vie »	226
<b>Conclusion du chapitre 4</b>	<b>233</b>
<b>Chapitre 5 La quantification de soi entre projet, autonomie et performance</b>	<b>235</b>
1. Quels discours sur l'autonomie les pratiquants mobilisent-ils ?	236
1.1. Définitions de l'autonomie	236
1.2. Des dispositions et des dispositifs	242
1.3. La « motivation » sur MyFitnessPal	249
2. Chiffrer pour se dépasser : l'injonction à la performance en tension	255
2.1. La rhétorique du dépassement de soi : entre sport professionnel, management au travail et conduites individuelles	255
2.2. Les pratiques sportives quantifiées : de la performance au contrôle de soi	259

2.3. Critiques « ordinaires » de la performance.....	266
3. Santé, physique, alimentation, « capital corporel » : devenir son propre médecin ?.....	274
3.1. L'autonomie dans le champ de la santé : vers « l'autosanté ».....	274
3.2 « Coopérer » avec les dispositifs.....	278
3.3. « Déléguer » aux praticiens de santé.....	287
<b>Conclusion du Chapitre 5.....</b>	<b>292</b>
<b>Chapitre 6 Des pratiques « communautaires ».....</b>	<b>293</b>
1. Usages du web et pratiques de quantification.....	293
1.1. Agir sur soi pour agir avec les autres.....	293
1.2. « Tyrannies » ou « design » de la visibilité ?.....	295
2. Les multiples modalités du partage des données.....	303
2.1. Publier sur les réseaux sociaux : « au fond, qui ça intéresse ? ».....	303
2.2. Compartimenter : la logique de groupes.....	308
2.3. Prolonger les relations familiales et amicales « hors-ligne ».....	309
2.4. Interagir au-delà de son cercle : entre validation, compétition et entraide.....	310
3. Diversité des interactions entre utilisateurs d'une application de quantification de soi : structuration du forum MyFitnessPal.....	314
3.1. Le « dispositif » MyFitnessPal.....	314
3.2. Organisation, régulation et participation au sein du forum.....	315
3.3. Un espace d'entraide et de soutien.....	321
3.4. ...et de débats et questionnements.....	326
4. Le mouvement QS et la mise en scène de l'expérience : étude d'une conférence QS (Amsterdam 2017).....	335
4.1. Quels sont les enjeux d'une conférence QS ?.....	335
4.2. Organisation générale.....	336
4.3. Plénières, <i>Show &amp; Tell</i> , <i>Breakout sessions</i> : tour d'horizon des thématiques abordées.....	338
4.4. Rencontres informelles, échanges et discussions.....	344
4.5. Renforcement du réseau, homogénéité des individus.....	345
<b>Conclusion du Chapitre 6.....</b>	<b>348</b>
<b>Conclusion de la Partie II.....</b>	<b>349</b>
<b>Partie III La mise en données du corps, la quantification des individus.....</b>	<b>353</b>

<b>Chapitre 7 Le corps augmenté par les données numériques.....</b>	<b>357</b>
1. Visualisations, graphiques, données : comment les individus s’emparent-ils de ce qu’ils mesurent ?.....	357
1.1. Organisation des métriques.....	357
1.2. « Déchiffrer » ses données.....	359
1.3. Reconfigurer ses données.....	364
2. Qu’est-ce qu’une donnée personnelle ? Éléments de définition par les quantificateurs.....	372
2.1. Les données personnelles en débats.....	372
2.2. Une évaluation entre coûts et bénéfices ?.....	377
2.3. Stratégies et projections.....	381
2.4. Servir le « bien commun » ?.....	387
3. Le corps et les dispositifs numériques. Des augmentations devenues ordinaires ?.....	389
3.1. « <i>Mindful cyborg</i> ».....	389
3.2. Discuter le « corps-machine ».....	395
3.3. Lorsque les chiffres transforment.....	403
<b>Conclusion du chapitre 7.....</b>	<b>410</b>
<b>Chapitre 8 Exploiter les corps.....</b>	<b>413</b>
1. Promesses et ruptures de la mise en données du monde.....	413
1.1. Le « déluge » des big data.....	413
1.2. Capter les comportements.....	415
1.3. Vers une « physique sociale » ?.....	418
2. Du <i>quantified self</i> aux <i>big data</i> ?.....	420
2.1. L’exploitation des données de santé : des enjeux multiples.....	420
2.2. Des individus « dépossédés » de leurs données ?.....	423
2.3. La « soft résistance »... et ses limites.....	427
2.4. Soft biopolitique.....	429
<b>Conclusion du Chapitre 8.....</b>	<b>434</b>
<b>Conclusion de la Partie III.....</b>	<b>436</b>
<b>Conclusion générale.....</b>	<b>439</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>445</b>
<b>Annexes.....</b>	<b>483</b>





# Introduction générale

---

*« An egg to fertilize, a pulse to stabilize  
A body to deodorize, a life to scrutinize  
A child to criticize, young adults to modernize  
Citizens to terrorize, generations to desensitize »*

The Strokes – Ize Of The World

---

## 1. L'extension de la sphère du numérique aux activités quotidiennes : définir les pratiques de quantification

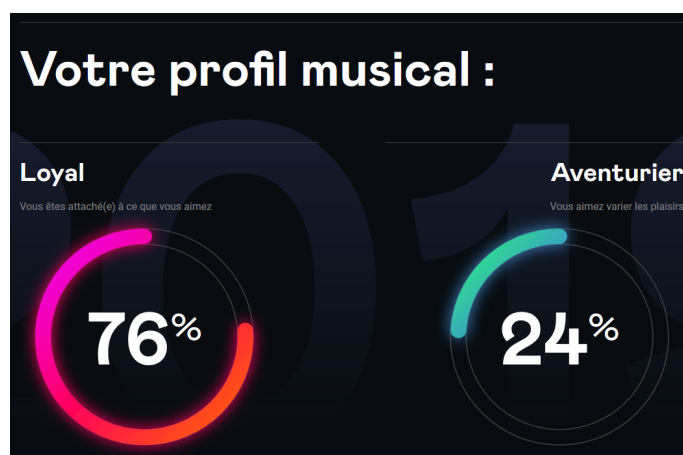
Depuis maintenant une quinzaine d'années, le phénomène du *quantified self* interroge les journalistes, sociologues, anthropologues, psychologues, médecins et professionnels de santé. Il repose sur l'usage de logiciels informatiques, d'applications mobiles et d'objets connectés (bracelets, montres, serre-tête, podomètres, etc.) afin de produire des chiffres sur un ou plusieurs aspects de sa vie. Il peut s'agir de capter et de mesurer le nombre de pas effectués durant une journée, les résultats d'une séance de sport (intensité, durée, kilomètres effectués, etc.), la teneur nutritionnelle des aliments ingérés, son rythme cardiaque, sa tension, de suivre son poids, la qualité de sa nuit de sommeil, suivre les cycles menstruels, etc. Les pratiques de quantification de soi concernent donc la santé et le bien-être, mais ne s'y limitent pas. En effet, des applications proposent de suivre les trajets quotidiens, de calculer le temps passé à faire telle ou telle tâche (Rescue Time, Toggl) souvent dans un objectif d'amélioration de la productivité, d'autres proposent de comptabiliser les heures et minutes passées devant des séries télévisées (TV Show Tracker). Il devient, dès lors, difficile de circonscrire les domaines de la mesure.

Ces pratiques suscitent curiosité et intérêt, car elles reflètent l'attrait plus général pour la mesure chiffrée des activités humaines. En effet, par la quantification, l'individu procède à des mesures et produit des chiffres censés être détachés de ses impressions et de ses sensations. Les données, par leur accumulation, permettent comparaison à soi dans le temps et progrès vers des objectifs définis<sup>1</sup>. Le « joggeur du dimanche » s'est ainsi transformé en *runner* outillé en objets technologiques, partageant les résultats de sa course sur les réseaux sociaux. Les habitudes de quantification de soi n'ont pas fait irruption du

---

<sup>1</sup> ARRUABARRENA Béa et QUETTIER Pierre, « Des rituels de l'automesure numérique à la fabrique autopoïétique de soi », *Les Cahiers du numérique*, vol. 9, n° 3-4, 30 décembre 2013, p. 41-62.

jour au lendemain dans les pratiques des individus. Elles s'inscrivent dans la droite lignée des notes, listes, carnets de santé et d'autres écrits ordinaires. Elles prolongent les formes de mises en récit de soi et les auto-productions qui ont d'abord émergé sur les sites personnels et les blogs puis qui ont migré vers les réseaux sociaux<sup>2</sup>. D'ailleurs, le chiffre s'est également immiscé dans d'autres interstices, par l'intermédiaire des pratiques numériques, où les boutons et autres métriques se sont multipliés : nombre de « vu », de commentaires, de *likes*, d'« amis », etc. La quantification s'impose parfois sans que l'on en soit prévenu. À titre d'exemple, les plateformes de streaming musical envoient des mails de bilan en termes d'écoute musicale : « vous avez écouté 321 titres soit 22 heures 39 minutes. Vous avez écouté 11 titres par jour en moyenne ». Ils décryptent le « tempo préféré » de l'auditeur et proposent un profil musical :



1. Illustration: Profil musical tiré d'une année d'écoute proposé par le site Deezer

Cet exemple, trivial en apparence, permet de souligner comment le chiffrage des activités soutient une idée de découverte et d'exploration de soi, mais aussi comment il attribue des qualités, voire des traits de personnalité aux utilisateurs. Le chiffrage tient donc une place de choix parmi les technologies du numérique en matière d'augmentation de la réflexivité<sup>3</sup>. En contrepartie, les données projettent parfois un regard « froid » sur les routines des individus confortant leurs caractères réguliers et prévisibles<sup>4</sup>.

2 ALLARD Laurence et VANDENBERGHE Frédéric, « Express yourself ! Les pages perso. Entre légitimation technopolitique de l'individualisme expressif et authenticité réflexive peer to peer », *Réseaux*, n° 117, 2003, p. 191-219.

3 GRANJON Fabien, NIKOLSKI Véra et PHARABOD Anne-Sylvie, « Métriques de soi et self-tracking. Une nouvelle culture de soi à l'ère numérique et la modernité réflexive ? », *Recherche et communications*, n°36, 2011, p. 14.

4 CARDON Dominique, *À quoi rêvent les algorithmes : nos vies à l'heure des big data*, Paris, Éditions du Seuil, coll. « La république des idées », 2015, p. 69-70.

Si la quantification s'impose, elle est choisie par les individus comme moyen privilégié d'évaluation pour de multiples raisons : objectif de bien-être, de remise en forme, de performances sportives ou encore, d'augmentation de sa productivité. Cependant, ces procédures relevant de l'auto-contrainte interrogent également quant à une emprise du chiffre sur la vie quotidienne. N'est-on pas confronté à une intensification de la rationalisation des activités humaines ? Encouragés à se prendre en charge, les individus se feraient plus calculateurs et maîtres d'eux-mêmes. Cette idée mérite discussion.

L'automesure est également voisine du *coaching* tant elle peut constituer un support pour l'entraînement et la condition physique. Elle renvoie donc à une certaine idée de maîtrise du corps, voire de maximisation de la santé. La logique de comparaison et de compétition est présente au sein des outils par des encouragements à partager les données. Si les dispositifs de quantification et autres applications disponibles en téléchargement produisent un sujet d'un type particulier agissant et autonome<sup>5</sup>, elles sont également le produit de concepteurs qui y implémentent des normes et des standards.

Nous utiliserons donc, alternativement au sein de cette thèse, les termes de *quantified self*, *self-tracking*, de quantification de soi, d'automesure connectée ou encore de mesure de soi afin de désigner les pratiques et les usages des outils numériques dans l'objectif de produire des données sur soi. L'emploi variable de ces termes a un certain nombre de limites. Par exemple, le terme *quantified self*, relativement récent, tend à désigner un ensemble cohérent de pratiques<sup>6</sup>, voire un ethos<sup>7</sup>. L'intérêt autour du *Quantified Self* est également stimulé par l'existence d'un mouvement, du même nom (mouvement QS), protéiforme et agrégeant des individus d'horizons variés (journalistes, entrepreneurs, professionnels de santé, chercheurs et bricoleurs technophiles) se caractérisant par leurs maîtrises des dispositifs techniques. Les termes d'automesure ou de mesure de soi renvoient à des usages plus anciens et ponctuels et ont été mobilisés par les interviewés (qui, pour certains, ne sont pas familiers avec l'expression *quantified self*) sous une forme ou une autre.

---

5 PHARABOD Anne-Sylvie, NIKOLSKI Véra et GRANJON Fabien, « La mise en chiffres de soi. Une approche compréhensive des mesures personnelles », *Réseaux*, n°177, 2 mai 2013, p. 97-129.

6 DAGIRAL Éric, LICOPPE Christian et PHARABOD Anne-Sylvie, « Présentation », *Réseaux*, n°216, 26 juin 2019, p. 9-16.

7 LUPTON Deborah, *The quantified self: a sociology of self-tracking*, Cambridge, UK, Polity, 2016, p. 3.

## 2. La quantification de soi : entre pratiques autonomes et production du sujet

Pour déplier les pratiques numériques de quantification de soi, le cadre de cette étude emprunte des notions et des concepts venus de plusieurs traditions sociologiques. Ainsi, il mobilise des notions clés de la sociologie de la vie quotidienne et des temps sociaux. Les habitudes de mesure partagent un certain nombre de similitudes avec les écrits « gestionnaires-domestiques »<sup>8</sup> (listes, mots, post-it, etc.) mais également avec les écrits plus personnels (notes, journaux intimes, récits de soi, etc.). De par l'inscription sur un support (que ce soit sur une feuille ou par l'intermédiaire du format numérique), les pratiques d'écriture ou de quantification de soi visent régulièrement l'établissement d'un contrôle de soi, d'un regard réflexif sur sa conduite, voire la maîtrise symbolique de son existence. Par exemple, les bifurcations dans les trajectoires de vie ou les changements familiaux entraînent différents usages des outils techniques et des modifications dans les sociabilités numériques. Les ruptures biographiques (déclaration d'une maladie, perte d'un emploi, séparation, etc.) peuvent constituer des moments où les individus choisissent de s'équiper en outils connectés (téléchargement d'une application, achat d'un bracelet ou d'une montre connectée) afin d'agir sur eux-mêmes. Les intentions derrière ces actions sur soi-même peuvent être multiples : retrouver un bien-être et une stabilité, améliorer sa santé, modifier son apparence physique, se donner de nouveaux objectifs en matière de sport, éprouver sa propre valeur en se mettant au défi, etc. Les pratiques de quantification par l'intermédiaire des dispositifs numériques viennent également s'insérer dans les multiples temporalités individuelles et génèrent des conséquences diverses sur les temps vécus. Elles permettent, dans certaines circonstances, un accroissement de la planification de certaines activités (habitudes sportives, contrôle de sa santé ou de son bien-être, notes d'humeur, etc.), voire participent à une maîtrise de l'organisation quotidienne. De manière générale, les pratiques numériques prennent place dans des temps interstitiels et accompagnent dorénavant les acteurs dans de très nombreuses dimensions de leur existence. Elles sont adoptées pour leur efficacité perçue (gain de temps, surcroît d'organisation, renforcement d'habitudes, etc.) mais sont également envisagées sous l'ordre de la contrainte et de l'assujettissement. La mesure de soi exige, par certains aspects, un suivi étroit de la vie quotidienne. À titre d'illustration, la quantification alimentaire demande de connaître précisément la teneur nutritionnelle des aliments, de les peser et de procéder à des calculs (à l'aide d'applications) si l'on ne veut pas dépasser un certain seuil calorique.

---

8 LAHIRE Bernard, « Écritures domestiques. La domestication du domestique », *Social Science Information/ Information sur les sciences sociales*, vol. 34, n° 4, Londres, Sage 1995.

Les apports des sociologues de l'individualisme contemporain (Alain Ehrenberg, Anthony Giddens, Ulrich Beck, Nicolas Marquis) permettent également d'éclairer dans quel contexte s'exercent ces pratiques. En effet, elles sont liées au cadre normatif faisant des individus les responsables de leur propre trajectoire, qu'ils doivent s'efforcer de sécuriser. Ces derniers doivent rendre leur vie signifiante en s'inscrivant dans un projet (de vie, professionnel, etc.), en s'emparant des opportunités tout en se prémunissant des risques individuels (problèmes de santé, maladie, précarité, etc.) et en s'engageant dans la sphère de la compétition notamment dans le cadre professionnel. Les individus sont alors confrontés à des incertitudes et des formes de vulnérabilité. Les dispositifs relevant du *quantified self* font appel, dans leur conception, aux capacités d'action individuelles et ont incorporé le cadre normatif de la responsabilité. Par les messages et notifications envoyés aux utilisateurs, les applications enjoignent les individus à maintenir ce travail sur soi et à l'adapter en fonction des informations générées par les dispositifs. Ces dernières peuvent concerner des buts fixés par l'individu en matière d'activité physique (par exemple le seuil de 10 000 pas à franchir chaque jour), des objectifs en matière de santé (dormir 8 heures par nuit) ou encore des programmes de changement corporel (par exemple manger moins de 1500 calories par jour). Ainsi, les pratiques d'automesure peuvent être considérées comme le support privilégié du « style d'action »<sup>9</sup> de la société de l'autonomie visant à développer les capacités personnelles.

Les apports récents de la sociologie du numérique et, dans une moindre mesure, ceux de la sociologie des sciences et des techniques sur les données et les dispositifs numériques sont également mobilisés. Toutefois, il faut préciser que ces apports sont utilisés, non pas tant pour décrire la forme d'expertise mobilisée dans la conception des dispositifs de quantification (qui ne constitue pas notre sujet) que pour éclairer les tensions entre les discours des individus relatifs aux effets réflexifs de leurs pratiques et les formes d'exploitation de ces dernières par des techniques de calcul qui se généralisent. L'essor des technologies persuasives, ambitionnant de guider les comportements par le renforcement des habitudes (sportives, de santé, etc.), questionne leur potentiel d'autonomie. L'exploitation des données massives (*big data*) semble également discuter l'aspect délibéré et choisi des pratiques de quantification de soi. Les données de santé ou de mobilité font l'objet de diverses formes de valorisation et d'utilisation sans que les individus puissent déchiffrer leur chaîne de traitement. Ces derniers constatent, dès lors, diverses formes de

---

9 EHRENBURG Alain, *La société du malaise*, Paris, Odile Jacob, 2010, p. 184.

recommandation, notamment par l'intermédiaire des propositions marketing (publicité ciblée, retargeting, etc.) et des propositions d'affiliation (par exemple suggestion d'amis sur les réseaux sociaux). Au niveau des pratiques relevant du *quantified self*, elles interrogent sur la fabrication d'un sujet qui serait à la fois producteur (de traces, de signaux, de données, de sa trajectoire, etc.) tout en étant produit par les dispositifs techniques et les technologies persuasives (algorithmes de recommandation, profil de santé, voire profil génétique, etc.).

Cette hétérogénéité théorique pourrait refléter un non-choix d'approche quant à l'objet de recherche. Elle tente plutôt d'épouser les complexités du *quantified self* qui se situe au carrefour de nombreuses problématiques. En effet, il interroge l'individualité, la santé, la consommation, les variabilités d'usages des instruments numériques ou encore les stratégies de visibilité sur les réseaux sociaux. De même, la question du chiffrage de l'activité peut être élargie au fonctionnement des entreprises, des organisations, des institutions publiques et dessine la perspective, discutée et discutable, d'une mise en donnée généralisée des mondes sociaux. Cette dernière, entraînée par la multiplication et la circulation des données (notamment numériques) signerait l'avènement d'une nouvelle forme de gouvernementalité (la conduite des conduites) sociale.

Les problématiques générales de ce travail ont été les suivantes : comment les individus façonnent-ils, parfois sans bruit, leurs expériences avec les dispositifs numériques relevant de la quantification de soi ? Selon quels facteurs, économiques, sociaux et culturels, les pratiques de mesure entraînent-elles des usages contrariés ? Si la captation des traces ambitionne d'expliquer le social<sup>10</sup>, est-ce que le social ne peut pas expliquer les enjeux de la captation des traces ?

Afin de guider le travail de réflexion, les quatre hypothèses suivantes ont été formalisées :

Les pratiques de quantification prennent place dans des trajectoires individuelles spécifiques : elles peuvent s'inscrire, par exemple, dans une longue histoire de pratiques sportives ou d'intérêt pour le bien-être/développement personnel. Le numérique renouvelle alors les formes de captation et d'échange de données. Dans d'autres cas, elles peuvent répondre à un événement déclencheur (maladie, regard sur soi qui évolue). De cette façon,

---

<sup>10</sup> PENTLAND Alex, *Social physics: how good ideas spread-the lessons from a new science*, New York, The Penguin Press, 2014.

les pratiques de quantification permettent de se prendre en charge sur un modèle de l'individu responsable de lui-même, notamment décrit par Alain Ehrenberg.

Divers styles d'usage peuvent être analysés, correspondant à des degrés de profondeur et d'engagement dans la pratique. Plus un individu s'engage dans l'analyse de ses métriques personnelles et plus cette pratique va demander de sa part une organisation rationnelle et des arbitrages au sein de la vie quotidienne. De même, la progression d'un profil à l'autre fait passer le QS d'une pratique ludique à une pratique plus exigeante autant à un niveau temporel que subjectif.

Les individus qui pratiquent la quantification de soi doivent rendre les traces qu'ils produisent significatives pour eux-mêmes. Elles doivent faire agir les individus, ce qui suppose des compétences d'interprétation et d'orientation dans ce que nous appellerons « l'espace des données ». Ces compétences sont cependant dépendantes des facteurs socio-économiques (contraintes économiques, maîtrise des outils numériques, etc.).

À l'instar du web 2.0, qui permet de mettre en relation des individus sur la toile, les pratiques de quantification numériques permettent la mise en lien d'individus qui cherchent à se comparer, se soutenir ou se mettre au défi (ajouter des contacts, suivre les données d'autres utilisateurs, classement dans les applications, notifications, etc.). Elles reposent sur la compétition communautaire qui peut prendre diverses formes et se fondent largement sur le concept de *gamification*<sup>11</sup>. Les possibilités de s'engager ou, au contraire, de mettre à distance cette compétition dépendent, ici aussi, sur un certain nombre de facteurs socio-économiques.

### 3. Présentation du plan

En partant d'une socio-histoire de la quantification des individus, nous exposerons, lors de la Partie I, le contexte culturel dans lequel le *quantified self* s'est développé en tant que mouvement et comme pratique. Profondément enraciné dans un discours d'autonomie créative et indissociable des évolutions successives d'Internet, ce phénomène interroge le discours de légitimation des technologies numériques et sa réception par les individus et groupes sociaux. Ces éléments nous mèneront à décrire la méthode choisie pour enquêter sur les pratiques d'automesure. En adoptant une démarche compréhensive, nous avons mobilisé trois terrains empiriques. Trente interviews avec des acteurs utilisant, à des degrés

---

<sup>11</sup> La *gamification* se traduit par l'utilisation des mécanismes du jeu pour renforcer la régularité des pratiques de quantification de soi.



divers, des outils numériques de quantification ont été menées. La méthode des entretiens semi-directifs a été privilégiée permettant ainsi de se déplacer avec souplesse entre le respect d'un guide préalable et l'ouverture aux digressions imprévues. Recrutés principalement entre la région caennaise et la ville de Paris, ces pratiquants ordinaires ont abordé leurs habitudes de mesure en particulier, mais également leur rapport au numérique en général. Le forum de l'application MyFitnessPal, outil de quantification de calories en ligne, a constitué un terrain d'observation. Les échanges écrits des participants à ce forum ont fait l'objet d'une sélection, d'un recueil et d'une analyse. La tenue d'une conférence du mouvement QS (conférence QS) a été l'occasion d'une observation participante ponctuelle à Amsterdam en 2017. Chaque terrain a soulevé des problématiques différentes qui ont, en grande partie, guidé le travail de recherche.

La partie II sera consacrée à éclairer les dimensions quotidiennes et temporelles de la mesure de soi. S'inscrivant dans la trajectoire des individus et les arrangements temporels personnels et familiaux, elle se déploie selon des contextes particuliers et forme des « styles d'usage »<sup>12</sup> différents. Les pratiquants de la quantification de soi cherchent à agir sur un ou plusieurs aspects de leur vie. Ils emploient alors les jeux de langage de l'autonomie<sup>13</sup>, en termes d'« auto-motivation » ou d'« auto-discipline », tout en identifiant des formes d'injonction d'une norme traversée de tensions. Les outils d'auto-mesure peuvent donc être réservés à un usage strictement personnel mais servent également à prolonger des relations familiales et amicales par l'intermédiaire des comparaisons et compétitions ordinaires. Les chiffres, données et autres visualisations, s'échangent par l'intermédiaire des messageries privées ou circulent sur les réseaux sociaux numériques. C'est parfois la démarche même de la quantification qui est au centre de conseils, de débats et d'aiguillage communautaire. Le forum adossé à l'application MyFitnessPal, outil de quantification de calories en ligne, a été le lieu d'observation de cette dimension du *quantified self*. Lieu « déspatialisé », le forum étudié partage un certain nombre de caractéristiques avec le mouvement *Quantified Self*, et tout particulièrement les conférences QS qui réunissent des adeptes de cette démarche. Ces derniers mettent en scène leurs expériences personnelles avec les outils numériques, échangent autour de ce qu'ils ont pu découvrir sur eux-mêmes, organisent des ateliers et autres discussions sur des sujets variés (intérêt des dispositifs, problématiques des données personnelles, relation à la médecine,

---

12 BOULLIER Dominique, *Sociologie du numérique*, Paris, Armand Colin, 2016, p. 105-106 ; BOULLIER Dominique, « Les styles de relation à la télévision », *Réseaux*, n°32, 1988, p. 7-44.

13 EHRENBURG Alain, *La société du malaise*, op. cit.

etc.). Le croisement de ces deux terrains d'observation permettra d'éclairer les dimensions de ce que Deborah Lupton appelle le « *communal self-tracking* »<sup>14</sup>, qui associe individualisme expressif et culture de la participation.

La partie III proposera, entre autres, d'analyser les relations entre les images et représentations visuelles générées dans le cadre des pratiques étudiées. Les individus sont aux prises avec des chiffres, des courbes et des comparatifs participant à l'immersion et la personnalisation de leurs expériences. Il existe aussi toute une série de limites qui viennent entraver la création d'un *data double*<sup>15</sup> fidèle à la vie réelle : redondance des nombres, applications gratuites aux fonctionnalités limitées, maîtrise partielle des outils, etc. Ces limites et limitations questionnent alors les tableaux produits sur le potentiel homme augmenté par la technique et la circularité de l'information, tableaux eux-mêmes hérités des multiples résurgences de la cybernétique<sup>16</sup>. Le parcours de données qui peuvent relever de l'intime (poids, état de santé, cycle menstruel, etc.) constitue également un débat public important, mais joue également sur les usages des dispositifs de mesure. Suscitant la curiosité des quantificateurs, le parcours de ces traces est au centre d'un processus d'exploitation massif qui les agrège et les traite automatiquement. Le *big data*, qui concerne l'ensemble des traces déposées dans le cadre des usages du web et des technologies numériques, semble dialoguer avec le phénomène du *quantified self*. Pratique par essence personnelle, la quantification de soi coexiste avec les multiples formes de captations des données et particulièrement de la part des entreprises privées. Les articulations complexes entre pratiques de mesure individuelles, numérisation de la santé (*digital health*) et enjeux économiques et sociaux relevant des données massives méritent ainsi d'être éclairées.

---

14 LUPTON Deborah, *The quantified self, op. cit.*, p. 130.

15 RUCKENSTEIN Minna, « Visualized and Interacted Life: Personal Analytics and Engagements with Data Doubles », *Societies*, vol. 4, n° 1, 18 février 2014, p. 68-84.

16 CLAVERIE Bernard, « De la cybernétique aux NBIC : l'information et les machines vers le dépassement humain », *Hermès*, n°68, 24 avril 2014, p. 95-101 ; CLAVERIE Bernard et DESCLAUX Gilles, « Commande, contrôle, communication : gestion cybernétique de systèmes d'information », *Hermès*, n°71, 4 juin 2015, p. 70-77.



## **Partie I**

### **De l'évaluation collective à la gestion de soi : interroger les pratiques de quantification**

---

---

« *Cars and trucks, fly by me on the corner  
But I'm all right standin' proud before the signal  
When I see the light, I know I'm more than just a number.  
And I stand before you or else we just don't see the other  
Computer age, computer age, computer age* »

Neil Young – Computer Age

---

La diffusion des pratiques de quantification à travers les outils numériques tels que les smartphones, les applications et les outils connectés peut parfois faire oublier la dimension historique de l'évaluation, de la comptabilité et de la mesure. À un niveau collectif, les institutions étatiques ont produit progressivement des instruments, notamment statistiques, destinés à donner une image précise de la population, à quantifier les forces des citoyens ainsi que leurs capacités productives. Au niveau des individus, les seuils qui encadrent et produisent des normes en matière d'âge, de poids ou encore de taille ont évolué dans le temps<sup>17</sup>. Mesurer l'activité du corps n'est donc, en soi, pas un phénomène nouveau<sup>18</sup>. Toutefois, l'extension du domaine de la mesure ainsi que la multiplication des chiffres et des données produits sur les corps et les activités des individus, renouvellent la question de la quantification. Les interfaces numériques accompagnent-elles un vaste mouvement de redéploiement de la responsabilité vers l'individu ? Le premier chapitre de cette partie vise à apporter un éclairage socio-historique de la quantification *du* et *des* corps ainsi que de l'extension de la mesure aux actions humaines (Chapitre I).

Ensuite, nous verrons comment la quantification de soi à travers le numérique a émergé dans le contexte culturel spécifique de la *Silicon Valley*, en particulier à travers le mouvement *Quantified Self* américain (Chapitre II). Enfin, j'exposerai les choix méthodologiques effectués dans le cadre de mes terrains d'études. En effet, la démarche compréhensive dans laquelle je me situe a déterminé certains choix de techniques d'enquêtes. Je reviendrai, tout d'abord, sur le choix de la *grounded theory* comme perspective méthodologique dans le cadre d'un recueil de matériaux que l'on peut qualifier d'hétérogène. Dans un deuxième temps, je détaillerai comment s'est déroulée la campagne d'entretiens, depuis le recrutement des enquêtés jusqu'à l'analyse de contenu. Dans un

---

17 VIGARELLO Georges, COURTINE Jean-Jacques, CORBIN Alain, ARASSE Daniel, GÉLIS Jacques, MANDRESSI Rafael, MATTHEWS-GRIECO Sara F., PELLEGRIN Nicole et PORTER Roy, *Histoire du corps. I, De la Renaissance aux Lumières*, Paris, Éditions du Seuil, coll. « L'Univers historique », 2005, p. 287-297.

18 *Ibid.*, p. 7-12.

troisième temps, je me pencherai plus spécifiquement sur la technique de l'observation en ligne et j'exposerai les arbitrages et les difficultés auxquels j'ai été confronté (Chapitre III).



# Chapitre 1

## Socio-histoire de la quantification des corps

---

Ce chapitre vise à retracer une perspective socio-historique afin d'envisager les pratiques de mesure de soi dans une temporalité longue. En mobilisant les études de Pierre Hadot et les concepts, bien connus par ailleurs, forgés par Michel Foucault, nous nous intéresserons tout d'abord au souci de soi antique et aux exercices d'entretien corporel qui partagent un certain nombre de caractéristiques communes avec les pratiques de quantification contemporaines. Il s'agira ensuite de décrire succinctement, à la fois, les évolutions du regard projeté sur le corps individuel et l'émergence des processus biopolitiques encadrant la population à partir du XVI<sup>e</sup> siècle. Ainsi, on voit apparaître des formes de quantification qui visent à améliorer la santé tout en encourageant le gouvernement de soi. Enfin, le troisième point de ce chapitre articulera description des nouvelles formes d'autonomie sociale qui émergent au XX<sup>e</sup> siècle, examen de l'influence sous-jacente du paradigme cybernétique et impact des premières utopies numériques sur les représentations sociales.

### 1. La « culture de soi » dans l'antiquité

#### 1.1. *Généalogie des pratiques de soi : pourquoi s'intéresser à l'Antiquité ?*

La littérature en sciences humaines sur la quantification de soi mobilise régulièrement la notion de « techniques de soi » définie par Michel Foucault<sup>19</sup>. Ces techniques, constitutives de la culture de soi antique, se présentent sous la forme de procédures, d'exercices spirituels ou physiques visant expressément à se connaître, à s'améliorer et à se transformer. Les adeptes de la quantification évoquent ainsi des expressions et des discours très proches des analyses menées par Michel Foucault à propos de cette culture de soi. Ils mettent en place des procédures d'examen d'eux-mêmes, se font leur « propre conseiller de santé »<sup>20</sup> et prêtent attention à leurs corps. Si ce dernier n'a pas la

---

19 ARRUBARRENA Béa et QUETTIER Pierre, « Des rituels de l'automesure numérique à la fabrique autopoïétique de soi », *op. cit.* ; GRANJON Fabien, NIKOLSKI Véra et PHARABOD Anne-Sylvie, « Métriques de soi et self-tracking. Une nouvelle culture de soi à l'ère numérique et la modernité réflexive ? », *op. cit.* ; PHARABOD Anne-Sylvie, NIKOLSKI Véra et GRANJON Fabien, « La mise en chiffres de soi. Une approche compréhensive des mesures personnelles », *op. cit.*

20 FOUCAULT Michel, *Histoire de la sexualité*, vol. 3 : *Le souci de soi*, Paris, Gallimard, 1984, p. 122.



même place qu'au sein de notre société contemporaine, il est au centre de manipulations ritualisées et fait l'objet d'une étude précise aussi bien de la part des philosophes que des médecins. De même, s'intéresser aux pratiques antiques qui visent explicitement à s'améliorer permet d'éclaircir le rapport qu'entretient une société avec le corps et d'en tracer la généalogie. Michel Foucault explique ainsi que l'attention à soi a tout d'abord été constitutive de la philosophie antique<sup>21</sup>. Cette thématique s'est ensuite détachée des notions philosophiques pour s'ancrer dans la vie quotidienne et dans la morale antique. D'après Foucault, la culture de soi se caractérisait par l'art de se fixer des moments dans la vie quotidienne afin de se consacrer à soi, l'activité consacrée à soi devenant ainsi une véritable pratique sociale<sup>22</sup>. Ainsi, un parallèle peut donc être tracé avec les pratiques d'auto-mesure connectées qui peuvent être interprétées comme une activité morale d'un sujet devant se prendre en charge.

### *1.2. La place de la philosophie dans « la culture de soi » grecque et romaine*

Pierre Hadot, historien et spécialiste de la philosophie antique, a aussi démontré en quoi celle-ci est avant tout un exercice pratique et s'éprouve comme une expérience concrète. La philosophie antique, loin d'être abstraite et purement théorique, vise explicitement l'amélioration de l'homme ainsi que la réalisation de soi<sup>23</sup>. Elle n'est donc pas écrite et n'est pas non plus une affaire de transmission théorique à travers des traités ou des livres. Elle est avant tout une pratique orale, du dialogue et a pour ambition d'être une méthode de transformation de l'homme ancrée au sein de la vie quotidienne.

La philosophie est également un acte de conversion. Elle agit sur une âme à travers les paroles du philosophe et constitue une rupture avec la manière habituelle de vivre. La conversion à la philosophie entraîne alors chez le disciple un changement dans le régime alimentaire, une transformation dans la vie morale et engage la mise en place d'exercices spirituels réguliers. Le philosophe est en rupture avec les conduites de la vie quotidienne, il est perçu comme un personnage étrange, à part. Dans *l'Apologie de Socrate*, écrit par Platon, Socrate est décrit comme un personnage qui exhorte les individus, notamment les jeunes, « à s'occuper d'eux-mêmes ». En exhortant les autres à s'occuper d'eux-mêmes, Socrate accomplit le travail que lui ont confié les dieux. Le fameux dialogue socratique, tel que nous le connaissons par les textes de Platon, qui met en scène un philosophe et un

<sup>21</sup> *Ibid.*, p. 59.

<sup>22</sup> *Ibid.*

<sup>23</sup> HADOT Pierre, *Exercices spirituels et philosophie antique*, 3ème édition, revue et augmentée., Paris, Institut d'Études Augustiniennes, coll. « Études Augustiniennes Série Antiquité », 1993, p. 177.

disciple, vise à amener ce dernier à questionner ses représentations et à se soucier de lui-même. Les exercices spirituels effectués par le philosophe, ou le converti, consistent en des exercices pour l'âme semblables aux exercices d'entraînement pratiqués par les gymnastes. Il s'agit de se contrôler, de s'examiner, de maîtriser ses désirs, sa colère, sa curiosité et d'acquiescer une habitude de l'examen de soi. Ces exercices se font, par exemple, à travers des formules, des modèles qui se transmettent, des « préfabriqués »<sup>24</sup> selon les termes de Pierre Hadot. La thématique de la transformation intérieure parcourt alors aussi bien la philosophie grecque que romaine. La conversion à la philosophie se caractérise, de même, par une forme d'arrachement à l'aliénation provoquée par l'inconscience de soi.

On peut citer, à titre d'illustration, *Les Pensées* de l'empereur-philosophe Marc-Aurèle. Les écrits de Marc-Aurèle sont des notes personnelles prises au jour le jour, des *hypomnéma* qui retiendront aussi l'attention de Michel Foucault. Ces notes ou journaux servent à consigner les événements de sa vie et constituent des récits de soi-même :

« Il est probable que beaucoup de gens cultivés et spécialement des philosophes avaient l'habitude de rassembler ainsi toutes sortes de notes pour leur usage personnel, à la fois pour leur information, mais aussi pour leur formation, leur progrès spirituel »<sup>25</sup>.

Tout au long des douze livres composant *Les Pensées*, Marc-Aurèle se répète les dogmes stoïciens et procède également à des examens de conscience. Marc-Aurèle dialogue alors avec lui-même, s'influence lui-même à travers un canevas de thèmes proprement stoïciens. L'auteur antique est soumis à des règles : le plan d'exposition, le style, les différentes figures de pensées et d'élocution sont déterminés à l'avance. Les philosophes s'inscrivent, de même, dans une tradition de pensée qui impose des questions et des problèmes à traiter ainsi qu'une méthode d'argumentation qu'il faut appliquer scrupuleusement. C'est dans ce cadre que Marc-Aurèle rédige ses pensées, ses exercices spirituels étant prescrits par la tradition stoïcienne. Dans ces textes, Marc-Aurèle s'entraîne aussi à circonscrire ce qu'est le moi, qu'il parvient à définir comme composé du corps, du souffle vital et de l'intellect. Prendre soin de son corps et de son souffle vital fait plus largement partie des actions appropriées à la nature et l'homme doit s'en faire un devoir.

Cependant, la conception stoïcienne envisage le corps comme dépendant du destin. L'individu doit s'entretenir, mais doit aussi apprendre à distinguer ce qui ne dépend pas de lui, ce qui le dépasse. Marc-Aurèle se livre aussi à un exercice spirituel spécifique, à savoir

---

24 *Ibid.*, p. 181.

25 HADOT Pierre, *La citadelle intérieure : introduction aux Pensées de Marc Aurèle*, Paris, Fayard, 1992, p. 47.

se représenter d'une manière physique les objets, les événements et la vie en générale. Il consiste à : « définir l'objet ou l'événement en lui-même, tel qu'il est, en le séparant des représentations conventionnelles que les hommes s'en font habituellement »<sup>26</sup>. Cet exercice a pour fonction de se défaire des fausses représentations et de se délimiter les événements sur lesquels l'homme a un réel pouvoir d'action. On peut relever ici que cette recherche d'actions appropriées et d'objectivation par un changement du regard se retrouve aussi dans les discours des pratiquants de la quantification de soi : opposition entre neutralité des chiffres et subjectivité des sensations, volonté d'établir des routines sportives, retour sur soi, etc. Les exercices spirituels des écoles philosophiques ont pour fonction un progrès de l'âme et s'apparentent à des entraînements d'athlètes ou des pratiques médicales. Ils sont orientés vers la maîtrise de soi, reposent sur l'idée de s'améliorer et s'ancrent dans la vie quotidienne pour devenir une habitude. Nous retrouvons dans les pratiques contemporaines d'automesure une continuité dans les termes ou les objectifs.

### 1.3. Les exercices spirituels dans « la culture de soi »

Quels sont ces types d'exercices dans les sociétés grecques et romaines ? Il est conseillé de se soumettre à des procédures d'épreuves qui consistent en des exercices physiques, comme la course ou la lutte, ou des exercices d'abstinence tels que des privations de nourriture. En suivant des régimes alimentaires stricts, en exerçant sur soi un renoncement, l'individu se familiarise alors avec le minimum. Les exercices philosophiques renvoient aux pratiques de la culture physique dans les gymnases :

« De même que, par des exercices corporels répétés, l'athlète donne à son corps une force et une forme nouvelles, de même, par les exercices philosophiques, le philosophe développe sa force d'âme, et se transforme lui-même »<sup>27</sup>.

Un des exercices typiques du souci de soi prend la forme de l'examen de conscience. On envisage les tâches de la journée le matin, on se remémore la journée passée le soir. Cet examen peut prendre l'allure d'un procès contre soi afin de comparer les activités envisagées des activités effectuées et les corriger, tel un « maître de maison »<sup>28</sup>. Cet examen a pour but de contrôler sa vie. Enfin, l'examen, le contrôle et le tri de ses représentations font partie de la gamme des procédures à appliquer de manière constante. Encore une fois, ces exercices spirituels visent à opérer une transformation chez le sujet et existent dans

---

26 HADOT Pierre, *Exercices spirituels et philosophie antique*, op. cit., p. 123.

27 HADOT Pierre, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, Paris, Gallimard, coll. « Collection Folio Essais », 2003, p. 290-291.

28 FOUCAULT Michel, *Histoire de la sexualité*, vol. 3 : *Le souci de soi*, op. cit., p. 78.

toutes les écoles philosophiques. Cette transformation n'est cependant pas définitive et doit être constamment rejouée, à l'instar des *Pensées* de Marc-Aurèle qui sont une répétition de dogmes.

Cependant, la philosophie ne se conçoit pas comme une introspection qui serait uniquement individualiste ou personnelle. Dans le stoïcisme, par exemple, un des soucis principaux est précisément d'agir sur la cité et d'être au service de la communauté humaine. La vie philosophique est également un engagement communautaire. Les philosophes n'ont ainsi jamais renoncé à agir sur leur société. Avec l'essor de la démocratie dans la société grecque antique, les cités sont tout autant soucieuses de former le corps par la gymnastique que l'esprit par la philosophie. Philosophier, c'est donc aussi apprendre à se gouverner soi-même :

« C'est pourquoi beaucoup d'élèves viennent à Athènes, de Grèce, du Proche-Orient, d'Afrique et d'Italie, pour recevoir une formation qui leur permettra ensuite d'exercer une activité politique dans leur patrie. Ce sera le cas de beaucoup d'hommes d'État romains, comme Cicéron par exemple. Ils y apprennent d'ailleurs non seulement à gouverner, mais à se gouverner eux-mêmes, puisque la formation philosophique, c'est-à-dire l'exercice de la sagesse, est destinée à réaliser pleinement l'option existentielle dont nous avons parlé, grâce à l'assimilation intellectuelle et spirituelle des principes de pensée et de vie qui y sont impliqués »<sup>29</sup>.

Le souci de soi ne s'oppose donc pas au souci de la cité. D'ailleurs, l'âme et le corps sont envisagés chez les philosophes comme une cité :

« On entrevoit ici que, persuadé que l'homme ne peut vivre en homme que dans une cité parfaite, Platon voulait, en attendant la réalisation de celle-ci, faire vivre ses disciples dans les conditions d'une cité idéale et il voulait, à défaut de pouvoir gouverner une cité, qu'ils puissent gouverner leur propre moi selon les normes de la cité idéale. C'est ce qu'essaieront de faire, elles aussi, la plupart des écoles philosophiques postérieures »<sup>30</sup>.

La philosophie antique se pratique en groupe et s'organise en communautés dans une forme d'entraide et de soutien spirituel. Si Pierre Hadot a approfondi cette thématique, Michel Foucault a particulièrement étudié ces formes de gouvernement de soi qui sont une condition de l'exercice du pouvoir. Pierre Hadot dialoguera avec Michel Foucault même si ce dialogue fut interrompu par la disparition de ce dernier<sup>31</sup>.

---

29 HADOT Pierre, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, op. cit., p. 163-164.

30 *Ibid.*, p. 98.

31 HADOT Pierre, « Un dialogue interrompu avec Michel Foucault : convergences et divergences » in *Michel Foucault, philosophe : Rencontre Internationale. Paris, 9, 10, 11 Janvier 1988*, Seuil., Paris, coll. « Des Travaux », 1989, p.

#### 1.4. Le souci de soi foucauldien

La société antique mobilise donc une gamme d'exercices visant à s'occuper de soi. Cependant, Michel Foucault en forgeant la notion de souci de soi a éclairé les liens qui se nouent entre le sujet et sa quête de réalisation. Le souci de soi est ainsi une attitude générale, un mouvement, voire une inquiétude à l'égard de soi et des autres. Le souci de soi, c'est aussi une conversion du regard vers soi-même, l'établissement d'une attitude vigilante sur ses pensées et ses représentations. Cette notion se caractérise aussi par des actions sur soi, « actions par lesquelles on se prend en charge, par lesquelles on se modifie, par lesquelles on se purifie et par lesquelles on se transforme et on se transfigure »<sup>32</sup>.

Le souci de soi, faisant appel à un vocabulaire de retrait en soi, peut alors être analysé comme une forme de contemplation individualiste, voire comme un affaiblissement de la morale collective, l'individu n'ayant alors plus qu'à s'occuper de lui-même, face à l'impossibilité de créer du collectif. Or, dans l'antiquité, s'occuper de soi a pratiquement toujours un sens positif. Et le souci de soi va, plus largement, être intégré dans les morales qui vont succéder la période antique : « [...] c'est à partir de cette injonction de « s'occuper de soi-même » que se sont constituées les morales sans doute les plus austères, les plus rigoureuses, les plus restrictives que l'Occident ait connues [...] »<sup>33</sup>. Le souci de soi constitue donc un principe matriciel de règles ascétiques qui trouve son chemin, en étant reconfiguré et transformé, jusque dans notre société contemporaine. Ainsi, les pratiques de quantification sont souvent liées à une forme d'« [...] obligation vis-à-vis des autres – que ce soit autrui, que ce soit la collectivité, que ce soit la classe, que ce soit la patrie, etc. »<sup>34</sup>. Le message donné dans un premier temps par Platon, puis plus généralement par la philosophie est le suivant : on ne peut gouverner les autres si l'on ne peut se gouverner soi-même. Il faut donc se soucier de soi-même.

Or, ce lien entre soi et les autres continue de s'établir aujourd'hui notamment à travers l'entretien de soi par l'entraînement physique, la nutrition ou de nouvelles formes d'exercices spirituels et mentaux. Si les pratiques d'entretien de soi ne recouvrent pas explicitement ce que Michel Foucault définit comme le gouvernement de soi, elles prennent place dans un cadre normatif qui impose des représentations du corps et de l'apparence physique. Or, dans les discours des enquêtés, les individus s'intéressant à leur santé

32 FOUCAULT Michel, *L'herméneutique du sujet: cours au Collège de France, 1981-1982*, Paris, Gallimard, Seuil, coll. « Hautes études », 2001, p. 12-13.

33 *Ibid.*, p. 14.

34 *Ibid.*, p. 15.

mobilisent souvent des liens familiaux ou amicaux comme vecteurs de pratiques. Le regard des autres ou celui de professionnels de santé peut aussi entraîner cette entrée dans les pratiques. Les pratiques de quantification de soi sont rarement envisagées comme une pure décision individuelle et sont souvent mises en lien avec une forme de responsabilité aux autres ou bien à la société. La thématique du gouvernement de soi et des autres se noue également entre des activités individuelles qui visent à une forme de contrôle, de surveillance et d'amélioration et la captation des traces numériques qui peut générer connaissances, commerce ou encore capacités à faire agir les individus. Nous pouvons à titre d'illustration citer Fabian<sup>35</sup>, interviewé dans le cadre de cette thèse, qui lie sa pratique d'auto-mesure à l'évolution de son cadre de vie. De même, il pense de manière générale que l'on « est très soumis à notre environnement ». En réponse à une question traitant des éventuels changements apportés dans la vie de tous les jours par la pratique de l'auto-mesure, il répond ceci :

« Je pense que ça y a contribué. Mine de rien. Mais voilà je suis à une époque de ma vie où tout est en pleine évolution. Autour de moi, mon environnement et même moi, je pense que j'évolue. Je pense que ça y a contribué. Mais je pense que c'est un cheminement. Par rapport à ce que je vis, par rapport à ce que je vois. Par rapport aux discussions que je peux avoir. Ouais ça joue. [...] Ouais. Je pense que c'est plus par rapport à une espèce de maturité qui vient avec l'âge ou avec l'environnement, j'en sais rien mais c'est plus par rapport à ça ».

(Fabian<sup>36</sup>, 29 ans, technicien projecteur, marié, Paris, Fitbit charge 2)<sup>37</sup>.

Se soucier de soi, est-ce un privilège réservé à une élite de la société grecque ? Selon Michel Foucault, cet impératif va plutôt se généraliser mais se trouve limité selon trois aspects : il faut avoir la culture, le temps et la capacité de s'occuper de soi. Ensuite, s'occuper de soi, c'est se distinguer du reste des citoyens, car la philosophie « pratique » opère une conversion de la personne et de son regard :

« Ce croisement des deux clivages – le clivage de fait de l'élite cultivée ; et le clivage imposé, obtenu à titre de conséquence par la pratique du souci de soi – va donc constituer des limitations considérables à cette généralisation qui est pourtant revendiquée, formulée, clamée par les philosophes plus tardivement »<sup>38</sup>.

Le souci de soi est également un choix, il y aura donc un partage hiérarchique entre ceux qui prennent soin d'eux-mêmes et ceux qui ne le font pas. C'est moins le statut donné d'un

35 Pour des raisons d'anonymat, les prénoms ont été modifiés.

36 Un tableau des entretiens est disponible en annexes.

37 Une liste des applications et objets connectés cités au sein de cette thèse est disponible en annexes.

38 FOUCAULT Michel, *L'herméneutique du sujet, op. cit.*, p. 74.

individu à la naissance qui va déterminer sa valeur mais bien, dans la culture grecque, le fait de pouvoir s'élaborer en tant que sujet d'un soin particulier :

« C'est le rapport à soi, c'est la modalité et le type de rapport à soi, c'est la manière dont il se sera effectivement élaboré lui-même comme objet de son soin : c'est là que va se faire le partage entre les quelques-uns et les plus nombreux. L'appel doit être lancé à tous parce que seuls quelques-uns seront capables effectivement de s'occuper d'eux-mêmes. Et vous voyez qu'on reconnaît là la grande forme de la voix qui s'adresse à tous et qui n'est entendue que par bien peu, la grande forme de l'appel universel et qui n'assure le salut que de quelques-uns. Vous retrouvez ici cette forme qui aura une si grande importance dans toute notre culture »<sup>39</sup>.

Pour Michel Foucault, il semble indispensable de comprendre les formes de cette culture de soi pour retracer l'histoire de la subjectivité et du rapport entre sujet et vérité. Les pratiques d'auto-mesure semblent correspondre à cette conception d'une existence entendue comme un exercice permanent d'attention à soi. En effet, les individus se mesurent au quotidien et produisent des données en continu, ils semblent faire de leurs pratiques un moyen de développer cette « culture de soi »<sup>40</sup>. Ces moments de production de données sur soi ainsi que de retour sur celles-ci, ces instants de « comparaison de soi à soi »<sup>41</sup>, sont analogues aux exercices quotidiens décrits par Michel Foucault lorsqu'il analyse les textes des philosophes antiques.

Le souci de soi se déploie, de même, en relation avec une attention particulière à la médecine :

« Le corps dont l'adulte a à s'occuper, quand il se soucie de lui-même, n'est plus le corps jeune qu'il s'agissait de former par la gymnastique ; c'est un corps fragile, menacé, miné de petites misères et qui en retour menace l'âme moins par ses exigences trop vigoureuses que par ses propres faiblesses »<sup>42</sup>.

Ces préoccupations se traduisent par :

« [...] la crainte de l'excès, l'économie du régime, l'écoute des troubles, l'attention détaillée au dysfonctionnement, la prise en compte de tous les éléments (saison, climat, nourriture, mode de vie) qui peuvent troubler le corps et, à travers lui, l'âme »<sup>43</sup>.

Il faut dès lors s'équiper soi-même d'un savoir médical afin d'être son propre conseiller de santé. Le souci de soi rime avec souci médical. Ici aussi, on peut remarquer une affinité entre ces pratiques antiques du souci de soi et les pratiques contemporaines de

39 *Ibid.*, p. 116.

40 GRANJON Fabien, NIKOLSKI Véra et PHARABOD Anne-Sylvie, « Métriques de soi et self-tracking. Une nouvelle culture de soi à l'ère numérique et la modernité réflexive ? », *op. cit.*

41 ARRUBARRENA Béa et QUETTIER Pierre, « Des rituels de l'automesure numérique à la fabrique autopoïétique de soi », *op. cit.*

42 FOUCAULT Michel, *Histoire de la sexualité, vol. 3 : Le souci de soi, op. cit.*, p. 73.

43 *Ibid.*

quantification liées à l'idée de prendre en charge, soi-même, sa santé et son corps. L'époque antique rejoint alors une idée tout à fait contemporaine, à savoir celle d'acquérir une perception médicale du monde. Les pratiques d'auto-mesure sont ainsi considérées comme des pratiques préventives, qui permettent d'avoir des renseignements sur son état de santé, voire d'anticiper sur les maladies qui peuvent survenir avec le temps. La maîtrise du corps à l'aide d'outils technologiques vise à se prémunir des hasards et des aléas de la vie.

La correspondance entre la philosophie antique et les pratiques de quantification de soi est établie par une des interviewés de notre échantillon que nous pouvons citer ici. Ainsi, Cassandra, lors d'un entretien, a abordé sa relation avec les philosophes antiques. Cette utilisatrice de Fitbit et MyFitnessPal, deux applications d'auto-mesure, considère que « les philosophes [antiques] ont beaucoup de recettes, ça m'avait étonné finalement ». Lorsqu'elle raconte sa rencontre avec cette pensée, nous retrouvons l'idée d'une expérience concrète ainsi qu'un vocabulaire qui fait écho à la logique de conversion évoquée précédemment :

« C'est là que j'ai commencé à trouver ça intéressant. La première fois que je me suis vraiment dit, "tiens, ça peut vraiment avoir un impact sur moi". À la base c'était plutôt un impact sur comment je devais mener ma vie, on va dire ».

(Cassandra, 28 ans, graphiste-illustratrice, en couple, Paris, MyFitnessPal, Habitica, Daylio, Toggl, App Usage, Fitbit).

Elle applique ainsi quelques exercices spirituels directement inspirés de la philosophie pratique :

« Épicure avec ses histoires de rapport à la mort, j'ai trouvé ça... J'ai pas spécialement l'angoisse de la mort, mais j'avais trouvé ça intéressant de se faire cet espèce d'exercice mental. Oui, ça va plutôt être des exercices mentaux comme ça, pour prendre soin de moi, on va dire ».

Elle insistera dans la suite de ses réflexions sur l'importance du côté pratique de la philosophie antique. D'abord en quête d'explication philosophique plus générale, les principes antiques vont lui apporter certaines clés sur elle-même :

« Mais oui en découvrant ces techniques, je trouvais que c'était une manière de voir la philo en étant justement dans le pratique et c'est peut-être, justement, ce que je cherchais quand j'y étais arrivée. Dans le pratique par rapport à la société, je me suis retrouvée avec des pratiques par rapport à moi ».



### 1.5. Gymnastique, entraînements et sports

Les sociétés antiques se caractérisent donc par leur attention au corps et à l'esprit. Elles font aussi une place toute particulière aux athlètes et aux sportifs qui vont être encadrés par des pratiques et des régimes d'interdiction. Des experts de la course font leur apparition, et soumettre le gymnaste à un programme, la « gymnastie », qui s'intéresse à l'intérieur du corps, à la nutrition et à la physiologie. Le gymnaste est ainsi suivi par ce que l'on appelle un pédotribe, professeur aux multiples attributions : il enseigne l'hygiène, la médecine du sport et l'éthique du comportement sportif<sup>44</sup>. Les athlètes et gymnastes doivent aussi suivre un programme alimentaire particulier dans le but de comparer les attributs de ce qu'ils incorporent :

« La *gymnastie* impose plus qu'un régime au sens moderne du mot. La notion de contrainte s'applique à l'ensemble du mode de vie. On contrôlera bien sûr la nature, la qualité, l'origine de ce qu'il boit et mange...On spéculera sur l'influence bénéfique de la viande par rapport au fromage, de la viande de porc par rapport au bœuf... On ira jusqu'à régler l'usage, la fréquence et l'intensité des éléments qui composent ce régime »<sup>45</sup>.

Dans ce type de recommandations, on retrouve notamment le principe d'incorporation identifié par Claude Fischler<sup>46</sup>, qui décrit en quoi l'ingestion d'aliments ne s'arrête pas à la simple fonction biologique, mais engage un ensemble de représentations symboliques où l'on assimile, par exemple, les caractéristiques négatives ou positives de l'aliment consommé. Ainsi, la viande fortifie le corps, les légumes d'été apportent le soleil, le lait évoque l'enfance et la pureté, etc. Cette pensée « magique » coexiste aujourd'hui avec les connaissances de plus en plus pointues que les individus souhaitent avoir sur leur alimentation et les effets qu'elle peut provoquer sur leur silhouette et leurs corps. On peut d'ores et déjà noter que la nutrition et la physiologie sont également au cœur des pratiques de quantification quotidiennes et des expériences du mouvement *Quantified Self*. Dans l'Antiquité on voit déjà apparaître un corps soumis aux principes d'entrées et de dépenses énergétiques :

« Sur la voie de ce néo-corps riche de potentialités psychomotrices et d'expressions corporelles performantes, l'athlète se soumet aussi à ces fameux exercices qui sont pensés comme le

---

44 BRAUNSTEIN Florence et PÉPIN Jean-François, *La place du corps dans la culture occidentale*, 1. éd., Paris, Presses universitaires de France, coll. « Pratiques corporelles », 1999, p. 62.

45 PROST Francis et WILGAUX Jérôme (dir.), *Penser et représenter le corps dans l'Antiquité: actes du colloque international de Rennes, 1er au 4 sept. 2004*, Rennes, Presses universitaires de Rennes, coll. « Cahiers d'histoire du corps antique », 2006, p. 275.

46 FISCHLER Claude (dir.), *Manger magique: aliments sorciers, croyances comestibles*, Paris, Éditions Autrement, coll. « Série mutations », 1994.

pendant symétrique de la diététique au sens moderne du mot. Il faut aussi brûler les calories, faire sortir la nourriture de la substance »<sup>47</sup>.

De même, l'exercice physique est déjà considéré comme thérapeutique :

« On tend très tôt vers ce but ultime, atteindre ce qu'Hippocrate appelle « un état de santé excellent porté à un niveau extrême », afin de transformer le corps naturel en un néo-corps, un sur-corps. Cela, toutes les images le confirment »<sup>48</sup>.

La *paideia*, l'éducation des enfants, se fait aussi par l'enseignement de la gymnastique, des règles d'hygiène, d'éthique et d'esthétique. La gymnastique sert aussi, à l'instar du souci de soi, à former les citoyens. Ainsi, on voit bien que dans la société antique, santé, corps et citoyenneté forment un étroit tissu de relation. Le corps individuel est à l'intersection de pratiques de soin, de manipulations diverses et, en même temps, profondément enchâssé dans la culture et la société antique.

Ainsi, la thématique de la transformation intérieure et de l'amélioration de soi traverse les sociétés antiques aussi bien dans les pratiques d'entraînements et d'exercices physiques que dans les réflexions et techniques de soi constituées par les diverses écoles philosophiques. Au Moyen-Âge, la philosophie perd son côté pratique pour devenir un discours plus théorique alors que le christianisme va reprendre à son compte un certain nombre d'exercices spirituels et techniques d'examen de soi-même. Discours et pratiques vont être séparés et la philosophie va être instituée dans les universités scolastiques perdant alors son lien avec les modes de vie quotidien. Alors que nous allons faire un bond jusqu'au XVI<sup>e</sup> siècle où les corps individuels se réunissent pour former les populations, nous allons notamment nous pencher sur un concept chronologiquement plus ancien dans l'œuvre de Michel Foucault, la biopolitique.

---

47 PROST Francis et WILGAUX Jérôme (dir.), *Penser et représenter le corps dans l'Antiquité*, op. cit., p. 277.

48 *Ibid.*, p. 276.

## 2. Évaluer les populations et quantifier les forces productives du XVI<sup>e</sup> au XIX<sup>e</sup> siècle

### 2.1. *Le corps au tournant de la Renaissance*

Entre la fin de l'Antiquité et la Renaissance, la période du Moyen-Age va être marquée par la vision chrétienne du corps. Celui-ci est au centre d'un paradoxe certain : il est déprécié, présenté comme une prison pour l'homme tout en étant glorifié par la figure du Christ, corps incarné de Dieu<sup>49</sup>. Cette religion du salut personnel va finalement participer à faire émerger le corps individuel<sup>50</sup>. Nous nous attarderons ici moins sur le corps au Moyen-Age, corps enchâssé dans un collectif<sup>51</sup>, que sur la période débutant à partir du XVI<sup>e</sup> siècle où l'idée de conserver le corps en bonne santé se diffuse dans la société à travers une multitude de phénomènes sociaux, politiques, scientifiques, techniques et esthétiques.

Les découvertes successives de Copernic, Galilée, Kepler et plus tard Newton, participent à transformer l'image du corps : « [...] l'élargissement des horizons du monde va de pair avec l'approfondissement des interrogations à propos du corps »<sup>52</sup>. Dans le contexte de la Renaissance, le corps est moins le lieu de perte typique du christianisme qu'une source d'épanouissement. La philosophie matérialiste, héritée des épicuriens antiques, resurgit durant la Renaissance notamment grâce aux nouvelles découvertes scientifiques et impose une redécouverte du corps intérieur. Celui-ci se détache de l'influence des astres, de son inscription dans le cosmos et des anciennes croyances à travers le travail des intellectuels et des médecins. Il faut aussi noter la rupture que provoque la publication de *De humani corporis fabrica* (la fabrique du corps humain), traité d'anatomie écrit par André Vésale médecin bruxellois. Ce traité contient de nombreuses illustrations et introduit une véritable culture de l'observation face à la médecine antique héritée de Galien. Publié en 1543, la même année que *De revolutionibus orbium coelestium* (Des révolutions des orbés célestes ou des sphères célestes) de Nicolas Copernic qui marque une rupture avec le géocentrisme, la *fabrica* participe à détacher l'humain de sa position centrale dans l'univers tout en diffusant de nouvelles images du corps et de son fonctionnement interne. Dominique Boullier, analysant l'importance historique de l'imprimé dans la révolution numérique, parle de la *fabrica* en ces termes :

---

49 VIGARELLO Georges, COURTINE Jean-Jacques, CORBIN Alain, ARASSE Daniel, GÉLIS Jacques, MANDRESSI Rafael, MATTHEWS-GRIECO Sara F., PELLEGRIN Nicole et PORTER Roy, *Histoire du corps. 1, De la Renaissance aux Lumières, op. cit.*, p. 17-18.

50 *Ibid.*, p. 102.

51 *Ibid.*, p. 110.

52 *Ibid.*, p. 102.

« L'humain ne possède plus un intérieur fait d'âme invisible mais peut être observé au même titre que les autres animaux et peut faire l'objet d'un inventaire rendu visible par l'art de Vésale et surtout par celui de son illustrateur Jan Van Calcer, élève de Titien »<sup>53</sup>.

Jacques Gélis conclut le chapitre « Le corps, l'Église et le sacré » dans *Histoire du corps* sur une série de réflexions qui entre en résonance directe avec les problématiques contemporaines. En effet, la période de la Renaissance a fait émerger un corps « inquiet », désolidarisé du corps communautaire, émancipé mais devant se prendre en charge par lui-même :

« Car ce corps que l'homme fait maintenant passer au premier plan de ses préoccupations, pour le protéger, le soigner, le prolonger, se retrouve seul au moment de la mort, sans l'assistance morale du corps de la lignée, de ce grand corps collectif qui, lui, ne meurt jamais. Affronter cette solitude et l'assumer est possible pour qui a la foi. Vient-il à la perdre, l'individu reste alors face à lui-même... »<sup>54</sup>.

Entre le XVI<sup>e</sup> et le XVIII<sup>e</sup> siècle, plusieurs conceptions du corps vont coexister et se succéder alors que naît et se développe l'individualisme moderne.

## 2.2. *Le corps-machine*

Durant la première moitié du XVII<sup>e</sup>, la philosophie dualiste de René Descartes va avoir des impacts importants sur la pensée médicale et, plus tard, sur la médecine en rupture avec le spiritualisme médiéval. Descartes postule l'hypothèse de l'animal-machine dans *Le discours de la méthode*. La pensée mécaniste relève de la philosophie matérialiste et présuppose que les lois de la physique s'appliquent aux objets naturels et aux organismes vivants. Les animaux sont alors comparés à des automates, machines effectuant des séries d'actions prédéterminées. Les automates exercent, par ailleurs, une grande fascination au XVII<sup>e</sup> siècle. Cependant, les animaux et les automates sont radicalement différents de l'homme dans la mesure où ils ne sont qu'animés. Ils n'ont pas la parole, ni de pensée et n'ont donc pas d'âme. Pour qualifier l'homme, Descartes opère alors une distinction entre la substance pensante, l'âme, et la substance étendue, à savoir le corps. L'individu est divisé en deux parties reliées entre elles par la glande pinéale, le corps relevant alors de la mécanique<sup>55</sup>. La singularité de l'homme se trouve dans le fait qu'il est une « machine pensante ». Si le corps est vu comme une machine, elle est créée par Dieu assimilé au grand

53 BOULLIER Dominique, *Sociologie du numérique, op. cit.*, p. 13.

54 VIGARELLO Georges, COURTINE Jean-Jacques, CORBIN Alain, ARASSE Daniel, GÉLIS Jacques, MANDRESSI Rafael, MATTHEWS-GRIECO Sara F., PELLEGRIN Nicole et PORTER Roy, *Histoire du corps. I, De la Renaissance aux Lumières, op. cit.*, p. 107.

55 DÉTREZ Christine, *La construction sociale du corps*, Paris, Éditions du Seuil, coll. « Points Essais », 2002, p. 32-33.

horloger du monde<sup>56</sup>. Le corps est un enchaînement de causes et d'effets composés de rouages et de mécanismes, les actions corporelles ont donc un caractère déterminé.

Si Descartes inaugure la distinction entre le corps et l'âme, Julien Offray de La Mettrie, médecin et philosophe matérialiste, va prolonger ces thèses jusqu'à parler de l'*Homme Machine* selon le titre de son ouvrage de 1748. Descartes postule, en effet, « une âme au-delà du corps »<sup>57</sup> et distingue les humains des animaux. La Mettrie ne voit en l'homme qu'un animal complexe, la pensée étant logée dans le cerveau et non dans l'âme<sup>58</sup>. D'autres philosophes vont prolonger ou discuter le paradigme mécaniste tels que Leibniz, Spinoza ou encore Newton. La philosophie mécaniste va, en substance, exercer une forte influence sur les systèmes de pensée, et les représentations du corps. Ainsi, à partir du XIX<sup>e</sup> siècle, la figure de l'automate est remplacée par la métaphore du moteur à combustion alors que se formalisent les principes de la thermodynamique. Le corps va être assimilé à la machine à vapeur qui brûle des calories pour avancer et se mouvoir. C'est d'ailleurs à partir de cette période que l'on va parler en termes de calories. Nous verrons plus tard les rapprochements qui ont lieu, à partir du XX<sup>e</sup> siècle, entre organisme et programme informatique, notamment dans le cadre de la cybernétique. On peut d'ores et déjà observer que les représentations du corps évoluent en fonction d'imageries et d'analogies qui se déploient dans une société donnée à un temps donné. L'assimilation de l'homme à la machine a, de même, eu une influence notable sur la biologie.

Plus largement, le corps de l'homme se conçoit plus facilement sur le modèle de la machine alors que des mécanismes tels que l'horloge et l'imprimerie donnent un sentiment de puissance nouveau à l'homme. Dans la période proto-industrielle de l'âge classique, l'artisanat technique et les ateliers participent aussi à faire surgir de nouvelles images du corps. Toutefois, la place de l'homme dans l'univers s'en trouve changée : « Le corps y perd ses vieux enchantements pour un nouveau régime d'images : celles privilégiant la physique hydraulique, la loi des liquides et des chocs, la force des souffles, le système des engrenages ou des leviers »<sup>59</sup>. Les révolutions scientifiques successives concourent plus généralement à la vision d'un univers comme gigantesque mécanisme<sup>60</sup>. La façon de

---

56 ROSSI Paolo, *Les philosophes et les machines: 1400-1700*, Paris, Presses universitaires de France, coll. « Science, histoire et société », 1996, p. 145-146.

57 DÉTREZ Christine, *La construction sociale du corps*, op. cit., p. 34.

58 *Ibid.*

59 VIGARELLO Georges, COURTINE Jean-Jacques, CORBIN Alain, ARASSE Daniel, GÉLIS Jacques, MANDRESSI Rafael, MATTHEWS-GRIECO Sara F., PELLEGRIN Nicole et PORTER Roy, *Histoire du corps. 1, De la Renaissance aux Lumières*, op. cit., p. 8.

60 ROSSI Paolo, *Les philosophes et les machines*, op. cit., p. 143-148.

concevoir les phénomènes naturels change, ils doivent pouvoir être décomposés et mesurables :

« Le recours au modèle de la machine, l'explication intégrale de la réalité physique et biologique en termes de matière et de mouvement impliquaient une modification très profonde de l'idée de nature. Celle-ci n'apparaît plus comme constituée de formes et d'essences auxquelles se rattachent des « qualités », mais de phénomènes quantitativement mesurables. Toutes les qualités non traduisibles en termes mathématiques et quantitatifs sont exclues du monde de la physique »<sup>61</sup>.

La vision mécanique du corps va alors profondément influencer la médecine qui se sépare progressivement des théories humorales héritées de l'antiquité. L'image des ruptures, des chocs, des leviers, des poulies, des fluides est plus à même d'expliquer le fonctionnement des organes. Des recherches voient le jour dans l'Europe de la Renaissance, prônant une investigation empirique du corps renforçant, par là même, ce détachement envers la chair et le cosmos. Cependant, les théories mécanistes ne sont pas les seules à discuter ce qui anime l'être humain. Des réflexions affinant, voire même, rejetant la philosophie mécaniste voient le jour lors du siècle des Lumières.

### 2.3. *Le vitalisme : le corps comme assemblage de fibres*

La théorie du corps mécanique est notamment critiquée par deux doctrines : la doctrine animiste et la doctrine vitaliste<sup>62</sup>. Nous nous pencherons en particulier sur la seconde, car elle suppose un discours sur le corps social composé de fibres à l'instar d'un muscle. La culture des Lumières considère, en effet, le corps comme un assemblage de fibres à même d'être fortifié. De nouvelles métaphores désignant la circulation des fluides, le rôle des nerfs et des muscles, succèdent aux images de roues, de montres et à la fascination des cartésiens pour les automates : « [...] la fibre devient au XVIII<sup>e</sup> siècle l'unité anatomique minimale, le premier fragment dont se composent les parties du corps »<sup>63</sup>. Le corps peut être soumis à des tensions, des excitations entraînant de nouvelles pratiques d'hygiène selon cette nouvelle représentation de l'organisme. Le perfectionnement rime avec durcissement et endurance.

---

61 *Ibid.*, p. 145.

62 RAUCH André, *Histoire de la santé*, 1. éd., Paris, Presses universitaires de France, coll. « Que sais-je? », 1995, p. 45.

63 VIGARELLO Georges, COURTINE Jean-Jacques, CORBIN Alain, ARASSE Daniel, GÉLIS Jacques, MANDRESSI Rafael, MATTHEWS-GRIECO Sara F., PELLEGRIN Nicole et PORTER Roy, *Histoire du corps. 1, De la Renaissance aux Lumières*, op. cit., p. 363.

La référence à la fibre comme unité corporelle a aussi un impact sur l'émergence d'une certaine culture de « l'affermissement »<sup>64</sup>. Le corps est un assemblage de faisceaux, de fils, qui enchevêtre à la fois le corps individuel et le lie au collectif. Ainsi, la faiblesse organique commence à rimer avec faiblesse morale, voire faiblesse de civilisation. Une ambition collective de contrôle et d'amélioration des corps s'affirme avec le vitalisme fibrillaire qui trouvera, dans les années à venir une réalisation à travers les États hygiénistes.

#### 2.4. Progrès de l'anatomie, progrès de la médecine

Avec la *fabrica*, l'anatomie va participer à une forme de désenchantement du corps et l'ouvrir à de nouvelles investigations. L'anatomie contribue à l'idée que l'on *est* moins un corps que l'on *possède* un corps. L'observation devient donc l'intervention privilégiée de la médecine, le regard posé sur le corps personnel jouant un rôle essentiel dans le décryptage des afflictions.

À partir du XVI<sup>e</sup> siècle, la médecine anatomique va coexister avec les médecines traditionnelles et la médecine humorale. C'est à partir de 1750 que va véritablement s'institutionnaliser la médecine dite clinique. La rupture profonde qui s'établit repose sur l'observation directe des lésions des organes et sur l'établissement de liens entre symptômes et maladies, plutôt que sur une représentation théorique du corps en lien avec les saisons, le cosmos et les influences extérieures diverses et variées héritées de la tradition. À partir du XVIII<sup>e</sup> siècle, le corps est exploré de plus en plus profondément avec, notamment, la création d'appareils tels que le stéthoscope, le thermomètre ou encore les rayons X. Le corps est alors découpé en un ensemble de parties, décomposé organe par organe. Claude Bernard, physiologiste français et père fondateur de la médecine expérimentale, sera aussi classé parmi les mécanistes, considérant, notamment qu'« il faut en quelque sorte décomposer successivement l'organisme, comme on démonte une machine pour en reconnaître et en étudier tous les rouages [...] »<sup>65</sup>. Les considérations philosophiques du corps menées par les médecins font aussi régulièrement le lien entre le corps individuel et le corps collectif. Pierre Jean Georges Cabanis, médecin et philosophe influencé par les idéaux des Lumières, est représentatif des médecins organicistes qui conçoivent la société comme un corps social composé de corps individuels.

---

64 *Ibid.*, p. 364.

65 BERNARD Claude, *Introduction à l'étude de la médecine expérimentale*, J.B Baillière et Fils., Paris, Libraires de l'académie impériale de médecine, 1865, p. 111.

## 2.5. Le corps collectif et l'émergence de la population

Entre le XVI<sup>e</sup> siècle et le XVII<sup>e</sup>, la vision du corps évolue en lien avec des préoccupations démographiques. Avec la Réforme, un long processus de desserrement des contraintes, notamment d'ordre sexuel, engendre toute une série d'effets sur la population de l'Europe occidentale. Les médecins, imprégnés par la philosophie des Lumières, font entrer des considérations sociales dans leur vision de la santé. Ainsi, se développe un premier hygiénisme avec notamment Louis-René Villermé, l'un des pionniers de l'épidémiologie, qui se penche sur les conditions de travail, l'habitat, l'alimentation, les conduites sexuelles, etc. À l'instar du *Tableau de l'état physique et moral des ouvriers employés dans les manufactures de coton, de laine et de soie* de Villermé paru en 1840 et à la teinte conservatrice, les premiers hygiénistes « [...] rendent globalement les ouvriers responsables de leur misère matérielle et de leur dégradation physique »<sup>66</sup>. La thématique des mœurs des classes ouvrières fait l'objet d'enquêtes et d'écrits qui vont durablement marquer les représentations de leur mode de vie. Alcoolisme, délinquance, débauche, imprévoyance forment les cadres dans lesquels les hygiénistes pensent les classes ouvrières. Le second hygiénisme se développe avec la révolution pastoriennne et la découverte des microbes. Il s'agit alors moins de lutter contre des modes de vie que contre des organismes, certes invisibles, mais identifiés et définis. La rupture sur le plan philosophique n'est pas totale avec le premier hygiénisme dans la mesure où la prévention se confond avec contrôle moral et social, identification de déviants et peur diffuse d'une forme de dégénérescence<sup>67</sup>. Cette menace que fait peser le corps infecté, déviant ou faible va donc trouver une réponse à la fois dans la mise en place de la santé publique ainsi que dans la gymnastique d'État que nous décrivons ci-après.

Michel Foucault, à travers les notions de disciplines, de biopolitique et de gouvernementalité, analyse la constitution de la population comme problématique à la fois sociale, économique et sanitaire. La grille de lecture formée par ces séries de notions a profondément influencé les discours sur le pouvoir, sur la norme ou encore la sexualité tout en pénétrant profondément le champ des sciences sociales. Pour reprendre les termes de Michel Foucault, ses travaux sont des études d'histoire « mais ce ne sont pas des travaux

---

66 CORBIN Alain, COURTINE Jean-Jacques, VIGARELLO Georges, FAURE Olivier, HOLT Richard, LE MEN Ségolène, STIKER Henri-Jacques et ZERNIER Henri, *Histoire du corps. 2, De la révolution à la Grande Guerre*, Paris, Éditions du Seuil, coll. « L'Univers historique », 2005, p. 46.

67 *Ibid.*, p. 48.



d'« historien » »<sup>68</sup> et s'appliquent alors davantage à forger des hypothèses, des programmes de recherche en évolution permanente, plutôt que des conclusions et élaborations définitives. La notion de biopolitique a notamment fait l'objet de nombreuses interprétations en lien avec l'extension du champ de la santé publique, l'essor des biotechnologies et de la génétique. Revenir sur les conceptions philosophiques et historiques de Michel Foucault semble donc indispensable pour éclairer les dimensions de pouvoir et de contrôle sur les corps qui peuvent être à l'œuvre dans les pratiques de quantification individuelles et collectives.

Michel Foucault date ainsi la mise en place des techniques et technologies disciplinaires qui encadrent les corps individuels entre la fin du XVII<sup>e</sup> siècle et tout au long du XVIII<sup>e</sup> siècle<sup>69</sup>. Originellement, ce pouvoir disciplinaire, anatomo-politique<sup>70</sup>, est celui de la surveillance, du dressage et éventuellement de la punition qui s'exerce sur un corps conçu comme une machine<sup>71</sup>. Selon la formulation de Michel Foucault, l'anatomo-politique a longtemps pris la forme d'un « prélèvement »<sup>72</sup> sur la vie, le souverain monarchique ayant le pouvoir de « faire mourir et laisser vivre »<sup>73</sup>. Dans ce cadre, le corps supplicié, torturé et exposé permet l'inscription du pouvoir dans les corps individuels. Cette politique se diversifie pour n'être plus seulement le « droit de glaive »<sup>74</sup>. Elle s'étend à toute une gamme de procédures de surveillance, d'encadrement, d'accroissement des performances, de distribution spatiale et mise en visibilité des corps et de mesure, notamment, par l'intermédiaire d'écritures et la rédaction d'écrits (rapport de recherche, journaux médicaux, etc.). Ce pouvoir s'exerce dans les institutions telles que l'armée, l'hôpital, l'école ou encore la prison avec comme exemple paradigmatique celui de l'organisation carcérale panoptique imaginée par Jeremy Bentham. La discipline s'exerce également dans le monde du travail et au sein des ateliers, la force productive de la classe ouvrière étant l'objet privilégié d'une politique d'accroissement.

Les sociétés occidentales, confrontées à l'essor du libéralisme associé à l'idéal du « laissez-faire » ainsi qu'à l'industrialisation croissante se dotent de nouveaux mécanismes d'encadrements. Ainsi, à ce pouvoir typique de la monarchie et du souverain, le pouvoir de

---

68 FOUCAULT Michel, *Histoire de la sexualité, vol. 2 : L'usage des plaisirs*, Paris, Gallimard, 1984, p. 15.

69 FOUCAULT Michel, « *Il faut défendre la société* » : *cours au Collège de France, 1975 - 1976*, Paris, Gallimard, coll. « Hautes études », 1997, p. 215.

70 *Ibid.*, p. 216.

71 FOUCAULT Michel, *Histoire de la sexualité, vol. 1 : La volonté de savoir*, Paris, Gallimard, 1976, p. 183.

72 *Ibid.*, p. 179.

73 FOUCAULT Michel, *Il faut défendre la société, op. cit.*, p. 214.

74 *Ibid.*

« faire mourir et laissez vivre »<sup>75</sup>, se superpose le biopouvoir, pouvoir qui encadre les populations, pouvoir du « faire vivre et laisser mourir »<sup>76</sup>. La biopolitique s'exerce sur une population, sur « l'homme-espèce » et cherche à connaître son taux de natalité, sa longévité, son taux de mortalité et, plus généralement, à gérer la vie. La biopolitique se veut régulatrice de l'espèce humaine et la médecine est l'instrument privilégié de la régulation sanitaire de la population.

La biopolitique s'adresse à un nouvel interlocuteur, un nouveau « corps multiple, corps à nombre de têtes, sinon infini, du moins pas nécessairement dénombrable »<sup>77</sup>. Le pouvoir biopolitique est davantage un pouvoir de permission et d'incitation qu'un pouvoir de répression ou de punition. Il traverse la vie de part en part, la suscite tout en l'encadrant et cherche à l'administrer dans une « gestion calculatrice de la vie »<sup>78</sup>. L'État a ici un rôle déterminant, puisqu'il prend en charge l'homme en tant qu'espèce vivante, cherche à identifier et à agir sur des processus. La biopolitique ambitionne d'allonger la vie, de stimuler la natalité et de faire baisser la morbidité. Michel Foucault identifie donc deux phases : la première individualisante, de « prise de pouvoir sur le corps »<sup>79</sup> et une seconde massifiante, gestionnaire de l'homme en tant qu'espèce.

C'est au sein de cette période de bascule, entre la fin du XVIII<sup>e</sup> et le XIX<sup>e</sup> siècle, que les premières mesures statistiques de la démographie se mettent en place. La publication en 1778 des *Recherches et considérations sur la population de la France* de Jean-Baptiste Moheau, qui présente toute une série de données, chiffres, statistiques, signe la naissance de la démographie moderne. La seconde partie de l'ouvrage, intitulée *Des causes du progrès ou de la décadence des populations*, montre comment la statistique vient proposer des réflexions sur le devenir de l'homme-espèce. Les mécanismes biopolitiques se veulent régulateurs et s'exercent sur le temps long. Ils se basent sur des moyennes optimales, identifient des taux jugés acceptables, des limites et des bornes comme c'est le cas avec la criminalité. Ce pouvoir d'intervention sur la vie mesure les dangers inhérents à la vie elle-même. Ainsi, on ne peut jamais totalement supprimer les inconvénients, les infections, les vols ou les crimes. Il s'agit d'encadrer ces données, d'agir pour réduire des phénomènes jamais totalement incompressibles, de leur attribuer des limites acceptables.

---

75 *Ibid.*

76 *Ibid.*

77 *Ibid.*, p. 218.

78 FOUCAULT Michel, *Histoire de la sexualité, vol. 1 : La volonté de savoir, op. cit.*, p. 184.

79 FOUCAULT Michel, *Il faut défendre la société, op. cit.*, p. 216.

Les mécanismes disciplinaires n'ont cependant pas disparu, ils fonctionnent en articulation avec les mécanismes régulateurs.

Ensuite, la ville dans son artificialité apparaît comme le milieu naturel d'une espèce humaine par essence perfectible. Elle condense aussi une série de problématiques d'ordre économique, social et sanitaire. C'est donc au sein de l'espace urbain et des phénomènes qui le traversent qu'émerge l'idée qu'il est possible d'agir au niveau de la population<sup>80</sup>. Les grandes épidémies font apparaître des cas à traiter, des taux de mortalité à réduire et un système de prévention à mettre en place pour limiter la contagion. Les seuils de maladies font leur apparition. Les découvertes scientifiques sur les microbes et les germes au XIX<sup>e</sup> siècle vont participer à une volonté de désenclavement de la ville. Il faut permettre la circulation de l'air, permettre les flux, empêcher la stagnation dans une perspective hygiéniste. Là où la ville traditionnelle était composée d'enclaves et de quartiers, la ville moderne rime avec ouvertures, grandes avenues et artères de circulation. Aussi, les représentations des maladies évoluent. Les maladies ne sont plus seulement des événements extérieurs qui s'exercent sur un collectif, mais sont endémiques à la concentration des individus dans un espace donné. Elles deviennent un objet d'action politique.

L'hygiène publique cherche à mettre aux normes les espaces urbains et à prescrire de nouveaux comportements. Si l'air et les microbes doivent pouvoir se déplacer, la même logique de circulation préside aux comportements des individus, aux idées ou aux produits marchands. Dans la ville moderne, il faut pouvoir maximiser la circulation d'éléments positifs et bénéfiques pour le développement et minimiser les flux de maladies ou de populations « dangereuses » :

« Les hygiénistes ressentent leur responsabilité devant la maladie et comprennent qu'il faut protéger les citoyens d'une multitude d'influences nuisibles. C'est le moment de prôner la santé comme type parfait d'humanité. L'hygiène gagne une autre dimension : elle devient un savoir social. Elle projette sur le corps une double clarté : scientifique d'une part, puisqu'elle est le résultat de l'expérience et se prête à l'objectivité de la mesure, légale d'autre part, en ce sens qu'elle traduit concrètement l'idée que le souci du corps, au-delà de l'individu lui-même, engage la société à laquelle il appartient »<sup>81</sup>.

La population est, en effet, pour l'État une ressource, « [...] qui d'une part était fondement de richesse et qui d'autre part devait être encadrée par un système

---

80 FOUCAULT Michel, *Sécurité, territoire, population: cours au Collège de France (1977-1978)*, Paris, Gallimard, Ehes, Seuil, coll. « Hautes études », 2004, p. 44.

81 RAUCH André, *Histoire de la santé, op. cit.*, p. 58.

réglementaire »<sup>82</sup>. La construction de la population comme échelle de gouvernement entraîne de nouvelles problématiques. Elle est soumise à plusieurs phénomènes internes et externes qui l'influencent et en modifient les ressorts. La compréhension de la population peut être façonnée à travers des agents et des techniques « éclairés, réfléchis, analytiques, calculés, calculateurs »<sup>83</sup>. La population se dote d'une nature spécifique sur laquelle les pouvoirs agissent de façon rationnelle et calculée. De l'homme envisagé comme corps mécanique à la prise en compte de l'espèce humaine comme phénomène biologique, le partage entre corps individuel et corps collectif se noue et se rejoue tout au long de cette période historique. Le concept de biopolitique s'inscrit plus largement dans la gouvernamentalité foucauldienne, nouvelle forme de gouvernement à travers la rationalité instrumentale étatique qui s'applique spécifiquement à la gestion des populations.

La biopolitique conceptualisée par Michel Foucault nous permet de comprendre l'intériorisation des recommandations de santé et l'incorporation d'une morale du soin par les quantificateurs. Au nom d'une perspective partagée du corps individuel, mais aussi collectif, les individus sont encouragés à se suivre individuellement, à se discipliner tout en fournissant des données et des traces d'usage de leurs pratiques quotidiennes aux entreprises ou aux administrations.

## 2.6. *Le corps entraîné*

L'exercice physique voit aussi son contenu transformé par les évolutions historiques durant cette période. Combats collectifs, joutes, tournois, chasses, duels à l'épée sont autant de jeux convoquant la force, la vigueur et l'affrontement, mais provoquent aussi des blessés et des morts. Ils se distinguent par l'absence de règles et la confusion qui en résulte<sup>84</sup>. Ces jeux, notamment pratiqués par les élites vont être progressivement pacifiés. Les jeux et l'exercice physique vont être recomposés, notamment par les États, autour de valeurs telles que le calcul, l'habileté, le travail sur le mouvement et sur l'élégance, l'adresse et la dextérité. Un soin particulier est attaché aux enchaînements de mouvements, influencés par la doctrine mécaniste, aux dynamiques corporelles et aux disciplines du corps. Que ce soit dans les domaines de l'équitation, de la danse, de l'escrime, au jeu de lances, l'heure est au contrôle des mouvements du corps et à la recherche de la prestance, du travail sur les

---

82 FOUCAULT Michel, *Sécurité, territoire, population*, op. cit., p. 72.

83 *Ibid.*, p. 44.

84 Voir notamment le chapitre « S'exercer, jouer » in VIGARELLO Georges, COURTINE Jean-Jacques, CORBIN Alain, ARASSE Daniel, GÉLIS Jacques, MANDRESSI Rafael, MATTHEWS-GRIECO Sara F., PELLEGRIN Nicole et PORTER Roy, *Histoire du corps. 1, De la Renaissance aux Lumières*, op. cit.

gestes. Auparavant : « [...] tout entier plaisir plus que tâche ou contention, principe d'abandon plus que principe de construction »<sup>85</sup>, les jeux populaires de la société de l'ancien régime échappent encore aux principes d'encadrement et de perfectionnement. Ils sont aussi caractérisés par leurs excès, leur violence, les débordements et autres règlements de comptes collectifs qu'ils peuvent engendrer entre paroissiens, villageois ou communautés<sup>86</sup>.

Avec le XVIII<sup>e</sup>, se développe l'ambition de perfectionner l'être humain et donc de quantifier et de mesurer les possibilités du corps. Le mouvement des Lumières se caractérise ainsi par une vision de l'homme perfectible c'est à dire, susceptible d'être amélioré :

« [...] cette notion constitue plus largement l'une des valeurs cardinales de la philosophie des Lumières, symbole de sa foi en la capacité de l'être humain à agir par lui-même pour améliorer sa condition, en véritable artisan de sa propre destinée »<sup>87</sup>.

Le chiffre, la mesure, l'évaluation et le résultat d'un exercice deviennent des enjeux à saisir. C'est aussi au XVIII<sup>e</sup> siècle que la force collective et la notion de population évoluent en projets politiques et médicaux. De même, les médecines issues de l'Antiquité (humeurs, théories des liquides, etc.) et les traditions de soin populaires sont remplacées par des conceptions issues de la physiologie et de l'anatomie. La mesure des efforts et des exercices se fait plus quotidienne. L'exemple est célèbre : le comte de Buffon, philosophe aussi bien que biologiste, compte ses pas pour évaluer son exercice.

C'est dans le milieu de ce siècle que s'érigent des projets d'éducation physique et des pédagogies d'exercices et de pratiques. Le corps se détache aussi quelque peu de la vision mécaniste pour devenir un assemblage de fibres. Ce progrès du recours aux chiffres, encore embryonnaire et parcellaire, peut être analysé au prisme de l'inscription des valeurs bourgeoises contre l'aristocratie. Il faut attendre le XIX<sup>e</sup> siècle pour voir se développer les premières mesures de performance, héritées du milieu du travail. Si le corps « travaillé par l'exercice du début du siècle n'est pas celui du sport »<sup>88</sup>, il préfigure largement les régulations dont il sera l'objet dans les années à venir. Les pratiques d'exercices physiques

---

85 *Ibid.*, p. 272.

86 *Ibid.*, p. 272-275.

87 LE DÉVÉDEC Nicolas, *La société de l'amélioration : la perfectibilité humaine des lumières au transhumanisme*, Montréal, Québec, Liber, 2015, p. 17.

88 CORBIN Alain, COURTINE Jean-Jacques, VIGARELLO Georges, FAURE Olivier, HOLT Richard, LE MEN Ségolène, STIKER Henri-Jacques et ZERNIER Henri, *Histoire du corps. 2, De la révolution à la Grande Guerre, op. cit.*, p. 314.

au XIX<sup>e</sup> siècle commencent ainsi à être lentement circonscrites par des seuils, issus notamment du travail. Une rupture peut aussi être identifiée dans l'inauguration des premiers gymnases à Paris, Londres, Berne ou Berlin : le travail physique opéré y est inédit, notamment dans le calcul de l'efficacité des gestes et des forces<sup>89</sup>. Une nouvelle vision du corps s'impose à mesure que celui-ci se trouve être l'objet de mesure : on évalue l'évolution de la force musculaire, la hauteur de sauts, on comptabilise les minutes d'effort.

Francisco Amorós, colonel espagnol, ouvre ainsi le premier établissement public français d'éducation physique au sein d'un gymnase parisien. La gymnastique, définie par Amorós dans son *Manuel d'éducation physique, gymnastique et morale*, est conçue pour être la science des mouvements. Elle prescrit des exercices ayant pour but de rendre le corps plus souple et plus rapide, mais aussi de l'endurcir autant physiquement que moralement. La gymnastique permet de :

« [...] résister à toutes les intempéries des saisons, à toutes les variations des climats, à supporter toutes les privations et les contrariétés de la vie, à vaincre toutes les difficultés, à triompher de tous les dangers et de tous les obstacles [...] »<sup>90</sup>.

Ainsi, pour pratiquer la gymnastique le professeur remplit une « feuille physiologique »<sup>91</sup> renseignant l'âge, la « conformation du corps »<sup>92</sup>, la couleur des yeux et des cheveux, le tempérament ou encore le caractère. Le but de cette feuille est d'avoir une multitude de données pour constater l'état physique et moral d'un élève. La force est aussi calculée grâce à ce que l'on appelle un dynamomètre, appareil muni d'un ressort et d'un cadran, qui permet de mesurer l'intensité d'une force. Cet appareil n'est pas cantonné aux gymnases mais connaît, avec le temps, un large succès sur les marchés permettant d'éprouver la valeur des hommes et de se mesurer :

« Ce qui confirme combien se popularise la vision de forces corporelles d'autant mieux comparées qu'elles sont chiffrées, cette attente nouvelle de mesures sur des ressources physiques demeurées longtemps empiriques ou brouillées »<sup>93</sup>.

Dans le cadre de la gymnastique, il s'agit ainsi d'augmenter le nombre d'actions par unité de temps. Il faut également augmenter la force autant qu'augmenter l'efficacité de tel ou tel mouvement. On trouve au sein du *Manuel* des descriptions d'exercices élémentaires

---

89 *Ibid.*, p. 322.

90 AMORÓS Francisco, *Manuel d'éducation physique, gymnastique et morale. Tome 1*, Paris, 1834, p. I.

91 *Ibid.*, p. 66.

92 *Ibid.*

93 CORBIN Alain, COURTINE Jean-Jacques, VIGARELLO Georges, FAURE Olivier, HOLT Richard, LE MEN Ségolène, STIKER Henri-Jacques et ZERNIER Henri, *Histoire du corps. 2, De la révolution à la Grande Guerre, op. cit.*, p. 324.

qui doivent être répétés. Amorós lie expressément morale et enseignement sportif dans son *Manuel* :

« La première chose qu'ils apprennent [les élèves] est que l'humanité, la bienfaisance, l'accomplissement de tous les devoirs sociaux, doivent être le seul but de tous leurs efforts, et que celui que ne portera pas au Gymnase un cœur bon et généreux, l'amour de Dieu, de la Patrie, de l'ordre, le respect aux lois, au Roi, aux Parents, aux Autorités et une exacte subordination aux règles établies dans les exercices, ne pourra rester longtemps dans un établissement où l'on a que deux routes à suivre : ou celle de se conformer à ces préceptes, ou celle d'être rayé des registres du Gymnase qui ne doivent conserver que le nom d'*excellents citoyens*, dans toute l'étendue et la rigueur de l'expression »<sup>94</sup>.

La supervision du corps par la gymnastique a une visée disciplinaire et patriotique. Il s'agit d'amener l'homme vers de nouveaux horizons dans le cadre du progrès de la nation. De même, la gymnastique est évaluée par ces résultats : amélioration de la santé, prolongement de la vie, progression de l'espèce humaine, augmentation de la force et de la richesse individuelle et publique<sup>95</sup>. La gymnastique est aussi utile pour calmer la nervosité, l'excitation motrice, l'irritabilité inutile et contre-productive pour la santé<sup>96</sup>. Elle permet d'orienter l'énergie humaine vers un objectif à la fois utile et désirable et de « [...] multiplier la population par elle-même, en rendant les hommes plus forts, plus capables d'agir, plus énergiques dans leurs sentiments et dans leurs actions. »<sup>97</sup>. Cette dialectique entre corps individuel et responsabilité sociale se trouve rejouée dans le cadre des pratiques du *quantified self* comme nous allons le voir plus tard.

Le fonctionnement du corps répond surtout à une organisation interne, dépendant des connaissances médicales :

« Cependant, les nerfs sont les premiers organes sur lesquels s'opère le plus immédiatement cette action magique de la volonté ; et les muscles, qui ne sont animés que par la force qu'ils reçoivent de ces nerfs, exécutent ensuite les divers mouvements qui ont lieu dans notre machine »<sup>98</sup>.

De nombreuses réflexions ponctuent le *Manuel*, portant sur l'apport de la nature par rapport au corps de l'homme, ou encore sur l'énergie que peut dégager un individu et la façon de la maximiser. C'est plus largement tout l'univers du geste qui évolue alors. De même, l'implantation du modèle de la gymnastique ne se limite pas à la France, c'est toute

---

94 AMORÓS Francisco, *Manuel d'éducation physique, gymnastique et morale. Tome 1, op. cit.*, p. 69.

95 *Ibid.*, p. I.

96 *Ibid.*, p. 232.

97 *Ibid.*, p. 98.

98 *Ibid.*, p. 216.



l'Europe qui souscrit à ce modèle avec, notamment, le développement des modèles allemand, suisse, danois ou encore suédois.

Plus généralement, l'implantation de la gymnastique répond à des peurs diffuses dans la société française du XIX<sup>e</sup> siècle : faiblesse de la population, « dégénérescence de la race » et nation constamment sous la menace d'adversaires. Au lendemain de la guerre franco-allemande de 1870 et de la proclamation de la III<sup>e</sup> république, la gymnastique se met encore davantage au service du renforcement de la population dans des buts de revanches futures. L'implantation de la gymnastique en France se fait à la croisée de considérations hygiénistes, d'objectifs de rationalisation des gestes dans un but économique et des finalités militaires et militantes. Une vingtaine de sociétés de gymnastiques voient ainsi voir le jour<sup>99</sup> et une douzaine d'entre elles vont former l'Union des sociétés de gymnastique de France (USGF). Le but de cette union est de promouvoir la gymnastique dans une visée nationaliste.

Les sociétés de gymnastiques font également « réseau » dans l'ensemble du pays. Elles sont un instrument privilégié de socialisation et d'intégration sociale. La structure même de la société est une forme nouvelle d'organisation permettant la mobilisation collective. De même, ces structures sont fortement hiérarchisées : « Le fonctionnement de la vie interne du groupe révèle l'importance accordée à la hiérarchie et à la stricte rigueur des règlements internes. »<sup>100</sup>. Tout d'abord appelées fêtes de la régénération nationale, des fêtes fédérales, ont lieu chaque année, organisées par l'USGF, rassemblant de nombreux gymnastes (10 000 gymnastes en 1889). Ces fêtes sont davantage des démonstrations, des spectacles, des rencontres où la compétition importe beaucoup moins que la réactivation des valeurs de la République et le primat de l'effort collectif sur le talent individuel : « D'où cette brusque convergence avec la fête républicaine dans les années 1880, cet entremêlement de la gymnastique avec les oriflammes et les drapeaux [...] »<sup>101</sup>. La figure du gymnaste devient un exemple à suivre. La gymnastique ambitionne aussi de renouveler l'homme à travers une nouvelle culture du corps. La gymnastique se caractérise par son côté totalisant, prenant en compte un grand nombre de mouvements, d'exercices hygiéniques ou éducatifs se voulant profondément rationnels.

---

99 TERRET Thierry, *Histoire du sport*, Paris, Presses universitaires de France, 2013, p. 29.

100 *Ibid.*, p. 32.

101 CORBIN Alain, COURTINE Jean-Jacques, VIGARELLO Georges, FAURE Olivier, HOLT Richard, LE MEN Ségolène, STIKER Henri-Jacques et ZERNIER Henri, *Histoire du corps. 2, De la révolution à la Grande Guerre*, op. cit., p. 366.



Le modèle de la gymnastique nous permet d'identifier un premier type de relations entre le corps individuel et le corps collectif, celui de la mise en service. Alors qu'au sein de la période antique, le corps était objet de gouvernement (en vue de gouverner les autres), il doit être ici discipliné, maintenu, régénéré et amélioré conformément à une morale du corps collectif.

### 2.7. *Le sport amateur : de l'Angleterre à la France*

« L'Angleterre a inauguré la tendance qui vise à améliorer le bien-être des populations »<sup>102</sup>. C'est donc ici que se développe le sport moderne avant de se diffuser aux autres pays. L'origine du sport moderne se trouve, en effet, dans les *public schools* anglaises, ces établissements privés prestigieux (la Westminster School, le Winchester College, le Eton College, la Saint Paul's School, etc.) qui réunissent l'élite sociale. Les jeux y sont présents, pratiqués par les étudiants eux-mêmes et empreints, ici aussi, d'une certaine violence physique<sup>103</sup>. Encouragés par les directeurs d'écoles, une pédagogie sportive s'invente, reposant sur le *self-government*<sup>104</sup>, à savoir la capacité des étudiants à intégrer des règles (durée des parties, arbitrage, encadrement de la violence) et à se gérer entre eux. Comme pour la gymnastique française, le sport auparavant spontané cherche à « [...] forger une masculinité conquérante et des hommes d'initiative [...] »<sup>105</sup> et à transmettre des pratiques corporelles rationnelles. Il s'agit également d'apprendre la maîtrise de soi en vue de se former pour des postes de futurs dirigeants. On retrouve ici l'idée antique de gouvernement de soi qui préfigure le gouvernement des autres. L'urbanisation très forte pousse, ici aussi, les individus à se forger une identité à travers le sport. L'influence anglaise sur la diffusion du sport va s'accroître au point de constituer un nouveau régime du rapport à l'activité physique : le cricket ainsi que le polo s'exportent en Inde, le Rugby se transforme en Football américain aux États-Unis et plus largement de nombreux sports (Football, athlétisme, etc.) se diffusent dans l'Europe industrielle du XIX<sup>e</sup> siècle.

C'est finalement ce modèle du sport qui vient bousculer les représentations françaises de la gymnastique comme exercice collectif. Le modèle d'un sport libre et libéral se confronte à la rigidité et au caractère englobant de la gymnastique. Le modèle du *self-government* prend progressivement le dessus sur le modèle disciplinaire de la

---

102 RAUCH André, *Histoire de la santé, op. cit.*, p. 59.

103 TERRET Thierry, *Histoire du sport, op. cit.*, p. 13.

104 *Ibid.*, p. 14.

105 *Ibid.*

gymnastique<sup>106</sup>. De même, l'espace du record, de la performance l'emporte sur celui de la discipline et du mouvement. Le sport se compose de héros, de championnats, de mythes et correspond davantage au modèle des sociétés individualistes. En succédant à la gymnastique, le sport achève également de faire passer l'imaginaire du corps de la vision mécaniste à une vision plus énergétique. Alors que la gymnastique repose sur le contrôle du mouvement et se caractérise par un effort localisé et répété, le sport engage le corps dans son ensemble, la respiration, la longévité de l'effort et sa temporalité. Le sport comme performance commence ainsi à dessiner un certain horizon de la santé qui trouve sa forme lors du XX<sup>e</sup> siècle. Il mute en symbole ainsi qu'en espoir.

---

106 CORBIN Alain, COURTINE Jean-Jacques, VIGARELLO Georges, FAURE Olivier, HOLT Richard, LE MEN Ségolène, STIKER Henri-Jacques et ZERNIER Henri, *Histoire du corps. 2, De la révolution à la Grande Guerre*, op. cit., p. 372-373.

### 3. Le corps individualisé du XX<sup>e</sup> siècle : entre médicalisation, responsabilisation et numérisation

#### 3.1. La médicalisation de la société

Les pratiques de quantification reposent en partie sur une intériorisation des normes médicales et sanitaires. Des seuils plus ou moins définis orientent les usages en matière d'activités physiques quotidiennes ou bien d'alimentation. Ainsi, le corps quantifié s'inscrit plus généralement dans le corps pris en charge par la médecine. En 1946, les États fondateurs de l'ONU constituent l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) qui ambitionne d'« amener tous les peuples au niveau de santé le plus élevé possible » selon l'article premier de sa constitution. C'est tout au long du XX<sup>e</sup> siècle que la santé a évolué vers un droit reconnu en particulier à la suite de l'adoption de l'ordonnance du 4 octobre 1945 portant sur la création de la Sécurité sociale en France. Le corps va être enserré par la médecine dans ses activités ordinaires. Elle édicte alors des règles, des recommandations et produit des seuils dans toutes les dimensions de l'homme, notamment par l'intermédiaire de la santé publique. L'édification de règles d'hygiène a, en effet, entraîné un rapport différencié à la maladie, notamment au regard du déclin de la mortalité épidémique. À partir du XX<sup>e</sup> siècle, de nombreux indicateurs épidémiologiques montrent qu'un rapport nouveau à la santé se tisse, en lien avec l'idéal de santé prodigué par l'OMS : déclin de la mortalité globale, augmentation générale de l'espérance de vie, baisse de la mortalité infantile et baisse des maladies infectieuses<sup>107</sup>.

La santé, notamment dans la définition de l'OMS, se rapporte alors aussi bien au biologique, qu'au psychologique et au social et devient un enjeu tant individuel que politique. La médicalisation des sociétés, entamée lors des siècles précédents, se poursuit et fait des médecins « les intermédiaires obligés de la gestion du corps pris dans un filet d'obligations [...] »<sup>108</sup>. Si le concept de médicalisation a fait l'objet de débats quant à sa définition ou son opérabilité<sup>109</sup>, nous nous contenterons ici de l'entendre selon l'idée que les problèmes humains se définissent selon un langage médical et mobilisent des techniques médicales pour y remédier<sup>110</sup>. Ce concept ne se limite pas seulement à l'idée d'une imposition d'en haut de la pensée médicale, mais inclut aussi l'augmentation de la

---

107 CORBIN Alain, COURTINE Jean-Jacques et VIGARELLO Georges, *Histoire du corps. 3, les mutations du regard. Le XX<sup>e</sup> siècle*, Paris, Éditions du Seuil, coll. « L'Univers historique », 2006, p. 20-25.

108 *Ibid.*, p. 18.

109 CARRICABURU Danièle et MÉNORET Marie, *Sociologie de la santé: institutions, professions et maladies*, Paris, Colin, 2004, p. 179-184.

110 *Ibid.*, p. 180.

« demande profane de catégorisation médicale »<sup>111</sup>. L'héritage génétique, les modes de vie, les défaillances corporelles non prévisibles entraînent aussi une perception nouvelle des risques. Ainsi, la médecine devient préventive et cherche à prémunir l'individu de risques endémiques. Les maladies chroniques vont se développer dans la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle et conduisent à l'émergence des grands plans de prévention régissant en partie la vie des individus que ce soit au niveau alimentaire, sexuel, sportif, etc. L'état normal d'un individu portant un risque est donc de plus en plus difficile à définir. Georges Canguilhem dans *Le normal et la pathologique* montre en 1966 l'impact de la norme sur la définition d'un état pathologique et réfute l'objectivation des pathologies. Ainsi, l'individu est en dernier ressort le juge de son propre état. Si l'ouvrage de Georges Canguilhem invite à relativiser la position du médecin expert, il préfigure largement la responsabilisation individuelle en matière de santé : « Un calcul de probabilité est proposé à l'honnête homme des temps modernes, appelé à rendre compte de son corps comme autrefois de son âme »<sup>112</sup>.

La santé est de plus en plus évaluée par des statistiques, des moyennes et des seuils. Si l'épidémiologie existe depuis le XVII<sup>e</sup> siècle, elle se précise au XX<sup>e</sup> siècle avec l'élaboration d'un modèle probabiliste qui puise sa légitimité dans sa dimension rationnelle, objectivante et sert d'appui à la logique de performance en matière de prévention et d'amélioration de la santé individuelle et collective. L'épidémiologie identifie des facteurs de risque individuels et des niveaux d'expositions pouvant entraîner la survenue d'une maladie. Ainsi, le milieu de travail et, plus généralement, l'environnement de vie rentrent dans les considérations de la santé publique. L'épidémiologie fonctionne aussi comme inférence statistique, attribuant un risque donné au sein d'une population. Ce changement de paradigme renforce d'autant plus la notion de risques.

« La révolution de l'épidémiologie renforce la vigilance de chacun sur lui-même : les facteurs de risque et les prédispositions individuelles sont essentiels à la prévention. Épier ces facteurs incite à adapter le comportement individuel aux menaces intérieures, à traquer non plus des causes venues de l'extérieur, comme les microbes, mais des prédispositions propres à l'histoire individuelle. La responsabilisation s'enracine dans cette transformation des savoirs et des techniques de soin »<sup>113</sup>.

Le développement de cette nouvelle science des risques, ainsi que son appui sur les statistiques illustrent les notions de biopolitique et de gouvernementalité :

---

111 *Ibid.*

112 CORBIN Alain, COURTINE Jean-Jacques et VIGARELLO Georges, *Histoire du corps. 3, les mutations du regard. Le XXe siècle, op. cit.*, p. 20.

113 RAUCH André, *Histoire de la santé, op. cit.*, p. 98.

« Si l'intervention des pouvoirs en matière de santé publique témoigne de ce que Michel Foucault appelait la gouvernementalité de la vie, elle encourage aussi le souci de soi. Le bon citoyen ne doit-il pas réformer sa conduite en fonction des diktats de la science ? »<sup>114</sup>.

Le développement des maladies chroniques durant la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle trouble la frontière entre le normal et le pathologique. Ces maladies, liées aux modes de vie, sont autant la résultante des évolutions sociales que de l'extension du champ de la médecine à des domaines auparavant délaissés. Parallèlement, les malades chroniques, dépendants du pouvoir médical, revendiquent une volonté d'autonomie. Celle-ci se retrouve ainsi dans les pratiques de quantification lorsqu'elles s'appliquent spécifiquement à suivre des constantes de santé ou l'évolution d'une maladie chronique.

Depuis la *fabrica* de Vésale au XVI<sup>e</sup> siècle, l'anatomie n'a eu cesse de s'approfondir et de se perfectionner. La production d'images sur le corps via un ensemble de techniques de visualisation médicales fait évoluer les représentations sur le corps pour le grand public. Plus que jamais transparent par le biais de ces technologies, on redécouvre à nouveau frais l'intérieur du corps et les images générées sont de plus en plus nombreuses et diverses dans leurs natures. L'exploration visuelle du corps vivant à travers la radiographie révèle, dès le début du XX<sup>e</sup> siècle, le fonctionnement des organes et montre l'architecture interne du corps singulier du patient. La radiographie exerce un fort pouvoir d'attraction et de curiosité, elle figure comme attraction dans des foires avant la découverte des effets nocifs des rayons X à long terme. Imageries par résonance magnétique (IRM), scanner, radiographies, échographies, scintigraphies constituent les principales techniques d'imagerie médicale et présentent des images en « clair-obscur »<sup>115</sup> du corps. La production d'images de l'organisme de l'homme participe ainsi d'un dévoilement plus avancé des corps pour le grand public. Mais la production d'images médicales du corps ne s'arrête pas là. Les caméras explorent, montrent et enregistrent des procédures très variées, signant une avancée dans l'exploration du corps telle que l'endoscopie. La prolifération des images sur le corps a permis un rapprochement entre la médecine et le patient. Elle a également accentué la tendance à la transparence du corps. Des puces et autres pilules connectées permettent dorénavant de suivre, en direct, des événements biologiques qui surviennent chez un patient.

---

114 CORBIN Alain, COURTINE Jean-Jacques et VIGARELLO Georges, *Histoire du corps. 3, les mutations du regard. Le XXe siècle, op. cit.*, p. 20.

115 LE BRETON David, *Anthropologie du corps et modernité*, 2013<sup>e</sup> éd., Paris, Presses universitaires de France, coll. « Quadrige », 1990, p. 156.

La médecine consolide donc son monopole dans la compréhension des mécanismes corporels. Elle a dévoilé au grand public les secrets du fonctionnement de l'organisme tout en s'assurant un monopole dans son traitement. La sphère de la médecine s'est aussi étendue au-delà du soin pour proposer une amélioration des conditions de vie et pour repousser des échéances autrefois fatales. Cependant, le processus de médicalisation a suscité des réflexions de la part des sociologues, y interprétant une « sanitarisation du social »<sup>116</sup> c'est-à-dire, une traduction des inégalités sociales en termes sanitaires et médicaux. Les inégalités en matière de santé sont en effet au cœur d'une tension : elles sont souvent identifiées corrélativement aux effets des modes de vie, mais sont pensées selon les termes de la responsabilité individuelle<sup>117</sup>. Si la médecine a reposé sur un principe assurantiel, elle se traduit aussi par une responsabilisation de l'homme qu'elle traite. Cependant, si l'individu est pris dans un filet de recommandations, il cherche dorénavant à être aussi le sujet de sa santé et le responsable de son corps.

### 3.2. *L'individu autonome face à la médecine*

Dans un double mouvement, l'individu est responsabilisé dans sa trajectoire sociale, y compris dans ses choix en matière de santé, et en même temps, il demande à se réapproprier son corps et à devenir sujet de son soin. Cette réappropriation a notamment pris la forme de mouvements sociaux de santé qui se sont emparés des connaissances scientifiques et des pratiques médicales afin d'établir de nouveaux traitements, qui se sont insérés dans les dispositifs de prévention et de prise en charge ou qui se sont mobilisés pour faire avancer la recherche<sup>118</sup>. Parallèlement dans certaines associations de malades, la figure du patient-expert de sa maladie commence à se manifester et à se faire reconnaître. L'auto-soignant est « un patient qui a de fait conquis une certaine autonomie vis-à-vis de l'autorité médicale »<sup>119</sup>.

La diffusion d'Internet a également eu un effet sur l'appréciation de la santé et sur les pratiques de soins. Ce réseau de communication permet aux individus d'acquérir ou, tout au moins, d'accéder à des connaissances en matière de santé parfois sans l'intermédiaire de l'institution médicale. Il permet à des patients, des malades ou des parents de malades de communiquer et d'échanger. C'est notamment ce qu'ont analysé

---

116 FASSIN Didier, « Entre politiques du vivant et politiques de la vie: pour une anthropologie de la santé », *Anthropologie et Sociétés*, vol. 24, p. 95-116.

117 CARRICABURU Danièle et MÉNORET Marie, *Sociologie de la santé, op. cit.*, p. 144-145.

118 *Ibid.*, p. 162-163.

119 *Ibid.*, p. 168.

Madeleine Akrich et Cécile Méadel dans leur étude sur les listes de diffusion traitant des usagers de médicaments<sup>120</sup>. Elles constatent, avec la création de cet espace en ligne, une circulation des connaissances facilitant une accumulation d'informations et des ressources mobilisables par les acteurs. Cette liste de diffusion autorise aussi le partage d'expériences par rapport aux effets de tel ou tel médicament, les contributeurs peuvent aussi échanger sur la relation qu'ils entretiennent avec leur médecin. Cette liste met en avant des séries d'expérimentations individuelles et illustre la situation de responsabilité dans laquelle se trouve l'individu. Davantage qu'une auto-médication, il s'agit ici d'une forme d'auto-régulation. Ainsi, ces discussions en ligne révèlent des stratégies de gestion des médicaments permettant aux individus de se saisir de leur traitement. C'est aussi le lieu de la formation d'un discours d'expertise de la part des usagers des médicaments, s'appuyant sur leurs expériences personnelles et sur la « maladie vécue »<sup>121</sup>. Prendre soin de soi prend la forme d'un véritable « travail du patient »<sup>122</sup>. Le traitement de la maladie de Parkinson, discuté au sein de la liste de diffusion, démontre, selon les auteures, en quoi le patient se montre responsable de sa prise de médicaments et doit se montrer attentif à l'évolution de sa maladie. Il n'est pas question de remettre en doute l'expertise du spécialiste qui traite de la maladie, mais bien de permettre à l'individu de devenir acteur de son traitement et d'établir un travail commun. La liste de diffusion questionne ainsi le partage de la responsabilité entre patients et médecins. Les individus procèdent à des expérimentations sur leurs propres corps, le patient est au centre et acteur de sa prescription. Certains discours analysés au sein de cet espace de discussion mobilisent aussi une disposition au « souci de soi » tel que défini par Michel Foucault. Cependant, les auteures s'interrogent dans quelle mesure les médecins seraient disposés à partager leurs savoirs et à négocier l'ouverture de leur juridiction professionnelle<sup>123</sup> aux usagers, aux associations et aux proches.

La formation d'associations de santé ou de collectifs fait alors écho à la constitution de la communauté *Quantified Self*<sup>124</sup> californienne, autour de Kevin Kelly et Gary Wolf, qui s'est intéressée, dès sa création, aux auto-diagnostics médicaux et à la surveillance de

---

120 AKRICH Madeleine et MÉADEL Cécile, « Prendre ses médicaments/prendre la parole : les usages des médicaments par les patients dans les listes de discussion électroniques », *Sciences sociales et santé*, vol. 20, n° 1, 2002, p. 89-116.

121 *Ibid.*

122 *Ibid.*

123 ABBOTT Andrew Delano, *The system of professions: an essay on the division of expert labor*, Chicago, University of Chicago Press, 1988.

124 cf. Chapitre 2.

variables de santé<sup>125</sup>. À l'instar des mouvements sociaux de santé, le *Quantified Self* peut se comprendre comme un mouvement-frontière<sup>126</sup> qui trouble les limites entre connaissances profanes et savantes et entre activistes et pouvoirs publics des États. En associant, amateurs des nouvelles technologies, bricoleurs curieux, ingénieurs en informatique, entreprises et pourvoyeurs d'objets ou d'applications et mondes de la recherche – aussi bien en anthropologie, sociologie qu'en *computer sciences* – le mouvement *Quantified Self* s'inscrit dans ce décloisonnement des espaces sociaux savants et profanes. Un tel type de mouvement prolonge aussi la négociation de la position d'expertise, vise à se réapproprier une capacité d'action et à faire reconnaître des compétences légitimes. Cet aller-retour entre responsabilité et autonomie constitue une grande partie du discours de la quantification comme contrainte que l'on s'impose pour se surveiller, tout en ambitionnant de mieux se connaître.

Ainsi, les campagnes d'informations se sont multipliées afin d'éduquer la population à prendre en charge sa santé. Se centrant aussi bien sur l'alimentation (« 5 fruits et légumes par jours »), la pratique régulière d'exercices physiques (« au moins 30 minutes d'exercices par jours ») ou bien sur les maladies infectieuses (campagne contre la grippe), ces recommandations ont pour objectif de toucher un maximum d'individus sans nécessairement tenir compte de l'intériorisation du message en fonction de la hiérarchie sociale. Ces discours ne prennent pas en considération les inégalités en matière de santé et les résistances populaires aux messages visant à encadrer les modes de vie :

« L'intérêt et l'attention que les individus portent à leur corps, c'est-à-dire, d'une part à leur apparence physique, plaisante ou déplaisante, d'autre part, à leurs sensations physiques, de plaisir ou de déplaisir, croît à mesure que l'on s'élève dans la hiérarchie sociale (passant des agriculteurs aux ouvriers, des ouvriers aux employés, des employés aux cadres), et que diminue la résistance physique des individus qui n'est autre que la résistance qu'ils sont en mesure d'opposer à leur corps et leur force physique, c'est-à-dire le parti qu'ils peuvent tirer de leur corps »<sup>127</sup>.

Peut-on alors analyser les transformations de la santé comme une intensification de l'individualisme contemporain ? Est-ce que l'individu, rendu plus responsable de sa trajectoire est davantage soumis à des formes de vulnérabilités ? Alain Ehrenberg a notamment analysé les transformations de l'individualité en lien avec la valeur de

---

125 GICQUEL Camille et GUYOT Pierre, *Quantified self: les apprentis sorciers du « moi connecté »*, Limoges, FYP éditions, 2015, p. 59.

126 CARRICABURU Danièle et MÉNORET Marie, *Sociologie de la santé, op. cit.*, p. 175.

127 BOLTANSKI Luc, « Les usages sociaux du corps », *Annales. Histoire, Sciences Sociales*, vol. 26, n° 1, 1971, p. 205-233.



l'autonomie. Pour Alain Ehrenberg l'autonomie désigne : « la liberté de choix au nom de la propriété de soi et la capacité à agir de soi-même dans la plupart des situations de la vie »<sup>128</sup>. Il qualifie la société moderne comme une société de « l'autonomie comme condition »<sup>129</sup>, à la fois aspiration individuelle l'autonomie fonctionne également comme une contrainte. Dans le cadre d'une telle société, l'individu est l'acteur de ses décisions et de ses projets :

« Nous ne sommes plus dans un temps de dressage disciplinaire des corps qu'il s'agit de rendre dociles et utiles, selon la formule célèbre employée par Michel Foucault, mais dans un monde où il s'agit de mobiliser et d'accroître les ressources personnelles en favorisant les politiques permettant aux individus d'être les agents de leur propre changement »<sup>130</sup>.

### 3.3. La découverte du « code de la vie »

Si le corps est scruté, la découverte des principes de la génétique vient bouleverser les représentations du corps et de la santé. Le terme « gène », inventé en 1909 par Wilhem Johannsen généticien danois, est tout d'abord considéré comme « [...] ce que l'atome est à la chimie, le constituant ultime de la vie »<sup>131</sup>. La recherche génétique parcourt le XX<sup>e</sup> siècle en orientant les scientifiques dans la recherche d'un mécanisme explicatif de la vie ce qui imprègne durablement les représentations<sup>132</sup>. La description de la structure de l'ADN en double hélice par James Watson et Francis Crick ainsi que des bases des nucléotides A-T-C-G permirent ensuite de comprendre comment l'ADN se transmet de façon héréditaire et établit une correspondance avec la création des protéines qui va exprimer un caractère spécifique. En décodant la séquence de l'ADN, le support des gènes, les chercheurs décodent donc les propriétés du vivant, le gène se dote d'un pouvoir d'attraction extrêmement important. Avec les débuts de l'informatique, une analogie s'impose entre le programme génétique et le programme informatique<sup>133</sup>, le code génétique fonctionne comme un système d'instruction tout comme le code informatique, fait de 0 et de 1. On peut citer aussi « *Qu'est-ce que la vie* » d'Erwin Schrödinger, publié en 1943, qui qualifie la vie comme un système informationnel cherchant à éviter l'entropie<sup>134</sup>. Plus encore, les recherches en génétiques contiennent la promesse d'unifier la biologie.

---

128 EHRENBURG Alain, *La société du malaise*, op. cit., p. 12.

129 *Ibid.*, p. 189.

130 *Ibid.*, p. 335.

131 CORBIN Alain, COURTINE Jean-Jacques et VIGARELLO Georges, *Histoire du corps. 3, les mutations du regard. Le XXe siècle*, op. cit., p. 74.

132 KELLER Evelyn Fox, *Le siècle du gène*, Paris, Gallimard, 2003, p. 9-10.

133 *Ibid.*, p. 80.

134 CLAVERIE Bernard, « De la cybernétique aux NBIC », op. cit.

Cependant, la génétique se heurte à plusieurs problèmes qui remettent en cause la possibilité d'expliquer totalement la structure des êtres humains. Tout d'abord, seulement 3 % du génome ont une fonction bien identifiée. On trouve aussi de l'ADN sans fonction ou redondant, appelé *junk DNA* (ADN « poubelle »). De même, la question de l'expression d'un gène pose question : les gènes ne s'expriment pas automatiquement, le gène doit se mettre en action en fonction des conditions qui s'exercent sur celui-ci. L'interaction entre gène et environnement permettant son expression devient une source de questionnement et de recherches. Pour répondre à ces insuffisances, le projet génome humain (*Human Genome Project*) ambitionne de cartographier l'ensemble du génome humain afin d'identifier l'expression des gènes selon leur position dans la structure globale du génome. Ce programme lancé dans les années 1989 par James Watson au sein de la *National Institute of Health*, institut de recherche médicale américain trouve sa concrétisation en 2001 avec les premières séquences de génome humain publiées. La carte du génome permettra surtout de montrer que d'infimes variations dans la structure invisible du vivant peuvent amener à des différences radicales. De même, la découverte de la génétique pour le grand public influence profondément les représentations individuelles, donnant l'image d'une programmation des variations individuelles. Si cette programmation s'avère défailante, elle peut entraîner facteur de risques et dangers. Les traitements des maladies génétiques ont aussi été l'un des objectifs de la cartographie du génome. L'Association française contre les Myopathies (AFM) organise, par exemple, le Téléthon en 1987 et le Généthon, laboratoire pionnier dans les tout premiers décryptages du génome humain, en 1990<sup>135</sup>.

La génétique étend ensuite son champ aux autres maladies, identifiant des prédispositions à certaines pathologies en fonction de l'expression de certains gènes de même qu'elle pénètre profondément les discours médiatiques faisant d'un talent particulier l'expression d'une disposition invisible cachée au sein du patrimoine génétique<sup>136</sup>. La génétique explique ainsi la forme du corps, l'intelligence, le sens artistique, les capacités mentales tout en inspirant la littérature de science-fiction ou encore le cinéma. Une certaine représentation de la génétique s'est donc imposée dans le grand public, le terme même s'est enraciné dans le langage courant. Il faut alors noter le fossé qui existe entre le discours scientifique sur les gènes et la perception du grand public. En étant popularisée, la notion de gène acquiert un pouvoir de causalité sur le vivant alors que les biologistes discutent sur la

---

135 CORBIN Alain, COURTINE Jean-Jacques et VIGARELLO Georges, *Histoire du corps. 3, les mutations du regard. Le XXe siècle, op. cit.*, p. 78-82.

136 KELLER Evelyn Fox, *Le siècle du gène, op. cit.*, p. 68.

stabilité de la définition même du terme. Le terme de gène ou encore de programme génétique ont conquis un pouvoir de persuasion certain dans le champ de la biologie et auprès du grand public :

« L'image des gènes en tant qu'agents causaux distincts, constituant la base de tous les aspects de la vie organique, s'est imprimée si profondément dans la pensée, à la fois populaire et scientifique, qu'il faudra beaucoup plus que de bonnes intentions, de la persévérance ou une critique conceptuelle pour la déloger. »<sup>137</sup>.

Le gène possède un pouvoir rhétorique et garantit une certaine efficacité du discours médical et scientifique<sup>138</sup>.

La génétique apparaît comme un programme qui, en s'exécutant, forme un individu qui dispose de plusieurs choix dans l'orientation de ce programme. Il est, à la fois, le résultat d'une opération de codage génétique tout en étant le responsable de l'opération finale, la biologie ayant identifié des interactions entre patrimoine génétique et environnement. Autant exonéré que responsabilisé, l'individu doit alors se surveiller, porteur de potentialités dont il doit s'assurer la maîtrise au cours de sa vie<sup>139</sup>. Si le projet génome humain a bouleversé le champ de la biologie, il a aussi implanté une certaine idée du déterminisme génétique<sup>140</sup>.

Encadré, scruté, fragmenté dans ses moindres détails, le corps est au centre d'enjeux politiques, juridiques et moraux. Néanmoins, il est difficile de constater ici une rupture totale entre les problématiques qui ont émergé avec la Renaissance, les Lumières et le XVIII<sup>e</sup> et le XIX<sup>e</sup> siècle. En effet, c'est toujours le lien entre le corps individuel et le corps collectif qui continue de se jouer. La contrainte du *self-government* pénètre ici le champ de la santé et du bien-être. De même, l'encadrement par l'État se fait par le biais de la médecine et de la santé publique qui émettent des recommandations, orientent et soutiennent le projet de gouvernementalité des corps individuels et collectifs, soit la biopolitique.

Dans ce cadre, les découvertes sur la génétique et les controverses qu'elle continue d'alimenter contribuent à produire du discours entre ce qui relève d'une structure déterminée et ce qui relève de l'environnement. On peut noter à ce titre, le développement

---

137 *Ibid.*, p. 132.

138 *Ibid.*, p. 138.

139 DUCOURNAU Pascal, *S'entreprendre avec ses gènes. Enquête sur l'auto-génétilisation.*, Rennes, Presses Universitaires de Rennes, 2018, p. 20.

140 KELLER Evelyn Fox, *Le siècle du gène, op. cit.*, p. 9.

récent des autotests génétiques, pratiques consistant à faire analyser son génome par une entreprise privée dans le but d'une exploration de ses origines généalogiques, d'identifier des prédispositions en matière de santé ou de bien-être ou encore d'identifier des risques de maladies<sup>141</sup>. L'offre de ces autotests peut être interprétée comme le prolongement du processus de génétisation, c'est-à-dire l'extension du discours génétique dans les domaines de la santé et des maladies, vers l'« auto-génétisation »<sup>142</sup>. Les autotests en matière de santé se caractérisent également par le détournement des autorités médicales traditionnelles. Ils s'inscrivent dans le processus précédemment esquissé d'autonomisation des individus par rapport à la prise en charge de leur santé. On peut d'ailleurs noter l'existence d'une pétition ayant circulé en 2010, initiée par une organisation appelée *DIY genomics* appelant à la libéralisation de l'accès aux informations génétiques<sup>143</sup>. Pascal Ducournau pose alors la question d'une possible rupture du processus biopolitique :

« Si la biopolitique peut être définie comme un gouvernement de la vie s'exerçant au niveau d'une population par le biais d'une action de nature institutionnelle, l'apparition de l'autotest génétique tend à signaler l'émergence d'une dynamique d'effacement d'une organisation biopolitique dans le domaine de la génétique, dynamique portée par l'activité des entreprises, mais aussi par les utilisateurs eux-mêmes qui, pour certains réclament justement de pouvoir décider individuellement et sans intervention gouvernementale de l'usage de leur ADN »<sup>144</sup>.

Plus que rupture, les revendications individuelles du droit à l'information génétique font, pour l'instant, « coprésence »<sup>145</sup> avec les formes de biopolitique plus institutionnelles attachées à la gestion globale de la vie. Toutefois, la question de savoir si la génétique sortira un jour totalement de l'espace biopolitique pour se situer à un niveau individuel reste une question ouverte<sup>146</sup> qui concerne la santé de manière générale.

### 3.4. La banalisation de l'entraînement et du sport

La santé ne se conçoit donc plus seulement dans l'absence de maladie, mais dépend aussi d'un bien-être général physique, mental et social. Plus globalement, elle repose sur la réduction des facteurs de risques établis, par ailleurs, au travers des représentations individuelles et collectives. Les pratiques du corps évoluent largement, « à tel point qu'on peut avancer l'hypothèse qu'il n'y a pas de corps potentiellement autonome avant le XX<sup>e</sup>

---

141 DUCOURNAU Pascal, *S'entreprendre avec ses gènes. Enquête sur l'auto-génétisation.*, op. cit., p. 30.

142 *Ibid.*, p. 12-15.

143 THEPETITIONSITE.COM, *Sign Petition: Personal Access to Genetic Information*, [<https://www.thepetitionsite.com/1/mydna/>], consulté le 20 août 2019.

144 DUCOURNAU Pascal, *S'entreprendre avec ses gènes. Enquête sur l'auto-génétisation.*, op. cit., p. 163.

145 *Ibid.*, p. 225.

146 *Ibid.*

siècle »<sup>147</sup>. Le sport quotidien et l'entraînement physique prennent ainsi une place prépondérante dans l'entretien de soi. L'entraînement trouve sa légitimité. Des pédagogies se forment au niveau des clubs sportifs et des établissements scolaires qui répondent à des visées rationnelles. L'entraînement se mue en accomplissement de soi<sup>148</sup>.

Comme vu précédemment, la gymnastique typique du XIX<sup>e</sup> siècle cède progressivement le pas au sport, exercice moins figé. Le sport s'organise, en effet, en clubs qui forgent des programmes dès le début du siècle, passage obligé en vue de l'amélioration des techniques corporelles, des dispositifs de mesure et des performances de l'activité. La répétition des mouvements et la régularité de la pratique démontrent leur efficacité, notamment dans l'établissement de records, c'est-à-dire de pics de performance relevés à un moment T. Ainsi, au début de l'entre-deux-guerres, un million de Français sont membres d'un club sportif dont 300 000 footballeurs. En 1939, ils sont dix millions, soit 10 % de la population française<sup>149</sup>. L'ancrage des clubs et associations sportives correspond aussi à une volonté d'implanter une morale de l'effort, de la compétition, mais également de la solidarité et du respect de l'adversaire. Le sport va subir, bien évidemment, l'influence de la grande histoire : les compétitions sont instrumentalisées dans les rencontres sportives de l'entre-deux-guerres, l'éducation physique est contrôlée par le régime de Vichy dans un but de régénération physique des jeunes Français. Mais c'est bien l'univers de la mesure qui va orienter l'activité physique. Tout un registre de techniques des gestes sportifs se met en place : magazines qui recensent les performances sportives dès le début du siècle, évaluation des capacités physiques des élèves au sein des écoles dès les années trente ou encore banalisation d'instruments d'accroissement physique. L'essor de la société industrielle participe, de même, à diffuser l'image d'un corps dépendant des lois de l'efficacité, de la perfectibilité et adaptable aux contraintes temporelles.

L'entraînement, qu'il soit effectué en club ou pour soi-même, évolue parallèlement à la mise en regard des corps et sa centralité dans la société. L'entraînement rime avec amélioration, mais aussi connaissance d'un corps plus profond, caché, que les pratiques physiques permettent de découvrir. Les exercices physiques se parent aussi de vertus psychologiques dans la mesure où elles renforcent le moral, permettent d'affronter le quotidien, voire de se maintenir dans la course que représente la vie moderne. Ainsi, une

---

147 CORBIN Alain, COURTINE Jean-Jacques et VIGARELLO Georges, *Histoire du corps. 3, les mutations du regard. Le XXe siècle, op. cit.*, p. 158.

148 *Ibid.*, p. 164.

149 TERRET Thierry, *Histoire du sport, op. cit.*, p. 54.

première littérature de développement personnel se développe au tout début du XX<sup>e</sup> siècle promettant les clés de la confiance en soi, de devenir plus fort ou encore, de faire son chemin dans la vie<sup>150</sup>. Dans un de ces ouvrages, on peut notamment lire :

« L'homme ambitieux doit, autant que possible, posséder une bonne et solide santé. C'est un des principaux facteurs du triomphe. Des poumons que les intempéries n'altèrent pas, un sang riche, des muscles résistants, permettent à celui qui en est doué de fournir l'effort prolongé qui vient à bout de toutes les complications »<sup>151</sup>.

De même, l'ouvrage fournit des conseils en matière d'hygiène et d'alimentation et encourage le lecteur à adopter une planification régulière de ces activités : « Ce n'est pas bien difficile, et avec de la bonne volonté, vous deviendrez vite un élève remarquable, un homme robuste, un invincible soldat de la mêlée sociale »<sup>152</sup>. On voit ici dans quelle mesure le travail sur soi prend place dans une forme de compétition sociale. Les conseils dispensés en matière de nutrition rappellent fortement les compteurs caloriques, aujourd'hui numériques.

À la suite de ce décompte, l'auteur conseille une réduction du nombre de calories afin de rester en bonne santé. Plus largement, l'entretien de l'apparence prend une dimension nouvelle à partir des années 1930 qui ne sera plus démentie. Dès cette période, il se diffuse une culture du corps influencée par la psychologie et l'univers des sensations. Les représentations en rapport avec l'allure, l'apparence et le poids évoluent dès les années vingt vers une valorisation du corps athlétique et sculpté. Si ces discours véhiculés par les

**184 POUR FAIRE SON CHEMIN**

On obtient le nombre de 2 800 calories par l'ingestion dans l'estomac des quantités d'aliments qui suivent :

Pain, pâtisseries	600 grammes	1.530 calories
Vlande. . . . .	280 —	363 —
Poisson. . . . .	50 —	263 —
Oufs. . . . .	30 —	76 —
Légumes frais . .	200 —	46 —
Pommes de terre.	50 —	150 —
Féculents. . . . .	40 —	12 —
Fruits. . . . .	40 —	144 —
Beurre . . . . .	20 —	41 —
Fromage. . . . .	10 —	74 —
Sucre. . . . .	20 —	45 —
Vin. . . . .	660 —	56 —
<b>TOTAUX. . . .</b>	<b>2.000 grammes</b>	<b>2.800 calories</b>

Soit un total de 2 kilogrammes de substances alimentaires par jour.

2. Illustration: Roudès S., Pour faire son chemin dans la vie : moyens et qualités qui permettent d'arriver au succès et à la fortune, Bibliothèque des ouvrages pratiques, Paris, 1907

150 CORBIN Alain, COURTINE Jean-Jacques et VIGARELLO Georges, *Histoire du corps. 3, les mutations du regard. Le XXe siècle, op. cit.*, p. 174.

151 ROUDÈS Silvain, *Pour faire son chemin dans la vie : moyens et qualités qui permettent d'arriver au succès et à la fortune*, Bibliothèque des ouvrages pratiques., Paris, 1907, p. 113.

152 *Ibid.*, p. 181.

magazines populaires ou de beauté ne touchent pas toutes les couches de la population, ils préfigurent largement la progression de ces recommandations tout au long du XX<sup>e</sup> siècle. La phase qui s'ouvre dans les années cinquante approfondit l'ensemble de ces tendances :

« Au-delà du sport, avec lui, parallèlement à lui, l'« entraînement » est devenu un monde, une ressource toute particulière où le sujet est censé gagner plus qu'auparavant en maîtrise, mais aussi en « élucidation » de lui-même, sinon en épanouissement. Mirage d'une transparence à soi où le corps jouerait un rôle premier »<sup>153</sup>.

À partir des années soixante, l'entraînement devient recherche d'informations. Le corps envoie des signaux qu'il faut décrypter. Le travail sur soi se transforme en pratique de masse à mesure que l'individu devient maître de son destin. La culture physique se diffuse. Il existe ainsi une concordance entre l'accroissement de l'entraînement physique quotidien et la montée de la culture de l'affirmation de soi ; c'est ce que nous apprend l'histoire du corps et notamment du corps entraîné, du corps sportif. Les pratiques sportives se font aussi plus intérieures et promettent une réconciliation entre un corps trop souvent oublié dans la vie quotidienne et une forme de retour sur soi : « Le corps apparaît comme la zone qu'il faut privilégier, la centration s'exerce vers ses "profondeurs" »<sup>154</sup>.

Durant les années soixante-dix, puis quatre-vingt, la diététique tend à se détacher du monde médical pour devenir une obligation morale envers soi. L'auto-surveillance, à travers les apports de l'alimentation et la dépense physique, prend son essor et doit permettre d'améliorer la santé<sup>155</sup>. Le jogging, avant de se transformer en *running* qui insiste davantage sur la notion de performance, progresse comme activité physique libre<sup>156</sup>, de même que la gymnastique personnelle d'entretien qui se différencie de la gymnastique collective à visée de régénération de la population des années 1870<sup>157</sup>. Il faut bien évidemment souligner qu'un certain modèle de la minceur corporelle s'étend et touche particulièrement les femmes qui sont encouragées à s'y conformer. La puissance normative de ce modèle, critiqué et remis régulièrement en cause par certains mouvements féministes *body positive*, ne se trouve pas encore démentie.

---

153 CORBIN Alain, COURTINE Jean-Jacques et VIGARELLO Georges, *Histoire du corps. 3, les mutations du regard. Le XXe siècle, op. cit.*, p. 185.

154 TRAVAILLOT Yves, *Sociologie des pratiques d'entretien du corps: l'évolution de l'attention portée au corps depuis 1960*, 1re éd., Paris, Presses universitaires de France, coll. « Pratiques corporelles », 1998, p. 41.

155 *Ibid.*, p. 50.

156 *Ibid.*, p. 51-52.

157 *Ibid.*, p. 53-57.



Yves Travaillot identifie également une influence dans la vision du corps venue des États-Unis et, plus particulièrement, de la Californie. La *Body-Culture* californienne entend faire progresser le corps pour l'adapter à la société des années quatre-vingt, marquée par une intensification du libéralisme et l'essor des premières technologies de l'information<sup>158</sup>. Or, l'histoire des évolutions numériques est profondément ancrée aux États-Unis et plus particulièrement au sein de la *Silicon Valley*.

### 3.5. L'influence du paradigme cybernétique au tournant des années cinquante

L'informatisation du monde, débutée dans les années cinquante, participe aussi à modifier le rapport entre corps et individualité. Le déploiement des ordinateurs et des réseaux de communication (Internet en tête) dans la vie quotidienne entraîne des transformations dans les représentations du corps. Dans ce cadre, la discipline de la cybernétique permet d'éclairer l'image d'un corps au centre d'un circuit d'information. La constitution du paradigme cybernétique trouve son origine dans les conférences organisées par la fondation Macy, organisme philanthropique américain ayant pour objectif l'amélioration du système de santé. La fondation organise une première rencontre dès 1942 où vont se côtoyer des personnalités telles que Norbert Wiener (futur père de la cybernétique), le neurologue Warren McCulloch, le mathématicien John von Neumann (pionnier de l'informatique), les anthropologues Mary Douglas et Gregory Bateson ou encore le sociologue Paul Lazarsfeld<sup>159</sup>. Les conférences Macy vont se dérouler de 1946 à 1953 et s'organisent tout particulièrement autour des concepts de rétroaction et de causalité circulaire, concepts centraux dans le paradigme cybernétique<sup>160</sup>. Elles se caractérisent aussi par une visée interdisciplinaire qui entend unifier les sciences de la nature et les sciences sociales autour du paradigme cybernétique. La participation de profils académiques divers à des conférences de ce type peut faire écho à l'organisation des conférences *Quantified Self*, elles-mêmes héritières du mouvement cybernétique.

Cependant, c'est bien le nom de Norbert Wiener qui reste particulièrement attaché à la cybernétique. Ses ouvrages, *Cybernetics, or Control and Communication in the Animal and the Machine* publié en 1948, puis le plus accessible *The human use of human beings*

---

158 *Ibid.*, p. 105.

159 LE ROUX Ronan, « Lévi-Strauss, une réception paradoxale de la cybernétique », *L'Homme. Revue française d'anthropologie*, n°189, 1 janvier 2009, p. 165-190.

160 LAFONTAINE Céline, *L'empire cybernétique: des machines à penser à la pensée machine*, Paris, Éditions du Seuil, 2004, p. 38.



(traduit sous le titre : *Cybernétique et société*) publié en 1950, popularisent le paradigme cybernétique. La cybernétique peut se définir comme une science s'intéressant à la transmission des messages et de l'information dans un système qu'il soit animal, humain, artificiel ou naturel. Norbert Wiener « formule alors l'idée d'une théorie générale de la régulation et du contrôle par *feedback* d'information, à laquelle il donne le nom de cybernétique (signifiant étymologiquement « science du pilotage ») »<sup>161</sup>.

Le paradigme cybernétique apparaît dans la société des années cinquante où le couplage homme-machine s'accélère. Les machines à calculer commencent, en effet, à dépasser la vitesse de traitement des êtres humains. Les machines « [...] dont la puissance en quantité et en mémoire d'informations traitées écrasait les armées de comptables ou concepteurs adeptes de la règle à calcul. Elle renvoya pour sa grande majorité le papier crayon et les tables de logarithmes au rang d'anecdotes historiques »<sup>162</sup>. La notion même d'information acquiert une dimension essentielle, le traitement de celle-ci permet de « [...] nous adapter aux contingences du milieu ambiant et vivre dans ce milieu »<sup>163</sup>. La dimension de l'information est d'autant plus importante dans les sociétés à haut degré de complexité et Norbert Wiener écrit : « Vivre, c'est vivre avec une information adéquate »<sup>164</sup>. Elle est aussi ce par quoi un système peut s'organiser et lutter contre le principe d'entropie, à savoir la tendance naturelle à la désorganisation. L'information pour lutter contre les accidents, la mort, la maladie : ce discours se retrouve dans la médecine moderne et chez les individus qui cherchent à en savoir davantage sur eux-mêmes et sur leur biologie.

Si Norbert Wiener n'invente pas, à proprement dit, la notion de *feedback* (ou boucle de rétroaction) très répandue aujourd'hui, elle est primordiale dans la cybernétique. Elle consiste en un processus par lequel une information est utilisée et assimilée pour orienter et contrôler l'action<sup>165</sup>. La rétroaction permet ainsi la modification de l'action en fonction des données apprises. Il participe aussi à élargir l'usage de la notion de rétroaction à de nombreux domaines et y voit un intérêt particulier en sociologie et en anthropologie<sup>166</sup>. La cybernétique s'intéresse aux systèmes complexes et aux régulations qui s'y opèrent. Le processus de *feedback* caractérise, dans l'ouvrage de Norbert Wiener, un grand nombre de

---

161 LE ROUX Ronan, « Lévi-Strauss, une réception paradoxale de la cybernétique », *op. cit.*

162 CLAVERIE Bernard, « De la cybernétique aux NBIC », *op. cit.*

163 WIENER Norbert, *Cybernétique et société: l'usage humain des êtres humains*, Éditions du Seuil, 2014, p. 50.

164 *Ibid.*

165 LAFONTAINE Céline, *L'empire cybernétique*, *op. cit.*, p. 46.

166 WIENER Norbert, *Cybernétique et société*, *op. cit.*, p. 81.

domaines, que ce soit la mécanique, la biologie ou les comportements animaux. L'intelligence, telle que définie par la cybernétique, se situe dans ce traitement particulier de l'information. La différence entre les animaux, les hommes et les machines, se trouve donc principalement au niveau de la complexité des informations traitées par ce processus de rétroaction plutôt qu'à un statut ontologique particulier :

« Comme les autres êtres vivants, l'homme vit dans un univers contingent, mais lui a l'avantage d'un équipement physique et intellectuel permettant de s'adapter à des changements radicaux d'environnement. L'espèce humaine ne doit sa force qu'à la condition de tirer parti des facultés innées d'apprentissage et d'adaptation rendues possibles par sa structure physiologique »<sup>167</sup>.

Il est ainsi envisageable de créer une machine ayant les mêmes capacités physiologiques que l'être humain, elle aurait alors les mêmes capacités intellectuelles d'adaptation.

Norbert Wiener considère de même que la cybernétique sera la discipline qui permettra de décrire adéquatement les comportements humains dans une société où se multiplient les communications et la circulation des informations. Les écrits de Norbert Wiener et les conférences Macy suscitent ainsi une certaine forme d'effervescence intellectuelle autour de la formation de cette science nouvelle<sup>168</sup>, capable d'unifier tous les savoirs. La qualification de science fait même débat, dans la mesure où la cybernétique se caractérise par l'utilisation de concepts relativement élastiques et par une définition plutôt floue de la discipline<sup>169</sup>. Toujours dans *Cybernétique et société*, Norbert Wiener élargit ses réflexions à la société et aux individus et appelle à remettre en cause un certain nombre de conceptions du monde. Avec une anticipation certaine sur la diffusion future des technologies de l'information et de la communication (TIC), il expose la proposition de son ouvrage en ces termes : « La thèse de ce livre est que la société ne peut être comprise que par une étude des messages et des dispositifs de communication qu'elle contient ; et que, dans le développement futur de ces messages et de ces dispositifs, les messages entre l'homme et les machines, entre les machines et l'homme, et entre la machine et la machine sont appelés à jouer un rôle sans cesse croissant »<sup>170</sup>.

On peut noter l'importance que prend la notion d'entropie, la seconde loi de la thermodynamique, à savoir la tendance naturelle d'un système à la désorganisation. Norbert Wiener, marqué par la Deuxième Guerre mondiale, fait preuve d'un certain pessimisme

---

167 *Ibid.*, p. 89.

168 LAFONTAINE Céline, *L'empire cybernétique*, *op. cit.*, p. 23-24.

169 *Ibid.*, p. 27.

170 WIENER Norbert, *Cybernétique et société*, *op. cit.*, p. 48.

politique<sup>171</sup>. Il met alors au centre du principe d'organisation les questions d'information, de contrôle et de communication. Cependant, il observe une certaine méfiance vis-à-vis de la technologie, la considérant comme potentiellement aliénante. Norbert Wiener porte donc un discours contrasté sur la place des machines et leurs interactions avec les individus et la société. Pourtant, certains penseurs et intellectuels ont pu déceler au sein de courants plus larges de la cybernétique des tendances anti-humanistes.

La cybernétique cherche à fonder une science, l'enjeu est donc épistémologique, dont l'objectif est de modéliser les mécanismes de traitement de l'information<sup>172</sup>. La cybernétique a échoué dans la réalisation de cette science des systèmes complexes, mais fait figure de « continent » oublié<sup>173</sup>. Céline Lafontaine dans *L'empire cybernétique* retrace l'influence paradoxale de la cybernétique dont l'échec à fonder une science générale ne l'a pas empêché de marquer de son empreinte le champ intellectuel et scientifique<sup>174</sup>. Les conférences Macy ont permis des points de rencontre ponctuels entre différents chercheurs comme Claude Lévy-Strauss, Gregory Bateson, Maraget Mead, Jacques Lacan ou encore Peter Sloterdijk. Selon Céline Lafontaine, ils sont, à des degrés divers, redevables envers la cybernétique. Elle a exercé une influence certaine sur la biologie, l'informatique, la sociologie, l'anthropologie et les sciences de l'information et de la communication. Les théories cybernétiques ont également eu un impact décisif sur une partie du mouvement contre-culturel américain qui se réappropria les motifs de circulation de l'information pour les interpréter dans une forme techno-mystique associant énergies, individus et technologies<sup>175</sup>.

On peut d'ores et déjà noter la filiation qui existe entre la cybernétique et les pratiques de quantification<sup>176</sup> qui fonctionnent aussi selon une boucle de rétroaction, censée influencer le comportement du pratiquant. Il faut aussi noter l'influence de la cybernétique sur les sciences cognitives, considérant la pensée comme une information nécessitant une organisation et une hiérarchisation et pose l'analogie entre le cerveau et l'ordinateur. La cybernétique trace une histoire des idées et des concepts jusqu'à la convergence NBIC (Nanotechnologies, Biologie, Informatique et sciences cognitives). Elle est aussi la

---

171 LAFONTAINE Céline, *L'empire cybernétique*, *op. cit.*, p. 41.

172 CLAVERIE Bernard et DESCLAUX Gilles, « Commande, contrôle, communication », *op. cit.*

173 LAFONTAINE Céline, *L'empire cybernétique*, *op. cit.*, p. 21.

174 *Ibid.*, p. 14.

175 TURNER Fred, *Aux sources de l'utopie numérique: de la contre-culture à la cyberculture : Stewart Brand, un homme d'influence*, Caen, C&F, 2012, p. 101.

176 GICQUEL Camille et GUYOT Pierre, *Quantified self*, *op. cit.*, p. 24.

première tentative qui vise à comprendre l'importance de la communication comme phénomène de société avant le développement et la démocratisation des TIC. Ainsi, la cybernétique est redécouverte et réinvestie aujourd'hui même alors que l'on parle de « société de l'information » et que le capitalisme se restructure autour de l'attention des internautes. Alors que la cybernétique resurgit, les pratiques de quantification de soi s'en inspirent largement. La notion d'information, capitale dans le paradigme cybernétique, trouve aussi son prolongement dans la profusion d'informations disponibles pour l'individu pratiquant la quantification ainsi que dans les discours autour du *big data* comme principe organisateur du savoir. Selon Céline Lafontaine, ce paradigme a exercé une profonde influence souterraine sur les représentations scientifiques et culturelles, faisant de l'homme un être composé d'unités d'informations.

On peut citer, au sein des entretiens menés, Vivian qui fait expressément référence à la notion de *feedback* dans la façon dont il envisage la mesure de ses activités physiques ainsi que la gestion de son diabète à l'aide d'un capteur de glycémie :

« Moi comme je le pratique, c'est presque un *feedback*, en fait. Par rapport au diabète, si j'ai fait des excès, je sais que ça va me le rappeler. Puis l'activité si, dans ma semaine, j'ai pas fait le nombre de pas, à la fin de la semaine dans le bilan, il me dit, voilà... "Vous n'avez pas atteint votre objectif". Je dis du *feedback* parce qu'en fait, c'est passé à chaque fois. J'empêche pas quelque chose d'arriver mais je contrôle quelque chose un peu *a posteriori* ».

(Vivian, 55 ans, éducateur spécialisé, marié, Caen, Withings Pulse, Runkeeper, Excel)

L'usage des outils numériques permet, selon cet interlocuteur, de générer des informations qui viennent alors orienter les conduites quotidiennes vers plus de contrôle ou vers une intensification de son activité physique.

### 3.6. *Le corps et les utopies numériques : de la recherche d'authenticité à la propriété de soi*

Depuis l'émergence de la cyberculture, la question du corps et de son dépassement est centrale. En effet, dans l'histoire qu'entreprend Fred Turner de la jonction entre la contre-culture américaine et les premiers usages de l'informatique, il pointe comment le LSD est envisagé comme un outil pouvant permettre de dépasser la conscience individuelle pour vivre une expérience collective<sup>177</sup>. Des recherches académiques sur le LSD sont d'ailleurs entreprises par le *Mental Health Institute* de Palo Alto où exercent un certain nombre de cybernéticiens et où des figures de la contre-culture américaine viennent tester

---

177 TURNER Fred, *Aux sources de l'utopie numérique*, op. cit., p. 100.

cette drogue de synthèse<sup>178</sup>. Les termes pour définir cette expérience de dépassement de soi rejoignent ceux utilisés pour décrire l'expérience des premières navigations en ligne. Les communautés hippies ont, de manière générale, façonné le web et la cyberculture. On peut noter le rôle joué par les Merry Pranksters – communauté hippie nomade – qui ont fait la promotion du LSD durant l'été 1964 à bord de leur bus *Further* (plus loin). Les Merry Pranksters sont connus pour leurs organisations de *Trips Festival*, mélangeant expériences au LSD, concert de rock, installations stroboscopiques et happenings multimédias. L'organisation de ces festivals expérimentaux fait appel à des conceptions cybernétiques :

« Dans la mesure où tous éprouvaient un sentiment de communion l'un envers l'autre, la sensation était générée par leur intégration à un seul système techno-biologique au sein duquel, pour reprendre les termes de Buckminster Fuller, faisant écho à ceux de Wiener, l'être humain individuel n'était simplement qu'un « assemblage » parmi d'autres »<sup>179</sup>.

Le LSD est une technologie de la contre-culture. Parmi les membres des Merry Pranksters, se trouvent des figures importantes de la cyberculture en devenir telles que : Timothy Leary, ancien psychologue à Harvard ayant fait des expériences avec le LSD ou encore Steward Brand, entrepreneur *DIY* (Do It Yourself) qui fait le lien entre les communautés hippies et les milieux académiques. Steward Brand est célèbre pour avoir développé le *Whole Earth Catalog*, sorte de catalogue répertoriant des outils pouvant servir aux communautés contre-culturelles dans l'idée de vivre une vie authentique. Le catalogue reprend la critique généraliste de la contre-culture américaine envers les institutions hiérarchiques, s'adresse aux individus souhaitant s'éduquer eux-mêmes et s'inscrit dans le paradigme cybernétique en faisant du monde un système global à décrypter et sur lequel agir<sup>180</sup>. Dans les replis des expériences des années soixante, les questions relatives à l'autonomie et à la contestation des autorités traditionnelles trouvent une voie d'expression.

Dans le prolongement de l'influence de la cybernétique, un Internet encore balbutiant naît dès les années quatre-vingt. Mais les possibilités de communication désynchronisées et déspatialisées au travers des *Bulletin Board System* et des premiers forums de discussion alimentent toute une littérature et un courant artistique qui s'interrogent sur le corps dans le cyberspace. Ainsi, la cyberculture s'intéresse de près au corps. C'est tout d'abord la possibilité de communiquer sans la médiation de la voix et du corps qui ouvre le champ des réflexions sur celui-ci. Le cyber-espace se présente dans les

---

178 LAFONTAINE Céline, *L'empire cybernétique*, op. cit., p. 183.

179 TURNER Fred, *Aux sources de l'utopie numérique*, op. cit., p. 125.

180 *Ibid.*, p. 141-148.

années quatre-vingt comme un espace permettant de dépasser ses contradictions. On retrouve ici la figure de Stewart Brand qui, après ces expériences communautaires des années soixante, fonde avec Larry Brilliant l'une des premières communautés virtuelles The WELL (Whole Earth 'lectronic Link, référence au Whole Earth Catalog). Stewart Brand déclare d'ailleurs que « le micro-ordinateur est un nouveau LSD » dans la revue *Rolling Stones* en 1972, marquant la continuité entre les expériences des années soixante et les nouvelles possibilités de communication permises par les réseaux informatiques. Le WELL est l'une des plus anciennes communautés virtuelles et a été particulièrement médiatisé durant les années quatre-vingt et quatre-vingt-dix relativement au nombre de ses utilisateurs. Cependant, ce système de téléconférence est rentré dans les annales pour son aspect avant-gardiste qui préfigure de nombreux usages contemporains. Elles réunissaient de même des utilisateurs qui n'étaient pas des informaticiens. Cet espace en ligne est aussi à l'origine d'un ouvrage important dans l'histoire des TIC, *The Virtual Community* écrit par Howard Rheingold en 1993. Howard Rheingold est un journaliste et critique littéraire qui fréquente le WELL et qui élabore le terme de « communauté virtuelle » pour décrire son expérience. Son ouvrage a eu un fort retentissement aux États-Unis et Howard Rheingold envisage l'exportation des principes d'organisation qui président au sein du WELL (liberté, coopération, échanges horizontaux) au reste de la société.

Les communautés virtuelles, dont The WELL est la plus célèbre, participent d'un véritable « mythe fondateur »<sup>181</sup> de l'imaginaire d'Internet. Ces espaces d'échange s'insèrent, en effet, dans la vie quotidienne des individus qui peuvent, dès lors, s'affranchir des frontières géographiques afin de communiquer sur un mode libertaire. L'organisation même d'une communauté telle que The WELL repose sur une forme d'organisation non hiérarchique et sur l'idée d'une forme de conscience partagée. La communication à distance est perçue comme pouvant démultiplier les potentialités individuelles : « Les membres étaient incités à se rapprocher d'un état d'union transpersonnelle semblable à celui procuré par le LSD »<sup>182</sup>. Aussi, les utilisateurs du WELL se situaient dans la continuité de la pensée contre-culturelle et cybernétique. L'organisation reposait sur l'apprentissage de ses membres et leurs relations interpersonnelles dans un cadre socio-technique qui évolue au gré des discussions et des messages échangés<sup>183</sup>. The WELL apparaît alors comme un espace de *feedback* tel que l'avait imaginé Norbert Wiener.

---

181 FLICHY Patrice, *L'imaginaire d'Internet*, Paris, Éditions La Découverte, 2001, p. 141.

182 TURNER Fred, *Aux sources de l'utopie numérique*, op. cit., p. 235.

183 *Ibid.*, p. 234.

Le corps est directement concerné par cette dématérialisation des échanges. Un certain nombre de métaphores sont utilisées à partir des années quatre-vingt-dix, période où l'accès à Internet se démocratise, afin de déterminer l'ordre de relation au corps qui se tisse sur ces dispositifs virtuels, en faisant du corps une information. La métaphore computationnelle identifiée notamment par Kevin Kelly<sup>184</sup>, ancien éditeur de la revue *Wired*, traverse de nombreux champs et fait de l'univers la résultante d'un calcul comparable au calcul informatique. Plus généralement, les processus sociaux et biologiques sont relus à la lumière de cette métaphore. Le corps est aussi envisagé comme le résultat d'une opération de codage de l'ADN est réductible à une somme d'informations. L'esprit et le corps deviennent alors séparables, les individus peuvent naviguer sur les espaces en ligne sans la pesanteur du corps. Cet espace immatériel permet ainsi la mise en communication d'individus éloignés dans l'espace. Les interactions se font donc sans les attributs classiques de la rencontre physique, c'est-à-dire le corps, la voix ou le regard. Ces nouvelles modalités de communication engendrent, à la fois un imaginaire littéraire et artistique ainsi qu'un discours général sur les possibilités de démultiplier son identité sur Internet.

Alors que les premiers explorateurs des réseaux informatiques se multiplient, le terme de cyberculture va permettre de qualifier ces nouveaux usages informatiques d'accès à la communication et à la culture. Parmi la cyberculture, le courant cyberpunk, d'abord littéraire, va influencer nombre de productions artistiques et cinématographiques et se diffuser dans la culture populaire ainsi que dans les représentations. Le roman de William Gibson *Neuromancer* (1984) est considéré comme la première œuvre cyberpunk et influence durablement ce courant artistique. Le roman propose une vision dystopique de la société où les individus évoluent en dehors de leurs corps, dans un espace numérique appelé « la matrice ». Le protagoniste principal est un hacker aux prises avec des mégacorporations toutes puissantes. Le roman révèle un désenchantement par rapport aux utopies contre-culturelles des années soixante où l'individu, bien loin de s'être émancipé à travers la technologie, peut en devenir esclave dans un monde profondément inégalitaire.

Le courant cyberpunk questionne également le corps qui, à maintes reprises dans diverses œuvres, fusionne avec la technologie d'une façon naturaliste ou élabore des dystopies où l'esprit se sépare du corps. La thématique du corps recouvre alors de

---

184 KELLY Kevin, « The Computational metaphor », *Whole Earth*, Winter 1998 [En ligne] <http://www.wholeearth.com/issue/1340/article/63/the.computational.metaphor#>, consulté le 03/06/2019.



nombreuses œuvres du mouvement cyberpunk mais ce rapport au corps est ambigu : les espaces virtuels constituent des espaces de liberté, de dépassement des capacités humaines, de démultiplication des actions tels les mouvements effectués par les personnages du film *Matrix*. En même temps, les personnages évoluant dans ces univers risquent, à tout moment, de perdre le contrôle ou de voir leur subjectivité et leur individualité réduites à néant. La culture cyberpunk semble nous dire que lorsque l'humain concède son extériorité à la technique, il risque de perdre une partie de sa substance. De la même façon, d'autres œuvres mettent en avant la fusion entre corps et machine, tel le film de Paul Verhoeven *RoboCop*, préfigurant les corps augmentés par des prothèses.

Les possibilités de communication déspatialisées font aussi émerger tout un ensemble de discours sur les possibilités ouvertes par l'informatisation du monde. Les discours portés sur la nouvelle économie prophétisent, d'une part, un changement dans la nature des biens échangés dans un monde désormais en réseau et, d'autre part, une évolution dans l'organisation du travail. La nouvelle économie, post-fordienne, se caractérise par la combinaison des technologies numériques dans des organisations structurées en réseau, avec comme idée d'émanciper l'entrepreneur individuel. L'organisation en réseau se démarque des structures traditionnelles fortement hiérarchisées en permettant de répondre aux aspirations de liberté et d'épanouissement des individus. L'entreprise devient réseau. Plus flexible et plus réactive, elle est organisée en un ensemble de liens qui sont plus ou moins durables et facilement ajustables. Dans de telles structures, le rôle du management est de permettre aux individus d'exprimer leur autonomie, de mesurer les performances individuelles et l'adaptation aux objectifs et de renouveler ses techniques de gestion des ressources humaines à l'aide de cercles de qualités ou encore de stages de motivation permettant une cohésion d'équipe. Ce détour parmi les changements produits dans le travail et dans le management nous permet alors de comprendre comment le corps peut être envisagé comme propriété de soi dans le cadre de ce que Luc Boltanski et Ève Chiappello ont appelé la « cité par projets ». Dans le contexte de la cité par projets, la réorganisation du capitalisme autour des principes d'authenticité et d'autonomie a permis la croissance « [...] des industries qui ont pour objet le déploiement d'une image de soi [...] »<sup>185</sup>. La propriété de soi et notamment de son corps, est alors assignée à la

---

185 BOLTANSKI Luc et CHIAPPELLO Ève, *Le nouvel esprit du capitalisme*, Paris, Gallimard, 1999, p. 236.



responsabilité personnelle : « [...] chacun, en tant qu'il est le producteur de lui-même, est responsable de son corps, de son image, de son succès, de son destin »<sup>186</sup>.

On voit ici comment l'informatisation du monde a produit de profonds changements culturels. Les outils techniques et les réseaux informatiques ont été envisagés par les hackers et par certaines figures de la contre-culture américaine comme des outils d'émancipation individuelle permettant de disputer la place des hiérarchies traditionnelles. L'ordinateur personnel ainsi que la mise en réseau du monde allaient permettre d'échanger sur un mode plus égalitaire, de faire des rencontres en dehors des contraintes de l'espace, du temps et des conventions sociales. En même temps, ce discours a pu s'appuyer sur le paradigme cybernétique, sur la théorie de l'information et sur la théorie des systèmes qui donnent une assise académique à la conception du monde comme un gigantesque système d'échanges d'informations. Ces théories vont profondément marquer les mondes du travail<sup>187</sup> (langage du *feedback*, du flux d'informations, du pilotage, de l'entreprise et du salarié agile, etc.). Au niveau individuel, ces changements culturels et sociaux vont asseoir une certaine vision de l'individualité, du corps et de la santé (entretien de la machine corporelle, importance du code génétique, possibilités de manipulations des processus biologiques, etc.). Les individus sont responsabilisés dans leur entretien corporel, dans la prise en charge de leurs corps, de leur santé et de leur vie. Ils ont aussi accès à des outils, notamment numériques, qui leur permettent de générer des informations pour eux-mêmes et d'affiner leurs compétences. Ils peuvent aussi discuter les expertises et les autorités médicales en faisant réseau ou bien échanger grâce aux fonctions sociales permises par les applications numériques. Il faut noter, à l'issue de cette description du corps traversé par les espaces virtuels, que le corps est loin d'avoir disparu. Il semble qu'au contraire, à mesure que la médecine étend son champ de compétences, les individus s'intéressent à leurs corps, le scrutent et cherchent à l'entretenir. Les promesses sur le cyberspace déterritorialisant le corps sont donc loin de s'être réalisées.

---

186 *Ibid.*

187 RAPPIN Baptiste, « Une brève histoire cybernétique du management contemporain », *La Revue des Sciences de Gestion*, vol. 293, n° 5, 2018, p. 11-18.

## Conclusion du Chapitre 1

---

Les pratiques de quantification par les outils numériques prennent place dans une longue histoire croisée entre investigations des corps, individualisation des pratiques corporelles et diffusion des technologies de l'information et de la communication. En remontant aux interprétations antiques, avec notamment le souci de soi, on peut démontrer comment la question de la santé individuelle était déjà enchâssée dans une forme de devoir envers la  *cité* . L'être humain est d'ailleurs associé, dans les représentations philosophiques, à une cité dont il faut s'assurer la bonne marche<sup>188</sup>. Le mode de vie philosophique se distingue également par la mise en place d'exercices volontaires, tels que des pratiques d'ascèse, des médiations ou encore des écrits de soi visant à l'amélioration de soi. De manière générale, les sociétés antiques ont valorisé l'hygiène, la puissance corporelle, et l'éducation physique à travers la gymnastique, marquant de leur empreinte les futures représentations du corps.

Il faut ensuite noter l'importance de la mise en regard des corps à partir du XVI<sup>e</sup> siècle et la progressive mise en place de la biopolitique qui vise à encadrer la vie. Si la gestion de la population est un enjeu particulièrement important lors du XIX<sup>e</sup> siècle, le XX<sup>e</sup> est marqué par une individualisation du corps et un développement des pratiques d'entretien de soi.

Nous avons essayé de mettre en lien cette culture de soi et de l'entretien corporel avec les changements culturels apportés par l'essor des technologies informatiques. Un nouvel imaginaire du monde et du corps se diffuse – notamment avec la cybernétique – entraînant l'idée d'un dépassement des frontières spatiales, mentales et physiques. Avec les drogues de synthèses démocratisées dans les années soixante, mais aussi avec les premiers réseaux informatiques, la clôture de l'esprit par le corps n'est plus évidente. La recherche d'authenticité propre aux communautés contre-culturelles des années soixante ouvre également la voie au régime de la propriété de soi durant les années suivantes. Des entrepreneurs à l'intersection de plusieurs espaces culturels et sociaux vont également participer à légitimer l'informatique comme outil de libération personnelle. C'est dans cette rencontre entre une montée de l'individualisme, responsabilisation de l'individu et

---

188 HADOT Pierre, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, op. cit., p. 98.

évolution des technologies de communication que peut se comprendre la diffusion des pratiques numériques de quantification de soi.

## Chapitre 2

### **Le *Quantified Self* : du contexte culturel américain à la diffusion des pratiques en France**

---

Nous avons vu dans le chapitre précédent comment les institutions, notamment la médecine et la science, élargissent leurs champs de compétence alors que les individus les discutent en revendiquant une forme d'autonomie dans leurs expériences singulières. Il faut dorénavant nous pencher sur le rôle des entrepreneurs qui participent à diffuser un certain discours sur la quantification des individus, de leurs corps et de leurs actions. En effet, le mouvement *Quantified Self*, né aux États-Unis, s'inscrit pleinement dans l'histoire culturelle et économique de la baie de San Francisco. Il apparaît comme un des héritiers de la techno-utopie des années soixante tout en s'inscrivant dans l'économie du web 2.0.

Le mouvement *Quantified Self* fait largement écho aux discours d'autonomie personnelle et créative qui ont émergé dans cette région des États-Unis. Grâce à la technologie, les individus peuvent acquérir des connaissances sur eux-mêmes, améliorer leur santé et prolonger leur vie. De même, le mouvement encourage des créations originales, des « bidouillages » et des bricolages avec les outils connectés et les données issues de leurs pratiques dans une prescriptive proche des premiers hackers. Dans ce cadre, nous évoquerons également les expérimentations menées par certains chercheurs américains dans les années quatre-vingt-dix en matière de technologies portables préfigurant les usages actuels.

Dans le but d'éclairer le contexte présent, nous nous intéresserons enfin à la diffusion des pratiques de quantification en France à l'aide de deux études quantitatives. S'il est difficile d'avoir des données spécifiques aux usages des applications et objets de *tracking*, une partie de l'enquête du baromètre du numérique 2018 est consacrée aux dispositions à contrôler sa santé par l'intermédiaire des outils numériques. Un sondage réalisé par l'IDATE (Institut de l'Audiovisuel et des Télécommunications en Europe) sur

2000 personnes nous permettra de constater l'équipement des Français en objets connectés<sup>189</sup>.

## 1. L'individu, centre des interfaces numériques

### 1.1. Kevin Kelly, « entrepreneur-frontière » du *Quantified Self*

Le terme de *Quantified Self* est largement utilisé dans la littérature ou la presse généraliste afin de décrire les pratiques de quantification. Ce terme permet de désigner aussi bien, la communauté d'utilisateurs qui s'est formée autour des outils connectés afin de produire des chiffres sur soi, que ces nouvelles formes de pratiques. Le terme *Quantified Self* a été inventé par deux protagonistes ayant une place centrale dans l'écologie de l'innovation au cœur de la *Silicon Valley*, Kevin Kelly et Gary Wolf. Le parcours de Kevin Kelly est, à ce titre, intéressant à analyser. Kevin Kelly est un compagnon de route du personnage que nous avons déjà croisé auparavant, Stewart Brand. Il a été embauché par Brand pour écrire dans l'un des magazines successeurs au *Whole Earth Catalog*, le *CoEvolution Quarterly*<sup>190</sup>. Il participe, de même, à la création de la communauté en ligne The WELL. Il est, lui aussi, particulièrement influencé par le paradigme cybernétique<sup>191</sup> et se fait l'écho d'un certain esprit des années quatre-vingt-dix empreint de la métaphore computationnelle. Kevin Kelly écrit en 1994 *Out of control: the new biology of machines, social systems, and the economic world*, ouvrage entre description et prospective se référant explicitement à la cybernétique dont il constitue une actualisation<sup>192</sup>. On retrouve ici la notion de *feedback* permettant à un organisme ou à un système de s'ajuster en permanence :

« A system—organism, corporate firm, computer program—spends energy feeding the past back into the present because this is an economical way for the system to deal with the future. To see into the future one must see into the past. A constant pulse of the past along feedback loops informs and controls the future »<sup>193</sup>.

Cet ouvrage touffu fait dialoguer des considérations d'ordre biologiques, sociales et technologiques et les agrège sous une même métaphore de la décentralisation par les réseaux. Les individus, les phénomènes sociaux et politiques sont tous concernés par l'informatisation du monde qui favorise, en retour, l'émergence de nouvelles formes

---

189 PÔLE INTERMINISTÉRIEL DE PROSPECTIVE ET D'ANTICIPATION DES MUTATIONS ÉCONOMIQUES, *Marchés des objets connectés à destination du grand public*, Paris, DGE-PICOME-Ministère des Sports, 2018.

190 TURNER Fred, *Aux sources de l'utopie numérique*, op. cit., p. 214-215.

191 *Ibid.*, p. 214.

192 KELLY Kevin, *Out of control: the new biology of machines, social systems, and the economic world*, 1994, p. 379 [En ligne] <https://kk.org/mt-files/books-mt/oooc-mf.pdf> consulté le 05 Juin 2019.

193 *Ibid.*, p. 369.

d'organisation horizontale. Les entreprises seront également le lieu privilégié d'un changement global dans la mesure où les technologies de l'information permettent l'élaboration de biens et des services innovants et personnalisés dans une logique collaborative et adaptative<sup>194</sup>. Le livre *New rules for the new economy: 10 radical strategies for a connected world* en 1998, prolonge ces réflexions en proposant des préceptes (des « règles d'or »<sup>195</sup>) qui régissent la nouvelle économie en réseau. Au sein de ces deux ouvrages, qui auront un certain retentissement parmi les chefs d'entreprises aux États-Unis<sup>196</sup>, les fondements qui président au *Quantified Self* sont d'ores et déjà posés :

« The first bits of the information age fed this whetted appetite for further individualism. We got personal computers amid personal trainers, personal advisers, and expectations of everything personalized »<sup>197</sup>.

Dans l'esprit et les écrits de Kelly, les ordinateurs et les réseaux portent en eux le potentiel de libérer les individus des contraintes et de remettre en cause les hiérarchies traditionnelles. On peut remarquer ici en quoi la quantification de soi s'inscrit dans ces conceptions dans la mesure où elle est perçue, à la fois, comme une façon de s'occuper de soi et de son corps, mais aussi comme moyen d'affaiblir la distinction entre professionnels de santé et individu sujet du soin. Plus généralement, dans *Out of control* et dans *New rules*, les ordinateurs, les réseaux informatiques et l'échange d'information permettent à l'individu d'établir ses propres lois et de devenir « un designer compréhensif de sa propre vie »<sup>198</sup>.

On retient également dans la carrière de Kevin Kelly sa participation à *Wired*, un magazine créé par les journalistes et éditeurs Louis Rossetto et Jane Metcalfe en 1993. Louis Rossetto se désigne lui-même comme libertarien et recrute Kevin Kelly comme rédacteur en chef par l'intermédiaire des réseaux relationnels déjà établis au sein du milieu californien<sup>199</sup>. *Wired* joue un rôle particulièrement important dans la dissémination d'idéaux libertariens et techno-utopiques dans le contexte de la nouvelle économie des années quatre-vingt-dix. Si l'aspect formel du magazine induit à cette époque une rupture avec la presse traditionnelle, il ambitionne, tout particulièrement, d'être le « [...] héraut de la venue d'une nouvelle ère dans la machinerie informatique, mais également d'une nouvelle ère

---

194 *Ibid.*, p. 173-175.

195 KELLY Kevin, *New Rules For The New economy: 10 Radical Strategies For a Connected World*, New York, NY, Viking, 1998, p. 2.

196 TURNER Fred, *Aux sources de l'utopie numérique*, *op. cit.*, p. 316.

197 KELLY Kevin, *New rules for the new economy*, *op. cit.*, p. 103.

198 TURNER Fred, *Aux sources de l'utopie numérique*, *op. cit.*, p. 317.

199 *Ibid.*, p. 326-328.

dans la vie sociale »<sup>200</sup>. Le magazine décrit, mais fait également la promotion des révolutions à venir à l'ère de la société de l'information dans une forme de prophétie auto-réalisatrice<sup>201</sup>.



3. Illustration: Couverture de Wired mai 1997 "The epic saga of The Well. The World's Most Influential Online Community". De gauche à droite : John Coate, Larry Brilliant, Stewart Brand, Cliff Figallo

Le magazine perpétue aussi les logiques contre-culturelles des années soixante en affirmant la nécessité de la libération de la conscience individuelle dans une perspective proche du *Whole Earth Catalog*. *Wired* présente des technologies, des outils numériques et dresse des portraits d'entrepreneurs individuels qui concourent à enraciner la perspective d'une société de l'information aux potentialités inépuisables. Les rédacteurs et contributeurs de *Wired* vont alors former une

cyberélite<sup>202</sup> décryptant « [...] les nouvelles formes du politique, de l'économie, de la définition de soi qu'émergent avec la révolution du numérique »<sup>203</sup>. Les discours sur les changements de soi-même permis par la technologie trouvent déjà leurs places dans les pages de *Wired*.

*Wired* est aussi envisagé par Kevin Kelly comme un gigantesque forum mettant en réseaux des individus préparant la révolution à venir<sup>204</sup>. À l'instar du WELL, les

200 *Ibid.*, p. 321.

201 FLICHY Patrice, *L'imaginaire d'Internet, op. cit.*, p. 129.

202 *Ibid.*, p. 132.

203 *Ibid.*

204 TURNER Fred, *Aux sources de l'utopie numérique, op. cit.*, p. 324.



participants à *Wired* s'insèrent dans un gigantesque réseau d'interconnaissance composé d'anciennes figures de la contre-culture cybernéticienne, d'entrepreneurs, d'informaticiens, de journalistes, d'écrivains ou encore d'artistes cyberpunk. La parution de *Wired* intervient dans une période de bouleversements aussi bien dans l'accès à des biens informatiques que dans la sphère économique. Les ordinateurs personnels commencent à s'implanter dans les foyers aussi bien que dans les entreprises et le *World Wide Web* fait son arrivée. La démocratisation, encore timide, d'Internet est désormais en marche. La création du Web avec son système de navigation par liens hypertextes à l'aide d'adresse URL va largement ouvrir les usages d'Internet. Le réseau n'est plus seulement envisagé comme un protocole d'échange de messages par paquets, comme un moyen asynchrone de communication ou encore comme une communauté d'intérêts autogérée, mais comme une formidable ressource de documents classés de façon intuitive et organisée. Avec l'arrivée de ce web 1.0, les discours de libération individuelle se multiplient, les internautes seront en mesure de se forger leur propre culture au gré des navigations et de tracer leurs voies en dehors des hiérarchies traditionnelles. Les relations que l'économie et les individus entretiennent avec la technologie, relations de plus en plus intenses et proches, entraînent des changements radicaux. L'intensité de ces relations est aussi destinée à augmenter dans une logique que l'on peut qualifier de dépolitisée. La technologie s'est transformée, selon Kevin Kelly, en système autonome en expansion<sup>205</sup>. Celle-ci, comparable aux organismes vivants, est désignée dans un ouvrage datant de 2010 comme le « technium » non sans une certaine forme de téléologisme<sup>206</sup>.

Le mouvement *Quantified Self* s'insère plus largement dans cette histoire des représentations faisant des outils numériques un des moyens de s'émanciper individuellement et collectivement. Au sein du mouvement, les interrogations sont nombreuses sur la façon dont le *Quantified Self* peut se transformer en *Quantified Us* et servir à l'amélioration de la qualité de vie de l'ensemble des citoyens. Les participants du mouvement se rapprochent alors assez nettement de la figure identifiée par Fred Turner des néo-communalistes. Les néo-communalistes entendaient utiliser les technologies pour se libérer des contraintes de la vie bureaucratique et pour ouvrir leur conscience :

« Sur les terres des communautés intentionnelles du mouvement de ceux-qui-retournaient-à-la-terre et dans les pages du Catalog [*Whole Earth Catalog*], le scientifique nomade et audacieux

---

205 KELLY Kevin, *What technology wants*, New York Toronto London, Penguin books, coll. « A Penguin Book Technology, Science », 2011, p. 12.

206 *Ibid.*, p. 355.



désireux de sauver le monde de l'Armageddon, devint le *long hunter*, le designer compréhensif, le hippie nomade et audacieux désireux de sauver le monde grâce à ses propres recherches aux frontières de la conscience et de la collectivité »<sup>207</sup>.

Kevin Kelly ainsi que la revue *Wired* apparaissent comme particulièrement influents dans l'implantation de l'imaginaire autour de l'ordinateur et des réseaux informatiques comme ouverture de la conscience et des potentialités individuelles. Les réseaux ne permettraient pas seulement de s'accomplir à un niveau personnel, mais de créer un nouvel espace public auto-géré :

« En se plongeant dans le Catalogue, les communalistes se percevaient non pas comme des marginaux, mais comme les représentants d'une avant-garde néo-scientifique menant des expériences sociales dont dépendait le sort du monde »<sup>208</sup>.

La figure de Kevin Kelly se rapproche de celle de Stewart Brand, dans la mesure, où lui aussi, est parvenu à la création d'un réseau autour du magazine *Wired* :

« De cette manière, Brand et son cercle, à l'image de Kevin Kelly et les auteurs de *Wired*, dirigeaient les projecteurs sur une constante intégration d'idées et de pratiques initialement apparues dans les mondes néo-communalistes et de la recherche en technologie de pointe »<sup>209</sup>.

Au centre de ce réseau et à l'intersection de plusieurs scènes sociales, Kevin Kelly, tout comme Stewart Brand, correspond à la figure de l'entrepreneur. Cette catégorie se caractérise par son hétérogénéité désignant aussi bien des créateurs d'entreprises désirant maximiser leurs profits au travers de l'innovation (grands patrons, patrons de PME, salariés indépendants)<sup>210</sup>, des individus s'érigeant en « point de passage obligé »<sup>211</sup> de certains univers, milieux et objets<sup>212</sup>, ou encore des acteurs jouant avec la multiplicité des espaces et des ressources. Pour la sociologie, l'entrepreneur est donc moins un individu « héroïque », triomphant des obstacles qui se dressent devant lui (même s'il peut être perçu comme tel) qu'un acteur au carrefour de plusieurs mondes sociaux<sup>213</sup>. Kevin Kelly apparaît comme un « passeur »<sup>214</sup>, faisant circuler des idées et des concepts d'un univers à un autre, en même

---

207 TURNER Fred, *Aux sources de l'utopie numérique, op. cit.*, p. 374.

208 *Ibid.*, p. 380.

209 *Ibid.*, p. 383.

210 ZALIO Pierre-Paul, « 16. Sociologie économique des entrepreneurs » in STEINER Philippe (dir.), *Traité de sociologie économique*, 2. ed., Paris, Presses universitaires de France, coll. « Quadrige manuels », 2013, p. 603.

211 CALLON Michel, « Éléments pour une sociologie de la traduction. La domestication des coquilles Saint-Jacques et des marins-pêcheurs dans la baie de Saint-Brieuc », *L'Année sociologique*, vol. 36, p. 169-208.

212 BERGERON Henri, CASTEL Patrick et NOUGUEZ Étienne, « Éléments pour une sociologie de l'entrepreneur-frontière », *Revue française de sociologie*, vol. 54, n° 2, 11 juin 2013, p. 263-302.

213 ZALIO Pierre-Paul, « 16. Sociologie économique des entrepreneurs » in STEINER Philippe (dir.), *Traité de sociologie économique, op. cit.*, p. 630.

214 TURNER Fred, *Aux sources de l'utopie numérique, op. cit.*, p. 334.

temps qu'un recombinateur, transformant au passage, les espaces qu'il traverse<sup>215</sup>. La catégorie d'« entrepreneur-frontière » désignant un individu jouant de ses multiples positionnements et identités dans des univers en tension<sup>216</sup> permet de caractériser l'activité de tels acteurs qui participent à légitimer les technologies numériques. Fred Turner, qualifiant Steward Brand et Kevin Kelly d'« entrepreneurs réticulaires »<sup>217</sup>, analyse les tactiques entreprises pour former des réseaux en se jouant des frontières entre milieux de la recherche, informaticiens, artistes et cadres dirigeants d'entreprise permettant, par là même, de fonder un discours sur le nouvel ordre social en gestation.

Le parcours du co-créateur du terme *Quantified Self*, Gary Wolf est moins documenté. Il est *contributing editor* (éditorialiste) de la revue *Wired* depuis 1994 et a écrit plusieurs ouvrages, dont une histoire de la revue appelée *Wired : A romance* du point de vue de l'auteur. Gary Wolf a signé des articles pour la revue *Wired* – papier et numérique – jusqu'en 2010 et est aujourd'hui reconnu comme le co-fondateur du mouvement QS et comme un expert sur les questions de quantification de soi. Nous reviendrons au sein du chapitre 6 de la partie II sur l'organisation du mouvement QS.

### 1.2. L'informatique devient personnelle : le tournant du web 2.0

Nous avons vu comment le contexte culturel, social et économique a fait émerger une série de discours qui fondent l'espace numérique comme espace de changement social. Du côté des technologies, le tournant du web 2.0 et la personnalisation des dispositifs informatiques ont aussi façonné de nouveaux usages. De l'apparition des terminaux de type smartphone à la diffusion des objets connectés, l'interaction homme-machine s'intensifie ouvrant la voie aux pratiques de quantification de soi.

Il faut tout d'abord noter la rupture qui s'est produite entre le premier web des documents et le fameux web 2.0. Le web dans son origine académique se basait sur l'idée d'indexer des documents sur une forme analogue aux techniques classiques issues du monde universitaire. Le web pouvait être envisagé comme une formidable bibliothèque permettant une navigation entre différents contenus, même si dans les faits il s'est d'abord caractérisé par une prolifération de liens non classés. Cependant, les usages individuels et collectifs associés aux innovations techniques ont très rapidement fait émerger des

---

215 TURNER Fred, *Aux sources de l'utopie numérique*, *op. cit.*

216 BERGERON Henri, CASTEL Patrick et NOUGUEZ Étienne, « Éléments pour une sociologie de l'entrepreneur-frontière », *op. cit.*

217 TURNER Fred, *Aux sources de l'utopie numérique*, *op. cit.*, p. 41;303.

échanges de toutes natures entre utilisateurs. Selon l'expression forgée par Tim O'Reilly, le web 2.0 ne met pas en contact seulement des individus avec des documents, mais des individus entre eux<sup>218</sup>. Les internautes ont participé à ce processus en produisant et en exprimant leur identité numérique, que ce soit par l'intermédiaire de sites personnels, de blogs ou de publications sur les réseaux sociaux. C'est l'ensemble de ces activités qui sont dorénavant indexées sur le web. Des requêtes sur un moteur de recherche aux comportements en ligne, en passant par les liens tissés sur les réseaux sociaux, ces traces numériques constituent un continent documentaire à exploiter<sup>219</sup> :

« [...] l'individu et ses relations interpersonnelles connectées peuvent être envisagés comme le nouveau corp(u)s documentaire d'une écologie informationnelle globale »<sup>220</sup>.

On comprend dès lors que l'individu connecté devient lui-même acteur volontaire ou non du web, dans le sens où il produit un ensemble de données exploitables par le système marchand. Les pratiques de quantification de soi s'inscrivent dans cette continuité, propre au web, d'intégration des activités humaines dans la sphère du numérique. Le corps est alors inévitablement soumis à des logiques de mise en calcul telles que le suivi des activités physiques, le partage des données de santé ou encore le contrôle de son alimentation.

Si la façon dont se structure l'information sur le web est déterminante dans l'influence qu'elle exerce sur les usages des internautes, les questions du couplage entre le corps humain et la machine sont apparues à mesure que les technologies se sont perfectionnées. Pour illustrer ce propos, on peut se référer à deux articles écrits par Joseph Licklider, informaticien dont les idées ont contribué au développement d'Internet : d'une part, « La symbiose de l'homme et de la machine » (« Man-Computer Symbiosis ») en 1960 qui anticipe l'interconnexion en réseau des ordinateurs et, d'autre part, « l'ordinateur comme outil de communication » (« The computer as a communication device ») qui trace des perspectives que l'on retrouve encore aujourd'hui dans le numérique moderne.

Le couplage homme-machine a ensuite progressé par la miniaturisation des objets techniques. Les ordinateurs ont dû se détacher de l'image des grands calculateurs froids destinés à l'administration, aux banques et à la gestion bureaucratique. La diffusion des micro-ordinateurs dans les années quatre-vingt a ainsi représenté une personnalisation de l'informatique. L'invention du GUI (*Graphic User Interfaces*), interface graphique qui

---

218 BOULLIER Dominique, *Sociologie du numérique, op. cit.*, p. 81.

219 ERTZSCHEID Olivier, « L'homme, un document comme les autres », *Hermès*, n°53, 2009, p. 33-40.

220 *Ibid.*

permet d'éviter l'étape contraignante de la commande par ligne de codes, démocratise encore un peu plus l'outil informatique. La manipulation des ordinateurs se simplifie grandement grâce à la généralisation de ces interfaces et des outils tels que le clavier et la souris qui préfigurent les usages contemporains de l'informatique, toujours plus près du corps. En effet, le geste informatique en devient beaucoup plus facile :

« Le geste supplantait l'écriture, le corps était encore plus engagé dans l'action et le fut de plus en plus avec les interfaces tactiles à la fin des années 2000 »<sup>221</sup>.

On peut souligner à quel point les inventions de la souris et des interfaces graphiques sont intégrées dans le contexte académique et culturel de la baie de San Francisco. En effet, la première présentation de l'utilisation de la souris par son inventeur, Douglas Engelbart, n'a été filmée par nul autre que Steward Brand, continuant son parcours de mise en réseau entre les mondes de la contre-culture et les centres de recherche. De même, les interfaces graphiques sont inventées au Xerox Parc de Palo Alto situé en Californie.

Ainsi, le numérique a effectué le saut des réseaux au pervasive dans les années 2000<sup>222</sup>. Ce terme désigne le processus par lequel l'informatique s'insinue partout et semble embrasser l'ensemble des activités individuelles et collectives. Les capteurs se sont, en effet, multipliés : smartphones, objets connectés (bracelets, montres), *wearable technology* (technologie « mettable »), etc. Avec l'extension des protocoles de communications sans fil, la connexion est aussi permanente entre individus et objets, mais également entre les objets eux-mêmes. Ce changement de paradigme qui tend à généraliser la connexion n'est pas sans poser un certain nombre de questions :

« [...] c'est désormais son apparence phénoménologique qui se fond dans le paysage et qui rend « intelligent » (au sens de relier) tout objet, toute entité qui va contribuer à produire cette traçabilité généralisée »<sup>223</sup>.

À l'instar de la souris, du clavier et des interfaces graphiques, l'arrivée du smartphone, terminal connecté, augmente le degré de proximité avec l'objet technologique. Les applications disponibles sur smartphone concernent de plus en plus d'activités quotidiennes que ce soit les messageries, les réseaux sociaux, les activités de livraison, les transports, la localisation ou les activités corporelles. Le réel, dans toute sa complexité, devient calculable.

---

221 BOULLIER Dominique, *Sociologie du numérique, op. cit.*, p. 44.

222 *Ibid.*, p. 48.

223 *Ibid.*, p. 49.

Le modèle économique du web 2.0 provient également de l'abaissement des coûts d'entrée en ce qui concerne les pratiques numériques. Les smartphones et les applications font, par leur ergonomie et leurs designs, de chaque utilisateur un producteur de données. Ainsi, il existe des problématiques de qualification du web et certains informaticiens et acteurs du numérique appellent à adopter une nouvelle terminologie pour distinguer les évolutions à venir (web 3.0, web sémantique, etc.), voire à parler en termes d'informatique ubiquitaire.

### 1.3. Les pionniers de la cybernétique personnelle



4. Illustration: Les membres du Wearable Computing Project dans les années 90. À l'extrémité gauche, Steve Mann, à l'extrémité droite, Thad Starner (Source: <http://www.wearcam.org/computing.html/>)

Comme pour Internet, les pratiques de quantification trouvent une part de leur origine dans l'évolution des architectures techniques et dans les expérimentations d'universitaires. Ainsi, Steve Mann, chercheur au MIT (*Massachusetts Institute of Technology*) est considéré comme le précurseur du *wearable computing* (l'informatique « mettable »). Il s'inscrit lui aussi dans la longue lignée de techno-utopistes qu'a généré les États-Unis (ici, au sein de la côte Est) son doctorat ayant été encadré par Nicholas Negroponte, célèbre informaticien et chercheur, créateur du Media Lab, financeur et contributeur régulier à la revue *Wired*. Nous pouvons ici encore insister sur la place déterminante du contexte culturel de la création des technologies ainsi que sur l'importance



de ces entrepreneurs culturels qui participent à la diffusion de ces innovations. Steve Mann a créé le *Wearable Computing Project* au MIT en 1992.

À partir de 1993, il a enregistré à l'aide d'une webcam pratiquement tous les aspects de sa vie. Ce projet appelé *Digital Eye Glass*, commencé par Mann alors qu'il était au lycée dans les années quatre-vingt, se composait, à la base, d'un sac à dos muni d'un ordinateur connecté à un appareil photo placé sur un casque.



5. Illustration:Évolution du Digital Eye Glass des années 1980 aux années 2000. (<https://betakit.com/father-of-wearable-tech-steve-mann-added-as-tedxtoronto-2013-speaker/>)

Le projet, composé au départ d'un équipement imposant, a évolué vers des appareils de nouvelles générations ressemblant à des lunettes ordinaires<sup>224</sup>. Cette forme de *Wearable Computing* permet d'enregistrer (en photo ou en vidéos) le flux de la vie quotidienne, mais également de médier et d'augmenter la réalité. Le *Digital Eye Glass* permet de générer des images à grande gamme dynamique (*High-dynamic-range* ou *HDR*) améliorant la vision de l'être humain et d'afficher des informations en direct à hauteur de l'œil<sup>225</sup>. Il est aussi le créateur de nombreux objets portables tels que le *Telepointer* une technologie de captation de flux vidéo permettant, grâce à un laser, de reconnaître les gestes du porteur et de pointer ou délimiter un objet. Ce dispositif fait plus largement partie des technologies que Steve Mann qualifie de *Sixth Sense* (sixième sens). Selon lui, l'ensemble de ses inventions prennent bien place dans le monde réel et sont étroitement liées au corps et aux habitudes de la vie courante.

Steve Mann est également connu pour avoir mis au point le concept de « sousveillance ». Ce concept désigne, à la fois, le « renseignement ordinaire »<sup>226</sup> créé par

224 MANN Steve, *Steve Mann: My "Augmediated" Life*, [<https://spectrum.ieee.org/geek-life/profiles/steve-mann-my-augmediated-life>], consulté le 11 mars 2020.

225 *Ibid.*

226 ALLOING Camille, « La sousveillance. Vers un renseignement ordinaire », *Hermès*, n° 76, 14 novembre 2016, p. 68-73.

les individus grâce aux interfaces informatiques intégrées au corps, l'ensemble des détournements permis par les outils technologiques afin de dérouter les surveillances institutionnelles<sup>227</sup> et le contrôle potentiel sur les autorités par la généralisation des dispositifs d'enregistrement selon une logique de « panoptique inversé »<sup>228</sup>. Ce concept tient une importance considérable dans les débats sur la surveillance des États, renforcée aujourd'hui par l'ingérence dans les échanges privés entre les internautes et la numérisation de nombreuses activités humaines. Dans des contextes de violences policières ou institutionnelles, la sousveillance permet également d'imaginer la « surveillance des surveillants »<sup>229</sup>.

Ce type d'expérience avec des technologies « mettables » n'est pas la seule aux États-Unis. On peut citer Thad Starner qui, lui aussi, fait partie du *Wearable Computing Project* et porte un des premiers prototypes de lunettes connectées, *Le Private Eye*, qui permet d'afficher des informations en temps réel à hauteur d'œil. Il travaillera plus tard pour le projet *Google Glass*. Gordon Bell au centre de recherche de Microsoft mène, de même, les premières expériences de *lifelogging*<sup>230</sup>, enregistrant toutes ses actions en ligne et hors ligne. Avec son associé Jim Gemmel, ils lancent en 1999 le projet *MyLifeBits*, ambitionnant d'archiver entièrement l'existence d'un individu. Ils numérisent tous les documents que Gordon Bell a pu lire ou produire, ses messages et ses conversations téléphoniques ou encore, les photos et vidéos personnelles sur un disque dur qui s'apparente alors à une véritable mémoire externe. Le projet se caractérise aussi par la possibilité d'organiser et d'annoter cette base de données personnelle et de pouvoir y naviguer en exécutant des requêtes<sup>231</sup>. Les deux chercheurs écriront en 2009 un livre intitulé *Total Recall* retraçant la genèse du projet tout en annonçant la généralisation de cette nouvelle forme de mémoire. On peut également souligner le titre de cet essai faisant explicitement référence au film cyberpunk réalisé par Paul Verhoeven.

---

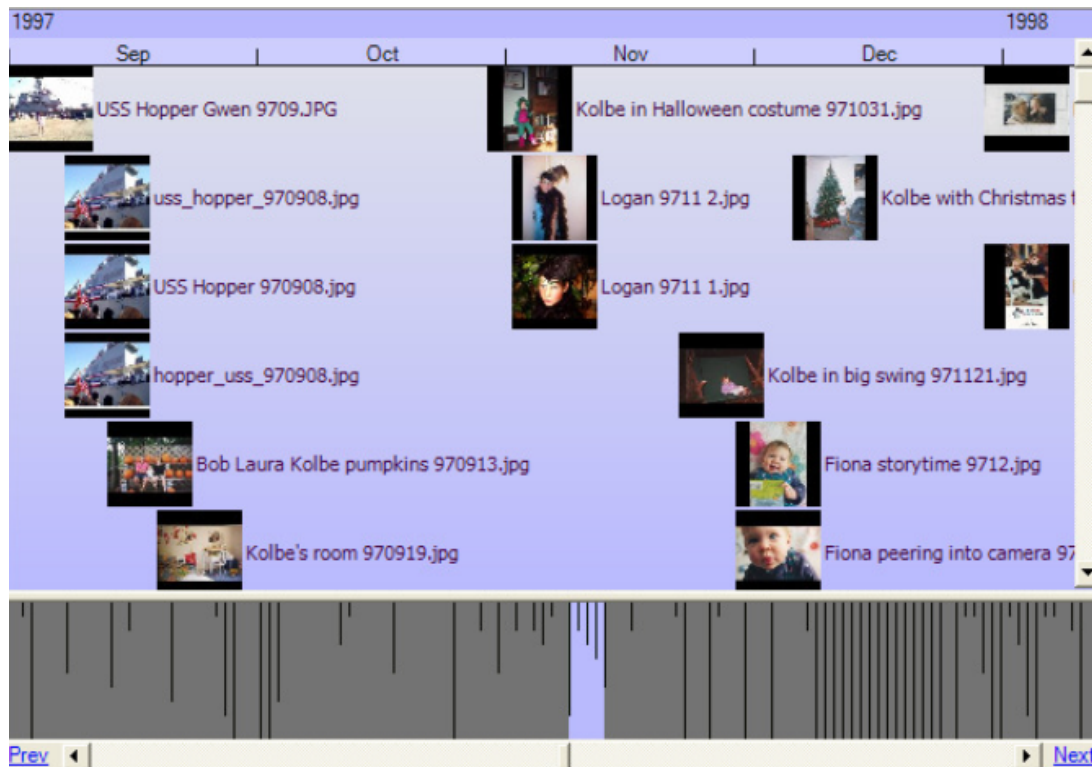
227 MANN Steve, NOLAN Jason et WELLMAN Barry, « Sousveillance: Inventing and Using Wearable Computing Devices for Data Collection in Surveillance Environments. », *Surveillance & Society*, vol. 1, n° 3, 2003, p. 331-355.

228 ALLOING Camille, « La sousveillance. Vers un renseignement ordinaire », *op. cit.*

229 MANN Steve, NOLAN Jason et WELLMAN Barry, « Sousveillance », *op. cit.*

230 Le *lifelogging* désigne le fait d'enregistrer non pas un aspect de sa vie mais bien l'ensemble des informations de son existence.

231 GEMMELL Jim, BELL Gordon, LUEDER Roger, DRUCKER Steven et WONG Curtis, « MyLifeBits: Fulfilling the Memex Vision », *ACM MULTIMEDIA*, vol. 02, Juan-les-Pins, France, 1 décembre 2002, p. 235-238.



6. Illustration: Une vue chronologique des résultats d'une requête (Timeline View of Query Result) dans MyLifeBits (Source : Gemmell, Jim, Gordon Bell, Roger Lueder, Steven Drucker, et Curtis Wong. « MyLifeBits: Fulfilling the Memex Vision ». ACM MULTIMEDIA'02, n° Juan-les-Pins, France (1 décembre 2002): 235-38.)

L'ensemble de ces expérimentations s'accompagne de discours sur l'augmentation des capacités humaines. Toutefois, entre les discours techno-utopiques des universitaires travaillant sur les *wearables computer*, les discours des individus appartenant au mouvement QS et les pratiques de la vie courante, des différences importantes voient le jour. De manière générale, Steve Mann, Thad Starner et Gordon Bell théorisent une nouvelle forme de cybernétique personnelle, où les *wearable computers* deviennent de véritables assistants individuels. Steve Mann vise explicitement, au sein de ces recherches, à interroger nos capacités d'action à l'aide de ces technologies portables et, notamment, les possibilités de se réapproprier la surveillance.



## 2. *Quantified Self* : un mouvement « réticulaire »

### 2.1. La création du mouvement *QS*

Le mouvement *Quantified Self* représente une forme de réseau mettant en lien des usagers des technologies, des entrepreneurs, des profils universitaires et des journalistes. Ce mouvement se définit par la proximité avec le langage de la cybernétique et les discours techno-utopiques qui se sont développés dans les années soixante jusqu'à aujourd'hui. Les pratiquants du mouvement *Quantified Self* cherchent, en effet, à découvrir des corrélations entre divers événements de la vie quotidienne qu'ils quantifient afin d'établir un regard rationnel et objectif. La quantification permet de révéler des aspects de la vie qui sont invisibles si on ne les dénombre pas. Dans les discours du mouvement *QS*, l'ambition est de chercher, moins que de trouver, comment se structure une vie individuelle afin de pouvoir étendre ce savoir à un autre niveau (local, collectif, social, etc.) En cela, ce mouvement s'intègre dans l'histoire culturelle et sociale du web :

« Pour beaucoup, ces technologies paraissent toujours porteuses de la promesse autrefois incarnée pour les hippies de Haight Ashbury par les stroboscopes et le LSD des Trips Festivals : l'accès à une vision des structures sous-tendant le monde, et par le biais de cette vision, un moyen d'y jumeler sa vie et d'entrer dans une communauté harmonieuse et globale de l'esprit »<sup>232</sup>.

Kevin Kelly et Gary Wolf sont considérés comme les investigateurs de ce mouvement. Ainsi, ils racontent lors de plusieurs conférences ou interviews l'origine du terme *Quantified Self*. Ils observent leurs amis et collègues, des journalistes ou des techno-enthousiastes utiliser les premiers smartphones disponibles et des objets bricolés afin de suivre un certain nombre de variables dans leurs vies quotidiennes. Constatant le potentiel d'une telle investigation de soi, ils fondent le mouvement *Quantified Self*. Les premières rencontres autour de ces pratiques, datant de 2007, sont tout d'abord informelles, réunissant des entrepreneurs et des techno-enthousiastes. Kevin Kelly fait, à ce propos, un parallèle entre les premières réunions *QS* et l'un des premiers clubs informatiques, le *Homebrew Computer Club*<sup>233</sup>. Les premiers *Show & Tell* (forme typique de présentation du mouvement *QS*) des premiers praticiens sont comparés aux réunions de ce club d'informatique, dont Steve Wozniak et Steve Jobs, les créateurs d'Apple ont été membres. La référence par Kelly à cette histoire n'est pas anodine, car elle permet d'inscrire le *Quantified Self* dans le

---

232 TURNER Fred, *Aux sources de l'utopie numérique*, op. cit., p. 395.

233 WIRED, *Wired Health Conference: Quantified Self*, [<https://www.youtube.com/watch?v=moEXxSdKqpc>], consulté le 5 juin 2019.

récit plus général de l'évolution de l'informatique marqué par la personnalisation et la miniaturisation des technologies numériques. Le mouvement *Quantified Self* se positionne comme un héritier des idéaux et des pratiques nés dans la *Silicon Valley* dans la période de transition entre les années soixante-dix et quatre-vingt.



7. Illustration: De gauche à droite: Thomas Goetz (rédacteur en chef de Wired) Gary Wolf et Kevin Kelly à la Wired Health Conference: Living By Numbers (Source: <https://lifestreamblog.com/video-interview-with-quantified-self-co-founders-kevin-kelly-and-gary-wolf/>)

Un des éléments importants dans la communauté *Quantified Self* a consisté en la création du site <https://quantifiedself.com/> et du *Quantified Self Labs*, l'organisme officiel par lequel s'organisent les conférences QS. Un certain nombre de publications et de présentations publiques ont également participé à la popularisation de ce phénomène. Le site Internet, quant à lui, permet de guider l'utilisateur dans l'esprit du *Quantified Self*, d'interagir sur un forum de discussion ou de trouver des conseils afin de former son « meet-up »<sup>234</sup> local. Le mouvement *Quantified Self* a donc progressivement érigé une certaine légitimité et attire désormais, lors de ces conférences, des profils très variés : chercheurs en informatique, en *computer science*, mais aussi chercheurs en sciences sociales.

Si Kevin Kelly est une figure connue de la revue *Wired*, Gary Wolf est devenu au fil du temps, le visage public du mouvement *Quantified Self*. Il a présenté les principes

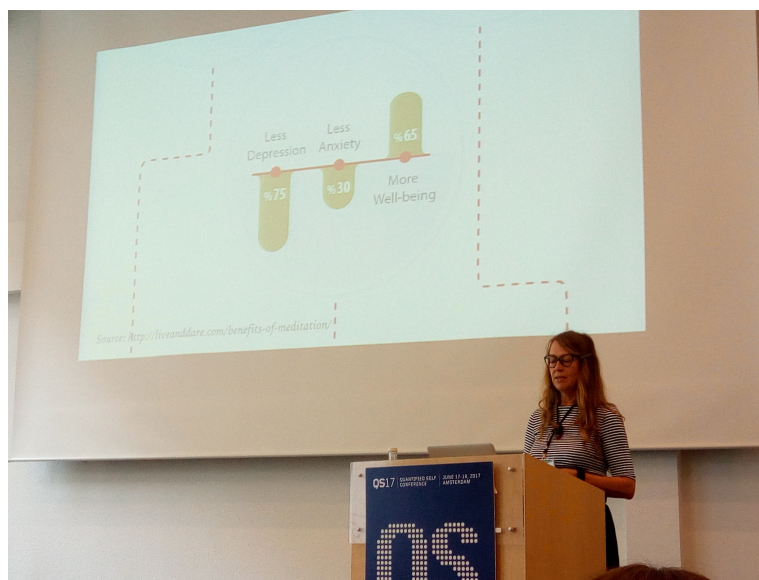
---

<sup>234</sup> Meet-up désigne la plateforme de réseau social sur laquelle s'organisent les rencontres sur le thème du *Quantified Self*. Par extension, ces rencontres sont appelées, généralement, des meet-up.

fondateurs de la communauté au sein d'un TED Talk<sup>235</sup>, a écrit deux articles importants, l'un pour *Wired* intitulé « Know Thyself »<sup>236</sup> (connais-toi, toi-même) en 2009, et l'autre pour le New York Times en 2010 intitulé « The data-driven life ». Il y note un changement de regard du public sur les nombres, auparavant associés à la distance et à la froide logique, qui se disséminent dorénavant dans les diverses sphères personnelles et sont recherchés pour leur puissance explicative. La quantification de soi est y davantage présentée comme un processus plutôt que comme activité ayant une finalité bien précise :

« Although they may take up tracking with a specific question in mind, they continue because they believe their numbers hold secrets that they can't afford to ignore, including answers to questions they have not yet thought to ask »<sup>237</sup>.

Le mouvement *Quantified Self* se caractérise aussi par l'organisation de conférences qui associent aussi bien amateurs, bidouilleurs, entrepreneurs, professionnels du marketing que chercheurs en science de l'informatique, sociologues ou anthropologues. Ces conférences sont avant tout l'occasion de présentations appelées *Show & Tell* où le quantificateur-contributeur doit répondre à trois questions : Que faites-vous ? Pourquoi le faites-vous ? Qu'avez-vous appris ? Cette argumentation en trois questions est directement héritée des premières rencontres autour de ces pratiques au balbutiement du mouvement QS.



8. Illustration: Photographie prise au sein de la Conférence QS 2017 à Amsterdam (Source: Julien Onno)

235 WOLF Gary, *Le moi quantifié.*, TED, 2010 [En ligne] [https://www.ted.com/talks/gary\\_wolf\\_the\\_quantified\\_self?language=fr](https://www.ted.com/talks/gary_wolf_the_quantified_self?language=fr), consulté le 17 août 2019.

236 WOLF Gary, « Know Thyself: Tracking Every Facet of Life, from Sleep to Mood to Pain, 24/7/365 », *Wired*, n° 17.07, 2009 [En ligne] <https://www.wired.com/2009/06/lbnp-knowthyself>, consulté le 17 août 2019.

237 WOLF Gary, « The Data-Driven Life », *The New York Times*, 28 avril 2010 [En ligne] <https://www.nytimes.com/2010/05/02/magazine/02self-measurement-t.html>, consulté le 17 août 2019.

L'organisation des conférences *Quantified Self* n'a pas fondamentalement changé par rapport aux premières réunions d'amateurs éclairés de la quantification. Le mouvement QS a ensuite essaimé en meet-up locaux répartis aussi bien à Paris qu'à Munich ou à Tokyo. Un grand nombre d'interventions sont disponibles sur les plateformes de vidéos YouTube ou encore Vimeo. Le QS Labs a, de même, été à l'origine de la création d'un institut spécialisé sur les pratiques de quantification. Le mouvement QS est aussi désigné selon plusieurs étiquettes : *biohacking*, *lifelocking*, *lifelogging*. Autant de termes qui permettent de percevoir le dynamisme des questions autour de l'entrelacement des technologies et du corps.

## 2.2. Le mouvement QS : entre communauté d'usagers et institutionnalisation

Le mouvement QS a aussi évolué d'une communauté d'usagers à un mouvement qui collabore activement avec les institutions de santé, les instituts de recherche et les responsables politiques<sup>238</sup>. Ce type de collaboration a débouché notamment sur la publication en 2017 d'une série d'articles dans la revue *Methods of Information in Medicine*, revue scientifique à comité de lecture traitant des recherches en informatique médicale<sup>239</sup>. L'éditorial du numéro de cette revue définit la méthode de recherche *N-of-1*<sup>240</sup>, où un individu unique est l'objet d'un essai clinique<sup>241</sup>. Les auteurs analysent les difficultés d'établir une telle approche dans le domaine de la recherche, mais considèrent que l'intérêt du public pour les mesures personnelles dans les domaines du corps et de la santé peut légitimer cette méthode centrée sur l'individu<sup>242</sup>. Le contexte actuel se caractérise, en effet, par une généralisation des questionnements personnels du type *N-of-1* ou les individus pratiquant la quantification se prennent eux-mêmes comme sujet étude. L'article rappelle aussi que les technologies de quantification sont utilisées par les institutions publiques et au sein d'études scientifiques. L'objectif de ces publications, selon les éditorialistes, est alors d'élargir ce champ de pratiques et de diffuser ce modèle de science personnelle<sup>243</sup>. Cette question de la recherche sur le mode *N-of-1* a de même fait l'objet d'un symposium à

---

238 QUANTIFIEDSELF.COM, *What is Quantified Self?*, [<https://quantifiedself.com/about/what-is-quantified-self/>], consulté le 19 juin 2019.

239 DE GROOT Martijn, DRANGSHOLT Mark, MARTIN-SANCHEZ Fernando et WOLF Gary, « Single Subject (N-of-1) Research Design, Data Processing, and Personal Science », *Methods of Information in Medicine*, vol. 56, n° 6, 2017, p. 416-418.

240 La méthode de recherche *N-of-1* peut être traduite par  $n=1$

241 DE GROOT Martijn, DRANGSHOLT Mark, MARTIN-SANCHEZ Fernando et WOLF Gary, « Single Subject (N-of-1) Research Design, Data Processing, and Personal Science », *op. cit.*

242 *Ibid.*

243 *Ibid.*

Seattle en 2018 réunissant des membres de la communauté ainsi que des créateurs d'outils numériques et des décideurs publics<sup>244</sup>.

Il faut aussi mentionner la création du *Quantified Self Institute* (QSI) fondé en 2012 par l'université de sciences appliquées de Hanze aux Pays-Bas. Cet institut fondé en collaboration avec le QS Labs reprend la devise *Self knowledge through numbers* et mène un certain nombre de recherches dans le but d'intégrer les outils de quantification dans un but de prévention<sup>245</sup>. Le *Quantified Self Institute* dispense aussi des cours qui ambitionnent de former les futurs professionnels de santé aux outils et pratiques, à étudier la numérisation de la santé, la mondialisation de la santé ou encore comment accompagner le bien-vieillir avec les outils du *quantified self*<sup>246</sup>. Le QSI étend aussi son réseau en proposant d'offrir ses conseils aux entreprises, notamment sur la façon d'intégrer des outils de suivi dans les milieux professionnels sans enfreindre la loi<sup>247</sup>. Le QSI se positionne à l'interface des mondes communautaires des usagers, des mondes universitaires et académiques et des mondes de l'économie et des entreprises. On peut faire ici l'hypothèse que le QSI agit comme institution de légitimation du mouvement *Quantified Self* en diffusant les idées et principes de cette pratique. On peut encore ici tracer un parallèle avec l'analyse entreprise par Fred Turner dans *Aux sources de l'utopie numérique* qui retrace une mise en réseau similaire des communautés contre-culturelles, des mondes de l'informatique et de la nouvelle économie.

L'institutionnalisation du mouvement QS rejoint la question posée d'une éventuelle transition, en cours et incertaine, entre le *Quantified Self* et le *Quantified Us*, réflexion menée par la communauté QS Labs. Le mouvement *Quantified Self* participe aussi à élargir le spectre traditionnel de la science et questionne la répartition des champs scientifiques et la juridiction professionnelle des chercheurs. En effet, la barrière se brouille entre chercheur professionnel (en santé, en informatique) et citoyen connecté, expert de son propre écosystème de mesure et encouragé à partager ses données. La communauté QS participe ainsi aux nouvelles possibilités offertes par le *crowdsourcing*, que l'on peut définir comme une production participative permise par le public, en santé. Le mouvement QS agit bien ici

---

244 QUANTIFIEDSELF.COM, *Quantified Self | Attendees*, [<http://academy.quantifiedself.com/index.html%3Fp=19.html>], consulté le 19 juin 2019.

245 WIJNINGA Patrick, *Applied Research*, [<http://qsinstitute.com/services/applied-research/>], consulté le 20 juin 2019.

246 WIJNINGA Patrick, *Education*, [<http://qsinstitute.com/services/education/>], consulté le 20 juin 2019.

247 WIJNINGA Patrick, *Knowledge Transfer*, [<http://qsinstitute.com/services/knowledge-transfer/>], consulté le 20 juin 2019.

comme un réseau qui s'est élargi sur la base des premiers enthousiastes des *wearables* jusqu'à mettre en lien des chercheurs et des institutions.

### 3. Les pratiques numériques de quantification dans la société française contemporaine.

#### 3.1. Le mouvement QS en France

Nous avons pour le moment décrit la place du mouvement QS dans l'inscription culturelle de la quantification. Si le mouvement est régulièrement cité dans la presse et attire sur lui un certain nombre de regards, les pratiques dans le contexte français méritent d'être interrogées.

Il faut tout d'abord mentionner l'existence de deux meet-up QS en France, organisés à Lille et à Paris. Béa Arruabarrena, chercheuse en science de la communication, a analysé le meet-up parisien. De 2011 à 2016, la communauté parisienne a organisé une dizaine de rencontres, notamment des *Show & Tell* sur le modèle américain, mais aussi sur des questions de régulations des données<sup>248</sup>. L'un des organisateurs, Emmanuel Gadenne a d'ailleurs écrit un ouvrage sur les pratiques de soi qui s'intitule *Guide pratique du quantified self : Mieux gérer sa vie, sa santé, sa productivité*. Il faut d'ores et déjà préciser que la communauté QS parisienne est difficilement comparable à celle organisée aux États-Unis, le réseau communautaire étant significativement moins important<sup>249</sup>. Elle semble d'ailleurs inactive depuis la dernière rencontre ayant eu lieu en 2016.

#### 3.2. Données de cadrage

Au-delà de ces communautés d'utilisateurs, les objets connectés s'inscrivent progressivement dans les usages des Français. Si des chiffres précis sur le nombre d'utilisateurs d'applications de quantification manquent encore, des données de cadrages existent par ailleurs. En effet, 50 % de la population de l'enquête *Baromètre du numérique* (n=2214) s'informe en ligne sur sa santé ou celle d'un proche et 15 % échange sur des forums et des réseaux sociaux<sup>250</sup>.

---

248 MEETUP.COM, *Meetups passés | Quantified Self Show&Tell à Paris (Paris, France) | Meetup*, [<https://www.meetup.com/fr-FR/QSParis/events/past/>], consulté le 20 juin 2019.

249 ARRUBARRENA Béatrice, *Le Soi augmenté: les pratiques numériques de quantification de soi comme dispositif de médiation pour l'action*, Sciences de l'information et de la communication, Conservatoire national des arts et métiers - CNAM, [En ligne] <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01694020v2/document>, 2016, p. 153.

250 CREDOC, *Baromètre du numérique 2018. 18ème édition*, Paris, ARCEP-CGE-Agence du Numérique, 2018, p. 17.



Proportion d'individus prêts à utiliser internet et les technologies numériques pour contrôler leur état de santé

- Champ : ensemble de la population de 12 ans et plus, en % -

Âge	Oui, vous le faites déjà	Vous ne le faites pas mais vous seriez prêt à le faire	Non, vous n'êtes pas prêt à le faire	Ne sait pas
12-17 ans	7	30	55	8
18-24 ans	11	39	48	1
25-39 ans	16	31	52	2
40-59 ans	9	33	57	1
60-69 ans	5	26	68	1
70 ans et plus	4	19	76	1

1. Tableau: reproduction du tableau 78 (CREDOC, Baromètre du numérique 2018. 18ème édition, Paris, ARCEP-CGE-Agence du numérique, 2018, p.178)

On peut aussi constater une différence significative dans les réponses aux questions de l'utilisation des technologies numériques pour contrôler son état de santé et la question de l'utilisation des technologies numériques pour améliorer ses habitudes de vie. En effet, beaucoup de personnes déclarent ne pas être prêtes à le faire pour des questions de santé : 59 % de la population interrogée ne se déclare pas prête à utiliser les technologies du numérique pour contrôler leur état de santé. Parmi les hommes, 54 % déclarent ne pas être prêts et parmi les femmes, 64 %. Au niveau des tranches d'âge, les 18-24 ans sont les moins réticents à utiliser les technologies du numérique pour la santé dans la mesure où 11 % d'entre eux le font déjà et 39 % seraient prêt à le faire. Mais, ici aussi, 48 % des 18-24 ans déclarent ne pas souhaiter l'association entre santé et numérique. Parmi les 25-39 ans, 52 % ne se déclarent pas prêts et parmi les 40-59 ans, 57 %.



Proportion d'individus prêts à utiliser internet et les technologies numériques pour contrôler leur état de santé

- Champ : ensemble de la population de 12 ans et plus, en % -

Profession	Oui, vous le faites déjà	Vous ne le faites pas mais vous seriez prêt à le faire	Non, vous n'êtes pas prêt à le faire	Ne sait pas
Agri. exploitant, artisan, commerçant, chef d'entreprise	5	35	57	3
Cadre et profession intellectuelle supérieures	16	39	43	2
Profession intermédiaire	10	30	61	0
Employé	11	32	55	2
Ouvrier	9	32	57	1
Personne au foyer	12	25	60	3
Retraité	5	22	72	1
Autre inactif	9	35	51	5

2. Tableau: reproduction du tableau 78 (CREDOC, Baromètre du numérique 2018. 18ème édition, Paris, ARCEP-CGE-Agence du numérique, 2018, p. 178)

Ce constat d'une mise à distance de l'association numérique et santé se retrouve aussi parmi les professions où les moins méfiants font partie de la catégorie des cadres et professions intellectuelles qui sont 43 % à déclarer ne pas être prêts. Pour le reste des catégories professionnelles (agriculteurs, employés, ouvriers, etc.) ceux qui déclarent ne pas être prêts représentent la majorité parmi l'échantillon.

Les réponses à la question de l'amélioration des habitudes de vie en qui concerne l'alimentation et l'activité physique sont, par contre, plus variées. 19 % de la population interrogée utilise Internet et/ou des technologies numériques pour améliorer leurs habitudes de vie telles que l'alimentation et l'activité physique<sup>251</sup> et 32 % serait prête à le faire. Il faut tout de même noter que 48 % de la population interrogée ne se déclare pas prête à le faire. L'âge ainsi que le niveau de diplôme sont deux facteurs déterminants quant à la volonté d'utiliser les outils numériques pour améliorer ses habitudes quotidiennes.

<sup>251</sup> *Ibid.*, p. 175.

Proportion d'individus prêts à utiliser internet et les technologies numériques pour améliorer leurs habitudes de vie

- Champ : ensemble de la population de 12 ans et plus, en % -

Âge	Oui, vous le faites déjà	Vous ne le faites pas mais vous seriez prêt à le faire	Non, vous n'êtes pas prêt à le faire	Ne sait pas
12-17 ans	16	39	38	6
18-24 ans	31	41	27	0
25-39 ans	27	36	36	2
40-59 ans	20	33	46	1
60-69 ans	10	26	63	1
70 ans et plus	9	16	74	1

3. Tableau: reproduction du tableau 80 (CREDOC, Baromètre du numérique 2018. 18ème édition, Paris, ARCEP-CGE-Agence du numérique, 2018, p. 180)

Au sein de la classe d'âge des 18-24, 31 % des personnes interrogées utilisent d'ores et déjà des outils numériques pour améliorer leurs habitudes. C'est parmi cette classe d'âge que la tendance à utiliser de tels outils est la plus importante. Les 25-39 ans arrivent juste derrière avec 27 % d'utilisateurs. C'est parmi les classes d'âge des 12-17 ans et des 18-24 ans que l'on trouve les individus les plus enclins à franchir le pas de surveiller ses pratiques avec, respectivement 39 et 41 %. Viennent ensuite les 25-39 ans qui sont 36 % à être prêts et ensuite, cette part parmi les classes d'âges ne fait que diminuer. Bien évidemment, le niveau de diplôme et la profession influencent considérablement les pratiques. Plus le niveau de diplôme augmente et plus la pratique est représentée. Un constat similaire peut être dressé en ce qui concerne les professions : plus on s'élève dans la hiérarchie professionnelle et plus on est susceptible d'utiliser des outils numériques pour améliorer ses habitudes de vies.

Proportion d'individus prêts à utiliser internet et les technologies numériques pour améliorer leurs habitudes de vie

- Champ : ensemble de la population de 12 ans et plus, en % -

Profession	Oui, vous le faites déjà	Vous ne le faites pas mais vous seriez prêt à le faire	Non, vous n'êtes pas prêt à le faire	Ne sait pas
Agri.exploitant, artisan, commerçant, chef d'entreprise	9	27	64	0
Cadre et profession intellectuelle supérieures	33	37	27	3
Profession intermédiaire	26	30	43	1
Employé	23	39	38	1
Ouvrier	16	35	47	1
Personne au foyer	16	24	59	2
Retraité	11	21	68	1
Autre inactif	22	41	34	3

4. Tableau: reproduction du tableau 80 (CREDOC, Baromètre du numérique 2018. 18ème édition, Paris, ARCEP-CGE-Agence du numérique, 2018, p.180)

À ce titre, on peut noter la distribution des cadres pour ces réponses : 33 % utilisent déjà des outils numériques pour l'hygiène de vie. Ces derniers sont les plus faiblement représentés parmi la catégorie « pas prêt à le faire ». Les ouvriers qui s'intéressent à leurs habitudes de vie sont au nombre de 33 %, mais on peut remarquer qu'ils sont tout de même 35 % à se déclarer « prêt à le faire ». Ce chiffre baisse parmi les catégories « Personne au foyer » et « Retraité » qui semblent peu enclines à s'intéresser à leurs habitudes quotidiennes en s'aidant du numérique. Enfin, les plus réticents sont les agriculteurs exploitants, les commerçants et chefs d'entreprise, dont la réponse « pas prêt à le faire » est fortement représentée. L'ensemble de ces données soulève un paradoxe : ceux qui se considèrent en bonne santé sont les plus enclins à utiliser les TIC pour améliorer leurs habitudes de vie<sup>252</sup>. Ce paradoxe n'a, en réalité, rien de nouveau et doit être réinscrit dans les inégalités sociales en santé. Les classes populaires adoptent une « posture critique de défense »<sup>253</sup>, face aux campagnes de prévention développées par la santé publique, de leur

<sup>252</sup> *Ibid.*, p. 177.

<sup>253</sup> RÉGNIER Faustine, « « Goût de liberté » et self-quantification : Perceptions et appropriations des technologies de self-tracking dans les milieux modestes », *Réseaux*, n°208, 2018, p. 95.

style de vie. La résistance au *self-tracking* peut d'ailleurs être interprétée comme une volonté de circonscrire, dans la vie quotidienne, un espace de liberté hors des contraintes institutionnelles. On peut aussi considérer la différence qu'il existe entre les usages de la mesure, associés à la prévention du côté des catégories socio-professionnelles les plus dotées et associés à une logique plus médicale du côté des catégories les moins dotées, notamment lorsqu'il s'agit de traiter du surpoids<sup>254</sup>.

### 3.3. L'équipement des Français en objets connectés

Les chiffres concernant l'équipement des Français en termes d'objets connectés permettent aussi d'avoir une image de la diffusion des pratiques de quantification de soi. Selon un sondage sur 2000 personnes, réalisé par l'IDATE en 2014, 1,5 % des personnes interrogées déclaraient posséder une montre connectée contre 14 % en 2017<sup>255</sup>. Pour les bracelets connectés, 9 % des personnes interrogées en 2017 déclaraient en posséder un. La progression est donc importante, mais le taux d'équipement reste faible. En revanche, les Français dépenseraient, de manière plus générale, 324 euros en moyenne par an en équipement sportif.

L'équipement peut aussi s'effectuer par l'intermédiaire des assurances qui se positionnent comme incitatrices. Ainsi, la compagnie d'assurance Axa a proposé des chèques cadeaux médecines douces pour les assurés qui consentaient à effectuer des objectifs de pas – entre 7000 et 10 000 pas par jours – à l'aide d'un appareil Withings. On peut aussi citer l'initiative du Groupe Pasteur Mutualité qui a mis en place un forfait de prise en charge d'objets connectés parmi trois familles de dispositifs, à savoir ceux comptabilisant les activités physiques (nombre de pas, données de distances parcourues, comptabilisation des calories), ceux qui permettent un suivi des variables de santé (balance connectée, tensiomètre, glycomètre, etc.) et les outils de suivi de traitement tel que les piluliers<sup>256</sup>. On peut encore citer le programme Generali Vitality, mis en place en 2017, qui visait explicitement à l'amélioration de la santé des employés. Le programme encourage les salariés qui souhaitent adhérer à suivre trois étapes : une étape de connaissance où le salarié doit évaluer son mode de vie et sa santé selon un questionnaire et se voir attribuer un certain nombre d'objectifs ; une étape d'amélioration où le salarié suit les recommandations

---

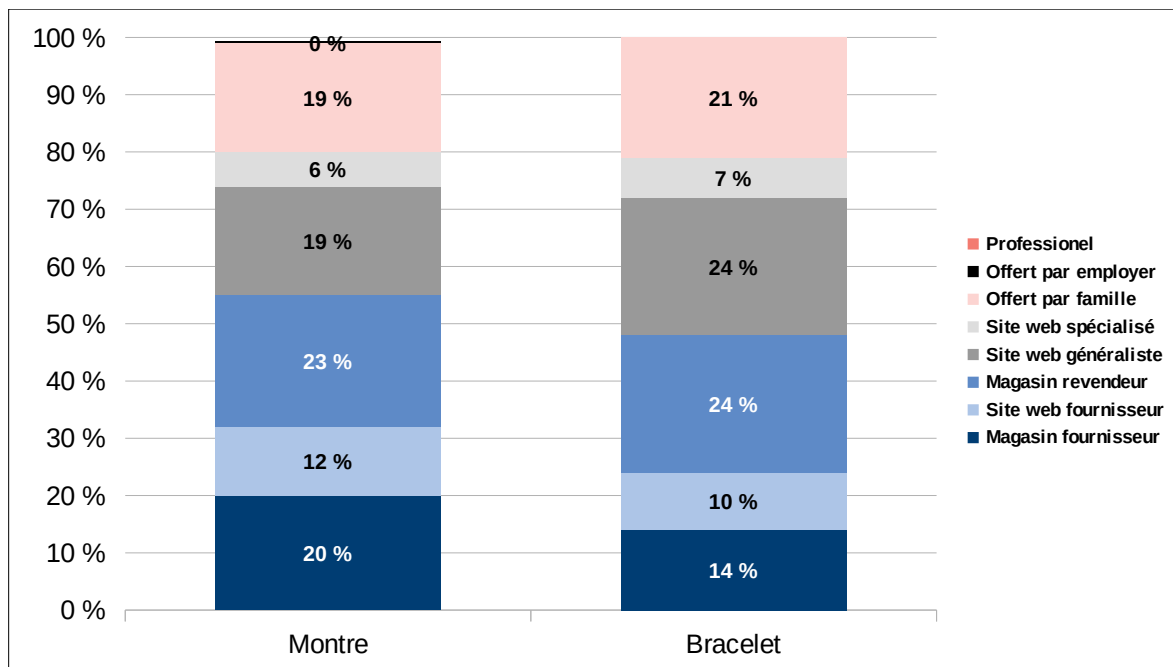
254 *Ibid.*

255 PÔLE INTERMINISTÉRIEL DE PROSPECTIVE ET D'ANTICIPATION DES MUTATIONS ÉCONOMIQUES, *Marchés des objets connectés à destination du grand public, op. cit.*

256 *Ibid.*, p. 83.

du programme et essaie d'atteindre les objectifs et de cumuler des points ; enfin, il peut gagner des récompenses ou atteindre différents statuts selon des principes de *gamification*.

Canal de distribution privilégié par le consommateur pour les objets du bien-être



1. Graphique : Reproduction du graphique 47 (PÔLE INTERMINISTÉRIEL DE PROSPECTIVE ET D'ANTICIPATION DES MUTATIONS ÉCONOMIQUES, *Marchés des objets connectés à destination du grand public*, Paris, DGE-PICOME-Direction des Sports du ministère des Sports, 2018, p.81). Montre n = 276, bracelet n=171

S'il est important de souligner ces modes de diffusion des objets connectés, le graphique ci-dessus permet de visualiser les principaux modes d'attribution d'objets connectés. On peut remarquer que les modes d'attribution sont plutôt équilibrés entre les magasins fournisseurs, les revendeurs et les sites web de ventes généralistes. On peut noter l'importance non négligeable de l'attribution par l'intermédiaire des proches. D'après le sondage, les modes d'attribution par l'employeur sont très faiblement représentés (0,24 % ici arrondi à 0) et l'utilisation de ces outils connectés dans le champ professionnel n'est pas représentée dans cet échantillon<sup>257</sup>. Si la productivité dans le milieu professionnel fait l'objet de mesure, le suivi de la santé par l'intermédiaire du numérique ne semble pas encore avoir gagné les espaces de travail en France alors qu'il continue de s'implanter aux États-Unis<sup>258</sup>.

257 Il faut tout de même noter l'échantillon réduit sur lequel repose cette répartition.

258 MOORE Phoebe, *The quantified self in precarity: work, technology and what counts*, 1 Edition., New York, Routledge, coll. « Routledge advances in sociology », 2017.

## Conclusion du chapitre 2

---

L'exploration du mouvement *Quantified Self* au sein de cette partie est loin d'avoir épuisé l'ensemble des éléments de ce mouvement complexe et protéiforme. Cependant, en revenant sur le parcours de ses deux figures publiques, à savoir Kevin Kelly et Gary Wolf, on peut voir à quel point il émerge dans un contexte géographique et socio-culturel bien précis. Ce mouvement s'inscrit, en effet, dans la continuité historique où les structures traditionnelles ont été remises en cause par des revendications individuelles. Elles ont trouvé dans les technologies informatiques et numériques un certain appui, les ordinateurs, réseaux et autres *wearables* cybernétiques continuant leurs parcours de légitimation. Ces technologies répondent à une certaine idéologie californienne et seraient à même de libérer aussi bien l'individu que l'économie dans une mise en réseau généralisée.

Le mouvement *Quantified Self*, participe aussi à la négociation de la position d'autorité de l'institution médicale, notamment en mobilisant le concept de recherche *N-of-1* et en proposant un véritable cadre intellectuel, social et organisationnel pour cette forme de « science personnelle », notamment à travers l'organisation de ses conférences. Les données de cadrage en ce qui concerne la diffusion des pratiques de quantification en France permet de donner un contre point à cette représentation américaine. En effet, les pratiques progressent, mais sont encore loin de constituer un phénomène de masse. De même, les chiffres mobilisés précédemment montrent que ce sont les catégories qui se considèrent déjà en bonne santé qui sont susceptibles de s'intéresser aux pratiques d'auto-mesure. Le succès de cette science personnelle vient alors se heurter aux principes de la stratification sociale et permet de discuter une forme de déterminisme technique que l'on peut retrouver parmi les techno-enthousiastes de la mesure connectée.



## Chapitre 3

### Méthodologie et terrains d'enquête

---

Ce chapitre sera consacré à la présentation de la méthodologie et des terrains d'enquête. Dans un premier temps, j'exposerai les principes qui ont guidé ma démarche de recherche orientée vers l'inductivité et empruntant un certain nombre de préceptes de la *grounded theory*. Il sera également consacré à présenter comment le recueil de mes propres données personnelles dans une démarche d'auto-observation, m'a permis de renforcer la compréhension des pratiques relevant du *quantified self*. La tenue d'une conférence QS a également été l'occasion d'une observation participante ponctuelle que l'on décrira ci-après.

Je me suis attaché dans un second temps à poser le cadre des entretiens réalisés, qu'il s'agisse d'explicitier la fabrication du guide d'entretien, la manière dont ont été sélectionnés les interviewés ou l'analyse du corpus ainsi constitué.

Au sein d'un dernier temps, je décrirai comment le forum MyFitnessPal s'est imposé comme un terrain d'étude pertinent. Après avoir décrit le dispositif socio-technique que constitue le forum, j'expliciterai les arbitrages effectués au fur et à mesure en matière de recueil des données et les problématiques posées lors du classement de ce matériau. Enfin, une enquête sur le web ne peut pas faire l'économie d'un certain nombre de questionnements relatifs au cadre légal de la recherche et à son évolution de même qu'au recueil du consentement des internautes au vu de l'exploitation de leurs échanges. Les acteurs et modérateurs chargés de contrôler l'accès au forum peuvent également poser une difficulté supplémentaire pour l'enquêteur.

#### 1. Réunir des matériaux hétérogènes à l'aide de la *grounded theory* : auto-observation, observations, entretiens

##### 1.1. Positionnement dans le champ du qualitatif

Cette sous-partie sera pour moi l'occasion de revenir sur le processus qui a dirigé la démarche empirique. En effet, la création des hypothèses formulées en introduction a suivi un chemin inspiré de la *grounded theory*. Rappelons que la *grounded theory* (j'emploierai



aussi le terme *théorie ancrée* selon la dernière traduction adoptée<sup>259</sup>), méthode de recherche qualitative que nous devons à Barney Glaser et Anselm Strauss, préconise de débiter une enquête de manière inductive, c'est-à-dire de laisser les données issues du terrain guider la démarche de recherche. Dans le cadre de cette démarche, le chercheur se détache du modèle hypothético-déductif qui veut vérifier l'adéquation d'une ou plusieurs hypothèses avec des données issues du terrain. Le chercheur « ne commence pas un projet avec une théorie préconçue [...]. Il débute plutôt par un champ d'étude qui permet aux données de faire émerger la théorie »<sup>260</sup>. Précisons ici que la théorie ancrée a été l'objet de controverses entre ces deux concepteurs dont les définitions ont divergé depuis la publication de *The discovery of grounded theory* en 1967<sup>261</sup>. De même, comme le note Marc-Henry Soulet dans l'avant-propos de la traduction de 2010 de *The discovery of grounded theory*, la méthodologie n'est pas exempte d'insuffisances et « d'angles morts »<sup>262</sup> et a bénéficié d'une réception limitée dans le champ sociologique francophone. Elle est donc une entreprise à poursuivre, une méthodologie qui a connu des adaptations de la part de sociologues d'origines diverses et d'obédiences théoriques différentes<sup>263</sup>. Les débats méthodologiques dépassant le cadre de cette thèse, j'ai retenu des points fondamentaux de l'analyse par théorie ancrée :

- une démarche de recherche qui part des données de terrain ;
- des questions de départ ouvertes et flexibles ;
- une interaction entre des processus inductifs et déductifs dans l'élaboration de la théorie ;
- considérer l'ensemble des données disponibles pour analyser l'objet ;
- procéder à des étapes de codages successives des matériaux qualitatifs ;
- produire une nouvelle théorie intégrée en lien avec les données produites.

J'ai ainsi débuté mon approche de l'objet par la formulation de questions très générales, peu formalisées permettant une flexibilité et une adaptation face aux données

---

259 GLASER Barney et STRAUSS Anselm, *La découverte de la théorie ancrée: stratégies pour la recherche qualitative*, Armand Colin., Malakoff, coll. « Individu et société », 2017.

260 STRAUSS Anselm et CORBIN Juliet, *Les fondements de la recherche qualitative: techniques et procédures de développement de la théorie enracinée*, Fribourg, Academic Press Fribourg, 2004, p. 30.

261 KELLE Udo, « "Emergence" vs. "Forcing" of Empirical Data? A Crucial Problem of "Grounded Theory" Reconsidered », *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, vol. 6, n° 2, 31 mai 2005.

262 GLASER Barney et STRAUSS Anselm, *La découverte de la théorie ancrée*, op. cit., p. 13-16.

263 PAILLÉ Pierre et MUCCHIELLI Alex, *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Armand Colin, 2015, p. 28-29.

recueillies. Les questionnements généraux posés au début de la recherche ont été les suivants : comment les individus en arrivent-ils à vouloir se quantifier ? Souhaitent-ils se rendre plus efficaces et plus performants ? Peut-on identifier des « signaux faibles », dans les conduites individuelles, concernant l'impact des traces numériques dans la vie sociale ? Ces questionnements sont venus de lectures personnelles ainsi que d'une certaine sensibilité sur la thématique de la subjectivité individuelle travaillée par les normes de l'autonomie et de la performance. Cette thèse a donc débuté avec un certain nombre de préconceptions, de lectures et d'opinions qui ont inévitablement façonné les contours de ma réflexion. Ces questionnements, centraux au début, ont laissé alors place à une démarche d'imprégnation, notamment par une phase de collecte de données correspondant à la théorie enracinée. Rappelons que dans le cadre de la *grounded theory*, les données peuvent progressivement générer des propositions et des hypothèses. Ce que Barney Glaser et Anselm Strauss dénomment « la théorie » se développe en réalité dans l'interaction entre des processus inductifs, issus des données, et des processus déductifs, c'est-à-dire l'élaboration d'hypothèses dérivants de matériaux recueillis sur le terrain<sup>264</sup>. Ainsi, ma démarche emprunte certaines ficelles caractéristiques de la *grounded theory* et a été amenée à se déplacer le long de l'axe déduction-induction en fonction des étapes de recherche. C'est par la confrontation régulière et quotidienne aux matériaux de l'enquête que les questions de départ se sont stabilisées et affinées en véritables hypothèses opératoires.

La démarche qualitative en elle-même a associé plusieurs techniques : trente entretiens semi-directifs avec des individus pratiquant une forme de quantification de leurs activités ; une observation participante ponctuelle d'une conférence *Quantified Self* ayant eu lieu à Amsterdam en 2017 ; une auto-observation dans le cadre de mes propres pratiques de quantification et une observation participante dans le cadre d'un site de quantification associée à une analyse de contenu des messages du forum de ce site. Cette collecte de données a eu lieu entre septembre 2016 et avril 2019. Je ferai un retour spécifique sur chacune des méthodes employées ainsi que leurs limites.

L'interprétation des données réalisée dans cette thèse repose sur les principes scientifiques exposés par Bernard Lahire dans l'article « Risquer l'interprétation », c'est-à-dire de s'appuyer sur des matériaux empiriques ; de livrer les principes théoriques de sélection ainsi que le mode de production des données ; de donner le contexte spatio-temporel de la mesure des données ; d'explicitier les modes de fabrication des résultats à

---

264 GLASER Barney et STRAUSS Anselm, *La découverte de la théorie ancrée*, op. cit., p. 134.

partir des matériaux<sup>265</sup>. Sur ce dernier principe, j'exposerai, tout au long de cette partie, les choix et arbitrages que j'ai effectués dans la construction des grilles d'analyse et dans l'interprétation des résultats.

Ainsi, je continue de me situer dans la *grounded theory* qui repose notamment sur une importante collecte de matériau de nature diverse. Le choix d'utiliser des méthodes qualitatives repose aussi sur la volonté de s'inscrire dans le pôle de la compréhension et d'explorer un phénomène social en construction en dégagant la diversité des pratiques sociales. Les méthodes qualitatives semblaient aussi pertinentes dans la mesure où l'une des questions de recherche traitait des expériences individuelles et quotidiennes. Ce type de méthodes permet, en effet, de déceler les dynamiques qui se logent dans les conduites des acteurs. Dans le cadre des entretiens, on recueille des informations ayant une certaine densité au travers des paroles des interviewés. Après analyse, il est envisageable de produire des connaissances nouvelles à visées générales. Appliquer ce type de méthode revient moins à ordonner un phénomène ou à en trouver toutes les dimensions qu'à essayer d'exposer une « [...] diversité des occurrences que recouvre un fait social »<sup>266</sup>. Comme nous le verrons, les entretiens ainsi que les observations en ligne n'ont pas manqué de faire surgir des situations quotidiennes contrastées, des pratiques de quantification ambivalentes et des représentations qui s'opposent en ce qui concerne le corps ou la santé.

La démarche de recherche a donc été de nature qualitative, il me fallait pouvoir accéder aux représentations des individus en ce qui concerne leur corps, leur santé ou encore leur définition de l'autonomie. Un des principes directeurs de l'enquête de terrain est de laisser la parole aux interviewés et d'être au plus près des paroles des pratiquants de la quantification. Les entretiens ont fait émerger la deuxième hypothèse traitant de l'importance de la trajectoire individuelle dans les pratiques numériques d'auto-mesure. Les personnes interrogées, en revenant sur l'histoire de leur pratique, ont tissé des liens au sein de leur discours entre des événements marquants et leur situation présente. Diverses expériences, formées notamment pendant la jeunesse, délimitent aussi un ordre de relation à l'exercice physique, à l'idée de performance et du dépassement de soi. De même, à mesure que j'entreprenais de faire une socio-histoire du corps soumis au processus d'encadrement et de mesure, il m'est apparu essentiel d'interroger la vision mécaniste du corps à l'aide

---

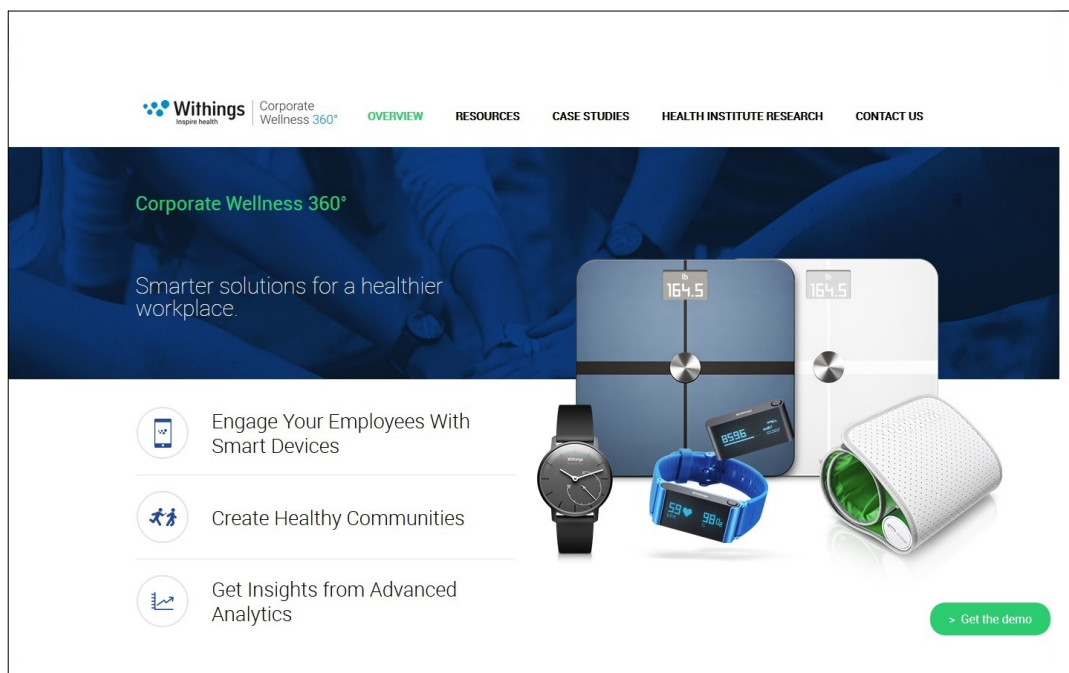
265 LAHIRE Bernard, « Risquer l'interprétation: Pertinences interprétatives et surinterprétations en sciences sociales », *Enquête*, n°3, 1 novembre 1996, p. 61-87.

266 ALAMI Sophie, DESJEUX Dominique et GARABUAU-MOUSSAOUI Isabelle, *Les méthodes qualitatives*, Presses Universitaires de France., Paris, coll. « Que sais-je ? », 2013, p. 18.

d'une formule<sup>267</sup> permettant aux interviewés de s'emparer de cette problématique pour développer leurs propres réflexions.

Ainsi, la phase de conceptualisation s'est constituée parallèlement à l'accumulation des premiers matériaux et des entretiens initiaux. J'ai d'ailleurs rapidement commencé à collectionner des matériaux de nature diverse. Je reprends à nouveau ici les termes d'Anselm Strauss :

« Une autre technique encore consiste à récolter des données par rapport à un même événement ou phénomène, en mobilisant différentes voies comme les interviews, les observations et les rapports écrits. Il est également important d'interviewer et/ou d'observer de façon multiple et diverse les représentations des personnes, les lieux, les événements et les périodes »<sup>268</sup>.



9. Illustration: Exemple de matériaux. Ici une capture du site web Withings.com proposant des solutions santé pour les entreprises

Désigné sous le terme de « littérature non technique »<sup>269</sup> par Anselm Strauss, j'ai aussi réuni des matériaux hétérogènes tels que des captures d'écrans et des notes d'observation sur mes propres pratiques de quantification ; des notes d'observation de sites web, de blogs et d'application ; des vidéos ; des articles du mouvement QS Labs ; des messages échangés sur un forum et des entretiens.

267 « Êtes-vous d'accord avec cette expression : « Quelle merveilleuse machine qu'est le corps humain » ? »

268 STRAUSS Anselm et CORBIN Juliet, *Les fondements de la recherche qualitative*, op. cit., p. 69.

269 *Ibid.*, p. 78.

L'ensemble de ces éléments forme un terrain composite, ce qui a pu poser un certain nombre de difficultés dans la réunion de ces éléments épars. De même, la méthode utilisée a posé un certain nombre de questionnements et des opportunités ont fait dévier les différents terrains ou se sont dressées comme des obstacles qu'il a fallu contourner. À ce titre, les règles émises par le forum MyFitnessPal, terrain d'étude sur lequel je reviendrai, qui encadrent les échanges entre internautes ont parfois constitué des barrières au recueil des données. Cependant, le « guide communautaire » qui régit MyFitnessPal peut être analysé comme faisant partie du phénomène à analyser. Je reprends ici les enseignements de la *grounded theory* selon Anselm Strauss où « L'analyse résulte de l'interaction entre les chercheurs et les données »<sup>270</sup>. L'ensemble de ces éléments sont venus retravailler les questionnements dans un aller-retour permanent entre hypothèses et terrains. Les hypothèses ont alors été stabilisées avant l'annotation et l'analyse du matériau d'enquête.

Rappelons ici les hypothèses :

- Les pratiques de quantification prennent place dans des trajectoires individuelles spécifiques : elles peuvent, par exemple, s'inscrire dans une longue histoire de pratiques sportives ou d'intérêt pour le bien-être/développement personnel. Le numérique renouvelle alors les formes de captation et d'échange de données. Dans d'autres cas, elles peuvent répondre à un événement déclencheur (maladie, regard sur soi qui évolue). De cette façon, les pratiques de quantification permettent de se prendre en charge sur un modèle de l'individu responsable de lui-même, notamment décrit par Alain Ehrenberg ;
- divers styles d'usage peuvent être analysés, correspondant à des degrés de profondeur et d'engagement dans la pratique. Plus un individu s'engage dans l'analyse de ses métriques personnelles et plus cette pratique va demander de sa part une organisation rationnelle et des arbitrages au sein de la vie quotidienne. De même, la progression d'un profil à l'autre fait passer le QS d'une pratique ludique à une pratique plus exigeante autant à un niveau temporel que subjectif ;
- les individus qui pratiquent la quantification de soi doivent rendre les traces qu'ils produisent significatives pour eux-mêmes. Elles doivent faire agir les individus, ce qui suppose des compétences d'interprétation et d'orientation dans ce que nous appellerons « l'espace des données ». Ces compétences sont cependant dépendantes des facteurs socio-économiques (contraintes économiques, maîtrise des outils numériques, etc.) ;

---

<sup>270</sup> *Ibid.*, p. 31.

- À l'instar du web 2.0, qui permet de mettre en relation des individus sur Internet, les pratiques de quantification numériques permettent la mise en lien d'individus qui cherchent à se comparer, se soutenir ou se mettre au défi (ajouter des contacts, suivre les données d'autres utilisateurs, classement dans les applications, notifications, etc.). Elles reposent sur la compétition communautaire qui peut prendre diverses formes et se fondent largement sur le concept de *gamification*. Les possibilités de s'engager ou, au contraire, de mettre à distance cette compétition dépendent, ici aussi, d'un certain nombre de facteurs socio-économiques.

Si les hypothèses n'ont pas été formulées dès le départ dans la mesure où une étape d'imprégnation avec le terrain me semblait indispensable, une absence totale de cadrage au préalable du codage du matériau me semblait trop aléatoire. Les hypothèses ont permis d'orienter le travail d'annotation et de définir un certain nombre de thématiques qui allaient être laissées de côté. Ma démarche de recherche emprunte donc un certain nombre de « ficelles » à la théorie ancrée notamment dans la perspective de « se mouvoir entre l'induction et la déduction »<sup>271</sup>. La profusion et les ramifications de questionnements produits par le terrain en ligne (MyFitnessPal) et les entretiens ont aussi dirigé ce choix. Il me paraissait indispensable de jalonner la grille de codages au préalable même si cette démarche peut faire l'objet de critiques. En effet, ne faudrait-il pas se laisser totalement surprendre par ce que le terrain produit ? Être en capacité de coder et de décrypter le texte produit sans aucune forme de préconception ? On peut raisonnablement penser qu'une telle démarche aurait pu donner des résultats différents. C'est par ces diverses réflexions et considérations que j'ai entrepris d'écrire mon « équation intellectuelle du chercheur »<sup>272</sup> entre théorie et pratiques de recherches. Je reviendrai dans les sous-parties consacrées aux entretiens et à l'analyse de contenu du forum MyFitnessPal sur la construction des grilles d'analyses et sur leurs liens aux hypothèses. Les dimensions d'improvisation et d'ouvertures aux opportunités de terrain ont aussi été des éléments notables et je reprends ici les propos de Sophie Alami, Dominique Desjeux et Isabelle Garabua-Moussaoui pour qui la démarche qualitative :

« [...] demande de la souplesse dans le déroulement de l'enquête, comme par exemple de changer, en cours d'enquête, de technique de recueil de l'information, de populations à rencontrer ou de questionnements »<sup>273</sup>.

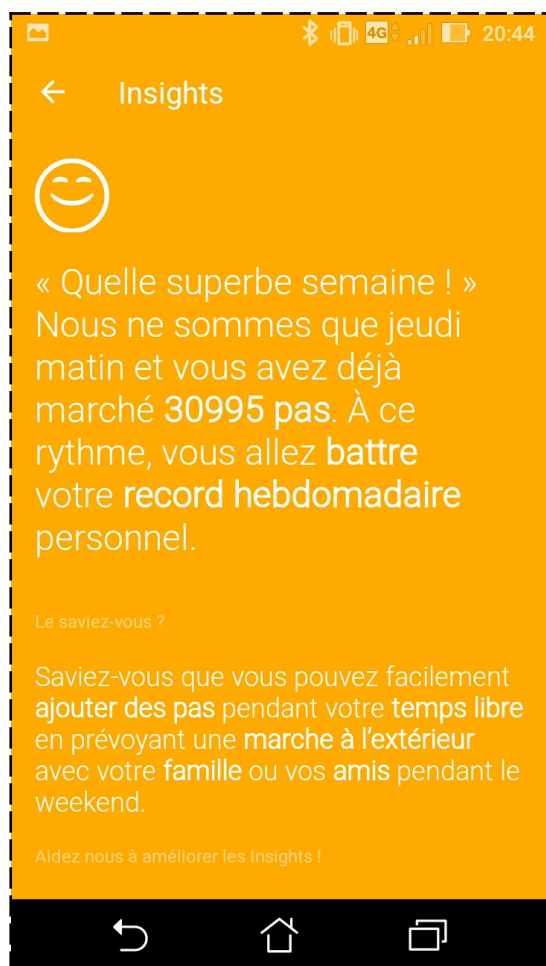
---

271 PAILLÉ Pierre et MUCCHIELLI Alex, *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, op. cit., p. 171.

272 *Ibid.*, p. 25.

## 1.2. Apport de la pratique par le chercheur dans la compréhension du phénomène

Il faut aussi préciser que, parmi les matériaux d'analyse qui ont permis d'orienter les hypothèses et d'affiner la compréhension de la quantification de soi, figurent les données générées par la propre quantification de soi que j'ai entreprise dans le cadre de cette thèse.



10. Illustration: Exemple d'"Insight" fourni par une application de quantification

En effet, la pratique de la quantification a permis de comprendre de l'intérieur quelle forme peut prendre cette pratique, comment elle peut influencer sur notre comportement et de constater le nécessaire travail d'interprétation des données. L'utilisation et le téléchargement d'applications sportives et de santé ont pu également éclairer l'ensemble des décisions, des choix et des arbitrages qu'un utilisateur doit effectuer quand il décide de s'adonner à cette pratique : que surveiller ? Quels objectifs mettre en place ? Quelles données faut-il partager ? On peut d'ores et déjà souligner le caractère particulièrement efficace du design des applications dans leur capacité à happer l'utilisateur par des mécanismes de *gamification*. Les badges, les mails de bilan, les encouragements reçus par l'intermédiaire des applications constituent toute une panoplie de possibilités qui captent l'utilisateur et j'ai

pu constater les effets tout à fait prégnants sur mon propre comportement. Se plonger dans la pratique a aussi permis de s'approprier et d'établir des échanges dans le cadre des différents terrains d'enquête. Que ce soit lors de l'observation de la conférence QS, dans le cadre de l'observation en ligne ou dans les entretiens, il m'était possible de mobiliser mes propres expériences, résultats et questionnements avec les adeptes de la quantification. Utiliser des applications de quantification, c'est aussi produire des documents sur soi et des images sur soi. Même si l'objectif de ma pratique se situe au sein d'une démarche plus

---

273 ALAMI Sophie, DESJEUX Dominique et GARABUAU-MOUSSAOUI Isabelle, *Les méthodes qualitatives*, op. cit., p. 26.



large de compréhension, elle impose finalement un certain nombre d'objectifs et de buts à atteindre. C'est aussi par ces formes d'observation plus « flottante », plus informelles et par ces procédés d'imprégnation qu'un certain nombre de découvertes ont pu advenir. Les « données émergentes »<sup>274</sup> ont parfois été questionnées avec les interviewés eux-mêmes afin de discuter de mes interprétations sur certains aspects de l'objet.

### 1.3. L'observation d'une conférence *Quantified Self*

Il faut ajouter à cette hétérogénéité des techniques, l'observation participante ponctuelle d'une conférence organisée par la communauté *Quantified Self* sur deux journées à Amsterdam en 2017. Le choix d'observer cet événement a été possible en me rendant régulièrement sur le site de la communauté QS et par la proximité géographique de l'événement. De même, une telle conférence n'a rien de confidentiel et se trouve affichée sur le site [quantifiedself.com](http://quantifiedself.com), le chercheur a donc toute latitude pour s'y rendre. Une connaissance préalable des principes qui fondent le mouvement QS a aussi permis d'arriver en ayant en tête un certain nombre d'observables à transcrire tout en étant vigilant sur ce qui peut surgir.

Cette conférence a été l'occasion d'assister aux *Show & Tell*, où les pratiquants de la quantification répondent aux trois questions caractéristiques du mouvement QS (Que faites-vous ? Pourquoi le faites-vous ? Qu'avez-vous appris ?) en présentant les interfaces numériques utilisées, les variables mesurées, leurs questionnements ainsi que les conclusions qu'ils en tirent pour eux-mêmes. J'ai pu observer en direct les échanges avec le public, les réactions déclenchées par les interventions et discuter, y compris dans des moments interstitiels, avec des adeptes de la quantification de tous horizons (simples curieux, entrepreneurs, chercheurs, etc.).

Je reviendrai plus en détail sur l'organisation d'une telle conférence dans la partie qui lui est consacrée, un certain nombre d'éléments permettent d'éclaircir, dès à présent, ma position d'observateur. Tout d'abord la rencontre s'articule autour de plusieurs conférences plénières dont la forme peut s'avérer assez libre. Une première séance plénière a eu lieu la première journée de 9h00 à 10h00 et s'apparentait à une conférence de bienvenue en même temps qu'une célébration de l'existence, créée il y a dix ans, de la communauté *Quantified Self*. Ensuite, la conférence est organisée en sessions de *Show & Tell* qui font intervenir

---

274 STRAUSS Anselm et CORBIN Juliet, *Les fondements de la recherche qualitative*, op. cit., p. 70.



deux à trois pratiquants de la quantification<sup>275</sup>. Le participant à la conférence a le choix entre assister à ces sessions ou bien d'assister à des *Breakout Sessions* ou la forme adoptée est plus participative. Lors de ces sessions, une question en rapport avec le *quantified self* est posée et les participants dialoguent, débattent et cherchent à faire émerger de nouvelles idées. Il faut ajouter à ces ateliers et sessions formels l'ensemble des moments plus informels, de rencontres libres, de bavardages lors des pauses, des repas et les deux soirées qui ont ponctué la conférence. Ici, le chercheur doit s'efforcer de mettre en avant ses capacités de sociabilité que réclame la technique de l'observation<sup>276</sup>. Assister à cette conférence m'a notamment permis de percevoir les différences culturelles dans la façon d'appréhender les pratiques numériques de quantification de soi. Entre des participants allemands, américains ou encore néerlandais, l'appréciation des pratiques n'est pas toujours la même. Les discussions avec les membres de la communauté *Quantified Self* américaine ont, par exemple, fait émerger la nécessité de questionner les pratiques en rapport avec l'histoire du numérique et la comparaison avec les communautés contre-culturelles des années soixante.



11. Illustration: Photographie d'une *Breakout Session* à Amsterdam 2017.

Il faut aussi noter la présence de chercheurs venus de disciplines très variées au sein de cette conférence. J'étais d'ailleurs bien loin d'être le seul représentant des sciences

---

275 Le programme complet de cette conférence est disponible à cette adresse : <http://qs17.quantifiedself.com/program/index.html>

276 PERETZ Henri, *Les méthodes en sociologie: l'observation*, Paris, Éditions La Découverte, 2014, p. 14.

sociales, et de nombreux sociologues, anthropologues étaient présents dans un objectif de recherche. Ma position d'observateur a été une position de transparence où je donnais mon statut de sociologue et ma position d'observateur. Cependant, en réfléchissant sur la description de cette observation, il m'est apparu que la question de la déclaration de ma position de chercheur ne relevait pas d'un enjeu particulier. En effet, le mouvement *Quantified Self* se revendique aussi comme un organisme qui met en réseau des chercheurs, des passionnés et des entrepreneurs. Il s'agissait donc moins de dévoiler une position que de dire finalement d'où je parlais ou ce que je pouvais apporter. De même, la participation à cette conférence a nécessité une inscription ainsi qu'une contribution financière, ce qui influe sur l'observation : le sociologue a payé un droit d'entrée<sup>277</sup>, il peut être beaucoup moins perçu comme perturbateur des activités normales.

Dans le cadre de cette observation, des discussions se sont aussi orientées autour des pratiques respectives de chacun. J'ai pu alors mobiliser mes propres expériences de quantificateur débutant pour échanger et discuter. Cependant, cette position n'a pas toujours été aisée à tenir, notamment dans des échanges avec des pratiquants très expérimentés, ayant une grande maîtrise des outils techniques. Ainsi, ces adeptes éclairés de la quantification de soi peuvent se montrer critiques face aux mesures quotidiennes et habituelles telles que le nombre de pas ou encore la mesure du sommeil faite au poignet grâce à un bracelet connecté. Une certaine quête vers des capteurs plus performants et des mesures plus précises et révélatrices anime certains participants à cette conférence. Le sociologue doit ainsi parfois sortir de sa zone de confort pour, à son tour, demander des précisions et se faire quelque peu « étudiant » dans ce domaine du *quantified self*.

L'observation a été aussi participante dans les discussions et les débats qui ont pu se dérouler dans les différentes sessions. En effet, dans diverses occasions, des questions d'ordre éthiques ont pu être soulevées, relatives à la vie privée, la captation et l'exploitation des données, le consentement à la quantification ou encore sur des projets de *lifelogging*, qui m'ont parfois poussé à prendre position ainsi qu'à exprimer mon opinion personnelle. Puis, c'est aussi à l'occasion de moments plus festifs et détendus, lors des soirées qui ont suivi les instants d'intenses discussions, que j'ai pu recueillir un certain nombre de données informelles. Ces moments s'inscrivent, à mon sens, pleinement dans le cadre d'une observation participante. La principale limite de cette observation réside finalement dans le

---

277 BEAUD Stéphane et WEBER Florence, *Guide de l'enquête de terrain: produire et analyser des données ethnographiques*, Paris, Éditions La Découverte, coll. « Guides repères », 1998, p. 148.

fait qu'elle n'ait été menée qu'une fois, rendant impossible la comparaison avec d'autres événements de ce type. Pour des raisons d'organisation mais aussi, plus prosaïquement, financières, assister à une telle conférence ne m'a été possible que lors de cette seule occasion. Une inscription plus régulière et réitérée dans ce type de rencontres pourrait sans aucun doute permettre l'émergence de nouvelles données et faire apparaître davantage le tissu de relations entre les participants.

L'autre limite se situe dans la difficulté à faire dialoguer cette observation et les entretiens. Si un mixte d'entretien et d'observation permet de contrôler les données que le chercheur recueille<sup>278</sup>, dans mon cas les trois terrains (observation, entretiens, forum) sont davantage unis par des types de pratiques que par des individus ayant les mêmes propriétés sociales ou des usages comparables. De même, les membres de la communauté QS ne font pas partie de l'échantillon des entretiens, les interviewés ne sont pas tous membres du forum étudié. J'ai donc mis l'accent, dans l'analyse, sur les comparaisons que l'on peut faire entre ces trois terrains ce qui a pu me mener à prendre des risques « sociologiquement contrôlés » dans l'interprétation des données<sup>279</sup>.

Enfin, la prise de notes sur ce terrain d'étude n'a posé aucun problème dans la mesure où le cadre s'y prêtait fortement. Les notes ont été rédigées de manière chronologique en prenant soin de faire apparaître le déroulé de la conférence. La temporalité a été un élément important dans l'établissement de liens, certes ponctuels, mais déterminants dans l'instant particulier de cette rencontre. En l'absence de terrains comparables, j'ai ensuite opté pour une grille d'analyse peu rigide classant les événements suivant le déroulement temporel de la conférence. Dans cette grille, j'ai décrit les lieux, le déroulement des séances plénières et des huit sessions auxquelles j'ai assisté ainsi que les échanges ayant eu lieu sur les moments plus informels tels que les pauses et les repas. Au sein de ces parties ont été notées les grandes thématiques abordées, des expressions caractéristiques, des formes d'échanges et extraits de discussions entre l'observateur et les participants.

---

278 *Ibid.*, p. 142.

279 LAHIRE Bernard, « Risquer l'interprétation », *op. cit.*

## 2. Les entretiens : de l'établissement du guide d'entretien aux catégories d'analyse

### 2.1. Comprendre les pratiques et les représentations

Dans une perspective compréhensive, les entretiens se sont imposés comme moyen d'accéder aux représentations des quantificateurs. Les entretiens ont été menés selon un guide composé à partir des questions de départ et des auto-observations permises par l'utilisation des applications. Le guide d'entretien a été divisé en trois parties : I] l'auto-organisation quotidienne, II] La quantification de soi-même, et III] La place du corps et de la santé dans les pratiques d'auto-mesure. La partie du guide d'entretien consacré à l'organisation quotidienne a d'ailleurs été inspirée par mes propres questionnements lors des premiers mois de pratiques. De même, la question autour des pratiques alimentaires figurant dans la première partie est apparue lors des premières observations sur le forum MyFitnessPal. La découverte du foisonnement des discussions et de l'intensité des débats autour de la nutrition sur le forum m'a amené à porter attention à cette thématique particulière.

L'étape de conceptualisation a rendu nécessaire l'établissement de question à propos des pratiques numériques en général. En effet, pour comprendre les diverses ramifications des pratiques de quantification, il me fallait revenir plus précisément sur les habitudes et utilisations quotidiennes du numérique et du web. Je suis ainsi revenu sur les façons dont les interviewés communiquent avec leurs proches, utilisent les sites pour s'informer, s'affilient sur les réseaux sociaux, etc. Les questions sur « les techniques pour se détendre » ou la lecture de littérature psychologique sont arrivées, au fil des rencontres, où les individus ont librement associé ce type d'habitudes aux routines d'auto-mesure. Le guide d'entretien avait donc pour objectif de recueillir, à la fois, des éléments de pratique, mais aussi des éléments de représentation et d'opinions. Les questions posées au sein de la troisième partie avaient pour finalité d'obtenir du discours sur la vision de la santé et du corps. De même, en fin d'entretien, j'ai demandé aux participants de se prononcer sur l'avenir des pratiques de quantification et d'entreprendre un travail de projection dans l'avenir par rapport à la diffusion des appareils de mesure. Ainsi, certains interviewés se sont montrés critiques et ont révélé, par ce biais, une certaine vision du monde.

Le lecteur peut être surpris du nombre important de questions ou de leur caractère directif au sein du guide d'entretien. Je précise que l'utilisation de ce guide d'entretien a répondu à une exigence de souplesse et d'adaptation. De même, les questions ont pu être

reformulées ou éludées en cours d'entretien. Elles se sont parfois transformées en relances et d'autres interrogations ont surgi au cours de l'interview. Le guide d'entretien propose un tempo à l'interview qui varie en fonction de l'interlocuteur et de la situation d'interaction. À titre d'exemple, la première partie sur l'auto-organisation a aussi pu servir de démarrage à l'entretien, la personne racontant son quotidien et apprivoisant la situation d'enquête.

## 2.2. La diversité des situations d'entretien

La campagne d'entretien a été menée entre 2017 et mars 2019. J'ai recruté les interviewés selon plusieurs modalités. Tout d'abord, en sollicitant mon réseau de connaissance afin d'amorcer la campagne d'entretiens. Certains interviewés m'ont orienté à leur tour vers d'autres pratiquants, cependant l'échantillonnage séquentiel (ou « boule de neige ») a été limité et ne peut qualifier l'entièreté de l'échantillon. J'ai aussi posté des messages sur les réseaux sociaux, notamment sur les groupes de coureurs qui se réunissent pour leurs séances de sport. Ce type de groupe est intéressant dans la mesure où ils peuvent concentrer un nombre important d'abonnés, même si ceux-ci ne sont pas forcément des participants assidus aux séances organisées. Ce type d'annonce peut avoir une diffusion assez importante, mais reste dépendante de la structuration spécifique des réseaux sociaux. Ainsi, la structure d'affichage qui met en avant les posts les plus récents peut contribuer à faire tomber dans l'oubli une annonce d'entretien. Il a donc fallu être stratégique dans la mise en avant d'une telle annonce en évitant les sur-sollicitations qui peuvent fermer des opportunités. Ces choix de recrutement ont indéniablement eu un effet sur l'échantillon : sur 30 interviewés, 20 pratiquent le *running* à des degrés variables. Le recrutement par l'intermédiaire du terrain d'étude MyFitnessPal s'est avéré plus compliqué. En effet, une annonce générale postée par mes soins sur le forum a été classée selon la ligne directrice 14 « Pas de publicité, de promotion personnelle ou de collecte de fonds », limitant ainsi les possibilités de recruter directement sur le forum. J'ai écrit individuellement aux contacts les plus susceptibles de répondre à ma demande et sur l'ensemble des messages envoyés, j'ai obtenu deux réponses positives. De ce fait, deux des entretiens menés sont des contacts d'abord créés sur MyFitnessPal puis interviewés.

De manière générale, le recrutement des interviewés s'est fait selon deux modalités :

- le degré de significativité des pratiques ;

- les possibilités ouvertes par les rencontres et les réponses positives à mes diverses sollicitations.

Le résultat final est un échantillon relativement homogène en ce qui concerne les PCS (Professions et catégories socioprofessionnelles), le niveau de diplôme et la classe d'âge (voir tableau 5, ci-après). La méthode choisie pour le recrutement des entretiens a eu une influence sur la localisation des interviewés. Ainsi, les interviewés habitant à Caen ou une commune proche ont été recrutés par l'intermédiaire de connaissances ou par des annonces sur des réseaux sociaux ; deux interviewés habitant à Nantes ont été recrutés par des réseaux de connaissances et un interviewé habitant à Bordeaux a été recruté par l'intermédiaire de l'annonce faite sur MyFitnessPal. Les interviewés résidants à Paris ou dans les communes proches ont été recrutés par l'intermédiaire de connaissances ainsi que par MyFitnessPal. J'aurais souhaité équilibrer davantage l'échantillon en proposant deux sous-échantillons de même taille entre Grand Ouest et région parisienne, toutefois ce sont les rencontres et possibilités d'entretien qui ont orienté le recrutement.

La procédure d'échantillonnage a souhaité suivre une démarche cohérente. En se concentrant sur une communauté de pratiques, le recrutement s'est fait de façon intentionnelle ainsi qu'en fonction des questions de recherche. La méthode de l'entretien compréhensif, si elle s'intéresse à un petit nombre de cas, ambitionne d'éclairer le phénomène étudié en produisant des résultats transférables, voire généraux. Si l'échantillon s'avère relativement homogène, je suis resté attentif dans l'analyse aux cas plus atypiques que ce soit en fonction de la PCS, du niveau de diplôme ou de la classe d'âge. Il faut aussi préciser que dans le cadre des méthodes qualitatives, les procédures de recrutement sont stratégiques, évolutives et sensibles aux opportunités. La logistique en matière d'accès au terrain, de calendrier, de disponibilités et de coûts a aussi influencé la constitution de l'échantillon.

<b>Sexe</b>	Hommes : n= 17
	Femmes : n= 13
<b>PCS</b>	Artisans, commerçants et chefs d'entreprises : n=1
	Cadres et professions intellectuelles supérieures : n=8
	Professions intermédiaires : n=12
	Employés : n=7
	Retraité : n=1
	Étudiant : n=1
<b>Niveau de diplôme</b>	Bac : n=2
	Bac+2 : n=5
	Bac+3 : n=10
	Bac+5 : n=12
	Bac+8 : n=1
<b>Classe d'âge</b>	[20-24] : n=2
	[25-34] : n=15
	[35-44] : n=8
	[45-54] : n=2
	[55-70] : n=3

5. Tableau: répartition des interviewés selon le sexe, la PCS, le niveau de diplôme et l'âge

Il faut tout d'abord noter un certain déséquilibre entre le nombre d'hommes et de femmes interrogées avec une sur-représentation des hommes dans l'échantillon. Cette sur-représentation, non souhaitée, est le fruit du processus de recrutement. L'autre volet du terrain peut apporter un contre point à cette insuffisance. En effet, le forum MyFitnessPal contient beaucoup de membres féminins<sup>280</sup>, ce qui correspond à la norme imposée aux femmes de surveillance de leurs corps et d'encadrement par des seuils. Si je n'ai pas eu accès à toutes les dimensions socio-économiques des membres du forum, l'étude des

280 RÉGNIER Faustine, « « Goût de liberté » et self-quantification », *op. cit.*



discussions menées par, et entre, des femmes peut permettre de réduire la distorsion créée par l'échantillonnage des entretiens. Parmi les personnes interrogées, douze font partie de la PCS professions intermédiaires ; huit parmi les cadres et professions intellectuelles supérieures ; sept parmi les employés, un artisan ; un retraité et un étudiant. La démarche de recherche a donc laissé de côté les agriculteurs et les ouvriers, fermant la porte, au sein de cette thèse, aux pratiques de quantification issues de ces catégories. Dans le même ordre d'idée, on peut noter la forte proportion dans l'échantillon de personnes diplômées à Bac+5 (n=12).

Sur ce point, Faustine Régnier<sup>281</sup> analyse notamment comment les catégories sociales s'emparent différemment des outils numériques en général et des outils de quantification en particulier. Comparativement aux autres catégories sociales, les catégories populaires se caractérisent par une forme de méfiance quant aux outils de mesure et se montrent réfractaires à la démarche de la quantification de soi, ce qui peut expliquer la difficulté de recruter au sein de ces catégories. Les franges les plus défavorisées des classes populaires sont celles qui observent la plus grande distance avec le numérique contrairement aux individus qui suivent une trajectoire d'ascension sociale, témoignant d'une plus grande familiarité avec les technologies de l'information et de la communication<sup>282</sup>. Si une distinction peut être entreprise au sein des classes populaires, les usages se différencient aussi entre classes populaires, classes intermédiaires et classes supérieures. Ces deux dernières sont celles qui sont les plus enthousiastes quant aux pratiques d'auto-mesure<sup>283</sup>, ce qui correspond à la distribution de mon échantillon.

Au niveau de l'âge des personnes interrogées, la moitié avait entre 25 et 34 ans. Le profil est le suivant : de jeunes actifs concernés par l'entretien de soi. On peut regretter ici aussi la concentration autour de cette classe d'âge. Je ne suis parvenu qu'à rencontrer un seul interviewé ayant entre 20-24 ans. On voit donc apparaître les limites que la démarche d'échantillonnage a pu entraîner.

L'échelle de directivité des entretiens a été adaptée à chaque situation dans l'objectif de laisser la parole libre. Ainsi, pour de nombreux entretiens, la discussion a pu largement dépasser le cadre des pratiques de quantification pour s'attarder sur de nombreux sujets liés au quotidien : l'organisation, les routines, les liens familiaux, l'histoire personnelle ou

---

281 *Ibid.*

282 *Ibid.*

283 *Ibid.*



encore la relecture du parcours de l'interviewé. On peut d'ores et déjà noter que certains interviewés utilisant des techniques de quantification démontrent de véritables compétences de relecture personnelle. En adéquation avec une pratique d'écriture de soi, l'entretien peut s'apparenter à une variante des exercices de quantification, où l'on établit un bilan, se confronte aux objectifs que l'on s'est fixés et l'on constate l'évolution de sa personne et de son corps. Lorsque l'adéquation entre individu, pratiques et exercice de l'entretien qualitatif a été maximale, la directivité fut minimale. La pratique de la quantification, vécue de l'intérieur, m'a également permis d'établir des comparaisons avec les interviewés, de discuter et finalement d'être aussi l'objet de questionnements. La démarche de l'interview a permis d'identifier, à la fois, les contraintes et les marges de liberté que se créent les individus et, dans le cas des pratiques numériques d'auto-mesure, comment celles-ci sont choisies ou peuvent s'imposer à la personne. Les finalités des entretiens ont été aussi clairement exposées.

### 2.3. Analyser les entretiens

Le travail d'analyse que j'ai entrepris a donc suivi un processus en trois « niveaux » tels que définis par Pierre Paillé et Alex Muchielli : le premier est celui de la transcription des entretiens écrits ; le deuxième vise à la transposition au sens de l'annotation du corpus ; puis de la reconstitution à savoir l'écriture du rapport final<sup>284</sup>. Le codage des entretiens, effectué après le travail de transcription, s'est alors fait par un aller-retour entre la conceptualisation et le matériau des entretiens. Les phases de transcription et de relecture des entretiens ont été importantes et ont fait ressortir des catégories centrales d'analyse. Le codage des entretiens m'a aussi permis une analyse comparative des différents enquêtés. Cette analyse a notamment participé à l'élaboration d'un schéma de pratiques de quantification que l'on retrouve dans la partie II. Le codage a d'abord été effectué en relisant intégralement l'ensemble des entretiens en codant de manière libre et en s'efforçant de faire ressortir les thématiques. Elles ont ensuite été classées dans les quatre grandes catégories identifiées. J'ai donc choisi de travailler de façon « ascendante »<sup>285</sup>, des thématiques vers les catégories. Le but de cette analyse transversale est d'ordonner et de trouver de la cohérence non seulement au sein d'un même entretien mais, entre les individus interrogés.

---

284 PAILLÉ Pierre et MUCCHIELLI Alex, *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, op. cit., p. 78-79.

285 *Ibid.*, p. 245.

La grille d'analyse s'avère reprendre dans les grandes largeurs le guide d'entretien, ce qui est, en soi, peu surprenant<sup>286</sup>. Les « paramètres de l'enquête »<sup>287</sup> exercent en effet une influence certaine sur l'analyse du matériau qu'il faut pouvoir expliciter :

« Le rôle des thèmes est ainsi de répondre graduellement aux questions de la recherche en prenant appui sur les données empiriques. Normalement, les questions d'interview sont directement en lien avec les questions de recherche, qu'elles opérationnalisent [...]. Ce qui fait qu'en pratique, la ligne directrice est fournie, au moment de l'analyse, par les interrogations soulevées par le chercheur ainsi que par les relances cherchant à recentrer l'entretien sur les objectifs de la recherche ou sur un témoignage clair à propos de ceux-ci »<sup>288</sup>.

La première partie de la grille intitulée « Temps de la vie quotidienne » a permis de confronter les différents modèles d'auto-organisation propres à chaque interviewé. On retrouve au sein de cette partie des considérations classiques de la sociologie de la vie quotidienne où les individus s'efforcent d'articuler des temps contraints et des temps perçus comme libres ou de loisirs. De par la nature de mes questionnements, des thématiques telles que le sport, l'exercice physique, l'alimentation ou encore le sommeil ont été discutées en rapport avec les temps alloués à la quantification de soi.

La deuxième partie de la grille d'analyse s'attarde à faire apparaître dans l'échantillon la diversité des pratiques décrites par les interviewés. J'ai relevé les récits autour des événements déclencheurs de l'auto-mesure, des domaines concernés par la mesure, tous les discours qui ont émergé à propos du regard sur soi ainsi que sur les objectifs que l'on se fixe à soi-même. La grille d'analyse a fait ressortir une relative homogénéité des pratiques consacrées avant tout au sport, parfois au sommeil et à l'alimentation. Les pratiques des interviewés sont ainsi davantage ordinaires et habituelles comparativement à ce qu'il est possible d'observer dans les communautés QS.

La troisième partie de la grille d'analyse ordonne les discours sur les applications utilisées, les objets connectés en cours d'utilisation ou précédemment utilisés, les discours sur les données personnelles et leurs interprétations et les propos sur les limites et les ambivalences du chiffrage des activités quotidiennes. En effet, l'un des aspects transversaux des entretiens est celui d'une critique ordinaire adressée aux objets techniques et à la possible réduction des individus par les chiffres. Des termes tels qu'« addiction », être « accro » ou encore « dépendance » sont mobilisés pour caractériser parfois les

---

286 Le guide d'entretien et la grille d'analyse sont disponibles en annexes.

287 PAILLÉ Pierre et MUCCHIELLI Alex, *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, op. cit., p. 238.

288 *Ibid.*, p. 256.

pratiques de quantification en ce qui concerne le sport ou l'alimentation. De même, les interviewés proposent des observations sur la société dans laquelle ils vivent, en s'interrogeant sur un possible narcissisme et cherchent souvent à mettre à distance des modèles ou des archétypes qu'ils jugent néfastes.

La quatrième partie de la grille d'analyse s'attarde sur la vision du corps et de la santé. Elle pose des questions sur les capacités de se prendre en charge, recense les propos qui cherchent à définir l'écoute de soi et articule les représentations du corps-machine. Les représentations sur la santé et le corps mobilisent souvent l'idée d'un équilibre à atteindre entre une forme de surveillance visant à se prémunir des aléas de la vie et des instants de relâchement, de savoir vivre l'instant présent.

Les entretiens ont été codés à l'aide du logiciel RQDA (R package for Qualitative Data Analysis) qui permet d'annoter facilement du texte issu d'une enquête. Ce logiciel gratuit fonctionnant avec R a été conçu par Ronggui Huang (2018, R package version 0.3-1, <http://rqda.r-forge.r-project.org>). La conception même du logiciel repose sur des principes appartenant au champ des méthodes qualitatives. Ce logiciel permet aussi d'assigner un certain nombre de variables au texte ainsi créé. J'ai choisi d'attacher aux notes d'entretiens des variables telles que la PCS, le sexe, l'âge, le niveau de diplôme, le nombre d'enfants et le lieu d'habitation afin de pouvoir comparer les interviews en fonction de ces critères. Avec RQDA, l'ensemble des entretiens peut être manipulé en tant que base de données SQLite, ce qui permet d'extraire rapidement quels propos annotés et de les rattacher à des variables choisies. Ces comparaisons seront décrites et analysées dans les parties II et III.

### 3. Description de la méthode d'observation en ligne : arbitrer, recueillir, classer

#### 3.1. Le processus de choix d'un espace communautaire

Au fur et à mesure de l'évolution de la recherche, des questions de recueils de matériaux se sont posées. Grâce aux entretiens, il était possible d'avoir des discours sur des pratiques. Cependant, il était beaucoup plus difficile d'avoir accès aux pratiques elles-mêmes, de les observer directement. Comment, concrètement, observer les individus qui décident de s'engager dans la démarche de se comparer à d'autres utilisateurs ? Quels discours mobilisent-ils lorsqu'il s'agit de confronter des objectifs, des résultats et des données ? Comment observer le phénomène de *gamification* ? La question s'est alors posée d'obtenir directement des traces d'usage à partir des applications. Après réflexions et recherches, les freins étaient à la fois techniques, organisationnels et juridiques. Ces questionnements m'ont cependant mené à trouver un espace d'échange en ligne. Après avoir recensé de nombreux dispositifs d'auto-mesure et d'applications, mon choix s'est penché sur le site MyFitnessPal.

MyFitnessPal possède des fonctions typiques des réseaux sociaux. Il est avant tout un compteur de calories en ligne, permettant de suivre son alimentation. Le site web MyFitnessPal a été fondé en 2005 et a été complété par une application sur mobile en 2009. MyFitnessPal a été, notamment, un des outils que j'ai pu utiliser dans une démarche de quantification. Les premières navigations au sein même du site web, ainsi que des observations consignées ont participé à la stabilisation des hypothèses ainsi qu'à la constitution du guide d'entretien. Il est possible, avec MyFitnessPal, d'ajouter d'autres utilisateurs à ce qui correspond à un fil d'actualité. De même, MyFitnessPal possède un forum de discussions qui permet aux utilisateurs d'échanger de manière publique. C'est cet espace qui a fait l'objet d'une analyse particulière. En effet, la partie « fil d'actualité » du site aurait pu constituer un terrain d'enquête intéressant. En ajoutant un certain nombre de contacts, il m'aurait été possible de constituer une base d'utilisateurs. Lorsqu'ils publient, j'ai accès à des traces d'usages de diverses natures : des bilans d'exercices physiques, des calories dépensées ou, en fonction d'un paramétrage de visibilité, l'ensemble des aliments entrés dans une journée. En ayant créé un profil sur le site et en me présentant sur le forum, j'ai été amené à être en lien avec un certain nombre de contacts qui auraient pu servir de support à une telle collecte. Cette démarche aurait posé un certain nombre de problèmes, c'est pourquoi elle n'a donc pas été retenue. En effet, un certain nombre de compétences

techniques de recueil systématique de traces d'usages était nécessaire, de même qu'une longue étape de nettoyage de données, tant leur nature peut différer. De nombreux et importants problèmes déontologiques et juridiques constituaient un véritable obstacle. En effet, ce type de recherche demande un encadrement légal strict dans la mesure où la récolte de données est effectuée sur la santé. L'ensemble de ces démarches aurait donc demandé un temps certain de formation, d'information et la mise en place d'un cadre légal. Le résultat d'une telle entreprise n'aurait pas été forcément garanti, car de telles traces d'usages peuvent se révéler complexes à analyser du fait de leurs irrégularités et de leurs volatilités.

Par ailleurs, ma présence sur le site MyFitnessPal m'a donné l'occasion d'observer que des traces d'usage peuvent associer rédactions de statuts, messages automatiques générés par la plateforme en cas d'activités physiques ou de pertes de poids ou encore, publications d'images ou de photographies. Si une analyse systématique de ces traces n'a donc pas été effectuée, la confrontation quotidienne à ces actualités générées par les utilisateurs a participé à orienter et affiner les hypothèses. Ces matériaux, bien que non systématisés, ont donc un rôle à jouer dans la rédaction de ce manuscrit. Je précise ici que le chercheur a pu aussi se trouver commenté par les autres utilisateurs comme le montre la capture suivante<sup>289</sup> :



12. Illustration: Le chercheur "encouragé" par les participants

Ces considérations ont aussi nourri le choix de m'intéresser au forum de discussions. Procéder à une analyse du forum demandait en effet des compétences

<sup>289</sup> Quelques messages, issus de mes questions posées directement au sein du forum, ont fait l'objet de capture d'écran et sont consultables en annexes

techniques moindres et a facilité l'établissement du cadre légal. Tout d'abord, la sélection des pages du forum a uniquement demandé du temps et l'établissement d'un certain nombre de critères sur lesquels je reviendrai. Ensuite, avec l'aide du pôle Document numérique de Caen, les pages sélectionnées ont été téléchargées au format *Extensible Markup Language* (.XML) et au format fichier texte (.TXT). Le format XML a surtout été utilisé dans une démarche d'exploration du corpus. Les pages au format TXT ont été soumises à une analyse de contenu à l'aide d'une grille d'analyse. Le classement des messages du forum a été effectué, ici aussi à l'aide du logiciel RQDA (R Package for Qualitative Data Analysis).

### 3.2. Description de l'outil MyFitnessPal

L'application MyFitnessPal est une des applications les plus populaires de suivi d'alimentation. En s'inscrivant via le site Internet ou via l'application mobile, l'utilisateur doit remplir un certain nombre d'informations personnelles afin d'établir ses objectifs. Ainsi, il peut remplir :

- le poids de départ ;
- la taille ;
- l'objectif de poids à atteindre ;
- sa date de naissance ;
- Décrire son niveau d'activité physique (sédentaire, modérément actif, actif, très actif) ;
- le nombre d'entraînements envisagés par semaine ;
- le rythme de perte de poids (perte 1kg par semaine jusqu'à 0,25 kg par semaine ou au contraire prendre du poids).

Votre journal alimentaire pour: jeudi 7 septembre 2017

Petit Déjeuner	Calories kcal	Glucides g	Lipides g	Protéines g	Sodium mg	Sucres g	
Batard Blanc - Pain Blanc, 43 gr	100	0	0	3	0	0	⊖
Bio Village - Confiture Extra De Myrtilles, 32 g	80	20	0	0	1	19	⊖
<b>Ajouter un aliment   Outils rapides</b>	<b>180</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	

Déjeuner	Calories kcal	Glucides g	Lipides g	Protéines g	Sodium mg	Sucres g	
comptoir du grain marque repère - riz long basmati, 78 gramme	273	61	0	6	0	0	⊖
Connetable - Sardines Généreuses Au Piment, 100 g de poisson égoutté	227	0	15	23	394	0	⊖
Baguette - Tradition, 48 g	139	0	10	13	0	0	⊖
Nature - Orange, 1 piece	62	15	0	1	0	12	⊖
<b>Ajouter un aliment   Outils rapides</b>	<b>701</b>	<b>76</b>	<b>25</b>	<b>43</b>	<b>394</b>	<b>12</b>	

Dîner	Calories kcal	Glucides g	Lipides g	Protéines g	Sodium mg	Sucres g	
Tomate - Tomate., 248 g	45	6	0	2	12	6	⊖
Concombre - Concombre, 265 g	42	10	0	2	5	5	⊖
Légumes - Avocat, 150 g	330	5	33	3	0	0	⊖
Roti De Porc Cuit - Roti De Porc Cuit, 207 g	329	2	12	49	156	2	⊖
Baguette - Tradition, 24 g	69	0	5	6	0	0	⊖
Hyper U - Yaourt Brassé Nature, 1 pot 125 g	79	5	4	5	0	5	⊖
<b>Ajouter un aliment   Outils rapides</b>	<b>894</b>	<b>28</b>	<b>54</b>	<b>67</b>	<b>173</b>	<b>18</b>	

Snacks	Calories kcal	Glucides g	Lipides g	Protéines g	Sodium mg	Sucres g	
<b>Ajouter un aliment   Outils rapides</b>							

<b>Totaux</b>	<b>1 775</b>	<b>124</b>	<b>79</b>	<b>113</b>	<b>568</b>	<b>49</b>	
<b>Votre objectif quotidien</b>	<b>1 910</b>	<b>239</b>	<b>64</b>	<b>96</b>	<b>2 300</b>	<b>72</b>	
<b>Reste</b>	<b>135</b>	<b>115</b>	<b>-15</b>	<b>-17</b>	<b>1 732</b>	<b>23</b>	
	<b>Calories kcal</b>	<b>Glucides g</b>	<b>Lipides g</b>	<b>Protéines g</b>	<b>Sodium mg</b>	<b>Sucres g</b>	

**Si tous les jours ressemblaient à celui-ci... Vous pèseriez 84,5 kg dans 5 semaines**

13. Illustration : Exemple d'un journal alimentaire rempli sur le site MyFitnessPal

L'application détermine ensuite un nombre de calories à consommer par jour pour atteindre l'objectif que s'est fixé l'utilisateur. Le compteur de calories repose sur le principe d'un journal alimentaire à remplir tout au long de la journée ou en fin de journée afin de permettre de suivre les calories ingérées. Les aliments sont référencés dans une base de données, il est aussi possible de scanner le code-barres d'un produit ou de créer soi-même une recette. De repas en repas l'application calcule le nombre de calories ingérées et les déduire du total autorisé. Il est aussi possible d'entrer les exercices physiques faits au cours de la journée qui permettent de « gagner » des calories supplémentaires sur le total autorisé. Une base de données est, ici aussi, disponible qui recense un grand nombre d'exercices physique, de la course à pied en passant par le rameur ou encore l'escalade et que l'on peut paramétrer en matière de temps, d'allure ou encore d'intensité. À la fin de la journée,

l'utilisateur peut constater s'il est resté en dessous du nombre autorisé. Des calories autorisées n'ont pas été consommées, ils sont donc inscrits en verts. Si l'utilisateur a dépassé le nombre autorisé de calories par jours, ce chiffre apparaît en rouge. Lorsque l'utilisateur a complété son journal alimentaire, l'application donne une estimation du poids à 5 semaines. De même, un commentaire sur les aliments entrés peut apparaître en rouge ou en vert en fonction des caractéristiques nutritionnelles de l'aliment consommé.

Voici pour l'aspect utilisateur de l'outil MyFitnessPal. Comme dit précédemment le site et l'application possèdent des fonctions sociales de suivi d'autres utilisateurs, mais j'ai choisi, selon les considérations exposées précédemment, d'analyser le forum de discussion. Un forum est « [...] une correspondance électronique archivée automatiquement, un document numérique dynamique produit collectivement de manière interactive »<sup>290</sup>.

The screenshot displays the 'Principaux Forums' (Main Forums) section of the MyFitnessPal website. It lists several forum categories with their respective topics and recent posts:

- Présentez-vous**: A thread titled 'Mon poids ne diminue plus malgré les 1200 cal' by user ThreeSixBack, dated 15.28 in Présentez-vous.
- Commencer**: A thread titled 'Calories' by user masouris66, dated 23 juil. in Commencer.
- Santé générale, Fitness et Régime**: A thread titled 'Prise de poids avec plus de sport et en mangeant mie...' by user pushpull1, dated 17.27 in Santé générale, Fitness et Régime.
- Témoignages de réussite**: A thread titled 'la discipline alimentaire, c'est deja la moitié de la reu...' by user raymonde2862, dated 22 juil. in Témoignages de réussite.
- Aliment et Nutrition**: A thread titled 'Alternative au jus ?' by user emialyssa13, dated 12.04 in Aliment et Nutrition.
- Fitness et Exercice**: A thread titled 'Morphotype et fitness/running...' by user pushpull1, dated 17.33 in Fitness et Exercice.
- Motivation et Soutien**: A thread titled 'Soutien, mais pas prise de tête...' by user Yanolifit, dated 09.30 in Motivation et Soutien.
- Recettes**: A thread titled 'Recettes cétogène ou keto' by user pushpull1, dated 21 juin in Recettes.
- Bavardage**: A thread titled 'hello je souhaite qu'on s'ajoute pour se motiver !!!' by user Mattiogo, dated 22 juil. in Bavardage.

Below this section is the 'Forum MyFitnessPal' section, which includes:

- MFP Nouvelles et Annonces**: A thread titled 'MFP recherche des modérateurs français' by user Betty, dated mars 2018 in MFP Nouvelles et Annonces.
- Suggestions pour MFP / Commentaires**: A thread titled 'Crossfit' by user JL37540, dated 13 juin in Suggestions pour MFP / Commentaires.
- Forum de support technique en Français**: A thread titled 'J'ai perdu plus de 700kg :)' by user zanawear, dated 20 juil. in Forum de support technique en Français.

14. Illustration: Page d'accueil du forum MyFitnessPal

<sup>290</sup> MARCOCCIA Michel, « L'analyse conversationnelle des forums de discussion : questionnements méthodologiques », *Les Carnets du Cediscor*, n°8, 2004, p. 23-37.





15. Illustration : Exemple d'un début de fil de discussion sur le forum MyFitnessPal.

Un forum de discussions est aussi un dispositif sociotechnique permettant d'échanger de manière asynchrone des messages, il encadre les principes de l'échange. Ce cadre sociotechnique « [...] s'impose tant aux internautes qu'au chercheur lui-même »<sup>291</sup>. Le forum étudié est ainsi composé de fils de discussion, résultat des interactions entre au moins deux contributeurs. Un fil de discussion est créé par un participant, qui choisit le titre et ouvre la discussion dans une des principales catégories. J'ai d'ailleurs pu observer que les choix de catégories n'étaient pas toujours maîtrisés et que des fils de discussion pouvaient être insérés dans la mauvaise section. Un fil de discussion commence avec un message introductif qui va ouvrir la conversation. La conversation est classée de manière chronologique, les messages plus récents se succédant aux messages les plus anciens. Le forum MyFitnessPal se caractérise par un grand nombre de créations de fils qui ne parviennent pas toujours à enclencher une discussion. De nombreux fils ne déclenchent pas de réactions ou un nombre de messages inférieurs à dix.

Il a alors fallu faire des choix dans la masse de discussions disponibles. La question de clôture du corpus<sup>292</sup> s'est ainsi posée. La sélection des fils de discussion s'est opérée

291 JOUËT Josiane et LE CAROFF Coralie, « L'observation ethnographique en ligne » in BARATS Christine (dir.), *Manuel d'analyse du web*, Armand Colin., 2016, p. 158.

292 MARCOCCIA Michel, « L'analyse conversationnelle des forums de discussion », *op. cit.*

selon un certain nombre de critères. Il faut préciser que l'espace communautaire se compose de nombreux fils de discussion où les individus posent des questions d'ordre technique ou pratique, racontent leurs difficultés ou leur progrès ou se soutiennent dans leur rééquilibrage alimentaire. Au total, 167 fils de discussions ont été sélectionnés de longueurs variables, de 1 à 10 pages. La sélection des fils de discussion s'est faite selon trois critères :

- un fil devait déclencher une discussion selon un seuil que j'ai fixé à dix réponses ;
- j'ai effectué la sélection des fils selon les rubriques du forum (*présentez-vous, commencer, santé générale, fitness et régime, témoignages de réussite, aliments et nutrition, Fitness et exercice, motivation et soutien, recettes, bavardages, etc.*) dans l'objectif d'avoir une représentation équilibrée des différentes entrées du forum ;
- un principe de limitation temporelle, les fils ont été sélectionnés entre 2013 et juillet 2018.

En appliquant ces trois critères, il a fallu ensuite éliminer les fils de discussion redondants sans pour autant réduire de manière trop drastique le corpus. En tout, 1113 intervenants figurent dans le cadre de la sélection : du simple message ponctuel, à une participation plus régulière et intense. Certains participants font figure d'experts en nutrition ou en sport et interviennent souvent pour donner des conseils ou leur avis sur telle ou telle pratique. Le matériau empirique est d'une nature particulière : des conversations entre un grand nombre d'intervenants sans accès à leurs caractéristiques socio-démographiques.

Le procédé de codage a été entrepris de la manière suivante : une confrontation régulière aux échanges en ligne sur le forum de MyFitnessPal, puis une identification des catégories du phénomène étudié. Il a fallu alors coder 296 pages de forum, codes réunis en grandes catégories<sup>293</sup> :

1. Participation en ligne ;
2. Raconter sa pratique ;
3. La quantification au quotidien ;
4. La quantification comme pratique numérique ;
5. La place du corps ;
6. La quantification comme épreuve ;

---

293 La grille d'analyse est consultable en annexes.

## 7. Discours sur l'autonomie.

Ces catégories ont été formées progressivement par un aller-retour entre conceptualisation et le texte créé par les messages accumulés sur ce forum. Ces catégories ont été rassemblées selon des grandes catégories supérieures. L'annotation s'est donc faite selon deux niveaux, pour une raison pratique et de limite logicielle. De même, il s'agit d'une procédure d'annotation classique et non d'une analyse textuelle. Ainsi, la méthodologie d'observation n'est pas exempte d'un certain bricolage technique et intellectuel qui oblige à la construction de cadres méthodologiques parfois hybrides.

Hypothèses	Code correspondant
1) Les pratiques de quantification prennent place dans les trajectoires individuelles.	1. Entrée(s) dans les pratiques 2. Se raconter aux autres pratiquants 4. La quantification comme aventure  1. Sport, exercices physiques, fitness  1. La volonté et la détermination 2. Améliorer sa santé, son quotidien, sa vie
2) Divers styles d'usage peuvent être analysés, correspondent à un degré de « profondeur » et d'engagement dans la pratique.	1. Arbitrage entre la pratique et la vie quotidienne 2. Établir et respecter ses objectifs 3. Négocier/Non-respect des objectifs 4. Les logiques ascétiques 5. Manger, boire : descriptions et stratégies autour de l'alimentation.  4. Effets sur le corps et transformations physiques
3) Les individus qui pratiquent la quantification de soi doivent rendre les traces qu'ils produisent significatives pour eux-mêmes. Elles doivent faire agir les individus, ce qui suppose des compétences d'interprétation et d'orientation dans « l'espace des données ».	1. Manipuler l'objet technique 2. Manipuler les données  2. La place des seuils 3. Le corps comme objet de calculs  1. Questionnements/Quête de sens 2. Abandons
4) À l'instar du web 2.0 qui permet de mettre en lien des individus sur la toile, les pratiques de quantification numériques permettent la mise en lien d'individus qui cherchent à se comparer, se soutenir ou se mettre au défi (ajouter des contacts, suivre les données d'autres utilisateurs, classement dans les applications, notifications, etc.).	1. Registre de l'expertise 2. Registre de l'opinion 3. Références d'autorités, scientifiques, culturelles, etc. 4. Proximité entre forumers (références, liens, tensions, etc.)  3. Conseils/Comment faites-vous ?  3. Se soutenir/logique « communautaire ».  3. Faire preuve d'esprit critique 4. Le regard des autres.

### *3.3. Processus de classement*

Dans le processus d'interprétation, j'ai opté pour une analyse qualitative des données. Ainsi, je n'ai pas entrepris d'analyse de type lexicométrique et statistique. Le lecteur trouvera une répartition des thématiques selon leur poids dans la grille d'analyse, mais pas d'analyse statistique sur les occurrences de termes par exemple. Ce choix d'une analyse qualitative repose sur plusieurs arbitrages décidés au cours de la recherche. Une analyse de type statistique demande quelques compétences techniques et donc un temps de formation certain. De même, ce choix de l'analyse qualitative s'est fait dans une volonté de cohérence de traitement entre les données issues des entretiens et du terrain en ligne. Les catégories d'annotation se rejoignent et se croisent ainsi plutôt logiquement. Toutefois, des catégories ont émergé spécifiquement au terrain constitué de messages de forums. Ainsi, j'ai prêté attention aux registres de participation en ligne, en annotant ce qui relevait de la prise de position personnelle, experte ou d'opinion et également aux propos justifiés par des références légitimes du point de vue des acteurs. En effet, rapidement il est apparu que le forum peut se transformer en véritable champ de bataille à propos de l'alimentation. Des auteurs, écrits ou encore recherches scientifiques sont mobilisés pour justifier d'un régime ou d'une hygiène de vie qui peuvent, à leur tour, être remis en cause et critiqués par les participants du forum. De manière générale, la nutrition est au centre de débats qui peuvent s'avérer pointus où les individus mobilisent des connaissances ou des techniques apprises en autonomie.

Toute la partie intitulée « Raconter sa pratique » a été inspirée par la lecture régulière du forum. Tout comme d'autre forum de discussions, les nouveaux arrivants peuvent se présenter aux membres déjà inscrits au sein de MyFitnessPal. C'est alors souvent l'occasion de se raconter et de retracer son parcours. Des problématiques avec le poids ou le corps sont souvent soulevées, ainsi que des déclics ou des moments de transition qui encouragent les individus à se surveiller et à mettre en place des procédés d'auto-mesure. On retrouve donc ici un thème commun à l'analyse des entretiens, à savoir l'« entrée dans les pratiques ». Bien sûr, j'ai été attentif aux formes particulières que peuvent prendre ces récits dans le cadre d'un forum de discussion.

La partie « La quantification au quotidien » reprend aussi des éléments d'analyse des entretiens, mais j'ai été soucieux, au sein de ces échanges en ligne, au processus d'établissement et d'ajustement des objectifs voire, dans certains cas, d'abandon dans le

respect de ses objectifs. De même, cette partie a été l'occasion de thématiser tous les discours autour des stratégies alimentaires, ce qui constitue le cœur de MyFitnessPal. On pourrait critiquer cette classification dans la mesure où les discours concernant l'alimentation et la nutrition comme véritables champs d'action sur soi auraient pu faire l'objet d'une catégorie à part entière. J'ai opté pour faire de cette thématique une sous-catégorie de « La quantification au quotidien » dans la mesure où je m'intéresse moins aux pratiques alimentaires quantifiées en tant que telles mais plutôt aux pratiques de quantification de manière plus générale.

« La quantification comme pratique numérique » a recensé les questionnements autour des objets techniques (smartphone, montres et bracelets connectés) et sur la manipulation des données. En effet, le forum se caractérise par une volonté d'entraide entre les utilisateurs. De nombreuses questions sont posées sur la qualité de tels ou tels dispositifs, des utilisateurs publient des avis et des comparaisons personnels sur l'utilité de telles ou telles fonctions, etc. De même, de nombreux participants s'interrogent sur la pertinence des données générées dans le cadre de leur pratique, les critiquent ou bien tentent de leur donner du sens. « La place du corps » réunit les propos qui traitent de la transformation par le sport et les exercices physiques. Nous allons retrouver ici les questions autour des seuils qu'il faut franchir ou ne pas dépasser ; la description de calculs parfois savants qui permettent une amélioration ou une transformation du corps ; enfin les récits qui décrivent une véritable évolution, voire révolution corporelle.

La catégorie « La quantification comme épreuve » s'intéresse tout particulièrement à l'aspect communautaire du site et de l'application. L'objet de cette catégorie est de classer les témoignages exprimant un questionnement voire un doute sur la démarche de la mesure de soi. Ces discours ont régulièrement dépassé cette seule thématique pour refléter des interrogations plus générales sur l'intérêt de prendre soin de soi, sur la perte de poids, la frustration, l'influence de l'histoire personnelle, etc. Cette partie réunit également les propos décrivant un découragement, un abandon momentané ou provisoire des pratiques de quantification. Cette section s'intéresse particulièrement à la façon dont les individus demandent une forme de soutien de la part des autres utilisateurs. Parfois, un simple appel à devenir « ami », les demandes peuvent s'avérer plus spécifiques et mobiliser la communauté autour d'un problème particulier.

La dernière partie de la grille d'analyse a réuni les messages mobilisant des énoncés autour de la notion d'autonomie. J'ai entrepris de relever les termes invoquant ou critiquant la place de la volonté individuelle dans le changement personnel et ce qui avait trait à « l'amélioration » de la santé ou de la vie en général. Le forum est aussi l'occasion pour certains d'aiguiser leur esprit critique et d'analyser comment la société impose une certaine image du corps, notamment en mobilisant le terme de « pression sociale ». Le thème « Regard des autres » poursuit ces réflexions en ajoutant ici les diverses confrontations que les participants peuvent subir avec des proches, du personnel du monde médical ou encore des collègues de travail.

Le déroulé de cette opération de thématization n'a pas été sans questionnement. Après lecture de nombreux messages du forum, il a fallu arbitrer sur les thématiques à retenir et celle à laisser de côté. Il a aussi été nécessaire de faire un choix quant aux critères de sélection des fils de discussion, quitte à laisser de côté du matériau potentiellement intéressant. La grande répétition des propos, notamment dans certaines sections du forum, a parfois pu me faire douter de la pertinence de la démarche choisie. Ainsi, dans les pages extraits de la section « se présenter », les individus font part de leur objectif avec l'application et se racontent parfois plus personnellement. Les participants peuvent parfois répondre en mettant en avant eux-mêmes leurs objectifs de manière très succincte :

« Bonjour j ai 43 ans 1 m56 83 kg j ai toujours ete en surpoids j aimerai perdre 13 kg se sera mon 1 er objectif et ensuite 8 kg mon poids de forme etait a 62 j aimerai atteindre ses objectifs pour l ete prochain on verra bien courage a toutes ».

(VV2604, 19 messages<sup>294</sup>, forum MyFitnessPal)

La sélection opérée sur les fils de discussion a aussi été problématique : certaines discussions sont très semblables dans leurs thématiques, d'autres fils sont très actifs par le nombre de messages, mais se résument à des demandes d'ajout en tant qu'« amis » sur l'application sans véritables échanges. Dans ce dernier cas, les réponses s'avèrent courtes et répétitives, notamment des réactions enthousiastes par exemple, de type « n'hésitez pas à m'ajouter ! » ou encore « je t'ajoute pour que l'on se soutienne ».

Il faut aussi noter que, dans la conversion du balisage des pages web *Hypertext Markup Language* (.HTML) en .XML et en fichier texte, le choix a été effectué d'écarter

---

<sup>294</sup> Le nombre indiqué ici représente le total des messages d'un intervenant parmi la sélection des 167 fils de discussion déjà opérée sur le forum. Il en sera de même pour le reste des messages mobilisés.

certaines caractéristiques que l'internaute peut mettre en avant. Ainsi, l'avatar (photographie choisie par le contributeur pour le représenter) n'a pas été reproduit ainsi que diverses informations telles que le nombre de messages postés (indiquant l'implication dans le forum) ou les différentes réactions disponibles sous forme de boutons (des boutons « intéressant », « inspirant », « j'aime », « génial »). J'ai fait le choix de minimiser au maximum les interventions sur le texte en lui-même en ce qui concerne l'orthographe, la formulation ou la syntaxe. De même, certaines émoticônes typographiques de type « smiley » sont présentes dans les messages retranscrits ici dans le but de traduire fidèlement les tons employés et les marques de connivence entre les participants du forum.

Le corpus conversationnel que j'ai constitué montre des échanges et des relations entre les différents contributeurs enchevêtrés. Les participants peuvent se connaître, faire référence à des discussions antérieures. Il est aussi compliqué de thématiser un message qui recouvre parfois trois ou quatre thématiques sans qu'il soit possible de délimiter clairement ce qui appartient à telle ou telle catégorie. On peut également observer une grande disparité entre certains contributeurs par rapport au niveau de langage mobilisé. Certains structurent leurs messages de façon très élaborée alors que d'autres messages sont beaucoup plus difficiles à déchiffrer lorsqu'ils sont, par exemple, dénués de ponctuation, avec beaucoup de fautes en tout genre, et faiblement structurés. En catégorisant, l'interprète perd forcément cet aspect de conversation notamment dans la façon dont les individus s'influencent mutuellement et adaptent leurs propos au ton employé. L'interprétation ne peut pas tenir compte des indicateurs temporels qui peuvent montrer le rythme d'un fil de discussion (date du premier message, temporalité entre plusieurs réponses) ou encore des multiples dialogues qui s'ouvrent entre deux ou plusieurs forumers (avec la fonction citer un message) qui participent inévitablement à structurer les discussions. Cependant, cette question du changement de nature du matériau suite à une forme de transcription est également valable pour un corpus composé d'entretiens<sup>295</sup> et fait partie des interrogations inhérentes à une démarche de recherche qualitative.

Un forum de discussion est donc organisé de manière spécifique. Son cadre sociotechnique influence la participation des internautes et peut leur attribuer des rôles. Un forum est souvent le lieu d'une tripartition entre simple observateur, auteur occasionnel et véritable animateur de discussion<sup>296</sup>.

---

295 BEAUD Stéphane et WEBER Florence, *Guide de l'enquête de terrain*, op. cit., p. 245.

296 MARCOCCIA Michel, « L'analyse conversationnelle des forums de discussion », op. cit.

### 3.4. L'enquêteur confronté aux problématiques des données personnelles

La question du consentement des individus dans la participation à une enquête sociologique ainsi que leur accord quant à l'utilisation de leur propos est concomitante à toute recherche empirique. Lorsque l'on enquête sur le web, l'obtention du consentement n'est pas nécessairement plus complexe ou problématique. Il doit souvent emprunter des chemins plus sinueux et se heurter à des difficultés spécifiques au web. Le web a également pu apparaître pour les chercheurs comme un terrain facilement accessible où les données « attendent » qu'on les recueille<sup>297</sup>.

Je me suis donc trouvé face aux inquiétudes du chercheur qui ambitionne de répondre à ses hypothèses en utilisant des traces écrites tout en devant faire le maximum pour s'assurer du consentement de participants qu'il ne rencontre pas directement. La réflexion autour des données personnelles a donc été nourrie d'expériences, précisément personnelles. Parfois, la volonté d'obtenir des éléments de terrain a pu se trouver confrontée à la nécessité de prévenir les participants du forum. Le chercheur est alors animé de sentiments contradictoires. Il peut alors comprendre, voire s'imprégner des logiques de « prédation »<sup>298</sup> des entreprises du web qui voient dans les traces que les individus génèrent une source potentielle de connaissances valorisables.

Ce sentiment d'accès immédiat peut parfois être renforcé par la facilité avec laquelle, sur les réseaux sociaux ou au sein du terrain de recherche, certains individus n'hésitent pas à se livrer. Le chercheur peut être tenté de considérer que l'individu, soit s'expose, soit renonce à protéger une part de sa vie privée. Ce serait là une mauvaise interprétation de l'action de l'acteur, tant les connaissances autour des traces d'usage sont parfois méconnues<sup>299</sup>. Les représentations des espaces du web ne sont pas non plus partagées de la même façon et certains participants peuvent percevoir leurs activités comme réellement privées<sup>300</sup>. Je reprends ici les termes de Guillaume Latzko-Toth et de Serge Proulx :

---

297 LATZKO-TOTH Guillaume et PROULX Serge, « Enjeux éthiques de la recherche sur le web » in BARATS Christine (dir.), *Manuel d'analyse du web*, op. cit., p. 38 ; BASTIN Gilles et FRANCONY Jean-Marc, « L'inscription, le masque et la donnée », *Revue d'anthropologie des connaissances*, vol. 10, n° 4, 23 décembre 2016, p. 505-530.

298 BOULLIER Dominique, *Sociologie du numérique*, op. cit., p. 84.

299 BARATS Christine (dir.), *Manuel d'analyse du web*, op. cit., p. 48.

300 LATZKO-TOTH Guillaume et PASTINELLI Madeleine, « Par-delà la dichotomie public/privé : la mise en visibilité des pratiques numériques et ses enjeux éthiques », *Tic & société*, vol. 7, n° 2, 31 mai 2014.



« Ce n'est pas parce qu'un forum électronique est *accessible* sans restriction qu'il est considéré comme un espace public par ses membres, ces derniers pouvant estimer qu'ils ont des « conversations privées en public »[...] »<sup>301</sup>.

Il y a donc une ambivalence du statut des propos consignés sur le web : considérés comme publics, ils peuvent être amenés à circuler. Or, leurs auteurs peuvent avoir une perception bien différente de la circularité de leurs écrits et traces. Une recherche braque une lumière sur des activités qui restaient auparavant dans l'ombre, peut participer à augmenter la visibilité d'un contenu et à son déplacement dans d'autres contextes que celui qui a présidé à sa création<sup>302</sup>. Le chercheur est donc confronté à des problématiques éthiques et doit savoir mobiliser un savoir réflexif sur ses pratiques afin de pouvoir effectuer sa recherche tout en s'efforçant de respecter la déontologie.

Les enjeux éthiques de la recherche sur le web sont au centre de réflexions méthodologiques profondes qui interrogent la place du sociologue sur ce type de terrain de recherche. Le contenu généré sur le web (informations, messages, posts, statuts sur les réseaux sociaux, vidéos, photographies, etc.) se caractérise en effet par plusieurs aspects. Je reprends ici la distinction en cinq propriétés définies par Latzko-Toth et Proulx<sup>303</sup>.

Tout d'abord, l'information est « recherchable », c'est-à-dire qu'elle peut être indexée sur des moteurs de recherche. Ainsi, si l'on copie/colle un message issu du forum sur un moteur de recherche, il est possible de retrouver le fil de discussion où figure ce message et son auteur. Si celui-ci peut utiliser un pseudonyme, cela n'a rien de systématique.

Le contenu disponible sur le web se caractérise aussi par son « ubiquité », c'est-à-dire qu'il se joue des frontières de l'espace étant donné qu'une contribution peut être générée partout dans le monde et être réemployée en dehors de son contexte local de production. Dans le cadre de mon terrain d'étude, un certain nombre de participants francophones viennent du Québec ou habitent à l'étranger.

L'information s'avère aussi « persistante ». Le web fonctionne en partie sur une logique d'accumulation du contenu. Ainsi, au sein du forum des contributions datant de 2013 sont encore consultables. Cette persistance a cependant des limites et des éléments

---

301 LATZKO-TOTH Guillaume et PROULX Serge, « Enjeux éthiques de la recherche sur le web » in BARATS Christine (dir.), *Manuel d'analyse du web*, op. cit., p. 47.

302 LATZKO-TOTH Guillaume et PASTINELLI Madeleine, « Par-delà la dichotomie public/privé », op. cit.

303 LATZKO-TOTH Guillaume et PROULX Serge, « Enjeux éthiques de la recherche sur le web » in BARATS Christine (dir.), *Manuel d'analyse du web*, op. cit., p. 43-46.

présents sur le web peuvent disparaître du jour au lendemain. La logique de la persistance peut amener à des difficultés dans le recueil du consentement des personnes, si l'on enquête sur des espaces en ligne dont les individus ne participent plus. En contre point de cette logique de la persistance, le contenu du web se caractérise alors par sa « mutabilité ». Un site web modifie son interface, un forum chamboule l'organisation de ses discussions, un réseau social change ses règles de confidentialité, etc., ce qui peut durablement affecter une recherche.

Le principe d'« invérifiabilité » empêche, quant à lui, d'identifier de manière certaine l'auteur d'une contribution sur le web ou la véracité de ces affirmations. L'ensemble de ces caractéristiques ont des conséquences notables sur la façon de mener une enquête de terrain sur le web.

Au-delà de ces caractéristiques, le cadre légal de la recherche et son évolution peuvent avoir un effet sur la collecte de données. Ainsi, la mise en application du règlement général sur la protection des données (RGPD) en mai 2018 m'a obligé à m'intéresser à cette question tout en réduisant le sentiment, que peut avoir le chercheur, d'être face à une banque gratuite de données. Alors que des messages tirés d'un forum public ne me paraissaient pas faire partie de la définition de données personnelles, un rendez-vous avec le délégué à la protection des données de mon université a participé à rendre cette problématique beaucoup plus réelle. Au fil de plusieurs discussions, j'ai convenu d'un protocole de recueil du consentement des participants au forum qui tenait aussi compte de la spécificité de la recherche scientifique. Ainsi, l'article 14.b.5. du RGPD peut exonérer le responsable d'un traitement des données si :

« la fourniture de telles informations se révèle impossible ou exigerait des efforts disproportionnés, en particulier pour le traitement à des fins archivistiques dans l'intérêt public, à des fins de recherche scientifique ou historique ou à des fins statistiques sous réserve des conditions et garanties visées à l'article 89, paragraphe 1, ou dans la mesure où l'obligation visée au paragraphe 1 du présent article est susceptible de rendre impossible ou de compromettre gravement la réalisation des objectifs dudit traitement. En pareils cas, le responsable du traitement prend des mesures appropriées pour protéger les droits et libertés ainsi que les intérêts légitimes de la personne concernée, y compris en rendant les informations publiquement disponibles ».

Le protocole choisi au départ a donc été d'écrire un message sur le forum annonçant clairement que j'allais collecter un certain nombre de messages pour les analyser. Les participants qui souhaitaient s'y opposer avaient la possibilité de l'exprimer en réponse à

mon message introductif<sup>304</sup>. Cependant, la modération du forum s'est emparée du sujet et a supprimé ce message. Les modérateurs ont également supprimé les quelques contributions que j'avais pu poster où je posais notamment des questions d'ordre exploratoires. Après contacts et échanges avec les modérateurs, ma démarche de recherche tombait sous le coup de leurs propres règles « 14. Pas de publicité, de promotion personnelle ou de collecte de fonds ». On voit avec cet exemple comment un forum en ligne peut s'avérer être une « zone grise »<sup>305</sup>, un espace où se chevauchent plusieurs logiques contradictoires. En effet, les inscrits sur le forum n'ont pas nécessairement les mêmes intérêts que les modérateurs dont la fonction est de faire respecter une charte. Le forum, s'il est un support d'entraide, fait plus largement partie d'une entreprise ou d'un fournisseur de services qui a ses propres logiques et ses propres objectifs stratégiques ou commerciaux. Il faut alors préciser qu'à la suite de mon annonce et juste avant sa suppression, j'ai eu l'occasion d'avoir une réponse d'un forumeur me souhaitant bon courage et déclarant avoir hâte de lire le résultat de mon étude. On voit ici les contradictions des usages du web où certains contributeurs peuvent souhaiter une forme de reconnaissance.

J'ai donc été, en quelque sorte, entravé dans la possibilité de pouvoir effectuer une large diffusion de l'information en adéquation avec le cadre légal du RGDP. J'ai donc dû trouver une solution alternative qui a été la suivante : s'efforcer de prévenir au maximum les personnes auteures de messages qui figurent dans la thèse. Cette tâche doit donc s'effectuer en même temps que la rédaction du manuscrit et ne peut s'effectuer en amont, car il aurait fallu prévenir plus de 1000 personnes. J'ai donc opté pour la solution de prévenir au maximum les personnes qui ont été beaucoup citées dans la thèse. Les individus cités quelques fois n'ont pas été tous prévenus. Toutefois, leurs pseudonymes ont été modifiés pour empêcher une « réidentification » par indexation. De manière générale, les pseudonymes ont été changés et la forme des messages a été modifiée en conservant le sens général et la syntaxe afin de protéger les individus d'une réidentification.

La démarche empirique a dû concilier consentement des participants du forum, possibilité de poursuivre le terrain et liberté offerte par le cadre socio-technique. Il aurait été possible d'établir un protocole plus stable et plus respectueux du droit des personnes en amont. Cependant, une recherche n'étant jamais une succession d'étapes linéaires, j'ai dû composer avec la découverte de cet espace en ligne, l'apprentissage de l'étude du web,

---

304 Ce message est reproduit en annexes.

305 BARATS Christine (dir.), *Manuel d'analyse du web*, op. cit., p. 39.

l'évolution du cadre légal dans lequel elle se déroule dorénavant, la maîtrise des débats ayant cours en sciences humaines sur les bonnes pratiques à appliquer et, enfin, la négociation et la discussion avec les « gardiens » de l'espace en ligne.

Revenir sur la démarche de cette observation en ligne en explicitant notamment la problématique des données d'enquête ainsi que les réflexions qui ont pu jaloner le recueil des matériaux m'a paru essentiel dans la mesure où la sociologie est de plus en plus confrontée à des terrains en ligne. De tels terrains posent régulièrement des défis méthodologiques aux chercheurs<sup>306</sup>. Ainsi, une telle description s'inscrit plus largement dans une volonté de partager, à la fois, les « ficelles du métier »<sup>307</sup> de chercheur et les coulisses d'une enquête se déroulant dans le cadre socio-technique du web. Elle permet également de revenir sur les apports, les limites et les difficultés de ce type d'approche.

---

306 BASTIN Gilles et FRANCONY Jean-Marc, « L'inscription, le masque et la donnée », *op. cit.*

307 BECKER Howard Saul, *Les ficelles du métier: comment conduire sa recherche en sciences sociales*, Paris, Éditions La Découverte, 2013.

## Conclusion du Chapitre 3

---

La méthodologie adoptée au sein d'une recherche est intimement liée à l'objet de l'enquête. Ici, les pratiques numériques de quantification ont été abordées à travers un terrain hétérogène, mais dont les divers éléments sont venus progressivement répondre au cadre théorique. Les entretiens permettent de s'intéresser de près aux pratiques et discours sur l'entretien de soi. L'observation ponctuelle, *in situ*, de la conférence QS a alimenté les réflexions sur ce mouvement particulier. Puis, l'observation en ligne a éclairé les enjeux et les formes d'échanges au sein du forum et souligne la logique communautaire de l'auto-mesure. Chaque élément de ce terrain possède des limites et autres points aveugles. De même, des choix et arbitrages ont participé à diverses inflexions de ces terrains d'enquête. L'ensemble de ces limites doit alors être intégré dans l'analyse du matériau. Cette analyse est le résultat d'une sélection qui ne peut être neutre et qui n'a d'ailleurs pas prétention à l'être. J'ai été attentif à essayer de retracer la complexité d'un phénomène qui ne se laisse pas enfermer dans un cadre déterministe ou essentialiste. Des critiques ont pu émerger, des usages distanciés ou ludiques peuvent coexister avec des pratiques plus scrupuleuses. L'enjeu des deux parties suivantes sera de retranscrire cette complexité.

## Conclusion de la Partie I

---

Cette partie nous a permis d'éclairer le contexte culturel et social dans lequel se déploient les pratiques de quantification de soi. En effet, l'établissement de « techniques de soi » n'est pas un phénomène nouveau et les questionnements à leurs propos remontent à l'antiquité. Progressivement, à partir du XVI<sup>e</sup> siècle, la volonté de gérer des populations s'est conjuguée avec le modèle de l'individu gouverneur de lui-même. L'analyse de certains changements sociaux tels que l'extension du champ de la médecine, la diffusion d'un sport démocratique, ou encore les premières expérimentations informatiques et numériques participe à éclairer comment la mise en chiffre de soi peut être perçue comme un moyen efficace pour les acteurs d'agir sur eux-mêmes.

Difficile de parler de *quantified self* sans évoquer le mouvement, aux contours incertains, qui s'est formé autour de ces pratiques à San Francisco, berceau de la contre-culture américaine et de nombreuses entreprises de hautes technologies. Créé par ce que des « entrepreneurs-frontières »<sup>308</sup>, ce mouvement emprunte certains traits des communautés contre-culturelles des années soixante, a profité du réseau formé autour de l'incontournable revue *Wired* et s'est forgé une identité originale entre communauté d'utilisateurs et volonté de s'institutionnaliser. Si ce mouvement avance l'idée d'un changement majeur dans les pratiques de santé par la mise en chiffres généralisée, les données de cadrage disponibles en ce qui concerne les usages des applications et objets connectés des Français montrent une acceptation plus contrastée de ce type de démarche. En effet, les catégories moyennes ou supérieures, qui tendent à se considérer déjà en bonne santé, sont plus susceptibles d'adopter des pratiques d'auto-surveillance, notamment dans un objectif de prévention et d'anticipation des risques. Les catégories populaires sont plus susceptibles de refuser ces formes de surveillance au nom de la défense d'un certain style de vie ou par la perception d'une illégitimité à se servir des outils numériques. Cumulant parfois des contraintes fortes (temporelles, sociales, économiques), l'auto-mesure peut apparaître comme une forme de sujétion supplémentaire. Cette posture peut également se conjuguer avec une faible maîtrise générale du numérique, héritage des conditions sociales d'existence, et révélant de fortes

---

308 BERGERON Henri, CASTEL Patrick et NOUGUEZ Étienne, « Éléments pour une sociologie de l'entrepreneur-frontière », *op. cit.*

inégalités en matière d'accès, notamment économiques, aux technologies informatiques. Les terrains d'étude ont également révélé un ensemble de dispositions visant à discuter la place des objets techniques et des dispositifs numériques au sein de la vie quotidienne.

Enfin, sans revenir ici sur tous les choix qui ont gouverné l'enquête de terrain, ils sont liés aux réflexions précédemment exposées. En effet, les entretiens menés à propos des pratiques individuelles d'automesure ont articulé descriptions des pratiques, mais aussi récits de trajectoires personnelles et description de l'organisation quotidienne. L'observation *in situ* d'une conférence QS a permis un affinement dans la compréhension de ce mouvement. Puis l'observation en ligne a posé une série de problématiques fertiles notamment dans les ajustements à procéder lors d'une enquête sur le web. Il s'agira dans la suite de cette thèse d'exposer les principaux enseignements issus des terrains d'enquête et de leurs interprétations.

## **Partie II**

### **L'automesure comme action sur soi**

---



---

*« Productivity is getting higher and higher oh, oh, yeh  
But profitability is getting tighter and tighter oh, oh, yeh  
When you see our face in the market place we gotta clean cut image to keep  
(The competition is getting tighter and tighter)  
We gotta advertise, we gotta merchandise, ooh, oh, yeh  
Flash those teeth  
Competition's on the rise  
Open those eyes better get computerised  
Think visual, think visual, think visual  
Think visual, think visual, show your personality »*

The Kinks – Think Visual

---

Les pratiques de quantification de soi sont régulièrement synonymes d'action entreprise par les individus sur eux-mêmes<sup>309</sup>. Les modalités de ces actions, loin d'être uniformes et identiques, sont soumises aux trajectoires personnelles et influencent l'organisation quotidienne tout autant qu'elle s'en retrouve influencée. Nous verrons alors les différentes formes d'« entrées dans les pratiques », analyseront la pluralité des organisations quotidiennes adossées aux pratiques numériques et proposerons une catégorisation des habitudes de mesure en fonction du style de vie entraînant alors différents « styles d'usage »<sup>310</sup> (Chapitre 4).

L'idée même d'action sur soi renvoie inévitablement à des conceptions de l'individu comme acteur autonome. Produire des chiffres sur son quotidien serait synonyme d'une gestion optimisée des paramètres de sa vie et permettrait d'anticiper les risques qui pèsent, notamment, sur sa santé. Si les usages des outils de mesure peuvent mener à une routinisation de certains comportements, ils permettent aussi d'envisager le dépassement de certaines limites et peuvent être orientés vers une recherche de performance. Or, la réception de la part des individus à une forme d'injonction à la performance peut être diversement accueillie : recherchée assidûment par certains quantificateurs, la quête de la performance fait aussi l'objet de critiques et de mises à distance. La diffusion des pratiques d'automesure s'inscrit également dans une dynamique plus large qui fait de l'individu un acteur à part entière de sa santé et de son bien-être. Nous verrons alors quelles formes

---

309 PHARABOD Anne-Sylvie, NIKOLSKI Véra et GRANJON Fabien, « La mise en chiffres de soi. Une approche compréhensive des mesures personnelles », *op. cit.* ; GRANJON Fabien, NIKOLSKI Véra et PHARABOD Anne-Sylvie, « Métriques de soi et self-tracking. Une nouvelle culture de soi à l'ère numérique et la modernité réflexive ? », *op. cit.* ; ARRUABARRENA Béa et QUETTIER Pierre, « Des rituels de l'automesure numérique à la fabrique autopoïétique de soi », *op. cit.*

310 BOULLIER Dominique, *Sociologie du numérique*, *op. cit.*, p. 105-106 ; BOULLIER Dominique, « Les styles de relation à la télévision », *op. cit.*

peuvent prendre les intermédiations entre des pratiques de santé traditionnelles et les dispositifs de quantification (Chapitre 5).

Une grande partie de ces dispositifs propose de s'affilier à d'autres utilisateurs, à des contacts. Les individus peuvent alors échanger et se comparer à l'aide de mesures chiffrées. Les différentes formes de mise en visibilité des activités peuvent prendre la forme d'incitations envers des membres de leur cercle social voire de véritables compétitions à distance. Nous comparerons ici la diversité des situations d'échange entre les partages individuels, les modalités d'échange au sein d'un forum de discussion et exposerons les mises en scène de l'expérience propre au mouvement QS (Chapitre 6).



## Chapitre 4

### Trajectoires individuelles et organisation quotidienne

---

Après avoir rappelé la filiation de la mesure de soi avec les opérations d'écriture et de classement, nous rentrerons dans le cœur du sujet en exposant, au travers d'exemples issus des entretiens, les différentes manières dont les individus adoptent les outils de quantification. Les usages du numérique prennent place, plus largement, au sein des temporalités individuelles et collectives. Ils s'adaptent ou, au contraire, peuvent venir bouleverser les ajustements organisationnels des acteurs. L'engagement dans l'automesure peut aussi prendre plusieurs formes, de pratiques distancées et peu « coûteuses », elles prennent parfois les atours d'une véritable conduite de vie.

#### 1. Mieux se connaître, s'améliorer, se transformer : entrée(s) dans les pratiques

##### *1.1. Les opérations cognitives des pratiques de quantification*

La focalisation médiatique sur les aspects les plus exotiques du mouvement *Quantified Self*, produit d'une forme d'entrepreneuriat culturel, peut avoir tendance à occulter la continuité entre les expériences ordinaires d'automesure des individus et des technologies cognitives plus traditionnelles et pratiques (tableau, liste, notes au sein d'un carnet, etc.). Les pratiques de quantification reposent ainsi sur des habitudes ordinaires de mesure, de classification et d'écriture. Davantage qu'une succession d'étapes, il faut considérer ces processus comme fondamentalement imbriqués les uns dans les autres. Ainsi, les individus comptent les heures et les minutes, évaluent leur budget, calculent les trajets effectués, etc. La mesure de ce qui les entoure fait partie du quotidien. Ces actes sont parfois inconscients ou peuvent, au contraire, faire l'objet de procédures intentionnelles.

Si la mesure rythme la vie de tous les jours, elle repose également sur un système d'équivalence qui s'est érigé progressivement dans l'histoire des sociétés<sup>311</sup>. La science de la mesure – la métrologie – s'est constituée au XVIII<sup>e</sup> siècle et repose sur plusieurs principes fondamentaux. Elle a ainsi, tout à la fois, développé des étalons de référence reconnus et partagés, fixé des unités de mesure et des grandeurs de même que défini des

---

311 KULA Witold, *Les mesures et les hommes*, Éditions de la maison des sciences de l'homme., Paris, 1984.

degrés d'incertitudes de la mesure (toute mesure pouvant donner lieu à une variabilité des valeurs). Cette science de la mesure permet de « [...] parler le même langage »<sup>312</sup>. Dans une autre perspective, l'extension des principes comptables de l'économie aux différents champs sociaux peut également être analysée comme participante à une mise en calcul généralisée de la vie sociale. Les économistes, ingénieurs ou encore statisticiens « [...] contribuent à une métrologisation du monde qui, par un effet de retour, modifie aussi notre économie spontanée »<sup>313</sup>. La mesure, que ce soit d'un point de vue individuel ou collectif, est ambivalente. Elle est accusée de réduire un certain nombre de domaines (travail, services publics, éducation, etc.) à leur seule dimension comptable :

« La mesure vise à réduire l'incertitude dans la connaissance, mais aussi dans la décision, en particulier économique. Ressource pour l'action, elle n'est en ce sens, ni bonne, ni mauvaise en soi. Elle n'exprime pas une vérité transcendante, mais une tentative de saisie du réel pour le transformer. Elle peut être instrumentalisée par les « dominants » pour imposer leurs valeurs et réaliser leurs intérêts, mais aussi par les « dominés » pour lesquels elle constitue aussi une ressource cognitive. Loin d'éliminer les débats de valeur, la référence à la mesure peut donc les exacerber, si on prend la peine d'analyser ses constructions et ses motivations »<sup>314</sup>.

Marie-Ange Cotteret, chercheuse en science de l'éducation, distingue la métrologie scientifique de la métrologie transactionnelle (dans le cadre du commerce) et de la métrologie personnelle. Elle définit cette dernière comme :

« [...] la fonction originelle de la mesure, une fonction vitale qui apprend à se reconnaître et à reconnaître son environnement pour survivre, vivre et évoluer. La métrologie personnelle rejoint la démarche des sciences cognitives, en cela qu'il ne s'agit plus de la recherche d'une objectivité absolue et immuable, mais d'un mouvement d'objectivation relatif au sujet »<sup>315</sup>.

Pour Marie-Ange Cotteret, la métrologie personnelle apparaît comme une conduite favorisant l'autonomie individuelle au sein d'un monde qui s'avère profondément incertain. La mesure personnelle est synonyme de lien à soi et aux autres dans une société qui intensifie la production de chiffres dans une logique de performance, davantage que dans un but de connaissance.

Plus prosaïquement, la pratique de la mesure quotidienne permet également d'organiser la vie personnelle ou familiale. Compter est un acte cognitif qui permet de se représenter et d'objectiver les choses de la vie courante. Si les mesures et évaluations

312 GIACOMO Pierre, « La métrologie, langage universel », *Culture et technique*, n°9, 1983.

313 BIDET Alexandra, BOUTET Manuel, BIANIC Thomas Le, FLEURY Odette Minh, PALAZZO Camille, ROT Gwenaële et VATIN François, « Le sens de la MESURE », *Terrains & travaux*, n°4, 2003, p. 207-214.

314 VATIN François, CAILLÉ Alain et FAVEREAU Olivier, « Réflexions croisées sur la mesure et l'incertitude », *Revue du MAUSS*, vol. 35, n° 1, 1 décembre 2010, p. 83-109.

315 COTTERET Marie-Ange, *Métrologie et enseignement*, Thèse de doctorat en sciences de l'éducation, Université Paris 8, p. 12.

quotidiennes n'ont pas fait l'objet de nombreuses recherches en sciences sociales, l'ouvrage *Une famille andalouse* d'Alain Cottereau et de Mokhtar Mohatar Marzok s'intéresse spécifiquement à décrire ce qui compte pour un individu ou un groupe d'individu<sup>316</sup>. Leur enquête se porte sur une famille andalouse d'origine marocaine vivant au travers de ressources largement invisibles (ménages, gardes d'enfants, divers « bons plans ») à la vue des institutions publiques. Avec la méthode de l'ethnocomptabilité, une démarche qui se veut en rupture avec la microéconomie et la théorie de l'acteur rationnel, les auteurs rendent compte des actes de comptabilités ordinaires (budget, alimentation, emploi du temps). L'enquête est aussi le résultat d'une appropriation, de la part de la famille, du dispositif méthodologique dans la mesure où elle a pu réévaluer les données produites à l'aide de comptes-rendus réguliers mais aussi réviser et corriger les tableaux produits dans le cadre de la recherche. L'anthropologie de l'évaluation s'intéresse à la décomposition des actes d'évaluation (par exemple : estimer ce qu'est un bon prix) tout en réinscrivant ces actes dans un ordre relationnel. La valeur que les individus confèrent aux objets évalués est le résultat de transactions et d'ajustements produits dans la « trame de l'évaluation »<sup>317</sup>.

Ce détour par l'ethnocomptabilité nous permet d'insister sur la fécondité d'une anthropologie de l'évaluation permettant d'élargir la question des comptages ordinaires. En effet, si les individus (s')évaluent et (se)comparent en exerçant leur métrologie personnelle, ils mobilisent généralement un discours plus large qui ambitionne de déterminer ce qu'est « la vie bonne »<sup>318</sup>. La mise en comptabilité du sport ou de la santé, parfois au travers d'actes très banals, peut s'insérer dans une recherche d'équilibre et de stabilité.

L'acte de compter et de dénombrer appelle également celui de classer. Rappelons que l'acte de classer est anthropologique « [...] car le classement et la classification constituent des pratiques sociales et humaines par excellence, s'appuyant sur des processus cognitifs fondamentaux comme la catégorisation »<sup>319</sup>. L'anthropologue Jack Goody analyse dans la *Raison graphique* (traduction de *The Domestication of the Savage Mind*) les reconfigurations de la pensée par le passage des cultures orales aux cultures écrites. Sans

---

316 COTTEREAU Alain et MARZOK Mokhtar Mohatar, *Une famille andalouse: ethnocomptabilité d'une économie invisible*, Saint-Denis, Éditions Bouchène, coll. « Collection Intérieurs du Maghreb », 2012, p. 7.

317 *Ibid.*, p. 12.

318 *Ibid.*, p. 14.

319 LIQUÈTE Vincent et KOVACS Susan, « La lutte des classements », *Hermès*, n°66, 25 novembre 2013, p. 9-15.

tomber dans un « ethnocentrisme scriptural »<sup>320</sup>, Jack Goody souligne l'importance de l'apparition de la technique de l'écriture entraînant des effets spécifiques sur les processus cognitifs humains<sup>321</sup>. En effet, l'écriture permet une mise en séquence ainsi qu'une spatialisation du langage<sup>322</sup>. Elle inscrit également le flot de la parole au sein d'un support matériel autorisant la permanence de l'information<sup>323</sup>.

L'exercice de la raison graphique met alors en rapport des contenus matériels et permet « une synthèse synoptique spatiale de ce qui est dispersé dans le temps »<sup>324</sup>. Aussi, la temporalité de la lecture se distingue de la temporalité de l'écoute, l'ordre de la lecture pouvant être arbitraire par rapport au contenu. L'ordre graphique réordonne également la parole selon des configurations nouvelles : grâce à la spatialité de l'écrit, il est possible de mettre en rapport des éléments d'une façon qui n'était pas forcément perceptible au sein du support oral<sup>325</sup>. L'écrit permet ainsi de créer de nouveaux objets en combinant des parties d'un énoncé.

Jack Goody identifie trois structures conceptuelles : le tableau, les listes et la formule qui produisent des processus cognitifs spécifiques. Ces trois catégories graphiques permettent un agencement dans les modes de pensée. Un tableau à double entrée représente, par exemple, une mise en ordre graphique, où s'entrecroisent des termes langagiers sur un plan horizontal et vertical, autorisant agencements et comparaisons<sup>326</sup>. Les listes permettent de classer et d'ordonner selon différentes propriétés : la liste administrative permettant de cataloguer des personnes, des transactions, des objets ; la liste événementielle inscrivant les faits historiques ; la liste lexicale autorisant des catégorisations d'un ordre nouveau<sup>327</sup>. La formule, quant à elle, s'apparente à une mise en ordre spatiale et standardisée de raisonnements ou des relations sous forme abstraite. L'anthropologie de l'écriture que propose Jack Goody vise plus largement à comprendre comment le passage au support de l'écrit induit alors un changement de rapport à soi et aux autres et, plus généralement, un

---

320 PRIVAT Jean-Marie, « Sur La Raison graphique. La domestication de la pensée sauvage de Jack Goody », *Questions de communication*, n°33, 1 septembre 2018, p. 299-323.

321 GOODY Jack, *La Raison graphique: la domestication de la pensée sauvage*, Paris, Les Éditions de Minuit, 1979, p. 86-87.

322 *Ibid.*

323 *Ibid.*

324 BACHIMONT Bruno, « Signes formels et computation numérique : entre intuition et formalisme. Critique de la raison computationnelle », *Instrumente in Kunst und Wissenschaft - Zur Architektonik kultureller Grenzen im 17. Jahrhundert*, Berlin, Walter de Gruyter Verlag, 2004, [En ligne]: [http://www.utc.fr/~bachimon/Publications\\_attachments/Bachimont.pdf](http://www.utc.fr/~bachimon/Publications_attachments/Bachimont.pdf)

325 GOODY Jack, *La Raison graphique, op. cit.*, p. 96-97.

326 *Ibid.*, p. 109-110.

327 *Ibid.*, p. 164-177.

changement de rapport au monde<sup>328</sup>. Or la question du classement, de la mise en ordre et de l'appropriation des données générées par les pratiques d'automesure constitue un enjeu à la fois pour les groupes constitués autour de mouvement QS<sup>329</sup> et pour les individus ayant des pratiques plus ordinaires<sup>330</sup>.

La question de la manipulation des données fait l'objet d'investissements très différenciés, de la simple consultation régulière d'une application, à des manipulations plus expertes mobilisant, par exemple, des tableaux Excel. Parmi l'échantillon des entretiens, quatre enquêtés (Vivian, Nathan, Joseph et Henry) ont utilisé ou utilisent encore ce tableur afin d'inscrire des données telles que les temps de course, les kilomètres parcourus ou encore la composition des repas. Ainsi, les différents quantificateurs exercent leur raison graphique, en inscrivant leurs activités quotidiennes dans des visualisations, des listes et des tableaux favorisant comparaisons, équivalences et recoupements. Évaluer, puis classer permet une lecture plus rigoureuse de l'existence et d'identifier des régularités. Bruno Bachimont propose de faire évoluer le concept de raison graphique en raison computationnelle, dans la mesure où l'informatique et le numérique peuvent potentiellement représenter un changement de la rationalité comparable à celui entraîné par le passage de l'oral à l'écrit<sup>331</sup>. Il pose la question suivante : « quelles seraient les structures de pensée fondamentales suscitées par l'informatique, à l'instar de ce que sont la liste, le tableau et la formule pour l'écriture ? »<sup>332</sup>. L'hypothèse proposée par Bruno Bachimont, car il s'agit bien d'une hypothèse, repose sur la nouveauté du support numérique - dynamique et calculatoire - les inscriptions numériques se caractérisant par leurs larges possibilités de reconfigurations et de manipulations.

Si les pratiques de quantification font appel à des procédures de comptage et de classement, elles se situent également dans la continuité des pratiques d'écriture ordinaire<sup>333</sup>. Que ce soit des productions utilitaires (liste de courses, post-it, tenue d'un

---

328 *Ibid.*, p. 194-196.

329 DAGIRAL Éric, LICOPPE Christian, MARTIN Olivier et PHARABOD Anne-Sylvie, « Le Quantified Self en question(s). Un état des lieux des travaux de sciences sociales consacrés à l'automesure des individus », *Réseaux*, n°216, 26 juin 2019, p. 17-54.

330 DAGIRAL Éric, DESSAJAN Séverine, LEGON Tomas, MARTIN Olivier, PHARABOD Anne-Sylvie et PROULX Serge, « Faire place aux chiffres dans l'attention à soi. Une sociologie des pratiques de quantification et d'enregistrement aux différents âges de la vie », *Réseaux*, n°216, 26 juin 2019, p. 119-156.

331 BACHIMONT Bruno, « Signes formels et computation numérique : entre intuition et formalisme. Critique de la raison computationnelle », *op. cit.*

332 *Ibid.*

333 PHARABOD Anne-Sylvie, NIKOLSKI Véra et GRANJON Fabien, « La mise en chiffres de soi. Une approche compréhensive des mesures personnelles », *op. cit.*



agenda, etc.) ou des écrits plus personnels (journal intime, écritures de chansons, poèmes, etc.), ces opérations permettent une « domestication du domestique »<sup>334</sup>. Bernard Lahire propose le terme de pratique « gestionnaire-domestique »<sup>335</sup> pour qualifier ces écrits qui permettent à l'individu ou la famille de s'organiser, de planifier, de prévoir, d'autant plus dans un contexte de temporalités plurielles et de « multiactivité »<sup>336</sup>. Ainsi, noter dans un agenda les rendez-vous de la semaine permet d'éviter d'éventuels chevauchements, faire ses comptes permet de prévoir (ou non) les prochaines vacances et les post-its sur le réfrigérateur rappellent les courses à faire, etc. Les « listes de choses à faire » sont également une pratique répandue, en témoigne le succès de l'anglicisme *to-do list*, qui permettent de programmer les tâches à accomplir dans une journée ou à plus longue échéance. Il ne s'agit pas seulement de seconder la mémoire mais bien de matérialiser un progrès en rayant, par exemple, une tâche à accomplir de la liste en question.

Ces types d'opérations permettent ainsi de rationaliser le temps en classant notamment les activités selon la durée qu'elles peuvent prendre. Les pratiques de planification écrites visent la maîtrise des situations de la vie courante et permettent d'éviter de « se laisser déborder ». Certains écrits peuvent être éphémères alors que d'autres engendrent une accumulation d'informations comme c'est le cas avec la tenue d'un répertoire d'adresse ou téléphonique. Ainsi, les pratiques scripturales et graphiques sont des « techniques de contrôle de soi »<sup>337</sup> qui donnent à l'individu les moyens de « maîtriser symboliquement ce qu'il maîtrisait pratiquement jusque-là (cf. Bourdieu et Passeron, 1970), le langage, l'espace, le temps »<sup>338</sup>. Les pratiques d'écriture qu'elles soient utilitaires ou personnelles, ont en commun avec les pratiques d'automesure l'exercice d'une certaine réflexivité. Ces deux types de pratiques projettent un regard distancié sur qui est écrit ou mesuré, elles permettent de préparer une action, de se la représenter ou d'en faire un support de discussion : « La force de l'écrit réside d'abord dans sa capacité à donner une existence objective à nos pensées »<sup>339</sup>.

---

334 LAHIRE Bernard, « Écritures domestiques. La domestication du domestique », *op. cit.*

335 *Ibid.*

336 CINGOLANI Patrick, *Le temps fractionné : multiactivité et création de soi*, Paris, Armand Colin, coll. « Individu et société », 2012, p. 9 ; BIDEAU Alexandra, DATCHARY Caroline, GAGLIO Gérald, et PIETTE Albert (dir.), *Quand travailler, c'est s'organiser: la multi-activité à l'ère numérique*, Paris, Mines ParisTech, coll. « Sciences sociales », 2017.

337 LAHIRE Bernard, « Écritures domestiques. La domestication du domestique », *op. cit.*

338 *Ibid.*

339 ALBERT Jean-Pierre, « Écritures domestiques » in FABRE Daniel (dir.), *Écritures ordinaires*, Paris, Bibliothèque publique d'information, Centre Georges Pompidou P.O.L, coll. « Essais », 1993, p. 41.

Les écrits ordinaires peuvent également se diviser en écrits destinés à la sphère publique (écrits aux administrations, pétitions) et ceux réservés à l'usage de l'individu ou de son cercle proche<sup>340</sup> (petits mots, correspondances privées, etc.). Cette division s'avère cependant davantage théorique que pratique dans la mesure où certaines productions domestiques sont à la frontière entre sphère privée et sphère publique<sup>341</sup>. Les pratiques de l'écrit ont, en effet, été transformées par la démocratisation des usages du web (sites personnels, blogs, participation à des forums de discussion) et notamment des réseaux sociaux. En effet, des messages ou textes peuvent circuler en dehors de leur espace de production sans que les individus en aient nécessairement la connaissance ou la maîtrise<sup>342</sup>. La particularité des inscriptions produites par les pratiques de quantification réside également dans cette capacité de circulation, plus encore que les écrits quotidiens. Dans les usages, les données générées dans le cadre des pratiques d'automesure peuvent être partagées avec les membres d'une même famille, entre des amis ou au sein d'un groupe de coureurs. Ce type de partage, à petite échelle, dans le cadre d'échanges interpersonnels se distingue de l'utilisation des données personnelles par les entreprises ou les États. Ces inscriptions numériques sont « vivantes » et mobiles<sup>343</sup>, pouvant être réutilisées en dehors de leur espace de production, agrégées à d'autres sources de données ou encore exploitées par des entreprises privées à des fins de publicités ciblées.

Si les pratiques d'automesure se trouvent dans la continuité des écrits utilitaires, elles partagent également des traits communs avec les productions plus personnelles ou esthétiques. La tenue d'un journal intime ou la création d'une chanson intervient souvent comme le résultat d'un événement marquant dans la vie d'un individu. Les moments de rupture biographique et de bouleversements de trajectoire peuvent être propice à la tenue d'un journal intime ou d'une forme d'écriture de soi autorisant l'établissement de bilans, de réflexions, de recherche de sens pour l'individu :

« Ainsi, les moments de ruptures biographiques et identitaires (le divorce ou la séparation, le décès ou la maladie d'une personne proche, l'expérience personnelle du déracinement, du chômage ou de la maladie physique ou psychique, les douleurs de la guerre, la vie dans un internat, la période du service militaire, etc.), et notamment certains grands moments dans le cycle de vie (la période d'adolescence avec son lot de conflits et de sentiments d'incompréhension, la naissance du premier enfant constitutive du statut de parent, l'entrée en retraite, etc.), semblent constituer des circonstances favorables à l'apparition de ce genre de

---

340 *Ibid.*, p. 37-38.

341 FABRE Daniel, « Introduction. Seize terrains d'écriture » in FABRE Daniel (dir.), *Par écrit: ethnologie des écritures quotidiennes*, Paris, Éditions de la Maison des Sciences de l'Homme, 1997, p. 9-10.

342 BOULLIER Dominique, *Sociologie du numérique, op. cit.*, p. 83.

343 LUPTON Deborah, *The quantified self, op. cit.*, p. 42-45.

pratiques d'écriture chez celles et ceux qui disposent des compétences scripturales adéquates et entretiennent, de ce fait, une certaine familiarité avec l'écrit »<sup>344</sup>.

Comme nous allons le voir ci-après, les terrains d'enquêtes ont fait apparaître des situations d'épreuves personnelles qui peuvent amener un désir de mise en ordre de la vie ou de suivi de la santé. Plus généralement, les pratiques d'automesure sont souvent liées à des histoires et des anecdotes personnelles. Elles reposent également sur une forme de narration de soi.

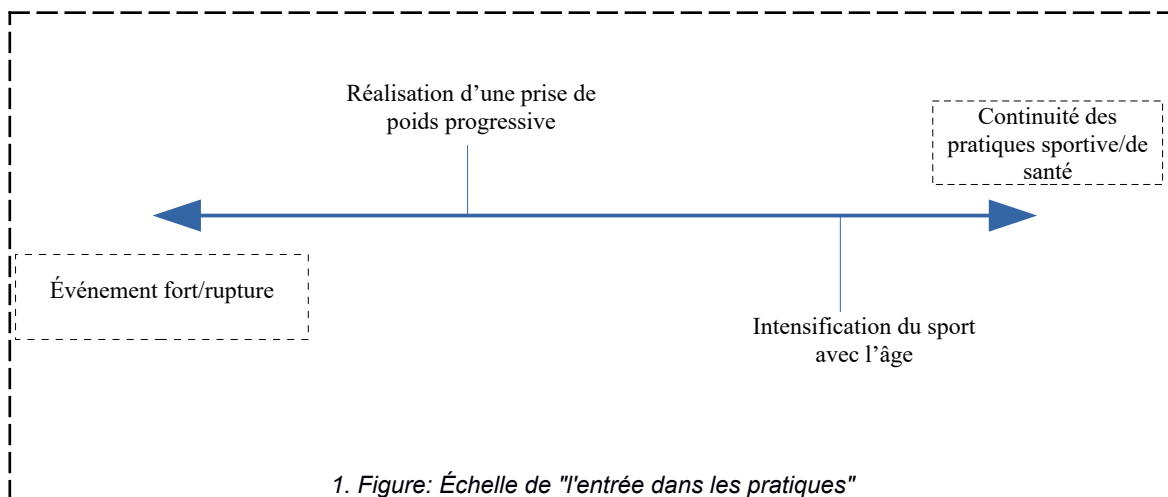
### *1.2. Une entrée par « rupture »*

La partie socio-historique a démontré comment la mesure a été étendue à de nombreux domaines et s'est complexifiée. Dans le cadre des pratiques d'automesure à l'aide d'outils connectés, les domaines concernés se centrent sur les activités physiques, la santé et l'alimentation. Ces trois champs n'épuisent pas la mise en nombre des activités quotidiennes. Ainsi, parmi les personnes interviewées, des individus mesurent par exemple leurs diverses « addictions » (entretien avec Henry et Xavier), leur productivité et leur temps libre (entretien avec Cassandra) ou encore, la diversité des bières qu'ils peuvent consommer (entretien avec Hugo). De nombreuses applications pour smartphone se proposent également de compter les activités de loisirs, d'aider à tenir un budget ou encore de mesurer le temps passé devant des séries télévisées.

Dans le cadre de cette thèse, je me suis penché particulièrement sur la question de « l'entrée dans les pratiques », notamment dans la volonté de prendre en charge sa santé et son corps. Ainsi, la volonté de quantifier une part de son existence peut être due, dans le cadre des terrains effectués, à un événement soudain survenu dans la vie quotidienne. Elle peut s'inscrire plus durablement dans la continuité une habitude sportive ou plus généralement comptable. Bien souvent le poids et l'image corporelle sont deux éléments déterminants dans la mise en place de pratiques sportives quantifiées. Au sein du forum MyFitnessPal, le registre du « déclic » apparaît de manière constante.

---

344 LAHIRE Bernard, « De la réflexivité dans la vie quotidienne : journal personnel, autobiographie et autres écritures de soi », *Sociologie et sociétés*, vol. 40, n° 2, 2008, p. 165-179.



Ce schéma représente l'échelle de l'entrée dans les pratiques en partant d'un événement majeur, en passant le long de l'axe par des épisodes marquants, jusqu'à la limite représentant plutôt une continuité des pratiques de quantification par rapport à des habitudes déjà ancrées. Il doit être interprété comme un continuum de possibilités et non comme des catégories totalement séparées.

Les éléments « Réalisation d'une prise de poids progressive » ou encore « Intensification du sport avec l'âge » sont ici présents sur l'axe à titre d'exemple mais il existe de nombreuses autres modalités dans la mise en place des pratiques de quantification. Les extraits d'interviews et les récits de soi récoltés sur MyFitnessPal nous permettent d'illustrer cette échelle, le forum étant un espace particulièrement propice à l'élaboration de récits sur soi. Plusieurs événements de la vie peuvent survenir et encourager les pratiques de quantification. Certains participants expliquent de manière succincte leurs objectifs afin de trouver des contacts avec qui se comparer, tandis que d'autres forumers retracent leurs histoires personnelles, voire cherchent à trouver ou à justifier d'une cohérence dans leur vie. Dans ce cadre, ils peuvent être amenés à relier la survenue d'un événement marquant dans leur trajectoire de manière plus ou moins directe avec les pratiques d'automesure. Ainsi, le décès d'un proche, la maladie ou les naissances peuvent, parfois, agir comme déclencheur dans la volonté de se pencher sur sa santé et notamment son poids. L'extrait suivant associe deux événements forts dans l'histoire personnelle de cette participante au forum MyFitnessPal :

« À 30 ans, un an après la naissance de mes enfants, la balance affiche comme à son habitude 96/ 97 kg ...et là le déclic vient:

Ma mamie hospitaliser pour de gros problèmes de dos dû à son surpoids me fixe avec ses yeux remplis de larmes et de tristesse et me glisse un : " tu vois, Camille, si j'avais su... Je comprends maintenant comme il est important de perdre du poids quand on le peut encore"

Je ne l'a remercierai jamais assez ! Elle m'a donné la motivation... Le soir même je tombe sur MFP, le téléchargement et c'est parti pour l'envolée des kilos... ».

(Camille1988, forum MyFitnessPal, 10 messages)

Les pratiques d'entretien physique sont également liées aux problématiques familiales. C'est parfois dans l'observation des comportements des parents que les individus s'inscrivent dans des pratiques sportives outillées. Parmi les personnes interviewées, Vincent et Nathan partagent une histoire semblable. Vincent utilise diverses applications de suivi de course à pied afin de préparer ses marathons. La volonté de courir ces épreuves découle en partie de la découverte des problèmes cardio-vasculaires de son père. Cet événement, associé à la nécessaire préparation d'une épreuve sportive intense, a déclenché une série d'actes d'évaluation :

« Ayant fait de l'athlétisme, je sais que t'as rien sans rien. Faire un marathon, c'est une épreuve. Il fallait vraiment commencer à mieux se connaître et à respecter un programme d'entraînement. Pour ça, faut aussi savoir comment toi tu es capable de monter dans les tours pour t'entraîner. [...] Ça c'était le premier point. Ensuite, j'ai eu un fait de vie personnel, mon père est décédé d'une crise cardiaque, donc lorsque j'ai voulu faire un premier marathon, j'ai voulu commencer avant son départ. C'est arrivé entre deux. Donc j'ai dit : on verra ça plus tard. Le docteur, qui me connaît bien, m'a dit, "attends tu fais rien tant que l'émotionnel n'est pas passé, ça peut s'emballer, on sait jamais". Ensuite j'ai fait un test d'effort à l'hôpital pour voir si c'était pas d'ordre génétique. De là, on a vu que non, j'avais pas de problèmes, mon père était un grand fumeur, il en est décédé. Voilà. Donc moi j'avais pas de soucis cardiaques, à partir de là, je sais... Donc à partir de là, je sais jusqu'où je peux aller et à quel niveau d'intensité je peux aller. Et pour progresser comment il faut que je fasse. Et tout ça, c'est pareil, c'est analyser ses courses. Donc au début, t'es vraiment penché sur l'outil, à questionner, c'est quoi la VMA ? Comment on fait un test Cooper pour voir jusqu'où on peut aller en VO2 Max ? Tu apprends plein de vocabulaire technique, plein de choses sur toi-même, sur comment ça fonctionne. Et après une fois que tu le sais, tu adaptes ton entraînement et quand t'es en phase de prépa, tu appliques à fond, tu as pas le choix sinon tu vas au mur ».

(Vincent, 39 ans, employé de banque, marié, Caen et sa région, Runtastic, TomTom Runner 2)

Nathan a perdu son père âgé de soixante ans d'un infarctus, malgré une opération et une reprise d'activités physiques « contrôlée et encadrée » (Nathan, 44 ans, artisan, en couple, Caen et sa région, Strava, Samsung Health). Lors de l'entretien, il dira que ce décès a eu un impact fort sur ses pratiques sportives. En réponse à une question traitant de

l'écoute de soi et de son corps, il se décrit comme une personne prenant en charge une partie des facteurs de sa santé :

« Oui, y'a cette idée, je t'ai évoqué cette histoire personnelle, mon père est mort ouais... Dans mon idée en tout cas – on peut pas savoir si c'est ça – mais il est mort d'absence de sport ou de faire attention à soi de façon plus générale. Donc forcément ça ne peut pas ne pas avoir de liens. Et effectivement, l'idée que ce qu'on fait au quotidien – on a parlé d'alimentation – a un impact sur la façon dont on est et dont son corps vit et réagit. Moi j'en suis convaincu. Y'a des aspects qu'on maîtrise pas, physiologiques, héréditaires, environnementaux, malgré tout, on maîtrise pas tout, mais que sur une partie, on a un vrai rôle, un vrai impact et donc oui, on fait attention à soi ».

La survenue d'un problème médical change aussi le rapport à la santé et peut pousser à adopter des pratiques qui sont alors comprises comme un suivi au plus près des activités quotidiennes. Parmi les entretiens, quatre personnes ont dû, ou doivent gérer, une maladie de diverse nature. Ainsi, Nathalie a revu son organisation quotidienne en apprenant son diabète ainsi que son cancer de la thyroïde :

« J'ai enchaîné découverte du diabète et un cancer en même temps, il y a deux ans et du coup j'ai complètement changé, radicalement, de façon de vivre, de façon de m'alimenter... Tout ».

(Nathalie, 42 ans, professeure des écoles, mariée, Caen et sa région, Décathlon Coach, Nokia Health Mate, Runtastic, MyFitnessPal)

Pour Nathalie, faire du sport de manière régulière est quelque chose qu'elle n'envisageait pas :

« Je faisais mais, vraiment, rien, rien avant. J'ai toujours détesté ça. Il y a quelques années, on m'aurait dit : "tu vas aller courir", j'aurais dit : "mais même pas en rêve, c'est pas possible" ! Je voyais les gens courir et je me disais mais "qu'est-ce qu'ils peuvent trouver comme plaisir à faire ça" ! ».

La reprise d'une activité sportive lui a permis de se passer d'un traitement pour le diabète. Dans le cadre de ces nouvelles pratiques de santé, la montre qu'elle utilise lui permet de surveiller son nombre de pas par journée, ses activités physiques, son rythme cardiaque, la qualité de son sommeil et s'inscrit, plus globalement, dans une période de recentrage sur elle-même.

Vivian a également été amené à traiter l'apparition d'un diabète de type 2 survenu à cause ce qu'il qualifie « d'addiction au sucre » (Vivian, 55 ans, éducateur spécialisé, marié, Caen, Withings Pulse, Runkeeper, Excel). Il dénomme lui-même ses pratiques de « [...]

cure, entre guillemets, de mesure et ça me ramène à la raison ». La maîtrise du diabète est passée par l'établissement d'un tableau Excel, répertoriant précisément ses activités physiques, l'évolution de son poids, ses repas pris ainsi que son rythme cardiaque. Le traitement du diabète nécessite également l'utilisation d'un capteur de glycémie. Le cadeau d'une montre connectée se situe dans la continuité du suivi sur Excel et l'application lui fournit des bilans qui lui permettent de mettre en place des actions au sein de sa vie quotidienne :

« Bah moi c'est ma motivation en fait. C'est là-dedans que je retrouve ma motivation. Voilà quand j'ai pas couru, quand j'ai pas fait le nombre de pas qui faut, tu te dis qu'est-ce que je peux faire ? Puis dans le bilan hebdomadaire ils te le disent si t'es en dessous de l'objectif. Juste elle [l'application] te pose la question, elle te donne pas la réponse, "Qu'est-ce que vous pouvez faire pour améliorer ça ?" Mais bon comme je me connecte pas souvent, elle me le dit pas souvent. Non mais je le sais, je le sais ».

Xavier utilise également des applications pour suivre ses courses à pied, voire l'évolution de son poids ainsi que pour arrêter de fumer. Cependant, la déclaration d'une sclérose en plaques va l'obliger à redoubler de vigilance et à utiliser davantage son smartphone pour organiser et « composer sa vie ». Ici, les pratiques de quantification précèdent l'événement, la survenue de cet épisode venant intensifier l'attention à soi. Dans la suite de l'entretien, Xavier m'enverra un mail de précision quant au suivi de sa sclérose en plaques. Il y émet des critiques détaillées concernant les applications disponibles permettant un suivi de ce type de maladie et dépeint ses propres expérimentations afin d'établir un outil qui lui convient :

« Oué, en cherchant un peu sur le web et sur les stores d'applications, j'ai remarqué que pour la sclérose en plaque et le fait que les symptômes vont et viennent, il était intéressant de faire un suivi de leur évolution pour apprendre à composer sa vie avec...

Une ou deux applications proposent ça mais je leur reproche trop de complexité... Moi pour noter ça chaque soir, je voulais un truc très rapide, que ce soit fait en 3/4 clics...

J'ai donc fait une appli web (c'est un peu mon taf alors ça me plait bien :-) ) et composé mon formulaire et mes stats autour de mes propres envies / contraintes. Je lance l'appli, je suis auto-identifié, je réponds à une question puis je note la puissance des symptômes dans ma journée et c'est tout.

Au final, l'appli met les stats dans une base de données et je pourrai comme ça donner un accès privé à la consultation des stats (graphiques / moyennes...) à mon neurologue qui me suis.

L'appli crée aussi des "événements" (de différentes couleurs selon les intensités) dans un calendrier google dédié à la volée et me permet de visualiser ainsi en un coup d'œil l'évolution dans le mois...

Voilà voilà... Je suis un cas particulier pour ton étude mais l'esprit "suivis / analyses / statistiques" se retrouve de la même façon... ».

Jte met une image pour illustrer mon bazar.

(Xavier, 39 ans, informaticien, marié, Caen et sa région, Runtastic, Runkeeper, Journal du poids corporel, Smoke Free)

Valentine suit de près son alimentation avec MyFitnessPal dans une optique de perte de poids. Cependant, la place dans son histoire personnelle du cancer de son conjoint a aussi eu une importance décisive dans la volonté de s'intéresser à l'alimentation :

« Et aussi parce que mon copain a eu un cancer et ça fait prendre conscience aussi, un petit peu, de la manière dont on mange et aux choses auxquelles il faut faire attention. Dans notre travail on est aussi amené à regarder énormément d'études qui sortent sur, voilà tout ce qu'on entend et qui est assez anxiogène, manger trop de viande rouge, ça donne le cancer, manger trop de produits préparés, ça donne le cancer. C'est hyper anxiogène mais c'est quand même des choses à prendre en compte donc on fait très attention à ça ».

(Valentine, 27 ans, journaliste, Caen et sa région, MyFitnessPal, Strava, montre GPS TomTom)

Ces derniers témoignages montrent comment la survenue de la maladie engage l'individu. L'école interactionniste a développé le concept de « carrière »<sup>345</sup> afin de qualifier les trajectoires des individus confrontés à la maladie et comment ils peuvent (ou non) en devenir acteur. Les outils connectés sont considérés comme des dispositifs efficaces qui permettent d'intérioriser les contraintes qui surviennent avec ces bifurcations de trajectoires. Ils permettent également d'agir sur la maladie et de se « mettre en mouvement » dans une forme de guidage par les objets. L'investissement dans les pratiques d'automesure est alors comparable à d'autres dispositifs tels que l'Activité Physique Adaptée (APA) proposée par l'institution médicale aux patients atteints de maladies chroniques (diabète, obésité)<sup>346</sup>. Ce type de dispositif semble agir de manière analogue aux pratiques d'automesure dans leur capacité à faire agir l'individu, à encourager une régularité de l'entretien corporel et des changements de modes de vie durables<sup>347</sup>. Il repose également sur une représentation d'un patient autonome en capacité de gérer sa maladie et

---

345 HUGHES Everett, *Le regard sociologique: essais choisis*, Textes rassemblés et présentés par Jean-Michel Chapoulie, Paris, Éditions de l'École des Hautes Études en Sciences Sociales, coll. « Recherches d'histoire et de sciences sociales », 1996, p. 165-173.

346 BARTH Nathalie et LEFEBVRE Blandine, « S'engager dans une activité physique pour apprendre à gérer sa maladie : l'exemple de deux expériences de patients », *Santé Publique*, vol. S1, HS, 22 juin 2016, p. 109-116.

347 *Ibid.*



ce dernier se constitue alors une « carrière » de pratiquant<sup>348</sup>. Les pratiques physiques sont également présentées comme visant à l'entretien davantage qu'à la performance. Loin d'être des pratiques uniformes et uniquement techniques, les pratiques de quantification de soi s'insèrent plus largement dans les trajectoires des individus et dialoguent avec les dispositions plus générales de santé publique.

D'autres moments moins dramatiques participent aussi à changer la vie quotidienne. Dans la continuité du message MyFitnessPal précédemment cité, les grossesses sont citées par les femmes comme des moments de prise de poids. Les naissances et la gestion des enfants ont un impact sur le corps et l'image de soi. Dans les mises en récits, un « déclic » vient faire prendre conscience de la nécessité de changer ses habitudes et démontre également la pression normative qui s'exerce sur le corps des femmes :

« Bonsoir je vous rejoins aussi j'ai 41 ans et 30 kilos à perdre !! 3 grossesses , je n'ai jamais été au bout de mes régimes et aujourd'hui je ne supporte plus mon poids, du coup je suis déterminé pour revenir à mes 56kilos ».

(natnat, forum MyFitnessPal, 4 messages)

### 1.3. Des pratiques pour « se réajuster »

L'entrée dans les pratiques peut s'effectuer selon des modalités plus progressives que celles exposées précédemment. Il est possible de classer ces modalités selon deux grandes catégories : 1) une volonté d'agir sur soi qui s'affirme dans le temps ; 2) des changements dans la trame de la vie quotidienne propices à la mise en place de procédures de quantification.

Ainsi, les routines de quantification peuvent être mises en place à la faveur d'une « prise de conscience » par étapes et nécessitant, pour les individus, d'agir sur eux-mêmes. Les procédures de quantification interviennent alors pour des objectifs particuliers : changer son alimentation, perdre du poids, améliorer sa santé, se mettre au sport, se transformer physiquement ou encore, reprendre le contrôle sur certains aspects de sa vie. Résultat d'une hygiène de vie qui s'est « dégradée » les années faisant, le parcours de cet utilisateur de MyFitnessPal est assez éclairant :

---

348 *Ibid.*

« Chez moi ça s'est installé progressivement de manière insidieuse presque.

En tant qu'ancien sportif, j'ai pris 6/7 kg quand j'ai arrêté il y a 20ans. Ensuite avec mes horaires boulot et le peu de temps; la mal bouffe ou manger au lance pierre s'est installé.

Résultat aujourd'hui j'en suis à 90 pour 1m83. Je précise que j'en ai perdu 7 en moins d'un mois en me servant de l'application MFP et du sport

Ma motivation : stop la bêtise de la mal bouffe ( pas mac do je précise) et retrouver mon corps et mes sensations de bien être ».

(StJean, forum MyFitnessPal, 6 messages)

Dans ce cadre l'action, sur l'alimentation est particulièrement importante. Pour le forum MyFitnessPal, c'est le cœur du sujet : les individus décrivent leurs conduites alimentaires, s'interrogent sur leurs rapports intimes à la nourriture, y exposent leurs stratégies pour limiter ou privilégier certains aliments, font état de la comptabilité calorique qu'ils établissent, etc. Sans nécessairement être un domaine de quantification pour l'ensemble des personnes interviewées, le questionnement sur la qualité des aliments, sur les apports bénéfiques ou négatifs de la nourriture et les questionnements sur les enjeux sanitaires et écologiques sont des sujets importants de réflexion. Sans pour autant tomber dans ce que certains décrivent comme une dictature du sain ou une psychose, les pratiquants interrogés recherchent tous une forme d'équilibre alimentaire entre plaisir et vigilance, lâcher-prise et régulation. Cette recherche peut prendre des formes différentes, telles que la consommation d'aliments issus de l'agriculture biologique, la restriction de produits préparés ou industriels, prendre du temps pour cuisiner soi-même ou encore, se réapproprier les sensations associées aux repas. Plus largement, les enjeux alimentaires sont associés à des problématiques globales plus larges telles que les préoccupations environnementales ou sociétales autour des pesticides, des pollutions ou des récents scandales sanitaires qui ont un large écho dans les entretiens.

Parmi les entretiens, neuf personnes ont soumis, ou soumettent, leur alimentation à une forme de comptabilité. Dans une optique de perdre du poids, les interviewés utilisant des applications envisagent souvent de faire le point sur leur alimentation, d'examiner leurs habitudes nutritionnelles et de « prendre conscience ». C'est dans ce but que Lou-Anne a utilisé une application appelée My Diet Coach afin de réguler son alimentation et de s'auto-analyser :

« C'était pour perdre du poids et réduire les quantités que je mangeais aussi. Je voulais me rendre compte, un peu, de ce que j'allais manger dans la journée. Parce que d'habitude tu fais pas attention, tu manges, tu grignotes et je voulais voir un peu ce que ça donnait sur une journée quoi ».

(Lou-Anne, 25 ans, éducatrice spécialisée, Paris et sa région, My Diet Coach)

Si plus tard dans l'entretien, elle critiquera une idéologie du contrôle associée aux applications de quantification, l'utilisation d'un tel dispositif permet une régulation, même si elle peut s'avérer temporaire. Pour Valentine, l'entrée dans les pratiques semble associer à la fois une rupture et une prise de conscience progressive :

« Y'a deux choses, moi je suis dans un souci de perte de poids. Tout simplement parce que je suis partie de chez mes parents et je me suis mise à manger n'importe quoi. J'ai pris dix kilos en arrêtant de fumer. Et un jour, je me suis rendu compte qu'il fallait que j'arrête tout ça. Donc ça fait un an que j'essaye de perdre du poids. Donc je fais très attention à ce qu'on achète. Enfin, je fais attention à ce que je cuisine, à la façon dont je cuisine. À ne pas dépasser certains apports caloriques. Et aussi parce que mon copain a eu un cancer et ça fait prendre conscience aussi, un petit peu, de la manière dont on mange et aux choses auxquelles il faut faire attention ».

(Valentine, 27 ans, journaliste, Caen et sa région, MyFitnessPal, Strava, montre GPS TomTom)

Au sein du forum, les relations des individus avec leur corps sont décrites sous des termes plus problématiques. Le forum voit en effet se côtoyer des personnes souhaitant simplement se remettre en forme et perdre quelques kilos et des personnes se décrivant comme obèse ou ayant des troubles alimentaires. La soudaine prise de conscience de la nécessité de perdre du poids est régulièrement l'objet d'un récit de soi sur le forum. Le principe revendiqué au cœur de cet espace est celui du soutien à la perte de poids, même si cela n'empêche pas les controverses, les individus se racontent donc parfois sans détour. Ils peuvent parfois projeter un regard sévère sur eux-mêmes et employer des termes forts pour décrire comment leur corps « surgit » parfois sans qu'ils y soient préparés :

« Pour répondre à ta question Fred1991 : le déclic pour perdre du poids s'est fait en plusieurs fois

C'est mon image sur les photos que j'avais de plus en plus de mal à supporter. Quand j'étais plus jeune je n'avais pas de problème de poids et je ne pensais pas que ça allait arriver un jour ! J'étais considérée comme la "maigrichonne" dans ma famille

J'ai pris du poids à cause de la sédentarité et concomitamment l'alimentation est de plus en plus riche....

Et en 2007 j'ai arrêté de fumer et là j'ai pris 15 kg ... je me voyais grossir mais je considérais que c'était un moindre mal ; j'étais tellement contente d'avoir réussi à arrêter (j'étais une grosse fumeuse +d'l paquet et la première cigarette me tirait du lit le matin)

Mais voila les kg se sont accumulés (30) et je ne peux plus me souffrir ainsi! [...]

....et puis le jour de mon anniversaire autour d'un super gâteau charlotte à la framboise, j'ai dit à mes sœurs que je ne prendrais pas un 2eme morceau car je voulais perdre du poids, elle m'a montré MFP!!!

Et la le déclic s'est fait

C'est exactement ce qu'il me fallait !!! Je ne change pas mon alimentation mais je la contrôle !!! Je sens alors que c'est possible !!!! Et voilà j'en suis là avec en plus des échanges et soutiens...avec vous ».

(Lyséa, forum MyFitnessPal, 27 messages)

Dans cet ordre d'idée, le travail et les conduites de vie sédentaires sont désignés comme des problématiques sur lesquelles il est nécessaire d'agir :

« Bonjour,

je vais vers mes 50 ans, je mesure 173 cms et pesais 73,5 kilos en fin mars 2018. Mon objectif est de perdre 10 kilos. J'ai un travail très sédentaire. Je suis assise du matin au soir et myfitnesspal a évalué que je devais être à 1200 calories par jour pour perdre ces 10 kilos en 5 mois. [...]

En plus, je fais du cardio tous les jours depuis 6 semaines, du vélo elliptique que je fais chaque soir pour compenser ma grande sédentarité de la journée et parfois du footing (3 ou 4 fois par mois). Je faisais du vélo elliptique 45 minutes par jour au début et suis passée très vite à 90 minutes chaque soir sans aucun problème depuis plusieurs semaines [...]

(piazzoline, forum MyFitnessPal, 2 messages)

Sur le forum, la dimension psychologique de l'alimentation et de l'image de soi tient une place importante. Certains participants montrent une attention particulière à cette dimension en identifiant la prise de poids comme un processus, un parcours sur lequel il est nécessaire de revenir pour que la mesure de l'alimentation ait du sens :

« Et puis un jour, après avoir avancé dans mon travail psychologique, j'ai eu le déclic : pas le déclic de la motivation, de "cette fois c'est la bonne" ou autre. Un jour, j'ai su que j'avais suffisamment "avancé" dans mon travail sur moi-même pour ne plus avoir besoin de la nourriture comme soutien. Je me suis aidée du comptage de calories, parce que j'en avais

besoin, j'avais un peu perdu mes repères... Mais j'ai continué à manger de tout, juste à "choisir"/ privilégier ce qui me donnait un meilleur rapport calories/plaisir [...] ».

(Soleyla, forum MyFitnessPal, 45 messages)

Au niveau du sport et des exercices physiques, certaines périodes de la vie sont propices à l'établissement de nouvelles routines, à une réactivation d'habitudes déjà ancrées ou à l'intensification des exercices physiques. Dans ce cadre, les applications et objets connectés viennent orienter l'expérience de l'utilisateur et le rassurer face à d'éventuelles interrogations. Dans les premiers temps, les résultats sont importants, car ils viennent confirmer les sensations et encourager, parfois à l'aide de notifications, une certaine régularité chez les nouveaux sportifs. Les outils numériques peuvent aussi encourager des sportifs actifs à s'intéresser de plus près à leurs progrès :

« Mais j'ai une petite question pour toi Médidonk vu que visiblement, tu partais de loin quand tu as commencé le *running*. As-tu encore l'historique de tes premiers entraînements? Je recommence la cap [course à pied] et vu ton succès, ton historique m'intéresse au plus haut point. Si ce n'est pas indiscret évidemment ! ».

(RiffRaf, forum MyFitnessPal, 2 messages)

Il existe aussi une entrée dans les pratiques par volonté de se transformer physiquement. Les individus souhaitent dessiner leurs corps, faire apparaître leurs abdominaux, perdre à un endroit précis du corps, se tonifier, etc. Les termes « prise de masse » ou « sèche » sont employés dans certains fils de discussions qui mettent en scène les changements physiques par l'intermédiaire des pratiques de développement musculaire.

Les pratiques de mesure de soi peuvent aussi intervenir en fonction de changements progressifs qui surviennent dans la trame de la vie quotidienne. Un déménagement, une naissance, une séparation amoureuse, un changement de, ou au sein du, travail, le passage de certains « caps » (30 ans, 50 ans, passage à la retraite) sont des moments propices à un retour de soi qui peut s'accompagner d'un outillage numérique. L'arrêt de la cigarette est, par exemple, un motif récurrent de remise au sport, qui peut nécessiter un guidage par l'outil. Dans l'extrait suivant, le motif est principalement axé sur la relation au travail qui peut agir comme régulateur des conduites alimentaires :

« Malheureusement, le chômage et ses longues journées d'attente m'ont fait prendre de mauvaises habitudes et 10kg. Maintenant que j'ai trouvé un premier boulot, un bon rythme et de bonnes habitudes je m'efforce depuis 2 mois de manger sainement ».

(Iopra, forum MyFitnessPal, 10 messages)

Le rapport à l'âge est aussi primordial, l'arrivée dans d'autres phases de la vie poussant à s'intéresser à son corps, sa silhouette, son poids et sa condition de vie future :

« J'ai 49 ans, j'aimerais commencer la seconde moitié de vie en me sentant bien dans mon corps ».

(Astrid366, forum MyFitnessPal, 14 messages)

Yannick, retraité, a dû s'astreindre progressivement à restructurer son quotidien selon ses anciennes routines d'« actifs » pour perdre du poids. Les nombreux dispositifs d'automesure qu'il a testés l'accompagnent notamment dans ses marches matinales visant à se maintenir en bonne santé :

« J'ai arrêté de travailler. Je marchais mais un peu moins vite, peut-être, je comptais rien. Et puis j'ai pris un peu de poids. J'ai jamais pesé très lourd mais disons que mon poids de croisière c'était 65-67 kilos pour 1m70. J'ai pris un peu de poids et même je prenais un peu de bide. À devoir prendre une taille ou deux tailles au-dessus en fut. Et donc là j'ai pas supporté ça. [...] Je me suis dit, faut que tu fasses un truc. C'est là où je me suis mobilisé vraiment à fond là-dessus. Et tout seul tu vois. Je suis allé voir sur Internet les trucs et tout. Moi je veux absolument pas m'inscrire dans les salles de sport tout ça. [...] Je marche tout seul. Et je me suis fixé de perdre du poids. Et j'ai commencé à ce moment-là de faire une heure et demie d'activité intensive par jour. Et de me mettre quand même un peu en régime. Mais un régime construit tout seul donc à changer complètement mon mode alimentaire. Et j'ai perdu 15 kilos en 7-8 mois ».

(Yannick, 71 ans, retraité du secteur socio-éducatif, marié, Caen, Santé Apple, MyFitnessPal, Heartwatch, Autosleep, Apple Watch)

La pratique de Yannick s'articule aussi autour d'un intérêt particulier pour les technologies numériques. Adeptes de la première heure des produits Apple, il utilise Facebook et les réseaux sociaux pour s'informer, former des groupes d'interconnaissances et semble tirer profit des possibilités offertes par le numérique en matière de communication et de santé. Le calcul de ses activités quotidiennes, s'il est initié par un changement dans la répartition des temps de la vie quotidienne, semble aussi s'insérer plus largement dans une facilité et un intérêt à long terme à tout ce qui touche au numérique.

Les pratiques d'automesure peuvent aussi être adoptées en fonction de l'entourage et des relations inter-individuelles. Sur le forum MyFitnessPal, certains quantificateurs revendiquent une forme d'initiation par des connaissances ou des proches. De même, les échanges sur le forum poursuivent cette circulation des connaissances et des conseils, des incitations et des enseignements. Au sein du forum, certains participants mettent en avant la découverte d'un espace de soutien en ligne comme déclic du suivi de l'alimentation :

« Bonjour à toute

Je me présente émeline j'ai 34 ans trois enfants et pèse 99kg pour 1m65 oufff on es d'accord pas facile je boss 70 heures par semaine et oui femme de boulanger donc encore moins cool lol... [...]

J'ai découvert cette application grâce à mon mari car lui aussi à besoin de retrouver la forme et ensemble ces toujours plus facile ».

(Emelineheliot, forum MyFitnessPal, 1 message)

Ce déclic peut parfois être mis en scène avec humour et une certaine forme de distance :

« Le déclic qui m'a fait revoir mon alimentation c'est quand j'ai commencé à avoir des difficultés à lacer mes chaussures :o ».

(tiagwadamada, forum MyFitnessPal, 2 messages)

L'entrée dans les pratiques est aussi l'occasion de préciser ses objectifs. Les premiers moments avec l'application établissent un plan sur lequel l'individu pourra revenir plus tard :

« Bonjour, 44 ans. J'ai démarré hier 1er septembre. Objectif -10kg, à atteindre sur 6 mois à 1 an, passer de 98 kg à 88 kg pour ramener mon IMC dans la normale (je mesure 1m87). Je vais arrêter le fromage le soir... et reprendre un peu d'activité. Bon courage à tous et toutes. Jeremm :) ».

(Jeremm, forum MyFitnessPal, 1 message)

Ce type de message est très régulier au sein du forum. Toutefois, il n'entraîne pas toujours une participation forte sur le fil de discussion. Le message cité au-dessus représente cette participation en pointillé ou avortée dans la mesure où le forumeur n'a envoyé qu'un seul message. L'entrée dans les pratiques peut aussi se faire dans les termes du « contrat » ou du

défi que l'on se pose à soi-même. C'est aussi une entrée dans une forme d'« aventure », à la découverte de soi.

#### *1.4. La continuité avec les habitudes sportives et d'écriture de soi*

Les pratiques de quantification peuvent être la suite logique d'habitudes déjà ancrées dans la vie des individus. En effet, elles peuvent se situer dans la continuité de pratiques de chronométrage de l'exercice physique ou d'écriture de soi. Les applications viennent remplacer les carnets de performance, de musculation ou les journaux alimentaires. Ludovic fait état d'une certaine forme de nostalgie pour ces carnets de notes, qui permettent de garder une trace dans le temps :

« Je sais que dans ma famille y'avait des cyclistes. Dont un qu'a fait de la compét' donc tout le monde roulait en vélo quand j'étais gamin et moi à une période je roulais avec eux quoi. J'avais le compteur et je rentrais dans un petit carnet, j'avais 13 ans, 14 ans, j'allais avec mon père et mon oncle et quand je rentrais je mettais la date, la sortie. Tu vois y'avait un côté petit carnet. Et mon oncle, qui avait fait des courses, avait fait ça à une époque. Dans plein de sports tu rencontres des gens qui font ça. Après moi je le fais plus du tout mais... Quand t'es jeune et que tu t'entraînes, t'as un plan d'entraînement, t'as toujours un coach qui t'encourage à noter tes sensations. Pour, d'une année sur l'autre, garder une trace de ce que tu as fait. Des séries, des périodes d'entraînement puis de noter tes sensations, tes ressentis... ».

(Ludovic, 38 ans, enseignant, en couple, Caen, TomTom Runner, montre TomTom)

Vincent, ayant fait de l'athlétisme, se souvient également, de la mesure de la performance à l'aide du chronomètre et du papier et constate que :

« Maintenant, ça se fait instantanément. Demain je sais pas... [...] Oui on peut imaginer plein de choses, la puce sous la peau comme on voit dans certains films. Ou l'intégration dans les chaussures, ça doit d'ailleurs sûrement déjà exister. Les puces sur les dossards qui analysent les temps de passage, etc. Donc oui, il va y avoir encore une évolution, encore une génération de coureurs qui verront leurs données analysées ».

(Vincent, 39 ans, employé de banque, marié, Caen et sa région, Runtastic, TomTom Runner 2)

Prune, très sportive depuis l'enfance, a fait du sport en club avant de s'orienter vers une pratique plus autonome mais conserve un « esprit de compétition », notamment au travers des possibilités de comparaison offertes par l'aspect communautaire des applications :

« J'en ai fait il y a plusieurs années [du sport en club]. Là avec mes horaires c'était plus possible de s'inscrire dans un club parce que j'avais jamais les mêmes horaires. Payer une licence et jamais aller aux entraînements... C'est pour ça que je me suis mis au vélo du coup. Je peux y



aller seule, quand j'ai le temps. Au moins je gère mon emploi du temps moi-même, je dépends pas d'un horaire d'entraînement ».

(Prune, 30 ans, agent de sécurité incendie, célibataire, Vaubadon, Strava, Polar Flow, Samsung Health)

Henry utilise des applications de nutrition pour suivre une alimentation qu'il estime comme « dérégulée » par les sorties et notamment par rapport à sa consommation d'alcool festive. Néanmoins, sa pratique de quantification s'inscrit plus largement dans une pratique sportive du basket et d'un suivi de dix ans à l'aide d'un fichier Excel :

« Ça fait des années que je tiens un fichier Excel pour la bouffe et le sport. J'appelle ça le vidage de l'été. Quand t'as la saison de basket, t'es dans une routine de sport avec 2-3 entraînements par semaine. Et arrive l'été, tu te relâches, t'as plus de sport. Du coup ça fait dix ans que j'ai ce fichier Excel où je note tel jour, j'ai fait footing. En fait ça me permet de voir... Chaque semaine de voir j'ai fait tant de sport, tant de sorties et quand je vois que telle semaine, j'ai fait moins, faut que je réagisse ».

(Henry, 29 ans, journaliste, en couple, Caen, Balance, Push Up Pro, Quitzilla, Bodyfast)

Elles peuvent également s'inscrire plus largement dans un parcours d'étude, professionnel ou de curiosité scientifique. Mathias est professeur de physique-chimie et exerce une certaine attention à la variation de ses courbes de poids car, dit-il : « J'aime bien regarder les graphiques. C'est plus parlant pour moi. Je suis prof de physique-chimie alors les graphiques j'adore ! [Rires] » (Mathias, 31 ans, professeur de physique-chimie, en couple, Caen, Samsung Health, Runtastic, montre Samsung Gear Fit 2). Vivian qui, pour rappel, a été poussé à se suivre par la survenue du diabète, est correspondant informatique dans le cadre de sa profession et a poursuivi une formation d'analyste programmeur. Il se montre très curieux en ce qui concerne les mécanismes du corps. Il partage avec Mathias une curiosité pour la biologie du corps :

« J'ai fait un peu de biologie, la régulation des circuits, par exemple pour le sucre, avec les enzymes, le feedback et tout ça, mais c'est vrai que ça a un côté merveilleux ».

(Vivian, 55 ans, éducateur spécialisé, marié, Caen et sa région, Withings Pulse, Runkeeper, Excel, Montre Withings)

Les interviewés qui travaillent dans le milieu de l'informatique ou du web expriment une familiarité avec les technologies du numérique, la pratique de l'automesure étant alors le prolongement de cet intérêt. Les dispositifs sont utilisés pour élargir le spectre

des expériences avec les technologies informatiques ou pour se « mettre à jour » des possibilités offertes par la quantification en matière d'échanges communautaires et de *gamification*. Les interviewés qui manipulent des bases de données dans le cadre de leur travail sont également plus à l'aise dans l'usage des visualisations et des informations issues de leur pratique tout en étant plus sensible aux questions de leur sécurisation :

« Moi voilà, c'est parce que je suis peut-être un peu trop sur mon smartphone, sur l'ordinateur beaucoup trop, parce que c'est mon métier aussi. Mais ouais en fait, je suis sensibilisé à l'utilisation de ces outils-là de par mon métier. Donc ouais, je les utilise personnellement parce que j'ai un smartphone qui va bien et je trouve qu'il y a pléthore de propositions et d'outils. Y'a pas qu'un choix d'outils, y'en a plein. Donc c'est intéressant d'en tester plusieurs et tout, de voir ce qui se fait, etc... ».

(Xavier, 39 ans, informaticien, marié, Caen et sa région, Runtastic, Runkeeper, Journal du poids corporel, Smoke Free)

Timothé définit lui-même l'utilisation d'application sur mobile comme une « assistance informatique ou électronique qui te permet d'avoir des informations, des données statistiques sur des activités qu'on peut faire, sportives ou autres » (Timothé, 33 ans, ingénieur électronique, en couple, Nantes, Jump Rope Workout Lite, Géotracker, Runtastic Road Bike, MyTargets, Sleep as Android). Timothé cherche avant tout à avoir des informations sur sa pratique du vélo en ayant les parcours effectués grâce au GPS. Il utilise plusieurs applications sportives pour s'entretenir et conserver une trace de ses pratiques sportives (corde à sauter, exercices cardio-vasculaires, abdominaux, tir à l'arc) :

« Donc, c'est aussi une utilisation de mémorisation de ce que j'ai pu faire, notamment pour le vélo, et pas que le côté performance. C'est plus pour le côté gadget... ».

Il ne fait pas de lien direct entre sa pratique et son travail mais lie, plutôt, son choix de profession à son intérêt pour le numérique :

« Après, c'est pas mon boulot qui m'a amené à ça. C'est plutôt le contraire. C'est le fait que je suis attiré par les nouvelles technologies qui fait que je fais ce boulot-là. C'est plutôt dans ce sens-là. Un téléphone, il n'y a pas besoin de compétences particulières... [...] Avec mes collègues, bon, on est tous un peu geek, il y en a pas mal qui ont des montres trackers. On en parle forcément un peu ».

L'étude du forum MyFitnessPal permet de voir en quoi le contrôle des calories s'inscrit, pour de nombreux individus, dans des trajectoires faites de tentatives inabouties de régimes. De nombreux forumers expriment leurs déceptions quant à ceux qu'ils ont pu

suivre, que ce soit en autonomie, à l'aide d'un autre dispositif tel que Weight Watchers ou encouragés par un médecin. Le décompte des calories à l'aide de MyFitnessPal est perçu comme plus souple et plus simple, même si l'application est parfois critiquée. Celle-ci est synonyme d'autonomie dans le contrôle de son alimentation. Certains participants distinguent ainsi les termes de régime et de contrôle :

« bonjour MLcray

ayant été à WW [Weight Watchers] pendant longtemps, je trouve mfp plus simple et plus juste. En effet, chaque aliment compte pour un nombre précis de calories/100 g. alors que chez WW, certains aliments ont perdu des points sans qu'on sache pourquoi, d'autres sont devenus à satiété sans explication alors qu'ils étaient comptabilisés en pts avant .

au départ, myfitnesspal m'a semblé contraignant, mais maintenant bcp moins, car en fait, je tourne tout le temps autour des mêmes produits qui sont dans ma base de données donc facilement trouvables. Et les autres il suffit de les entrer une fois pour toute dans cette même base.

Pour conclure, choisir l'un ou l'autre, le but c'est d'y trouver son compte et de perdre nos kilos. :p »

(Jacte, forum MyFitnessPal, 5 messages)

Les rapports avec les médecins et les diététiciens sont contrastés. Certains participants reconnaissent l'aide qu'ils peuvent apporter alors que d'autres estiment économiser du temps et de l'argent en s'en remettant à des pratiques autonomes de composition d'une alimentation ou de dénombrement des calories. Les rapports aux professionnels de santé, qu'ils soient médecins, psychologues, diététiciens ou nutritionnistes parcourent l'ensemble des discussions du forum. Cependant, trois fils de discussion particuliers (discussions sur les livres diététiques/diététiciens(nes)/Carnet alimentaire) vont cristalliser des positions opposées quant au rôle des médecins dans la réussite des objectifs individuels. Certains participants estiment le coût trop élevé et les résultats incertains, ils mettent alors en avant le fait d'avoir pris du poids avec les conseils des médecins. D'autres insistent sur la nécessité de s'en remettre à un professionnel pour les questions d'alimentation, profondément liées, dans les discours, à la psychologie et au bien-être mental. Ainsi, les pratiques autonomes de suivi alimentaire peuvent en partie se situer dans une trajectoire plus ou moins houleuse avec les professionnels de santé.

À l'issue de cette catégorisation de « l'entrée dans les pratiques », il est possible de constater en quoi elles s'insèrent plus largement dans des trajectoires individuelles.

Qu'elles soient issues d'un événement fort qui incite à modifier ses habitudes de vie, qu'elles découlent d'une envie progressive de s'occuper de soi ou bien encore qu'elles s'inscrivent dans une histoire personnelle de pratiques d'écriture, les interfaces d'automesure ne s'imposent pas par le seul biais des innovations technologiques. Les technologies du numérique sont réinterrogées par les trajectoires individuelles.

## 2. Temporalité(s) des pratiques : l'inscription du calcul dans les replis de la vie quotidienne

### 2.1. Les temporalités analysées par la sociologie

Comme nous l'avons esquissé jusqu'ici, les pratiques de quantification prennent place en étroite relation avec les habitudes quotidiennes. En effet, il est impossible de penser ces pratiques sans comprendre comment elles font sens dans la trame quotidienne des individus. Les terrains d'enquête, que ce soit au niveau des entretiens ou de l'étude du forum de discussion, ont fait émerger la problématique de l'organisation personnelle et familiale qui s'avère déterminante dans la stabilité des pratiques d'automesure. Accompagnant les individus de façon continue – comme c'est le cas avec le suivi du nombre de pas – ou en fonction d'instantanés bien précis lorsqu'il s'agit d'évaluer une performance, ces pratiques s'inscrivent dans les temporalités quotidiennes.

Dans un premier temps, les applications et les objets connectés demandent une période d'apprentissage et d'« apprivoisement ». Les pratiques physiques, encadrées par la mesure, dépendent également du temps disponible pour s'y consacrer. Que les outils numériques soient utilisés pour suivre son bien-être, consigner des états émotionnels ou gérer son alimentation, ils sont sollicités dans une série de moments interstitiels qui peuvent faire l'objet de stratégies ou d'ajustements. Plus largement, l'articulation entre le temps de travail et le temps hors travail, problématique qui concerne l'ensemble de la population, est également un enjeu pour les individus quantificateurs. En effet, le temps de travail régit les autres temps de la vie quotidienne. Il faut également préciser que les temps hors travail ne constituent pas nécessairement des temps libres car ils sont soumis à des contraintes d'un autre ordre. Il s'agira donc ici de s'intéresser aux individus pratiquant l'automesure afin d'éclairer spécifiquement les changements induits par la manipulation des interfaces numériques dans les temporalités.

Avant de mobiliser les éléments empiriques de cette recherche, il nous faut préciser les différentes conceptions sociologiques des temporalités et en quoi elles sont profondément sociales. Cette question du temps s'est posée tôt dans l'histoire de la sociologie française sans, toutefois, devenir tout de suite un objet d'étude en soi<sup>349</sup>. L'école française de sociologie s'y intéressera sans en systématiser une approche en matière de temps sociaux. Henri Hubert et Marcel Mauss partent de l'étude des rites et des fêtes

---

349 SUE Roger, *Temps et ordre social : sociologie des temps sociaux*, Paris, Presses universitaires de France, coll. « Sociologue », 1994, p. 45.

religieuses au sein des sociétés premières pour montrer comment ceux-ci délimitent le temps sacré du temps profane et concourent à rythmer la vie d'une société<sup>350</sup>. Émile Durkheim poursuit l'idée de temps comme catégorie sociale de pensée et inaugure toute une série de réflexion et en éclairant sa dimension collective et construite. Dans une démarche comparative, le temps social prend le relais du temps sacré et se caractérise par son aspect totalisant<sup>351</sup> :

« Pour la même raison, le rythme de la vie collective domine et embrasse les rythmes variés de toutes les vies élémentaires dont il résulte ; par suite, le temps qui l'exprime domine et embrasse toutes les durées particulières. C'est le temps total »<sup>352</sup>.

Le temps « total », s'il permet de conceptualiser une structure temporelle qui vient régler les comportements individuels ne permet cependant pas de penser les différences entre des temps spécifiques et les temporalités<sup>353</sup>. La notion de temporalité a donc progressivement émergé pour décrire des temps disjoints, contraires et complexes. Selon une approche typique de l'école durkheimienne, Maurice Halbwachs envisage la mémoire individuelle dans un cadre social. La mémoire est en effet structurée par un processus collectif de sélection des événements « marquants » qui font date<sup>354</sup>. À un niveau individuel, ce cadre intériorisé permet de construire la mémoire individuelle en sélectionnant et hiérarchisant les faits qui font l'histoire personnelle. Dans *La mémoire collective*, il ouvre, plus encore, une large réflexion sur la diversité des temps sociaux en posant l'hypothèse d'un temps de la conscience propre aux différents groupes sociaux. Les temps sociaux peuvent donc être multiples et hétérogènes, chaque groupe social produisant sa propre approche du temps<sup>355</sup>.

Georges Gurvitch renouvelle également l'approche des temporalités en envisageant la « multiplicité des temps sociaux ». La société produit une pluralité et une diversité de temps qui viennent, en retour la transformer. Envisagée par Georges Gurvitch comme ayant une dynamique propre, cette dernière engendre différents temps qui peuvent concorder ou, au contraire, s'opposer dans un mouvement continu<sup>356</sup>. Il pressent, de même, l'importance

---

350 PRONOVOST Gilles, *Sociologie du temps*, Paris, De Boeck Université, 1996, p. 14-16.

351 SUE Roger, *Temps et ordre social*, op. cit., p. 55.

352 DURKHEIM Émile, *Les formes élémentaires de la vie religieuse : le système totémique en Australie*, Paris, CNRS, 2014, p. 618.

353 SUE Roger, *Temps et ordre social*, op. cit., p. 54.

354 HALBWACHS Maurice, *Les cadres sociaux de la mémoire*, 1. éd., Paris, Michel, coll. « Bibliothèque de "L'Évolution de l'Humanité" », 1994, p. 282.

355 HALBWACHS Maurice, *La mémoire collective*, Presses universitaires de France., Paris, 1950, p. 103-129.

356 GURVITCH Georges, *La vocation actuelle de la sociologie, tome second. Antécédents et perspectives.*, Presses Universitaires de France., Paris, coll. « Bibliothèque de sociologie contemporaine », 1963,

des instruments de communication dans le changement qu'ils peuvent apporter dans notre rapport au temps et aux différentes échelles de l'espace<sup>357</sup>. Si sa typologie en huit formes générales du temps social<sup>358</sup> n'est pas parvenue à marquer durablement la sociologie des temps sociaux<sup>359</sup>, l'approche générale de Georges Gurvitch permet de concevoir une échelle des phénomènes sociaux, « les paliers en profondeur », adossée à une méthode empirique reposant sur l'établissement de typologies. Elle permet de se représenter les différences entre les temps perçus individuellement (« Les cadres micro-sociaux et leur temps »<sup>360</sup>), les temps des groupes sociaux (« Les groupements particuliers et leur temps sociaux »<sup>361</sup>), les temps des classes sociales (« Les classes sociales et leurs échelles des temps »<sup>362</sup> et les temps institutionnels (« Les sociétés globales et leurs échelles des temps »<sup>363</sup>). La distinction en huit formes de temps sert également à représenter une hiérarchie entre diverses organisations temporelles, toute société générant un ordre temporel spécifique<sup>364</sup>.

Roger Sue a également analysé la question du temps comme phénomène social et définit le temps comme « [...] le produit d'activités sociales qu'il permet de mesurer (la durée), de rythmer et de coordonner. Le temps n'est que *la mesure abstraite de choses concrètes* »<sup>365</sup>. Sa définition de la sociologie du temps qu'il met en place est, à ce titre, limpide : « Elle se borne à étudier les grands blocs de temps (temps sociaux) correspondant aux catégories dominantes d'activités sociales qu'une société individualise en raison de son système de valeurs, et qui manifestent ses principaux rythmes collectifs »<sup>366</sup>.

Dans la lignée des travaux de Norbert Elias, il faut souligner en quoi le temps social<sup>367</sup> est, à la fois, l'objet d'un apprentissage et une contrainte qui s'exerce sur les individus<sup>368</sup>. Norbert Elias insiste sur l'autonomie d'un temps fonctionnel, « la dictature des

---

p. 338-340.

357 *Ibid.*, p. 331.

358 Le temps de la longue durée ou temps au ralenti, le temps trompe l'œil ou temps du calme apparent, le temps des changements de rythmes ou temps en battements irréguliers, le temps cyclique, le temps en retard sur lui-même, le temps d'alternance, le temps en avance sur lui-même et le temps explosif

359 PRONOVOST Gilles, *Sociologie du temps*, *op. cit.*, p. 23.

360 GURVITCH Georges, *La vocation actuelle de la sociologie, tome second. Antécédents et perspectives.*, *op. cit.*, p. 359.

361 *Ibid.*, p. 368.

362 *Ibid.*, p. 383.

363 *Ibid.*, p. 399.

364 *Ibid.*, p. 399-430.

365 SUE Roger, *Temps et ordre social*, *op. cit.*, p. 22.

366 *Ibid.*, p. 55.

367 JAVEAU Claude, *Sociologie de la vie quotidienne*, Paris, Presses universitaires de France, 2011, p. 9-10.

368 ELIAS Norbert, *Du temps*, Paris, Fayard, 1996, p. 16 ; DATCHARY Caroline et GAGLIO Gérald, « Hétérogénéité temporelle et activité de travail », *Revue d'anthropologie des connaissances*, vol. 8, n° 1, 19 mars 2004, p. 1-22.

horloges »<sup>369</sup>, qui s'impose aux sujets et implique une auto-discipline élevée dans le cadre de sociétés fortement différenciées, demandant une régulation temporelle continue<sup>370</sup>. Les individus, intériorisant les normes temporelles, doivent alors être capables de gérer les temps quotidiens mais également les transitions entre les différents âges de la vie<sup>371</sup>. À ce titre, les parcours de vie tendent à s'individualiser et à emprunter des bifurcations plus imprévues au sein des sociétés contemporaines. Marqués par la recherche de l'autonomie, les individus sont amenés à négocier des transitions nombreuses tout au long des temporalités de la vie. Les dynamiques à l'œuvre dans les passages entre les âges de la vie sont donc à la fois le résultat de normes qui se redéploient et de changements sociaux<sup>372</sup>.

William Grossin fait figure de fondateur d'une approche différentialiste des temporalités sociales. Ses travaux ont porté sur le temps de l'homme individuel, « [...] temps perçu, senti, vécu dans la vie quotidienne, en somme l'expérience banale du temps [...] »<sup>373</sup>. Il insiste également sur la dimension plurielle du temps, sur les nécessaires ajustements que l'on fabrique avec les temps contraints, sur la diversité des organisations en fonction des individus, ou encore sur les problématiques de synchronicité des divers temps de la vie<sup>374</sup>. Il s'est intéressé aux variations dans les temporalités en fonction de variables telles que l'âge, la profession, le sexe. Il analyse également, en fonction de ces variables, les représentations que les individus accordent au temps ainsi que les valeurs qu'ils lui assignent (« le temps, c'est de l'argent », « le temps perdu ne se rattrape jamais »). Ces représentations varient significativement en fonction des positions sociales, des âges ou des trajectoires de vie. La composition familiale détermine également pour une large part les « articulations des temps quotidiens »<sup>375</sup>. L'agrandissement de l'unité familiale entraîne une plus grande régularité des rythmes de vie et la mise en place d'une plus grande discipline temporelle<sup>376</sup>.

William Grossin partage avec Norbert Elias sa critique de la dictature fonctionnelle du temps en identifiant un temps universel (TU)<sup>377</sup> représenté par l'omniprésence des outils

---

369 ELIAS Norbert, *Du temps*, *op. cit.*, p. 135.

370 *Ibid.*, p. 161-163 ; DATCHARY Caroline et GAGLIO Gérald, « Hétérogénéité temporelle et activité de travail », *op. cit.*

371 JAVEAU Claude, *Sociologie de la vie quotidienne*, *op. cit.*, p. 10.

372 VAN DE VELDE Cécile, *Sociologie des âges de la vie*, Paris, Armand Colin, 2015, p. 42-43.

373 GROSSIN William, *Les temps de la vie quotidienne*, Paris ; La Haye, Mouton, coll. « Interaction », 1974, p. 15.

374 *Ibid.*, p. 27.

375 *Ibid.*, p. 137-141.

376 *Ibid.*, p. 140-141.

377 *Ibid.*, p. 137.



de comptabilité des temps qui assujettissent les individus, se trouvant au centre des contradictions entre leurs différentes obligations<sup>378</sup>. Ces articulations et la capacité à élaborer des projets dans le temps sont liées au milieu d'appartenance et aux capitaux mobilisables par les individus et groupes sociaux<sup>379</sup>.

William Grossin a également été attentif aux tensions temporelles et mobilise le concept d'« écologie temporelle » afin de qualifier le milieu dans lequel évoluent les individus. Du côté micro-sociologique, il forge le concept de « l'équation temporelle personnelle »<sup>380</sup> afin de caractériser les actions des acteurs contre une représentation d'un temps unique s'imposant de manière unidimensionnelle. Cette équation désigne les structures temporelles que façonnent les individus en fonction de leur appartenance culturelle, des déterminants sociaux qui pèsent sur eux mais aussi sur les ajustements permanents effectués au fil du quotidien. Les temporalités professionnelles pèsent également dans les éléments de ce calcul personnel. L'équation se compose, plus précisément, selon plusieurs « variables »<sup>381</sup> : l'orientation personnelle<sup>382</sup>, c'est-à-dire la possibilité de la capacité à se situer temporellement ; l'horizon temporel<sup>383</sup>, à savoir les habitudes de projection dans l'avenir ; la disponibilité<sup>384</sup> comprise comme l'ouverture aux aléas de la vie courante et la gestion temporelle qui se traduit par la préservation de temps personnels et la capacité à conjuguer des temps contradictoires<sup>385</sup>. Les individus s'efforcent de trouver un équilibre entre les différents temps de la vie et déploient un certain nombre de stratégies afin de l'atteindre<sup>386</sup>. Ce concept d'équation permet, par exemple, de saisir les calculs effectués par les individus dans leurs rapports aux pratiques numériques. Celles-ci sont scrutées et évaluées dans leur efficacité ou au contraire dans leurs aspects chronophages et insatisfaisants.

Les enquêtes « Emploi du temps » (EDT) menées depuis 1966 par l'Insee à l'aide de carnets mis à disposition des participants qui reportent alors leurs activités de la journée, permettent de se rendre compte de l'évolution des temporalités à mesure de l'évolution de

---

378 *Ibid.*, p. 176.

379 *Ibid.*, p. 291-293.

380 GROSSIN William, *Pour une science des temps: introduction à l'écologie temporelle*, Toulouse, OCTARES, 1996, p. 123-125.

381 *Ibid.*, p. 145.

382 *Ibid.*, p. 146.

383 *Ibid.*, p. 147.

384 *Ibid.*, p. 148.

385 *Ibid.*, p. 149 ; DATCHARY Caroline et GAGLIO Gérald, « Hétérogénéité temporelle et activité de travail », *op. cit.*

386 GROSSIN William, *Pour une science des temps*, *op. cit.*, p. 145-151.

la société. En effet, ces activités sont ensuite regroupées en quatre groupes agrégés : le temps physiologique, le temps professionnel, le temps domestique et le temps libre. Les enquêtes EDT sont des instruments privilégiés qui permettent de capter les grandes tendances en matière d'articulation entre temps de travail et temps hors travail et d'organisation quotidienne. Elles montrent une diminution du temps de travail depuis 1974 et une augmentation du temps de loisirs jusqu'à une stagnation dans les années 2000. Il faut cependant noter que la baisse du temps de travail touche différemment les catégories socioprofessionnelles, les emplois du temps peuvent fortement varier en fonction de l'autonomie permise dans le travail, l'étendue des horaires de travail ou la flexibilité de l'emploi<sup>387</sup>. Les horaires des ménages gravitent de manière générale autour de ce temps central que représente le travail.

L'usage du temps libre s'avère socialement différencié, les pratiques de loisirs dépendant des ressources monétaires ainsi que des facteurs sociaux-culturels. Si la propension de temps libre est plus grande chez les classes populaires, la nature des activités et la capacité à planifier des loisirs de temps longs reflètent la stratification sociale des pratiques. Ainsi, les loisirs extérieurs au domicile sont privilégiés par les cadres (spectacles, sorties culturelles) et les loisirs moins coûteux et davantage tournés vers l'intérieur du domicile par les ouvriers<sup>388</sup>. Le temps du loisir est dépendant, à la fois, du temps de travail et du temps des tâches domestiques. Ces enquêtes montrent également que l'organisation des loisirs, dans un contexte de multiples temps sociaux, demande des formes de planification, capacité inégalement distribuée selon les ressources financières, sociales et culturelles. Cette stratégie de planification se retrouve au sein des pratiques de quantification qui peuvent s'adosser à des plans d'entraînement, des plannings de repas ou bien encore des objectifs éloignés dans le temps. On peut constater le rapprochement de l'automesure avec la planification au travers de la définition qu'en donne Gilles Pronovost :

« Il s'agit essentiellement de fixer des objectifs à atteindre, d'établir des séquences de gestes ou d'activités à entreprendre, et de fixer un cheminement critique. On peut distinguer divers niveaux de planification : au plan sociétal, il y a bien sûr les plans de développement ; au plan des organisations et des institutions, il y a les procédés de programmation, d'élaboration de politiques, de synchronisation des activités et de gestion ; au plan personnel il y a les agendas,

---

387 CHENU Alain, « Les horaires et l'organisation du temps de travail », *Economie et statistique*, vol. 352, n° 1, 2002, p. 151-167.

388 COULANGEON Philippe, MENGER Pierre-Michel et ROHARIK Ionela, « Les loisirs des actifs : un reflet de la stratification sociale », *Economie et statistique*, vol. 352, n° 1, 2002, p. 39-55 ; BROUSSE Cécile, « Travail professionnel, tâches domestiques, temps « libre » : quelques déterminants sociaux de la vie quotidienne », *Economie et statistique*, vol. 478, n° 1, 2015, p. 119-154.

les rendez-vous, les délégations de responsabilités, la pratique régulière d'activités, la gestion personnelle du temps »<sup>389</sup>.

William Grossin constate, de même, que les plus dotés en capitaux culturels et économiques sont plus concernés par la mesure de leur temps et en revendiquent une certaine maîtrise<sup>390</sup>.

Le dispositif des enquêtes emplois du temps montre également les différences en termes d'arbitrage des activités au quotidien. Les individus avec un niveau de diplôme plus élevé ont tendance à maximiser leur temps libre et à accumuler les activités de diverses natures. Au sein des classes supérieures, on aura tendance à travailler plus, à sortir plus, à avoir plus de relations sociales, etc. L'influence du milieu culturel semble déterminante dans le choix de multiplier les pratiques culturelles et de « compresser » les temps jugés inutiles. Le niveau de diplôme est également un facteur important au sein de la tendance à l'accumulation des activités. Plus généralement, le temps est envisagé dans les sociétés contemporaines comme un bien précieux à ne pas gaspiller. Le temps de loisirs trouve également sa légitimité à partir du temps productif : c'est par un investissement important dans l'activité professionnelle que les individus peuvent se permettre de s'accorder le temps qui leur est destiné. Il faut ajouter à ces considérations en termes de ressources, l'essor d'Internet et des pratiques numériques, reflété par la dernière enquête de 2010, qui vient bouleverser un certain équilibre des tâches et des temps. C'est tout d'abord l'équipement en téléviseur qui s'est généralisé puis individualisé avec la multiplication des récepteurs au sein d'un même foyer<sup>391</sup>. Les écrans tendent, avec les smartphones et les tablettes, à se personnaliser encore davantage et se caractérisent par leur usage mobile. Un certain nombre de pratiques se déroulant dans des temps interstitiels échappent alors au dispositif des enquêtes emplois du temps. La délimitation de temps précis consacrés aux pratiques numériques semble de plus en plus complexe à mesurer tant elles accompagnent les individus dans toutes les dimensions de leur existence.

Si la question de définir ce qu'est le temps d'un point de vue sociologique s'avère complexe, le temps vécu semble aussi questionner les individus et les groupes sociaux. La question du manque de temps engendré par la structure de la société ou l'implantation des technologies numériques accélérant et rationalisant nos possibilités d'action sont ainsi en

---

389 PRONOVOST Gilles, *Sociologie du temps*, op. cit., p. 58.

390 GROSSIN William, *Les temps de la vie quotidienne*, op. cit., p. 163.

391 BROUSSE Cécile, « La vie quotidienne en France depuis 1974. Les enseignements de l'enquête Emploi du temps », *Economie et statistique*, vol. 478, n° 1, 2015, p. 79-117.

cœur de certaines analyses critiques ou psycho-sociales<sup>392</sup>. Les évaluations sur la productivité de telle ou telle activité sont, en effet, courantes qu'elles soient profanes (sentiment d'une activité utile ou inutile, gagner du temps ou en perdre) ou expertes (dans le cadre du travail et des organisations). Dans les représentations, les temps inutiles sont les temps improductifs<sup>393</sup>.

Si la question de la gestion du temps personnel ou bien de sa productivité fait partie des objectifs affichés par les quantificateurs issus du mouvement *Quantified Self*, cet objectif n'est pas uniformément partagé parmi les participants au forum ou parmi l'échantillon des entretiens qui décrivent des relations au temps et au sentiment d'accélération contrastés. En effet, les individus mettent régulièrement en avant la nécessité de « prendre le temps de vivre » contre un tempo de la société « stressant ». Quand le temps vient à se raréfier à cause du temps de travail ou de contraintes d'un autre ordre, les moments pour soi ou de convivialité partagée semblent fortement investis par les individus. Dans les discours recueillis dans le cadre des terrains de recherche, cette raréfaction du temps n'est pas uniquement le résultat d'une augmentation de la pression temporelle engendrée par la société. Si elle est reconnue et fait parfois l'objet d'analyses, elle s'avère aussi liée aux bouleversements personnels et familiaux. Les critiques ordinaires adressées dans les entretiens ou les messages du forum étudié mettent davantage en avant un effet intrinsèque de la technologie sur la vie quotidienne et s'articulent autour des problématiques ordinaires que traversent les individus. Rares sont les discours qui critiquent ouvertement une organisation sociale qui générerait stress, pression temporelle et accélération du temps vécu. Enfin, les cadres temporels s'imposent à l'individu tout en fabriquant les cadres de sa perception cognitive du monde qui l'entoure. Les temporalités quotidiennes se caractérisent ainsi par une forme de régularité ouverte aux changements. C'est-à-dire que dans la répétition des structures du quotidien, des variations minimales ou importantes peuvent survenir et transformer radicalement le cours des choses.

Les questionnements sur les temporalités sont donc complexes et multiples. Dans le cadre de cette recherche, les enquêtés ont eu l'occasion de décrire leur journée type ainsi

---

392 ROSA Hartmut, *Accélération : une critique sociale du temps*, Paris, Éditions La Découverte, 2010 ; ROSA Hartmut, *Aliénation et accélération: vers une théorie critique de la modernité tardive*, Paris, Éditions La Découverte, 2012 ; AUBERT Nicole, *Le culte de l'urgence : la société malade du temps*, Paris, Flammarion, coll. « Champs », 2004 ; AUBERT Nicole (dir.), *@ la recherche du temps: individus hyperconnectés, société accélérée : tensions et transformations*, Éditions Érès, coll. « Sociologie clinique », 2018 ; BIRNBAUM Jean (dir.), *Où est passé le temps ?*, Paris, Gallimard, coll. « Folio essais », 2012.

393 GROSSIN William, *Les temps de la vie quotidienne, op. cit.*, p. 245.

que de décrire les moments d'utilisation de leur smartphone au cours de la journée. L'annotation du forum de discussion a également tenu compte des descriptions que les participants ont pu faire de leur organisation quotidienne.

## 2.2. Pratiques de quantification et pluralité des organisations quotidiennes

Ainsi, les usages de l'automesure s'intègrent dans la problématique de l'articulation entre des temps perçus comme contraints et des temps perçus comme libres ou consacrés à soi. Les pratiques sportives, les temps pour soi ou encore la gestion de l'alimentation font partie intégrante de la vie des individus et répondent à d'autres habitudes. Pour un certain nombre d'interviewés sans enfants, la délimitation entre temps contraints et temps libres encadre les exercices physiques. De manière générale, les personnes interrogées sans enfants décrivent une organisation souple, la « case » sport dans l'emploi du temps n'étant pas forcément définie à l'avance. Salomé utilise l'application Décathlon Coach pour mesurer ses courses et s'organise « [...] plutôt au feeling et tout ça, quand je peux, quand j'ai le temps » (Salomé, 30 ans, enseignante, en couple, Caen, Décathlon Coach, Clue). Mathias tient sensiblement le même discours sur la place du sport dans son organisation :

« Ouais, c'est vraiment spontané quoi. Je me dis, tiens j'ai pas été courir cette semaine, ce week-end je vais essayer d'y aller quoi. Plutôt le week-end quoi ».

(Mathias, 31 ans, professeur de physique -chimie, Caen, Samsung Health, Runtastic)

La description de ses horaires par un membre sans enfants du forum MyFitnessPal ci-dessous illustre un quotidien réglé mais insiste sur une certaine liberté permise par l'absence d'enfants à charge :

« ça dépend de la personne, de sa vie et tout ... Moi perso j'ai changé d'appartement pour habiter à coté de mon travail. Donc je fais du sport le soir en sortant du boulot et avant de rentrer chez moi. Sinon des fois j'essaie de faire un peu de sport à midi dans la pause déjeuner puis je mange rapidement. sinon je fais pas généralement de sport le weekend : la famille et tout :p ... après moi j'ai pas d'enfants donc ça va :p ».

(Fortich, forum MyFitnessPal, 16 messages)

Henry décrit quant à lui une certaine souplesse dans son organisation et dans sa pratique de la mesure malgré la recherche d'une forme de contrôle. Son objectif principal est de réguler son alimentation en utilisant plusieurs applications qui lui permettent de compter les calories, de fixer des temps de jeûne ou encore de suivre ses « mauvaises habitudes » et

autres addictions. Ce contrôle, pourtant désiré, est perçu avec une certaine ambivalence et Henry semble privilégier des formes de relâchement du temps qui lui semble indispensable :

« Ouais comme je t'ai dit, quand je suis en contrôle ouais clairement c'est un truc, ça cale quoi. Mais c'est pas un effet constant quoi. Parce que oui, je pourrais me l'imposer, me dire maintenant je mesure tout. Je pense que ça peut être efficace mais c'est trop exigeant du coup. Trop mesurer, c'est trop de contrôle. Puis c'est trop de chiffres, au bout d'un moment, ça n'a plus de sens. On n'est pas des machines. Puis tu as le quotidien qui fait que tu vois un pote, c'était pas prévu tel soir... Bah oui tu prends une bière, tu es moins dans le contrôle ».

(Henry, 30 ans, journaliste, en couple, Caen, Balance, Push Ups Pro, Quitzilla, Bodyfast)

Les interviewés sans enfants mettent au centre de leur discours les loisirs personnels, les rencontres amicales et les sorties nocturnes. Fabian qui habite à Paris, et utilise un bracelet Fitbit, décrit une matinée précisément organisée mais une soirée caractérisée par une liberté dans le choix des activités :

« Ça dépend vraiment des jours. De ce que ma femme fait aussi, si elle travaille, si elle travaille pas. Si elle travaille, je rentre à la maison, si elle travaille pas on se rejoint, on va au ciné, soit des fois on va courir à Vincennes. Des fois on se balade, des fois on voit du monde, c'est vraiment... Y'a pas de régularités ».

(Fabian, 29 ans, technicien projeteur, marié, Paris, Fitbit Charge 2)

Deux types d'organisation semblent se distinguer parmi l'échantillon des entretiens : des organisations plus souples qui peuvent laisser place à l'improvisation ; des organisations plutôt rationnelles où les temps sont précisément calculés. Le passage de l'une à l'autre organisation dépend de manière significative du fait d'avoir des enfants ou non : le fait d'avoir des enfants sépare les individus qui pratiquent « quand ils le veulent », qui parviennent à trouver du temps pour eux-mêmes sans nécessairement y penser, et ceux pour qui cela demande une organisation *a minima*.

Mais de manière plus générale, le fait de ne pas avoir d'enfants ne signifie pas l'absence de toutes formes de contraintes. Elles s'articulent aux espaces de vie, à l'univers professionnel, aux impératifs de la vie sociale et en fonction des transitions entre les âges de la vie qui amènent de nouvelles responsabilités. Lou-Anne, par exemple, élabore un discours plus général sur cette question des normes qui s'imposent aux individus. Partant de son expérience personnelle, elle constate : « Je pense qu'on est assez contraint dans la vie de

tous les jours. Au taf, les obligations, partout, dans tes relations aussi tu vois [...] ». À partir de là, s'érige une critique de la quantification comme mode de vie :

« Et pourtant de manière plus générale et en termes sociétal, etc. Je trouve que c'est un poison. Parce que tu quantifies tout – c'est ce que je te disais au début – t'en arrives toi-même, alors que déjà dans la vie de tous les jours t'es contraint, dès le matin, d'aller bosser, de faire des études, de fonder une famille, d'avoir des enfants... Parce que tu dois répondre à des normes et rentrer dans des cases. Et toute ta vie, tout le temps, à chaque minute, t'es contraint. Et je me dis, c'est vraiment de l'auto-flagellation que d'aller quantifier encore plus, tu pousses le système jusqu'au bout ! ».

(Lou-Anne, 25 ans, éducatrice spécialisée, en couple, Paris et sa région, My Diet Coach)

Ces contraintes s'intensifient avec l'arrivée du premier enfant puis avec l'agrandissement du cercle familial. L'organisation tend alors à se rigidifier. En réponse à une question sur sa régularité des pratiques physiques, la réponse de Ludovic permet de jeter les bases de la réflexion à propos des temps familiaux :

« Ah bah ouais, plutôt. Dès que je peux. Pas assez à mon goût quoi. Avant d'avoir les enfants, j'avais au moins une heure par jour. C'était soit de la course, soit du vélo, soit je faisais du squash, je nageais, y'avait toujours un truc par jour. Depuis qu'il y a les enfants, c'est très compliqué ».

(Ludovic, 38 ans, enseignant, en couple, Caen, TomTom Runner, montre TomTom)

En se penchant, lors de la suite de l'entretien, sur l'automesure comme pratique de santé et de bien-être, Ludovic revient sur ses obligations et avance l'idée que, si les outils numériques ne facilitent pas, en tant que tels, l'organisation quotidienne, ils peuvent permettre de visualiser les pratiques sportives apportant alors un surcroît d'incitation :

« Non... Ouais ça encourage peut-être un peu plus à dire, à aller pratiquer quoi mais... Comme je suis vachement contraint par le boulot, les enfants, tout plein de trucs, non ça a rien changé. Le fait qu'il y ait la montre ou pas la montre... ».

(Ludovic, 38 ans, enseignant, en couple, Caen, TomTom Runner, montre TomTom)

L'exemple d'Agnès est également assez éclairant dans la description des successions de tâches à accomplir au sein de l'unité familiale. Son témoignage permet également de montrer les tensions temporelles qui font le quotidien des femmes :

« Je me lève à 6 heures, j'ai deux enfants, deux jumeaux qui ont 17 ans bientôt. Je les réveille à 6h30, je quitte la maison à 7h30, je dépose mon fils au bus, je dépose ma fille au lycée à Caen.

Je commence à travailler vers 8h10, 8h15 jusqu'à 17h. Je récupère ma fille et si je la récupère pas, j'en profite justement pour aller courir. Sinon je vais courir entre 2 et 3 fois par semaine pas loin de chez moi si l'emploi du temps sur Caen ne le permet pas. [...] Une journée qui commence à 6 heures et qui se termine vers 22 heures avec les enfants à gérer [...] ».

(Agnès, 43 ans, assistante commerciale, mariée, Caen et sa région, Runtastic, montre cardio)

Se lever en famille, déposer les enfants à l'école, aller au travail, effectuer sa journée, réunir la famille à l'issue de la journée, dîner, aménager la soirée : ces étapes successives d'une journée ordinaire ne laissent pas forcément un temps important pour se focaliser sur soi, ses exercices physiques ou l'amélioration de sa santé. Ainsi, les individus mettent en place des stratégies. Agnès s'appuie sur une planification précise de ses activités afin de pouvoir conjuguer vie professionnelle, obligations familiales et exercices physiques. Cette planification est permise par une préparation des repas qu'elle estime efficace et rapide et une gestion des temps hors travail. Les séances de sport peuvent avoir lieu directement après le travail, sans repasser au domicile, pour ne « pas laisser retomber, ne pas être pris dans autre chose », afin de « saisir » ces occasions de temps libre. On retrouve ici la définition de Gilles Pronovost de la planification qui se traduit par l'établissement d'objectifs, de séquences d'activités, et d'une gestion personnelle du temps<sup>394</sup>. Agnès estime sa « mission » remplie lorsque, dans la semaine, elle a pu pratiquer la course à pied à hauteur de deux ou trois séances soumises à la mesure. Cependant, ces temps viennent après ceux des enfants qui sont prioritaires :

« La rentrée vient de se faire, j'attends d'avoir les emplois du temps pour moi après m'imposer... [...] Après je viendrais greffer les séances de *running* en fonction des emplois du temps des enfants. C'est leur besoin à eux, si je dois récupérer untel ou untel, la priorité, c'est eux ».

Martine, proche de la retraite, qui utilise une montre connectée de manière irrégulière et dont les enfants, aujourd'hui adultes, ont quitté le foyer, reconnaît de même qu'il y a le « facteur temps » pour s'occuper de soi :

« C'est beaucoup plus facile parce que tout en travaillant... [...] Et puis je sais bien que quand tu es dans la vie active, quand les enfants étaient petits, t'as pas le temps hein. [...] C'est juste trop dur ».

(Martine, 62 ans, enseignante, mariée, Paris et sa région, Visorando, Samsung Gear Fit)

---

394 PRONOVOST Gilles, *Sociologie du temps*, op. cit., p. 58.



Xavier a opté pour la stratégie de se « bloquer » une ou plusieurs soirées en s’inscrivant dans un club de sport. D’après lui, il faut mieux avoir « [...] un truc fixe parce que sinon... On s’y tient pas, au final ». La course à pied, faite en autonomie, dépend de la motivation et s’effectue lorsque l’on a moins besoin de lui au niveau familial. Ainsi le suivi de cette activité permet une plus grande efficacité :

« Tu essayes de t’organiser à mieux faire les choses donc oui, ça te rend plus efficace. Tu cours de façon plus régulière, tu arrives à faire des objectifs que t’avais pas forcément envisagés même tout seul. T’as pas besoin de personne, t’as pas besoin de coach forcément parce que t’as une machine qui peut t’aider à mesurer et à avoir tes objectifs toi-même. Plus efficace ouais, tu t’organises de manière plus générale. Par exemple l’agenda ça permet de pas oublier des choses, c’est un peu pareil, t’essayes de t’organiser à être plus efficace ».

(Xavier, 39 ans, informaticien, marié, Caen et sa région, Runtastic, Runkeeper, Journal du poids corporel, Smoke Free)

Les pratiques de quantification sont envisagées par Nathalie comme des pratiques d’entretien de soi. Mère de cinq enfants, la découverte d’un diabète et d’un cancer de la thyroïde a radicalement transformé son quotidien :

« Oui c’est vrai que quand on est maman de cinq enfants... J’ai passé plusieurs années à être tournée presque exclusivement vers les autres, mon métier fait que c’est pareil dans mon boulot, je suis toujours vers les autres. Et c’était quelque chose que j’avais oublié de faire, prendre soin de moi, m’occuper de moi et faire attention à moi, mes besoins et c’est quelque chose que je redécouvre ».

(Nathalie, 42 ans, professeure des écoles, mariée, Caen et sa région, Décathlon Coach, Nokia Health, Runtastic, MyFitnessPal, Montre Steel HR Nokia, Balance connectée)

Les reconfigurations familiales après une séparation, par exemple, viennent aussi transformer les habitudes organisationnelles. Bastien (36 ans, ingénieur commercial, divorcé, Caen et sa région, montre Garmin, application MyBalance) est séparé de sa compagne et s’occupe de ses enfants une semaine sur deux, ce qui peut limiter ses possibilités d’entraînement. En contrepartie, la présence des enfants l’oblige à se pencher, selon lui, plus en avant sur son alimentation que lorsqu’il est « célibataire ». Nathan relie aussi sa disponibilité à la présence des enfants. Sa séparation, puis un changement professionnel ont modifié son emploi du temps et influencent ses sorties sportives :

« Parce que y’a deux aspects, même trois si on veut être complet, ce changement professionnel est arrivé aussi avec ma séparation avec mon ex-femme donc l’emploi du temps se trouve modifié par rapport à la vie de famille, les enfants une semaine sur deux, donc une semaine

avec moins de temps libre, on va dire, disponible. Le fait d'être à son compte qui implique d'avoir un peu moins de temps libre que d'être salarié ».

(Nathan, 44 ans, artisan, en couple, Caen et sa région, Strava, Samsung Health)

Nous retrouvons les mêmes descriptions de ces arrangements quotidiens au sein du forum MyFitnessPal. Une question posée sur le forum fait explicitement référence à cette idée de « trouver du temps » pour soi :

« Comment vous arrivez a trouver du temps pour faire du sport entre maison, famille, boulot, enfants ? ».

(Rélie26, forum MyFitnessPal, 21 messages)

Le forum est aussi le lieu de questionnement des horaires de repas et des stratégies alimentaires familiales. Les heures de repas ou encore l'établissement de menus différenciés pour la famille font l'objet de discussions et d'échanges. La question du soutien du conjoint et de la famille est, de même, un sujet récurrent :

« sinon oui il m'arrive de faire plusieurs plats différents pas pratique ca m'énerve de le faire mais bon faut respecter les goûts de chacun.. mes filles étant petites y'a plein de trucs qu'elles mangent pas, quant à mon cher mari avec tout ce qu'il mange pas et sa manie de rajouter du gras de partout faut s'adapter...

et pour répondre à la dernière question ici on mange hyper tôt genre 19h00 parce que les petites elles tombent à 20h00 et si je les fais manger plus tard vers 19h30/20h elles s'endorment dans leurs assiettes ... ».

(Sothgo, forum MyFitnessPal, 50 messages)

Le forum MyFitnessPal est également le lieu de comparaison d'un grand nombre d'habitudes alimentaires, de régimes et autres diètes. Les participants discutent de divers types de régime (Atkins, Dukan, « paléo »), de diète (diète cétogène, diète sportive) ou encore de méthode nutritionnelle (jeûne, déficit calorique, rebond glucidique, « cheat meal »). Les stratégies pour perdre du poids sont donc multiples, contradictoires, soumises parfois à d'intenses débats. L'adoption de telle ou telle habitude alimentaire, qui représente souvent une contrainte, vient changer l'agencement des routines. À ce titre, le jeûne intermittent fait plus largement partie des multiples stratégies mises en place par les acteurs dans le cadre de ce qu'ils nomment leur « rééquilibrage alimentaire ». Rappelons ici que la définition communément admise du jeûne intermittent, parfois dénommé *fasting*, consiste

en une suspension de l'alimentation pendant au moins 16 heures par jour, ce qui oblige généralement à reculer les prises de repas. Les tenants de cet agencement alimentaire conçoivent leur habitude comme une réappropriation de l'organisation quotidienne.

En ce qui concerne le sport et la quantification, on retrouve tout au long du forum des exemples d'écrits ordinaires qui donnent une image précise du programme sportif envisagé. Motivée par le récit d'une expérience de marathon, cette participante du forum partage son plan d'entraînement de course à pied :

« Bon le programme est finalisé, le voici:

- Lundi footing court EF [endurance fondamentale]
- Mardi recup (option du jeudi)
- Mercredi recup (elliptique/renforcement haut)
- Jeudi course tempo, fartlek, fractionné ou cote
- Vendredi recup (elliptique/renforcement bas)
- Samedi sortie longue EF
- Dimanche recup (elliptique)

Programme 4 semaines entraînements + 1 semaine recup en footing EF

Augmentation des valeurs de 10% par cycle.

J'attends vos avis avisés positifs ou négatifs

Merci par avance :# ».

(Médidonk, forum MyFitnessPal, 59 messages)

La notion même d'entraînement revient dans le cadre des entretiens et du forum. En se référant à cette notion d'entraînement, le sport vient à se distinguer des habitudes amateurs occasionnelles et s'envisage comme une pratique planifiée qui se rapproche des techniques professionnelles. La diffusion des outils numériques augmente la possibilité de générer des mesures précises dans un horizon d'amélioration. Ainsi, les individus quantificateurs utilisent les dispositifs afin de créer des programmes d'entraînement précis qui peuvent mal s'accommoder avec certains ajustements temporels et tendent alors à rigidifier l'organisation quotidienne. Il faut cependant ajouter que, dans les discours des

individus, l'établissement d'un programme contraignant leur semble parfois indispensable. Sans organisation, il est parfois impossible de tout faire, de trouver le temps. Cette rationalisation du quotidien s'identifie comme un « mal nécessaire ». Plus largement, l'évolution de la répartition entre temps de travail et temps hors travail encourage à un vaste redéploiement des activités de loisir et des activités sportives<sup>395</sup>. Elles prennent des formes nouvelles, outillées, et se marient avec des pratiques voisines du développement personnel. Les rapports à l'espace et aux mobilités sont, d'ailleurs, encadrés dans les possibilités de sport et d'attention sur soi :

« j'habite en centre ville

sport très tôt le matin ici ^^ et en solo, déjà testé les salles j'ai pas aimé...

quand je suis en vacances j'essaye de limiter la casse mais pas de sport ni trop de restrictions autrement c'est plus des vacances!! ».

(Sothgo, forum MyFitnessPal, 50 messages)

Le sport peut être pratiqué après manger et fait l'objet d'une quantification dans l'objectif de réduire le bilan calorique de la journée. Le calcul est ici présent tout au long de la journée : les individus comptabilisent leur alimentation à chaque repas tout au long de la journée ou profitent de certains moments (temps de transport, pause) pour utiliser leurs applications.

Les deux types d'organisations soulignées plus haut semblent ainsi se traduire selon les deux idéaux-types suivants :

- organisation souple : sport libre, sorties nocturnes, se déplacer en vélo, flâner, repas libre/pas de menus à l'avance ;

- organisation rationnelle : gestion des temps de transport, gestion des emplois du temps des membres de la famille, encadrer les repas, établir des menus, soirée consacrée aux temps familiaux.

La différence entre « souple » et « rationnelle » peut également être due à la forme que peuvent prendre les pratiques de quantification. Elles peuvent, en retour, venir rigidifier le quotidien. Nous trouvons ce type de discours dans le cadre du forum MyFitnessPal, où les participants se questionnent lorsqu'ils sont obligés de s'extraire d'un cadre qu'ils ont eux-

<sup>395</sup> BOULIN Jean-Yves et SILVERA Rachel, *Temps de travail et temps hors travail : vers de nouvelles articulations ?*, De Boeck Supérieur, 2001.

mêmes mis en place à la faveur des vacances, de week-end et des moments de convivialité. La sortie d'un quotidien plutôt réglé peut être facteur de questionnements. Comment maintenir cette nouvelle organisation ainsi que la routine de la quantification ?

« Envisagez-vous vos vacances d'été sereinement ? (en terme de nourriture, excès, tout ça bien sûr ! Car de mon côté ça risque d'être un casse-tête :o ) ».

(Etoileless, forum MyFitnessPal, 49 messages)

Les occasions spéciales peuvent aussi venir troubler une pratique qui se veut régulière. Les célébrations, telles que les anniversaires, les occasions fixées par le calendrier (« Avez-vous continué de compter les calories pour les vacances de Noël ou avez-vous fait relâche totale ? », Rélie26, forum MyFitnessPal, 21 messages) sont l'objet de réflexions pour ceux qui suivent attentivement leurs apports alimentaires. Doit-on s'autoriser une forme de lâcher-prise ou doit-on tenter de limiter ces écarts en poursuivant sa comptabilité au risque d'étonner ou de choquer son entourage ?

« ce soir j'ai un anniv donc y a de fortes chances que je boive quelques verres d'apéro, alors la question, et ben lorsque ca vous arrive, vous vous privez?, vous faites plus de sport avant ou apres? Comment vous gérez ? ».

(Quettymiam, forum MyFitnessPal, 32 messages)

Plus généralement, le suivi des calories interroge le rapport à la convivialité et à ses temps particuliers :

« Quand vous faites des soirées entre amis, est-ce que vous entrez absolument tout dans MFP ? Parce que bon, c'est quand même difficile à mettre qu'on a mangé 3 gateaux apéro, 5 olives, goûté du vin, mangé des trucs qu'on ne connaît pas... ».

(Meuhline, forum MyFitnessPal, 25 messages)

La dichotomie entre semaine et week-end révèle les engagements, souvent collectifs ou conviviaux, dans lesquels sont pris les participants. Le week-end fonctionne parfois comme « soupape » où les individus s'autorisent à déroger aux règles qu'ils ont eux-mêmes émises. C'est le moment où l'on ne consulte pas l'application, où l'on ne rentre pas précisément les calories, et où les individus dépassent leur seuil autorisé. Les week-ends peuvent, au contraire, être source de stress dans la mesure où ils se distinguent du caractère ordonné qui régit, pour certains, la vie en semaine :

« Coucou j'espère que vous avez tous passé un bon week-end ! Pour moi ce fut très calorique... Alors je tente une semaine irréprochable avant un nouveau week-end qui risque d'être pire que le précédent lol ».

(perdonstous, forum MyFitnessPal, 19 messages)

Un discours se dégage de manière générale : la nécessité d'inscrire les changements opérés dans le temps long. Au sein du forum, des questions émergent quant à la possibilité de pérenniser une nouvelle organisation alimentaire. Dans les discours des participants, le changement d'alimentation est synonyme d'une véritable conversion à un autre mode de vie. Il y a ainsi une temporalité de remodelage du corps où différentes stratégies sont discutées. Certains forumeurs insistent sur l'idée de conversion, de routines et d'habitudes : la perte de poids ne se comprend pas uniquement comme une perte de kilos quantifiable mais bien comme l'établissement d'un nouveau mode de vie qui se caractérise par une alimentation saine et une activité physique régulière. La perte de poids doit, dans ce cadre, s'étaler sur une ou plusieurs années, les privations trop intenses doivent être évitées et le maître mot est celui de régularité. D'autres participants viennent, au contraire, avec des objectifs précis en termes de kilos et de temps et souhaitent une perte rapide en procédant à de fortes restrictions, qui ont, en retour, un impact important sur la vie quotidienne.

Une des questions régulières, que ce soit au niveau des entretiens ou du forum, est celle du volume de la quantification. Doit-on tout comptabiliser ? Ou au contraire, appliquer cette méthode à des domaines bien particuliers ? Doit-on envisager de dénombrer l'ensemble des petits déplacements, des petites activités afin d'avoir une image très précise des entrées et sorties du corps humain et connaître, ainsi, précisément les dépenses ? Dans de nombreux entretiens, la mesure s'effectue dans un domaine bien particulier. En ce qui concerne la perte de poids outillée, les questions sont plus présentes. L'idée d'avoir une image très précise des dépenses énergétiques semble être fondamentale. Le quotidien est ainsi soumis à des calculs complexes. L'intervenant souligne ainsi comment le corps dépense des calories pour toutes formes d'activité :

« Donc ton besoin journalier est supérieur à 1850 calories : car il y a ton métabolisme, ton sport mais aussi toutes les petites "activités" et le travail (par exemple une secrétaire peut dépenser 40 calories par heures en lisant un dossier assise devant un ordi) ».

(CielBleu, forum MyFitnessPal, 113 messages)

### 2.3. *Le(s) rapport(s) au temps de travail*

Si le temps de travail reste le temps central autour duquel une grande partie des différentes activités se jouent, son articulation avec les pratiques d'automesure s'avère difficile à délimiter. Au sein des salariés de notre échantillon, les liens entre travail et quantification peuvent être incertains, multiples et souvent indirects. Ainsi, les pratiques d'automesure peuvent être liées à une familiarisation professionnelle des interfaces numériques, à une volonté de lutter contre un travail jugé trop sédentaire ou être adossées à une pratique sportive qui permet de « relâcher la pression ». Peut-on également parler d'extension des principes du travail à des temps hors travail ? Les pratiquants de l'automesure exportent-ils certains principes qui régissent leur relation au travail (Rigueur, efficacité, productivité, calculabilité) à certains domaines de la vie courante ? Les pratiques d'automesure s'inscrivent-elles plus largement dans une forme nouvelle de normativité caractéristique du nouvel esprit du capitalisme venant alors troubler les frontières temporelles entre travail et hors-travail ?

À l'instar des analyses menées par Luc Boltanski et Ève Chiappello, la quantification de soi permet, en effet, de s'interroger sur un éventuel déplacement des principes au cœur de la sphère professionnelle vers la sphère personnelle<sup>396</sup>. Éric Dagiral montre notamment que les cadres qui utilisent des outils numériques pour améliorer leur santé le font en rapport avec des préoccupations d'ordre professionnelles et cherchent à rester actifs et productifs<sup>397</sup>. Selon une morale professionnelle caractéristique de cette catégorie, ils aspirent à de meilleures performances dans le cadre du travail en optimisant certains paramètres de la vie quotidienne. Toutefois, cette quête vient se heurter aux limites techniques et temporelles des procédures outillées mises en place par les individus. Une autre limite relève du sens que revêt cette optimisation de soi. Si le mouvement socio-politique *Quantified Self* trace l'horizon d'un soi perfectible, les pratiquants de l'automesure présentés par Éric Dagiral questionnent leurs propres conduites et peuvent être amenés à produire une critique de cette ambition à l'amélioration perpétuelle<sup>398</sup>.

Il faut noter de manière générale l'importance de la vie professionnelle pour l'ensemble des personnes interviewées dans le cadre de cette recherche. Cependant, dans

---

396 BOLTANSKI Luc et CHIAPPELLO Ève, *Le nouvel esprit du capitalisme*, op. cit., p. 237-238.

397 DAGIRAL Éric, « Extension chiffrée du domaine du perfectionnement ? La place des technologies de quantification du soi dans les projets d'auto-optimisation des individus », *Ethnologie française*, n° 176, 1 octobre 2019, p. 719-734.

398 *Ibid.*

les discours, on ne retrouve pas forcément l'idée que le quotidien est influencé par une forme de managérialisation. C'est davantage la formation qui peut venir influencer les pratiques : travailler dans le milieu de la technologie, avoir une formation d'ingénieur, être familier avec l'informatique ou la santé, etc. Les discours sont ici contrastés dans la mesure où si le travail tient une place centrale, les pratiques de quantification ne semblent pas générer des relations d'un ordre analogue à celui du monde professionnel. Nous retrouvons donc ici une distance entre les discours et usages savants produits par le mouvement QS et les pratiques plus ordinaires et habituelles. Pour les membres du mouvement QS, les liens entre pratiques numériques, modes et espaces de vie ou encore milieu professionnel sont ténus. Pour les interviewés rencontrés, ces liens peuvent être beaucoup plus lointains.

Pour les salariés, nous avons identifié cinq formes de rapport au temps de travail : l'automesure peut servir à décompresser, se détacher, gérer le stress ; ensuite elle peut être liée à la volonté d'une plus grande efficacité au sein du travail ; les pratiques de quantification peuvent également avoir été initiées dans le monde du travail (à l'occasion de pratiques sportives visant à la cohésion dans une entreprise par exemple) ou se prolonger au sein de ce temps spécifique ; elles peuvent se mettre en place contre la sédentarité induite par certaines professions ; elles peuvent enfin émerger paradoxalement pour répondre à l'absence de structures temporelles entraînée par la perte ou l'absence d'emploi.

En lien avec ce dernier type de rapport, nous ferons une analyse spécifique de l'articulation entre le temps de travail et le temps hors-travail des indépendants. En effet, si les indépendants partagent certaines caractéristiques avec les salariés quant aux rapports entre travail et pratiques d'automesure, les entretiens ont fait émerger des interrogations propres à leur situation dans le sens d'une volonté de jalonner et d'encadrer leurs journées.

Un des premiers rapports que l'on peut identifier est celui de la nécessité de décompresser, se détacher, gérer le stress vis-à-vis du temps de travail. Ainsi, Charles, qui utilise des outils pour s'améliorer en course à pied, décompresse après sa journée de travail en pratiquant son sport :

« Ouais, ouais. Je pense clairement. Comme je le disais tout à l'heure je travaille sur une plateforme téléphonique et ça m'arrive d'être sur une journée où je prends beaucoup d'appels. Et c'est un peu épuisant nerveusement, mentalement. Et le fait d'aller courir, clairement je reviens et je suis pas le même que quand je suis parti. Ça me libère l'esprit, je pense à rien d'autre et clairement je me sens plus dynamique, je fais moins de grasse mat' parce que j'ai moins envie de traîner au lit le matin aussi. J'ai toujours un peu ce tempérament un peu sportif,



j'aime bien monter les escaliers quatre à quatre, plutôt que de traîner dans les escaliers. Je marche assez rapidement en général, ça m'aide un peu à conserver ce dynamisme de courir ».

(Charles, 27 ans, gestionnaire sinistres, en couple, Nantes, Polar Flow, Runtastic, montre GPS, ceinture cardio)

Ce type de rapport à l'exercice physique comme moyen pour se détendre, voire comme méthode de relaxation, correspond aux analyses formulées par Yves Travaillot qui, examinant les évolutions des pratiques sportives et alimentaires visant à l'entretien corporel depuis les années soixante, note l'émergence du discours du plaisir et du défoulement aussi bien au sein des magazines et ouvrages grands publics que des enquêtes statistiques<sup>399</sup>. Agnès, tout comme nombre d'interviewés et de participants au forum MyFitnessPal, partage cette façon de se représenter le sport :

« Si je peux pas courir, c'est psychologique aussi, mais je me sens pas bien quoi. J'ai vraiment besoin d'aller me défouler et puis ça m'évite aussi, après une journée de boulot un peu pénible de rentrer et de râler sur tout le monde. Je vais me vider l'esprit, je rentre, je suis beaucoup plus zen. Et ça pour moi c'est vraiment prendre soin de moi ».

(Agnès, 43 ans, assistante commerciale, mariée, Caen et sa région, Runtastic, montre cardio)

Les séances de sport, quantifiées ou non, s'intègrent dans les horaires de travail. Davantage de flexibilité dans l'organisation du temps professionnel permet une plus grande latitude dans l'organisation du sport. C'est le cas de Xavier qui profite d'une autonomie dans la gestion de son temps professionnel :

« Donc après je gère mon emploi du temps, voilà, y'a pas de police quoi. À moi de gérer et puis en bonne intelligence par rapport au travail qu'il y a à faire. C'est pas une boîte de comm où on serait en bas de l'échelle et on n'aurait pas le choix de nos horaires fixes, ce que j'avais avant hein... Mais là non, c'est plus dans l'autonomie et dans la confiance par rapport à ça ».

(Xavier, 39 ans, informaticien, marié, Caen et sa région, Runtastic, Runkeeper, Journal du poids corporel, Smoke Free)

Dominique, quant à elle, utilise des applications sportives sur smartphone pour s'entretenir physiquement. Ces outils permettent d'établir une routine d'une vingtaine de minutes chaque soir afin de pratiquer quelques exercices physiques. Cependant cette solution trouvée par Dominique n'est que temporaire et peut être analysée comme le

---

399 TRAVAILLOT Yves, *Sociologie des pratiques d'entretien du corps*, op. cit., p. 192-201.

résultat d'une période particulièrement intense au travail qui ne permet pas de trouver l'équilibre entre temps de travail et temps hors-travail :

« Ah complètement, là c'est vraiment mon mode de travail qui est hyper intense et du coup j'ai plus trop de temps pour moi. Et c'est pour ça que je change à la fin de l'année de travail. L'objectif c'est vraiment de trouver du temps pour moi. [...] ».

(Dominique, 28 ans, directrice de crèche, célibataire, Cherbourg-en-Cotentin, 30 jours fitness challenge, Perdre du poids en 30 jours)

Pour Fabien la mise en place des pratiques de quantification peut également être reliée à l'univers professionnel. En effet, c'est par une intensification dans le cadre du travail qu'une volonté de contrôle accru sur la santé a vu le jour :

« En fait c'est arrivé en 2015 où j'avais un gros, gros régime au boulot, coup de pression, je me sentais... J'avais l'impression d'avoir des palpitations en fait. Du coup, je voulais juste voir un peu, au niveau du rythme cardiaque, un peu comment je me situais. C'est venu de là en fait ».

(Fabian, 29 ans, technicien projeteur, marié, Paris, Fitbit Charge 2)

Fabian a alors utilisé une montre Fitbit et l'application dédiée dans cette période de difficulté afin de suivre son sommeil, son rythme cardiaque et comme outil d'incitation pour l'activité physique. L'outil lui a permis d'identifier les périodes de stress, les périodes de fatigue et d'éclairer les signaux envoyés par son corps afin de mettre en place, notamment des séances de relaxation. Fabian utilise également le terme d'« alerte » afin de qualifier les rapports entretenus avec ses données générées dans le cadre de son automesure. Le suivi de sa fréquence cardiaque lui permet, par exemple, de savoir quand ralentir et prendre du recul par rapport aux différents projets au sein desquels il se trouve engagé dans le cadre de son travail. Il consulte ses métriques personnelles pour comparer sa fréquence en fonction des alternances des périodes de travail et de hors-travail. Ce type de rapports qu'entretiennent les individus avec le numérique est notamment analysé par Dominique Boullier qui fait, précisément, de l'« alerte » un régime particulier de rapport au monde et à la société<sup>400</sup>. Le concept d'habitele permet également de comprendre comment les objets (ici, connectés) s'enracinent dans les habitudes, les corps, les gestes :

« [...] il s'agit de désigner comment nous possédons le monde techniquement, c'est-à-dire comment nous étendons notre personne à des matérialités externes au point de les rendre internes »<sup>401</sup>.

---

400 BOULLIER Dominique, *Sociologie du numérique, op. cit.*, p. 104-105.

L'habitèle se définit par la manipulation d'objets portables, couplés au corps, inscrits dans une chaîne technique et administrative, pouvant s'échanger sur un marché et sources d'informations plastiques et volatiles<sup>402</sup>, que l'on aura tendance à appeler « données » aujourd'hui. Le cas de Fabian semble correspondre à la définition de l'habitèle dans la mesure où, couplée avec son corps, la montre fonctionne comme un avertisseur qui lui permet d'exercer un contrôle sur son rythme cardiaque. Le concept d'habitèle permet également d'envisager l'enchevêtrement des différentes temporalités. Les objets techniques, accompagnant les individus tout au long de leur journée, favorisent un déplacement des frontières entre divers temps auparavant plus délimités. S'il faut se prévenir de toute forme de déterminisme technique, les outils numériques n'épuisant pas, à eux seuls, la compréhension de l'évolution des temps sociaux, leur conception au plus proche du corps et des habitudes vient inévitablement incliner les comportements sociaux.

Pour Florian, le suivi de ses activités s'intègre véritablement dans les interstices de la vie quotidienne. Le bracelet connecté qu'il utilise permet de se rendre compte rapidement si son objectif de pas journalier est rempli (ici, 10 000 pas par jour). Ainsi, le lien avec l'activité professionnelle se fait sur des modalités pratiques :

« Généralement après chaque rendez-vous [avec des clients], je check ma montre parce que je marche beaucoup chez les clients. Donc ça me permet de voir où j'en suis sur ma journée ».

(Florian, 32 ans, cadre commercial, Caen, marié, Caen, Health Mate, Nokia Go)

Un deuxième rapport que l'on peut identifier est celui d'augmenter son efficacité au travail. À l'instar de Fabian, Florian intègre le stress au travail comme un facteur influençant son équilibre. Florian cherche à contrôler une « addiction » à la nourriture et à perdre du poids sans pour autant s'investir dans des modifications de son quotidien qu'il estime trop coûteuses. L'objectif qu'il s'est fixé est de mieux manger, de s'astreindre à effectuer 10 000 pas par jours et faire quelques séances de courses par semaine. La sphère professionnelle peut venir remettre en cause ces procédures :

« Pour quelqu'un qui faisait pas de sport avant, c'est pas mal. Là depuis le début de l'année, j'ai un peu fait n'importe quoi niveau bouffe, j'étais très stressé par le boulot. Donc là j'intensifie ce que j'avais repris. Grosso modo. Voilà ».

---

401 BOULLIER Dominique, « Objets communicants, avez-vous donc une âme ? », *Les Cahiers du numérique*, vol. 3, n° 4, 2002, p. 45-60.

402 *Ibid.*

Si le travail peut affecter sa pratique, la pratique peut, en retour, affecter le travail. On retrouve ici dans le discours de Florian des propos analogues à ceux analysés par Éric Dagiral. La transformation de certaines données de la vie quotidienne peut conditionner une meilleure efficacité dans le cadre professionnel sans être, dans le cas de Florian, la motivation première :

« Oui bizarrement. Parce que... Même sans se dépasser, se dire je vais deux fois par semaine à la salle de sport et y aller deux fois, faire du sport, ce qui est pas habituel pour moi, j'ai l'impression d'avoir fait quelque chose de bien... Donc je suis content de moi. Comme tu es content toi, tu es motivé à faire plus de choses donc tu es plus efficace parce que tu es plus positif, content de toi, tout ça quoi. Tu as atteint ton objectif d'y aller deux fois, même si tu as couru moins que prévu, pour moi c'est ça, l'effort d'y être allé, j'ai fait ci, j'ai fait ça. Bon ça le fait du coup. Ça se répercute sur le boulot et sur le perso. T'es plus positif, t'es content de toi ».

(Florian, 32 ans, cadre commercial, Caen, marié, Caen, Health Mate, Nokia Go)

Nous pouvons également citer Vincent qui, s'il parle davantage en termes de cohésion que d'efficacité, associe son éducation, son univers professionnel et sa pratique. En réponse à une question traitant de la possibilité d'une généralisation des pratiques de quantification, il retrace cette idée d'unité :

« Ça dépend de chacun. Moi j'ai toujours été plus ou moins ordonné, carré, c'est de famille et d'éducation mais c'est aussi mon métier. Donc c'est le prolongement logique de ma personne. [...] Moi ça me va parce que je respecte qui je suis, c'est en cohésion totale avec ma personnalité ».

(Vincent, 39 ans, employé de banque, marié, Caen et sa région, Runtastic, montre TomTom Runner 2)

Bastien, commercial dans la région Nord-Ouest, est un grand coureur adepte d'épreuves d'endurance longue et éprouvante. Si Bastien pratique le sport depuis longtemps son parcours correspond, pour une partie, à la modalité d'une initiation dans le cadre du temps de travail. La préparation de ces épreuves passe, notamment par une série de mesure de performance lors de ses entraînements. Il revendique de chercher la « limite » et son cadre professionnel fait partie des divers déclencheurs qui ont initié cette pratique sportive spécifique. La volonté de s'inscrire dans des courses est :

« [...] venue par le boulot. Tous les ans on fait un raid d'entreprise. Donc raid multiactivité, généralement c'est une course d'orientation, VTT, canoë, c'est venu comme ça, j'en ai fait une ou deux, c'est resté. Et le hockey, ça reste ma passion donc je garde vraiment les courses pour

l'été et le hockey à côté. Mais la route, j'aime pas ça et j'aime bien chercher la limite. Donc je vais chercher les courses que j'ai pas faites qui vont me pousser au bout de moi ».

(Bastien, 36 ans, ingénieur commercial, divorcé, Caen et sa région, Garmin, Endomondo, MyBalance)

Il faut noter que Bastien est le seul parmi l'échantillon des interviewés à correspondre à ce rapport du type initiation. De manière plus générale, les séminaires de développement personnel en entreprise et le management par le sport s'inscrivent durablement dans les milieux professionnels. Dans cette perspective, Yan Dalla Pria étudie comment le sport encouragé dans le milieu des entreprises dans une optique sanitaire et d'investissement du salarié génère différents effets<sup>403</sup>. Pour certains travailleurs, la participation à ce type d'événements produit un réengagement dans la pratique sportive à l'instar du cas de Bastien qui, s'il a toujours fait du sport au travers du hockey, a intensifié ses dépenses physiques par la course à pied. Yan Dall Pria souligne également que ces incitations trouvent écho chez les individus ayant déjà un attrait pour l'entraînement physique<sup>404</sup>. En ce qui concerne la quantification de soi, on peut noter le parcours de la pratique, entre habitudes sportives ancrées, réengagement dans le cadre du temps de travail puis, poursuite et volonté de s'améliorer au travers d'outils numériques pendant le temps libre. Lou-Anne, quant à elle, prolonge sa pratique de quantification de l'alimentation au sein de son temps de travail sur un mode informel. C'est notamment par l'intermédiaire de discussions et de relations avec ses collègues de travail que son intérêt s'en trouve renouvelé :

« [...] tu crées des liens avec des personnes, c'est un sujet de discussion et notamment avec mes collègues quand je les ai vus faire ça sur leurs téléphones, forcément tu crées un truc en disant : " Ah tu fais quoi, je connais " machin... "Ah mais moi aussi j'ai utilisé ça", ça crée une forme d'intérêt commun avec les gens que tu rencontres qui l'utilise aussi soit qui pourraient être intéressés à l'utiliser tu vois. Du coup ouais, je dirais que ça fait du lien. [...] Ouais c'est ça, au fil de la conversation tu vas dire : "Moi j'aimerais bien perdre du poids, machin", "Ah ba tiens tu sais pas, j'utilise une application." Et je pense que là ça fait... Ça te crée une espèce de réseau finalement ».

(Lou-Anne, 25ans, éducatrice spécialisée, en couple, Paris et sa région, My Diet Coach)

Selon ses termes, Bastien « bouffe de la bagnole » dans le cadre de son travail et cherche donc à préserver son corps au travers d'exercices de gainage. Les divers éléments qu'il met en place permettent également de lutter contre la sédentarité induite par certaines

403 PRIA Yan Dalla, « Quand le sport se met au service du management : la fabrique du « salarié de haut-niveau » », *Ethnologie française*, vol. 176, n° 4, 1 octobre 2019, p. 671-686.

404 *Ibid.*

professions. Joseph partage cette volonté de s'entretenir en pratiquant vélo, course et natation et en quantifiant ses divers exercices physiques. Ses périodes d'entraînement varient en intensité et en régularité en fonction de sa participation à des marathons, l'obligeant à un suivi serré de ses performances. En réponse à une question traitant du lien entre temps de travail et pratiques quantifiées, Joseph abordera la nécessité de trouver des sources de motivation :

« Ah pas du tout. Quoique j'ai un travail sédentaire en fait, je vends des billets de train donc tu travailles assis donc faut se bouger un peu. Sinon tu t'encroûtes, tu fais plus rien. Je dirais que oui et non, je travaille assis donc il faut que je fasse du sport. Sur mes collègues on doit être que deux à faire du sport donc 16 personnes qui restent assises toute la journée. Je me dis les gens font pas non plus attention. Après c'est juste un ressenti. Oui le lien est sur le fait d'être sédentaire, de pas bouger. Au bout d'un moment faut se bouger quoi. Sinon tu fais rien ».

(Joseph, 40 ans, agent SNCF, marié, Caen, Garmin, Pulse)

Lucie travaille également de manière statique et a découvert une fonctionnalité comptant automatiquement ses pas grâce à une application préinstallée sur son smartphone. D'abord envisagées avec un mélange d'inattention et de questionnement, les notifications du nombre de pas ont fini par l'intéresser et l'encourager à augmenter ses dépenses physiques en cas de baisse d'activités. La pratique de comptabilité entreprise par Lucie a également été influencée par la communication grand public autour du seuil des 10 000 pas par jours puis par un changement de rythme de travail. Si l'atteinte de ce seuil spécifique n'est pas appréhendée sous l'ordre de la contrainte par Lucie, ces modestes mesures suscitent curiosité et exploration de trajets alternatifs entre le domicile et le lieu professionnel :

« Bah quand même parce qu'en fait tout ça s'est un peu mis en même temps parce que j'ai changé de travail. Avant j'étais dans un boulot où je marchais beaucoup plus. Enfin qui nécessitait une activité physique plus intense quoi. Là je travaille en bureau, pas mal, et je fais moins d'exercice je pense. Et c'est à ce moment-là que j'ai changé de téléphone et que j'ai vu ça. C'est vrai que je me suis dit, là j'ai passé ma journée assise. Donc peut-être que si j'étais dans le même type d'activité qu'avant, je m'y attarderais différemment je pense. Parce qu'avant je sentais que mon corps faisait de l'exercice, que je me dépensais différemment en tout cas ».

(Lucie, 27 ans, éducatrice spécialisée, célibataire, Paris, Podomètre)

Nous avons déjà vu dans la partie précédente en quoi le travail sédentaire pouvait être perçu comme un frein à la perte de poids. Dans le cas des pratiques de quantification de l'alimentation, il faut également pouvoir composer avec les horaires, le type de travail et les

possibilités pratiques de comptabiliser. L'extrait suivant est une réponse d'un membre du forum à une question posée par mes soins sur l'articulation entre pratiques et temps de travail.

« Il te sera peut-être plus facile d'être consciencieux le w-e. Perso, j'apportais mon repas au boulot, préparer et peser la veille.

A force, j'ai appris à reconnaître "visuellement" les portions, et quand j'allais au resto, je faisais une estimation.

A bientôt ! ».

(mllemurasaki, forum MyFitnessPal, 3 messages)

On voit ici comment les pratiques agissent sur les individus, inscrivant l'évaluation et la comptabilité dans leurs regards et leurs perceptions.

Au contraire, l'absence de travail peut enclencher un désir de contrôle accru de son existence. Les pratiques de mesure peuvent émerger paradoxalement pour répondre à l'absence de structures temporelles entraînée par la perte ou l'absence d'emplois. Si de manière générale, le rapport de Géraldine avec les objets connectés lui apparaît comme problématique, elle relie l'envie de contrôler avec une période de chômage :

« Euh... On va dire ouais, que j'ai pratiqué vraiment l'automesure de manière psychorigide au moment où j'avais pas du tout de travail. Donc du coup j'avais comme principale occupation moi, mon corps, mes performances donc évidemment ça, c'était lié. Après avec le travail, je me suis rendu compte que faire 8 heures de sport par semaine, c'était plus trop possible. Que ma montre va me rappeler toutes les 5 minutes mais qu'au final, voilà, ça me sert qu'à, enfin, qu'elle va me culpabiliser tout le temps alors qu'au final, bah je travaille quoi. Je peux plus faire les mêmes choses qu'avant »

(Géraldine, 24 ans, gestionnaire de scolarité, en couple, Caen, Fitbit, Runtastic, Sonia Tlev Fitness, Balance connectée Teraillon)

L'entretien avec Géraldine montre également comment, d'une part, l'usage de l'automesure peut s'apparenter à un véritable travail sur soi et comme celui-ci se concilie difficilement avec un travail salarié. La quantification peut effectivement concerner une part importante de la vie, voire s'apparenter à un transfert des logiques de management rapportées à sa propre existence. D'autre part, cette forme de travail sur soi peut disparaître au profit d'autres temps, notamment lors d'un changement professionnel ou d'une

intensification du rythme de vie. Les pratiques d'automesure sont donc profondément volatiles.

Pour les personnes indépendantes, la gestion du temps apparaît comme une problématique centrale. Les outils d'automesure avec leurs bilans chiffrés, leurs comparaisons dans le temps, ou encore leurs notifications peuvent alors aider à jalonner et encadrer leurs journées. Les personnes indépendantes devant, elles-mêmes, gérer leurs horaires, la comptabilité du temps apparaît comme une pratique, certes habituelle, mais mobilisant une énergie considérable. Cassandra, graphiste indépendante se montre assez préoccupée par la gestion du temps. Dans ce cadre, les journées types se font rares et le besoin d'organisation peut être relié aux habitudes de quantification :

« Comme je suis indépendante, les journées types... Et justement c'est peut-être pour ça que j'ai envie un peu de baliser les choses parce que justement c'est pas déjà balisé ».

(Cassandra, 28 ans, graphiste-illustratrice, en couple, Paris, MyFitnessPal, Habitica, Daylio, Toggl, App Usage, Fitbit)

Selon ses termes, les habitudes qu'elle met en place dans sa vie servent : « l'idée de rationaliser un peu la journée ». Elle se montre aussi particulièrement concernée par l'idée de « gâchis du temps ». Le « temps des autres » est d'ailleurs parfois incompatible avec le temps pour soi et Cassandra se montre particulièrement résolue quant à la possibilité de s'extraire des contraintes temporelles extérieures, ce qui explique aussi son choix d'un métier d'indépendant. La réponse formulée à la question concernant un changement dans la vie de tous les jours provoqué par les pratiques de quantification permet de souligner le lien entre ce choix personnel et la volonté d'autonomie exprimée par Cassandra :

« Ça a peut-être un peu changé l'ordre de mes priorités. On est souvent embarqué dans les priorités des autres. [...] C'est par exemple être un peu plus critique, encore plus critique peut-être, à l'égard des conventions sociales ».

(Cassandra, 28 ans, graphiste-illustratrice, en couple, Paris, MyFitnessPal, Habitica, Daylio, Toggl, App Usage, Fitbit)

On retrouve ici une caractéristique prégnante du mouvement QS, c'est-à-dire une volonté de remettre en cause les frontières entre ce qui relève de l'institutionnel et du personnel. En effet Cassandra revendique une forme d'organisation personnelle en opposition des temps institutionnels et contraints. Elle exprime un désir de gérer plus individuellement son



temps. Les outils numériques sont alors un appui dans cette gestion rationnelle du temps de la vie :

« Donc pour moi le téléphone a tout de suite été un outil de thermomètre quoi. C'est son usage principal. Et donc selon les périodes, des applis de contrôle, de check-list, qu'elle est ton humeur aujourd'hui, des trucs comme ça. Je veux et je peux avoir un contrôle sur ma vie parce que je suis indépendante. C'était l'idée quand même, je l'ai vraiment choisi. Du coup mon but est d'essayer de trouver ce qui est le mieux pour moi pour l'appliquer. Pouvoir faire mon organisation en fonction de mes besoins à moi et pas de... Par exemple la pause déjeuner de 1h30 typiquement, c'est pas fait pour moi, c'est un truc qui me donnait pas envie d'être salarié ».

(Cassandra, 28 ans, graphiste-illustratrice, en couple, Paris, MyFitnessPal, Habitica, Daylio, Toggl, App Usage, Fitbit)

Cassandra revendique les outils de suivi du temps sur le portable comme outil de management (« Je suis mon propre manager donc je fais un bilan pour voir si ça va ou pas ») et d'audit :

« En fait c'est comme une forme d'audit. Voilà ! Je m'audite ! C'est ça le terme. Je me surveille pas vraiment mais je m'audite et une fois que j'en ai tiré des conclusions, je rajoute à mon habitude mentale ».

(Cassandra, 28 ans, graphiste-illustratrice, en couple, Paris, MyFitnessPal, Habitica, Daylio, Toggl, App Usage, Fitbit)

Nathan est un ancien commercial qui s'est mis à son compte en tant qu'artisan. Son bureau est à son domicile et les juxtapositions entre temps de travail et temps hors travail constituent son quotidien.

« Le fait d'être à son compte qui implique d'avoir un peu moins de temps libre que d'être salarié. Puis le fait d'être dans une activité qui est une activité physique et effectivement certains soirs, y'a un peu plus de fatigue que d'autres. [...] Hier j'ai passé la journée sur des chantiers et hier j'ai été faire 1h30 de vélo. Donc ça n'arrête pas, au contraire, y'a certains aspects... Moi je nage pas mal aussi et je m'astreins à aller nager parce que je pense que ça participe à ma bonne forme physique, professionnelle. Donc je me contrains, enfin je me contrains, j'essaye de maintenir ce rythme-là aussi pour ça quoi ».

(Nathan, 44 ans, artisan, en couple, Caen et sa région, Strava, Samsung Health)

Si pour Nathan les applications et outils numériques permettent de contacter les clients et de surveiller ses comptes, les pratiques de quantification ne sont pas directement mobilisées lorsqu'il s'agit de décrire l'articulation entre temps de travail et temps hors travail. Pour Nathan, l'intérêt de la mesure repose surtout sur des formes de comparaison à d'autres sur

un mode ludique ou pour un examen rétrospectif de ses performances au mois, voire à l'année. Néanmoins, on peut noter que l'astreinte à un certain nombre d'entraînements semble rythmer la vie courante de ce travailleur indépendant qui doit, par ailleurs, s'organiser avec une famille recomposée :

« Le soir, à 6 heures, y'a de pas de détente, c'est soit boulot, soit enfants. Je regarde jamais la télé le soir en rentrant... C'est difficile de dire en rentrant du travail parce que comme je travaille ici, c'est aussi lié... Quand ma compagne arrive, elle commence à s'occuper plus des enfants, surtout des deux siens qui sont plus petits. Mais quand elle arrive et qu'elle prend le relais, je retravaille ou je pars faire du sport. Ce qui pour moi est se détendre [...] Donc non y'a pas de moment de détente, c'est soit travail, soit enfants, soit sport. Mais c'est parce que j'aime qu'elle soit comme ça aussi ».

(Nathan, 44 ans, artisan, en couple, Caen et sa région, Strava, Samsung Health)

Valentine est journaliste indépendante qui reconnaît être « grosso modo » au chômage. Elle gère plus spécifiquement un site Internet traitant des bienfaits du sport sur la santé mais qui ne dégage pas de revenus. L'organisation en indépendant est au cœur de ses préoccupations et Valentine exprime des difficultés avec cette situation qui peut s'avérer précaire. La frontière entre temps de travail et temps hors-travail est floue, dans la mesure où les périodes de travail peuvent s'étendre tard le soir, ou déborder lors des week-ends d'autant plus qu'elle gère son site avec son conjoint :

« Je trouve ça très, très dur en fait de travailler toute seule. Je pensais pas quand on a commencé. Puis on était ultra-motivé donc on travaillait un peu toujours. C'est vrai que y'a beaucoup le personnel qui prend le pas. Comme j'aime beaucoup courir, jamais je vais squeezer une séance de sport pour le travail. Et puis de toute façon, étant donné que je ne gagne pas d'argent avec ce que je fais, si je le fais pas, c'est pas grave. Enfin voilà, c'est juste moi, mon égo, mes envies, mon ambition qui en pâtissent mais... [...] ».

(Valentine, 27 ans, journaliste, Caen et sa région, MyFitnessPal, Strava, montre GPS TomTom)

Ces pratiques de quantification concernent la course à pied et l'alimentation à travers l'application MyFitnessPal permettant de comparer les apports et les dépenses caloriques. De manière plus globale, elles permettent également de « cadrer », selon les termes de Valentine, la vie quotidienne en général. On peut rappeler ici qu'Henry, également journaliste indépendant, partage avec Valentine ce désir de cadre qui peut alors passer par les outils numériques. Cependant, l'inadéquation entre le cadre que l'on a fixé et ses comportements réels peut être source de questionnements réflexifs (davantage que réel stress) face aux auto-contraintes que l'on intériorise. Valentine démontre aussi une

cohésion entre vie professionnelle et vie privée. Le travail se mêle aux pratiques d'automesure, à l'histoire personnelle et à un intérêt global pour le bien-être et la santé. Cela transparaît également dans le discours sur l'alimentation :

« Je calcule mon nombre de calories parce que j'ai envie de perdre du poids pour être en bonne santé. Et la course à pied permet de m'ajouter des calories. C'est surtout pour ça. Et j'ai ça en tête surtout à cause de mon métier. Ou grâce à mon métier [...] En fait comme j'ai un discours de santé dans mon travail, que c'est une préoccupation de tous les jours dans mon travail, ça s'est répercuté et c'est peut-être un peu pour ça que je me suis mise à autant calculer de choses ».

(Valentine, 27 ans, journaliste, Caen et sa région, MyFitnessPal, Strava, montre GPS TomTom)

Le cas d'Étienne est intéressant à mobiliser, même si son statut d'étudiant en école de commerce le place à part des cas d'indépendants cités précédemment. En effet, Étienne semble d'ores et déjà emprunter un style de vie adoptant les idéaux managériaux. Dans ses discours et dans les outils qu'il a mis en place afin de rationaliser sa journée, il mobilise à la fois les préceptes du développement personnel, une vision managériale de l'existence, voire une anticipation sur un mode de vie professionnel de futur cadre. Ainsi, la question de l'optimisation (des temps, des performances, des entraînements sportifs) revient tout au long de l'entretien. Étienne est aussi intéressé par le coaching et cite, lors de l'entretien, des livres, conférences et autres vidéos YouTube qui « ouvrent les clés du succès »<sup>405</sup>. On peut noter la mobilisation dans ces vidéos de motivation de la notion de *feedback*, d'optimalité et de connaissance de soi déployant tout un langage autour de la performance. Le 13<sup>e</sup> conseil présent dans ces vidéos est, à ce titre intéressant, à noter : « Écrivez tout : ce qui se mesure se manage »<sup>406</sup>. Étienne parle ainsi de l'écriture et de la mesure comme une véritable action sur soi.

De manière générale, Étienne mobilise des coachs, des experts en nutrition et des entraîneurs de fitness. Il est également présent sur les réseaux sociaux en se présentant comme coach « amateur » sur Facebook, Instagram et Snapchat. Ici aussi, la présentation de cette activité amateur emprunte au vocabulaire du milieu professionnel. Il revendique une planification serrée de ses journées, partagées entre ses études et la pratique du sport et de la musculation. La journée est découpée, au niveau de l'heure, et les activités sont

---

405 FOMBONNE Antoine, *MA PREMIÈRE CONFÉRENCE !! PARTIE 1*, YouTube, 2017 [Consulté le 18/12/19] <https://www.youtube.com/watch?v=FGoWG4wKYuM> ; FOMBONNE Antoine, *MA PREMIÈRE CONFÉRENCE !! PARTIE 2*, YouTube, 2017 [Consulté le 18/12/19] [https://www.youtube.com/watch?v=ORLxN3\\_Rr44](https://www.youtube.com/watch?v=ORLxN3_Rr44).

406 FOMBONNE Antoine, *MA PREMIÈRE CONFÉRENCE !! PARTIE 2*, *op. cit.*

envisagées sur un mode économique de coûts/bénéfices. (« Le matin j'ai ma vie de sportif et l'après-midi j'ai ma vie civile »). Cette forme de comptabilité du temps est adossée à une idée d'augmenter sa valeur corporelle et individuelle. On retrouve dans l'extrait suivant les considérations exprimées par les cadres interviewés par Éric Dagiral : établir des objectifs à atteindre, maîtriser certains paramètres de l'existence, tendre vers une meilleure productivité ou encore produire et lire des données sur soi<sup>407</sup> :

« Plus tu quantifies, plus tu t'organises, plus tu es rigoureux, moins tu perds de temps et plus tu profites. Tu peux profiter de tes amis, tu peux leur consacrer plus de temps, plus d'énergie, plus de toi. Tout ce temps que tu économises, c'est du temps que tu vas leur donner, que tu vas passer à donner de l'amour, donner de la connaissance, il va y avoir un vrai partage. Tu vas t'enrichir, tu vas augmenter ta valeur et en fait, c'est ça l'idée. C'est de pouvoir toujours optimiser pour pouvoir, toi, t'améliorer. C'est vraiment de ce point de vue là que se quantifier, c'est intéressant ».

(Étienne, 23 ans, étudiant, en couple, Bordeaux, MyFitnessPal, Health Mate, podomètre Step, Runtastic, Petit Bamboo, Namatata, Méditation Mind bracelet Jawbone, balance connectée Nokia Body +)

Étienne insiste d'ailleurs sur l'importance du sentiment de maîtrise, que ce soit comme besoin d'ordre général pour l'humain ou pour son organisation personnelle. En cela, les pratiques de quantification, au travers du prisme d'Étienne, peuvent être envisagées comme le prolongement d'une promesse émancipatoire, diffusée notamment au travers du management néolibéral, articulant transformation personnelle et « révélation d'une richesse intérieure insoupçonnée »<sup>408</sup>. Ce type de promesse se retrouve au sein du mouvement *Quantified Self* mais, plus largement, dans toute une catégorie étendue de pratiques qui associent sport, fitness, musculation et éléments du développement personnel.

---

407 DAGIRAL Éric, « Extension chiffrée du domaine du perfectionnement ? », *op. cit.*

408 PRIA Yan Dalla, « Quand le sport se met au service du management », *op. cit.*

### 3. *Quantified self* et style d'usage : d'une pratique distanciée à l'établissement d'une conduite de vie

#### 3.1. *Pratiques ponctuelles, pratiques peu coûteuses*

Pour certains individus quantificateurs, les mesures nécessitent peu d'engagements, sont ponctuelles et les pratiques réversibles. Elles peuvent faire l'objet d'actions localisées et concerner des activités bien spécifiques parfois sur de courtes durées. Les données générées peuvent être vues comme banales, anodines. Elles sont parfois l'occasion de comparaisons ludiques et de jeux avec les outils ou les données. Ensuite, les limites techniques ou la conception des outils d'automesure peuvent venir stopper la pratique.

Le cas de Lucie illustre ce type de mesure peu coûteuse en temps, en maîtrise des outils et en investissement psychique. Elle ne s'intéresse qu'à une seule mesure (le nombre de pas), qu'elle ne regarde pas forcément tous les jours mais peut l'amener à augmenter ses activités physiques de manière « douce ».

« C'est plus le podomètre que j'utilise, je vais pas forcément plus loin parce que sur l'application, y'a quand même possibilité de faire des calculs, de faire différentes choses. Et mettre l'application sur certains modes, si tu fais tel ou tel sport mais j'avoue que ça m'échappe un peu. Je suis pas forcément hyper à fond dedans mais en tout cas... J'y penserais pas forcément toute seule à regarder mais j'ai pas pris le soin d'enlever ce podomètre au départ et ensuite, au fur et à mesure, c'est un peu devenu une habitude de regarder de temps en temps par curiosité. Ou alors certaines fois de voir qu'aujourd'hui, j'ai été assez statique ».

(Lucie, 27 ans, éducatrice spécialisée, célibataire, Paris, Podomètre)

La question de la pérennité et de l'assiduité des pratiques est souvent posée et n'est pas toujours assurée pour les interviewés. Les pratiques n'entraînent pas, pour tout le monde, une volonté de pousser plus loin l'exercice physique en se préparant à une course ou à un événement sportif sur le mode de l'entraînement. Elles restent au niveau du quotidien, se caractérisent par leur banalité et leur trivialité, pouvant tout de même permettre de guider les individus. Comme l'explique à nouveau Lucie :

« Mais en tout cas je suis pas dans... Je pense que dans certains cas, y'a une recherche de dépassement que j'utilise pas du tout de mon côté, par rapport à ces applications-là ».

(Lucie, 27 ans, éducatrice spécialisée, célibataire, Paris, Podomètre)

Cette forme d'incitation modérée, de « guidage souple »<sup>409</sup>, s'il n'est pas envisagé comme particulièrement contraignant, exerce cependant des effets diffus. En effet, si les dispositifs laissent la possibilité aux utilisateurs d'être ignorés<sup>410</sup>, la confrontation des individus aux « traces de son activité »<sup>411</sup> peut les faire agir en retour :

« Et ben l'histoire des 10 000 pas quand même. Parce que je me suis rendu compte que je les faisais pas du tout [...] Même si je suis bon, je suis pas très rigide par rapport à ça. Mais quand même, ça m'a mis la puce à l'oreille d'entendre ça et de voir en même temps ce qui se passait. Je me suis dit, "ah bah tiens, je vais faire un petit peu attention à ça et avec ou sans le téléphone". Mais en tout cas, essayer de me rendre compte de ça pour être plus à l'écoute de mon corps. Et lui donner ce qu'il y a de mieux pour lui ! [Rires, ton humoristique] ».

(Lucie, 27 ans, éducatrice spécialisée, célibataire, Paris, Podomètre)

La norme des 10 000 pas a été intégrée par Lucie au travers de différents canaux (« [...] j'ai entendu quelque chose à la radio, sur le fait qu'on marchait pas assez [...] », « je trouve qu'on en entend de plus en plus parler »). Anne-Sylvie Pharabod s'est notamment intéressée aux pratiques ordinaires de comptabilité des pas. Elle analyse que la norme des 10 000 pas s'avère être un repère davantage qu'un consensus scientifique défini et stable<sup>412</sup>. Les individus semblent également adhérer à cette norme sans savoir précisément son origine et en la considérant comme une préconisation de santé publique. Elle constate également la diversité des modalités d'adoption des podomètres, établissant une échelle entre pratiques volatiles et continues (testeur, ajusteur, continu quotidien, continu distancié)<sup>413</sup>.

La mesure peut également faire l'objet d'actions localisées. Martine, qui envisage l'éventualité de s'équiper davantage en matière d'outils numériques lorsqu'elle sera en retraite, recense pour le moment ses randonnées et ses pas :

---

409 LICOPPE Christian, DRAETTA Laure et DELANOË Alexandre, « Des « smart grids » au « quantified self ». Technologies réflexives et gouvernement par les traces, une étude de cas sur la consommation électrique en milieu domestique », *Intellectica. Revue de l'Association pour la Recherche Cognitive*, vol. 59, n° 1, 2013, p. 267-290 ; DAGIRAL Éric, LICOPPE Christian, MARTIN Olivier et PHARABOD Anne-Sylvie, « Le Quantified Self en question(s). Un état des lieux des travaux de sciences sociales consacrés à l'automesure des individus », *op. cit.*

410 LICOPPE Christian, DRAETTA Laure et DELANOË Alexandre, « Des « smart grids » au « quantified self ». Technologies réflexives et gouvernement par les traces, une étude de cas sur la consommation électrique en milieu domestique », *op. cit.*

411 CAHOUR Béatrice et LICOPPE Christian, « Confrontations aux traces de son activité : compréhension, développement et régulation de l'agir dans un monde de plus en plus réflexif », *Revue d'anthropologie des connaissances*, vol. 4, n° 2, 2010.

412 PHARABOD Anne-Sylvie, « « Faire ses 10 000 pas », vraiment ? », *Réseaux*, n°216, 26 juin 2019, p. 157-187.

413 *Ibid.*

« En fait mon approche est ponctuelle puisqu'à l'heure actuelle, c'est pendant les vacances et non, c'est pas sophistiqué. Ma pratique sportive est pas énorme, c'est pas de la course. C'est juste de la randonnée. [...] Mais encore une fois, j'ai dans l'idée, à la retraite, d'avoir une autre montre et peut-être de plus exploiter le logiciel qui va avec qui est, à mon avis, plus à la hauteur ».

(Martine, 62 ans, enseignante, mariée, Paris et sa région, Visorando, Samsung Gear Fit)

Salomé utilise une application de course à pied pour suivre ses progrès et se fixer des objectifs facilement atteignables dans une certaine forme de régularité. En parallèle de ce suivi sportif, elle utilise une application mobile pour suivre ses règles dans une optique d'organisation, de curiosité et de connaissance de soi. Le suivi de cette période particulière n'entraîne pas une réorganisation du quotidien mais s'inscrit dans une série de petits ajustements :

« C'est un outil qui permet de mieux me connaître, de mieux me comprendre. Pour les règles je trouve que c'est intéressant. Est-ce que ça change ? Est-ce que c'est pareil ? Enfin voilà, c'est plus de la curiosité que pour être très méthodique [...] Avant, je mettais un petit point sur le calendrier. Ça change une chose, c'est que c'est plus pratique en fait. Tu as l'application sous la main et tu as pas à penser qu'il faut mettre un point sur le calendrier. Et tu vois plus, aussi, sur la durée. Parce que sur le calendrier je mettais pas cinq ou six points d'affilée. Là, j'ai juste un petit clic à faire. Et ça me calcule aussi ! [...] Donc, c'est un peu de la paresse aussi. Ça calcule quand est-ce que je vais avoir mes règles. Ça, je peux pas le contrôler donc bon. Ça me donne une indication. Il n'y a pas de révélations quoi.

(Salomé, 30 ans, enseignante, en couple, Caen, Décathlon Coach, Clue)

La façon de nommer les pratiques montre également le degré d'importance de l'automesure dans la vie des individus. Parfois, le phénomène plus large du *Quantified Self* n'est pas connu. Les interviewés parlent alors plutôt en termes d'applications et de réseaux sociaux en lien avec leurs pratiques habituelles :

« Et comment est-ce que toi tu appelles cette pratique-là ? Est-ce que tu donnerais un nom ou...

Le fait d'avoir une application qui t'aide à faire ça ? Je sais pas euh... Ben non, ouais je sais pas si on pourrait définir ça par un terme [...] Non, je pesais mes... Je calcule les nombres de calories dans ce que je mange. Je fais attention grâce à l'application ».

(Lou-Anne, 25ans, éducatrice spécialisée, en couple, Paris et sa région, My Diet Coach)

Timothé définit lui-même l'utilisation de ses outils numériques comme une « [...] assistance informatique ou électronique qui te permet d'avoir des informations, des données statistiques sur des activités qu'on peut faire, sportives ou autres » (Timothé, 33 ans,

ingénieur électronique, en couple, Nantes, Jump Rope Workout Lite, Géotracker, Runtastic Road Bike, MyTargets, Sleep as Android). Lorsque le terme « automesure » est évoqué lors de l'entretien, il déclare d'ailleurs : « [...] je trouve ça pas mal comme nom. J'aurais pas trouvé tout seul mais c'est pas mal ». Son usage des applications dans ses diverses activités sportives (corde à sauter, tir à l'arc, cyclisme) est ponctuel et semble loin de correspondre à l'idée d'une vie quotidienne orientée par la mesure et la recherche de performance. La pratique est davantage aiguillée sur des aspects bien spécifiques :

« C'est pas pour la vie de tous les jours. C'est vraiment centré sur les activités que je peux faire et qui sortent un peu du quotidien. Mais voilà, enfin, ça se limite à ça ».

(Timothé, 33 ans, ingénieur électronique, en couple, Nantes, Jump Rope Workout Lite, Géotracker, Runtastic Road Bike, MyTargets, Sleep as Android)

Les outils doivent aussi se faire discrets et rester des aides occasionnelles respectant les temporalités des individus. Les notifications servant à encourager la régularité des pratiques sportives sont souvent vues comme envahissantes ou inutilement culpabilisantes :

« En général je désactive. Il y en a qui peuvent le faire. Des fois ça marche pas donc je suis tranquille. Des fois, quand ça marche, je désactive parce que je ne veux pas être esclave du truc, d'aller faire de la corde à sauter quand il me le dit. C'est pas l'usage que j'en ai. Si j'ai envie, je l'enregistre. Mais c'est moi qui le décide ou non. Si j'oublie de faire de la corde à sauter, c'est pas grave, c'est que j'avais autre chose à faire. C'est ça aussi qui m'a gêné sur l'autre application, les 7 minutes, c'est qu'il t'engueulait si tu le faisais pas tous les jours. Bon, allez hop, ça dégage ».

(Timothé, 33 ans, ingénieur électronique, en couple, Nantes, Jump Rope Workout Lite, Géotracker, Runtastic Road Bike, MyTargets, Sleep as Android)

Lou-Anne a arrêté la quantification des calories au moment de l'interview, montrant la volatilité et la réversibilité des pratiques de quantification. Cependant, elle envisage son rapport au sport et au contrôle selon une notion de cycle. Elle pourrait alors potentiellement reprendre une forme de surveillance en fonction de sa motivation mais aussi de facteurs externes plus triviaux tels que l'approche de l'été :

« Et après c'est cyclique. Moi je sais que je marche beaucoup par période, ça va être le truc du moment, j'ai trouvé une super application, c'est trop super, je vais perdre du poids ! Et puis 5 mois plus tard je vais me dire, ça va, si je vais manger une raclette tant pis. On verra plus tard. Et là les beaux jours reviennent et je me dis, super j'ai trouvé une super application ! Mais je pense que si j'avais un téléphone en capacité d'avoir de nouvelles applications je serais un peu plus dessus [...] c'est clair que j'aurais un milliard d'applications à la con pour quantifier tout ce que je fais. C'est complètement ouf mais c'est vrai je crois que j'aurais plein de trucs. [...] ».



(Lou-Anne, 25ans, éducatrice spécialisée, en couple, Paris et sa région, My Diet Coach)

Sylvie calcule également son nombre de calories mais insiste sur la nécessaire simplicité de l'application utilisée afin de pouvoir pérenniser ces bonnes habitudes acquises :

« Oui, il faut juste prendre 30 secondes après avoir mangé pour renseigner l'application. Mais bon, on peut faire ça... je sais que le matin je le fais dans le RER, je rentre mon petit déjeuner dans le RER, je rentre mon repas en prenant mon thé après manger et puis le soir, juste avant de débarrasser, je rentre mon repas. C'est pas trop contraignant. [...] En fait pour que quelque chose m'intéresse vraiment, il faut pas que ce soit contraignant. Faut pas que ça me demande trop d'efforts. [...] Faut que ce soit simple, que ça marche bien. Qu'il y ait pas trois mots de passe à rentrer avant d'arriver sur son profil ».

(Sylvie, 30 ans, agent administratif, Paris et sa région, en couple, Le secret du poids, Daily Yoga)

Dominique conçoit également son usage des applications sportives comme temporaire, l'« auto-motivation » nécessaire n'étant pas toujours au rendez-vous. La salle de sport avec ses contraintes horaires, ses engagements et la présence de coach lui semble être une alternative plus pérenne :

« Ce qui est peut-être négatif c'est que c'est dur de tenir sur la longue durée et de s'auto-motiver. [...] En club de sport, tu as des heures, c'est imposé, t'as un rythme à prendre, t'es engagé pour l'année, t'es coaché, c'est juste ça. [...] Et faire ça tous les jours, ne pas lâcher, c'est difficile. Selon tes semaines, tes problématiques persos. C'est pas quelque chose que je vais utiliser sur le long terme. Mon objectif quand je serai sur Caen, c'est d'aller en salle de sport avec des cours ».

(Dominique, 28 ans, directrice de crèche, célibataire, Cherbourg-en-Cotentin, 30 jours fitness challenge, Perdre du poids en 30 jours)

Pour Hugo, les pratiques d'automesure sont appréhendées selon leur potentiel ludique, voire insolite. Rappelons ici qu'Hugo utilise, entre autres, une application appelée Untappd qui associe comptabilité et réseau social pour les amateurs de bières. Elle permet notamment de mesurer sa consommation de bières, d'évaluer leur qualité, d'échanger avec des contacts partageant cet intérêt et de collectionner des « badges » marquant des accomplissements particuliers :

« Bah la raison elle est assez simple en fait, parce que j'en ai la possibilité et je trouve ça assez fun... Bah hormis pour le sommeil où, voilà, y'a... Là y'a pas vraiment de but, de trucs à débloquer, genre ouais t'as dormi huit heures, c'est génial... Mais plutôt, ouais, pour les activités sportives, y'a le côté ludique qui fonctionne bien. Mais après c'est juste parce qu'on peut le faire que je le fais ».

(Hugo, 34 ans, chargé de qualité informatique, pacsé, Caen, Pebble Time, Strava, Untappd)

Dans le cadre de son utilisation de Strava (site et application de comparaison entre sportifs), Hugo mobilise le terme de *gamification*, qui correspond plus globalement à sa conception des pratiques de *tracking* entre jeux, collections de « badge » et autres récompenses et explorations curieuses des outils. L'aspect détaché d'Hugo en ce qui concerne sa pratique peut également s'expliquer par la trivialité des données générées. Il en fait une critique sur le manque de granularité :

« Euh en fait au début, ouais je regardais pas mal... Parce que voilà, y'avait aussi ce côté nouveauté mais euh... Je me rends compte maintenant que je m'en fous un peu. Je regarde beaucoup moins les données parce qu'en fait... [...] Elles sont assez brutes, en fait, c'est ça le problème donc du coup... [...] Ouais j'ai un peu perdu cet intérêt. Ce qui m'accroche encore sur le... Côté, sur le côté... Mesure c'est quand y'a des trucs à débloquent en fait. Ouais des badges, c'est très con hein. Mais tu vois par exemple sur l'application bière... Si tu vas goûter, je sais pas, 5 fois un type de bière différent, tu vas avoir un badge, machin. Ou si tu sors 5 cinq jours d'affilée dans un bar tu vas avoir un badge, etc. ».

(Hugo, 34 ans, chargé de qualité informatique, pacsé, Caen, Pebble Time, Strava, Untappd)

Il est plutôt intéressé par les applications qui permettent de « superposer » les données, d'établir des comparaisons (réellement) instructives ou d'automatiser la capture d'information :

« Mais ouais en fait la différence, elle va se faire entre, compter ses pas et, comment dire, voir son cycle de sommeil, c'est un truc que tu fais tous les jours mais, du coup, chaque donnée, indépendamment, elle est inintéressante parce que tu l'actives pas toi-même, c'est un truc qu'est en roulement quoi. Alors que par exemple l'action d'aller boire une bière et, justement, d'ouvrir son application de checker ta bière ou l'action de faire une sortie vélo, de sortir l'application tu te dis que là, tu veux enregistrer un truc du coup tu vas avoir un retour de données ».

(Hugo, 34 ans, chargé de qualité informatique, pacsé, Caen, Pebble Time, Strava, Untappd)

Les limites techniques posées par les outils numériques sont aussi soulignées par certains interviewés et participants du forum. La question de la précision (ou de son absence) de la mesure et du reflet plus ou moins correct de la réalité des activités effectuées joue un rôle dans la pérennisation de la pratique. Tous les individus n'investissent pas cette question de la même façon. Certains y attachent beaucoup d'importance et sont susceptibles d'arrêter s'ils considèrent leurs mesures comme trop éloignées de la réalité. Pour d'autres, ces disparités entre la mesure et ce qui est mesuré sont perçues comme normales et peuvent faire l'objet d'accommodements. Ils relativisent en fonction de l'investissement

économique (par exemple : la gamme d'outils choisie, le fait de payer ou non un abonnement à une application) et temporel (s'y consacrer ponctuellement ou plus régulièrement). Timothé partage l'idée des limites techniques inhérentes aux outils, surtout lorsque l'investissement économique est faible en profitant des applications gratuites :

« Bah, oui, je vais réessayer mais je suis pas convaincu de la techno sur le sommeil parce que c'est censé être posé sur le matelas et détecter les vibrations du matelas mais bon, je trouve pas ça super au point. J'ai essayé, mais des fois, j'ai passé des bonnes nuits et l'application me disait que j'avais pas dormi de la nuit donc bon [rires]. Après il y a des fois où j'ai pas arrêté de me retourner dans le lit et l'application captait rien. Elle me disait que j'avais passé une super nuit donc, bon... Quand ça me convainc pas, je désinstalle ».

(Timothé, 33 ans, ingénieur électronique, en couple, Nantes, Jump Rope Workout Lite, Géotracker, Runtastic Road Bike, MyTargets, Sleep as Android)

Mathias nous permet de faire la transition avec l'idée que les pratiques de quantification peuvent instaurer des changements à plus ou moins longues échéances. En effet, ce joggeur occasionnel utilise une montre connectée pour suivre ses progrès et s'inscrit dans des « périodes comme ça où je veux un peu de performance et essayer un peu d'améliorer, de faire dix kilomètres en une heure » (Mathias, 31 ans, professeur de physique -chimie, Caen, Samsung Health, Runtastic). Au moment de l'interview, Mathias utilise sa montre depuis un an et demi et a, par le passé, comptabilisé les calories en faisant « [...] attention à ce que je faisais comme rentrées et comme sorties, comme dépenses ». Le suivi des pulsations cardiaques suscite également la curiosité et l'intérêt de Mathias. Le guidage est, une fois de plus, modeste mais exerce des effets sur sa vie quotidienne :

« Du coup c'est plus pour surveiller la santé quand même. C'est vrai que bon... Quand je vois que j'ai pas fait beaucoup de sport et tout... Ça m'arrive quand même de regarder un peu ma fréquence cardiaque mais parce que je l'ai. [...]. Et si au repos, je sens que je suis un peu plus haut que d'habitude... Je me dis, "va falloir que tu retournes au sport mon coco. T'as plus trop d'endurance quoi". Donc oui c'est quand même pour la santé ».

(Mathias, 31 ans, professeur de physique -chimie, Caen, Samsung Health, Runtastic)

### *3.2. Instaurer des changements dans le temps long*

Ainsi, à côté de ces pratiques en pointillé, certains individus désirent installer des changements dans un temps de longue durée. Les outils et les mesures sont alors investis avec plus d'importance. Ils peuvent aider à changer de mode et de style de vie ou de trouver un équilibre dans son quotidien. Ce type de changements est particulièrement visible dans

les discours au sein du forum MyFitnessPal. Les outils numériques sont envisagés comme pouvant faire progresser le pratiquant et l'orienter vers un entraînement sportif régulier. Les pratiquants désirent alors se confronter à des épreuves telles que le marathon, particulièrement prisé par les coureurs qui viennent confirmer et justifier de leur assiduité et de leur entraînement. Les pratiques de quantification peuvent également être envisagées comme des rituels, des rendez-vous réguliers avec soi permettant réflexivité et prise de distance.

L'une des problématiques soulevées par les quantificateurs de MyFitnessPal est celle de la stabilisation et du changement durable. En effet, de nombreuses questions sont posées en rapport avec l'effet « yo-yo », c'est-à-dire la reprise de poids après un régime trop drastique. Dans ce cadre, le décompte des calories est un tremplin vers une alimentation réfléchie et réflexive. Les nouvelles habitudes de consommation créées par les connaissances de la teneur des aliments doivent, selon les participants, entraîner un changement dans le style de vie. Prenant d'abord généralement la forme d'une démarche comptable, la quantification de l'alimentation peut, avec le temps, se transfigurer en véritable représentation du monde. L'individu construit une nouvelle vision du monde et de lui-même. Ainsi, découvrir son propre équilibre passe par des essais et des expérimentations :

« Je me suis aperçu que ce qui me va le mieux c'est d'avoir des journées super différentes en quantité de kcal. Parfois beaucoup, parfois très, très léger. J'ai ainsi moins de frustration (NB : je ne suis pas vraiment sujette aux fringales et autres hypoglycémie) ».

(IronWoman, forum MyFitnessPal, 47 messages)

Au sein du forum, on peut observer des critiques adressées aux individus pris dans un désir immédiat de perte de poids lié à leur physique. Réactions à des formes de normes esthétiques, la conformité à des modèles types fait partie de problématiques plus larges de la vision du corps et de la santé véhiculée par la société :

« Ça fait un moment que je traîne ici, j'ai vu un tas de présentation, et pour la plupart (la grande majorité en fait), la perte de poids est voulue pour avoir un meilleur physique ("je ne me supporte plus", "je veux pouvoir porter ce que je veux", "je suis une baleine", ...). Les gens qui parlent de leur santé sont bien peu nombreux et c'est très dommage. Il est beaucoup moins urgent d'aller bien que d'avoir un super corps. Sans parler du complexe du "chiffre sur la balance", qui amène à vouloir absolument voir un chiffre potable (pour qui ?) ».

(Micha, forum MyFitnessPal, 84 messages)

Les espaces d'échanges en ligne sont aussi l'occasion pour les pratiquants de trouver des temps communs pour se comparer et se soutenir. Ainsi, il n'est pas rare de trouver des sujets de discussion qui fonctionnent comme lieu de réunion et d'échanges parfois autour d'un jour établi particulier. Des discussions proposent de donner ses « Exercices au jour le jour », d'autres s'intéressent à la « communauté » (communauté, ou en êtes-vous ?), de donner sa « journée type » ou encore des recherches de soutien (Perdre 10 kg... Quelques personnes pour faire la route avec moi ?). Ces espaces instaurent une nouvelle temporalité pour les participants : des rendez-vous réguliers s'organisent, des liens d'interconnaissance se développent, une sédimentation des échanges se crée. Ces différents engagements sont cependant caractérisés par leurs volatilités et leur caractère souvent limités dans le temps. Par exemple un fil de discussion, ouvert par une participante et visant à se fixer des rendez-vous réguliers, a été alimenté de juin 2017 à septembre 2017.

« Bonsoir a toutes et tous pour se motiver je vous propose de faire un point de notre semaine tous les samedis nos hauts nos bas et nos pertes de poids et nos petits objectifs pour la semaine suivante qu'en pensez vous? ».

(Vv2604, forum MyFitnessPal, 18 messages)

Les notions de prévision et l'établissement d'objectifs contribuent à développer des capacités d'organisation liées aux pratiques d'automesure :

« Coucou super idée ! Alors comme on est samedi je commence, semaine sans excès, mais samedi chargé pour ma part. Je ne vais pas pouvoir compter mes calories a midi mais je vais faire très attention aux quantités.... Niveau perte de poids je ne peux pas me prononcer je ne me pèse que tous les 15 jours donc...A suivre samedi prochain! Pour la semaine prochaine, les objectifs : continuer une alimentation irréprochable et attention.... Samedi la pesée ! Ce sera le bilan de ce premier mois de prise en main. Bon week-end :) ».

(perdonstous, forum MyFitnessPal, 19 messages)

Les pratiques de quantification alimentaires peuvent paraître chronophages à l'œil de l'observateur. L'expérience par l'intermédiaire de ma propre utilisation a entraîné une réflexion quant au temps consacré à cette activité. Cependant les adeptes de l'automesure insistent davantage sur la nécessité d'une organisation réfléchie pour maximiser l'effet de la mesure. Dans le cadre du forum, j'ai posé quelques questions en ce sens. Certaines réponses suggèrent des changements gradués dans la vie quotidienne :

« 1) « Ainsi est-ce que le fait de noter votre alimentation à l'aide de l'application a eu un effet sur votre vie de tous les jours ?

oui, je suis en perte de poids perpétuel et faire une liste des aliments consommé m'aide à faire face à mes excès. Il m'arrive de ne pas consommé un aliment après avoir comparé les calories vs la quantité permise. Écrire tout demande quand même une discipline et il m'arrive d'arrêter pendant de longue période mais j'y reviens toujours

2) Est-ce que vous parvenez à trouver le temps de rentrer votre alimentation tous les jours ?

Je le fais habituellement la veille car je planifie la journée du lendemain au complet selon les événements prévues. Les weekends c'est plus difficile ».

(Happythalie, forum MyFitnessPal, 1 message

Les outils numériques sont envisagés comme pouvant induire un progrès dans l'entraînement sportif. Lorsque la mesure est adossée à une pratique régulière, elle encourage l'inscription d'habitudes sportives de longues durées. Les pratiques de quantification permettent de trouver la motivation (Vivian), de mettre des chiffres sur des sensations (Ludovic), d'évoluer (Fabian, Bastien), de s'améliorer (Xavier), de progresser (Valentine, Henry) de se perfectionner (Charles), voir ce qui fonctionne ou ne fonctionne pas (Vincent) ou encore de se maintenir dans une bonne forme esthétique (Stanislas). Ces items extraits des entretiens n'épuisent pas la pluralité du vocabulaire utilisé afin de qualifier les pratiques sportives outillées mais montrent qu'elles sont envisagées comme projet. Au gré d'un suivi serré de ces mesures, les individus peuvent s'engager dans des temps sportifs qui viennent conclure un parcours de quantification et d'entraînement. Parmi l'échantillon de nos interviewés, neuf participants se sont engagés dans une épreuve de type marathon (Agnès, Bastien, Charles, Fabian, Faustine, Joseph, Nathan, Vincent, Valentine). À des degrés divers, ils considèrent toutes et tous que la mesure oriente les progrès et permettent de soutenir cet effort long. Agnès estime la mesure et le suivi indispensable à sa pratique de la course à pied. L'assiduité et la mise en chiffre de son activité sportive l'a encouragé à s'inscrire à des courses de 10 km puis des semi-marathons :

« Le temps a passé et j'ai commencé à faire des courses de 8-10 kilomètres, j'ai commencé à faire des courses de 13 kilomètres et maintenant je fais des semis. Donc j'ai besoin de savoir tout au long de l'année, pendant la préparation de mon semi, où j'en suis. Du coup la mesure est indispensable pour aller de façon sereine à une course, en me disant bon bah je me suis entraîné tant de fois pour un semi, machin je sais à peu près ce que je vau, t'as pas de surprise quoi. [...] C'est une forme d'entraînement et ça enregistre tes entraînements et du coup tu sais que t'as fait tant de bornes par mois, tant de bornes dans l'année ».

(Agnès, 43 ans, assistante commerciale, mariée, Caen et sa région, Runtastic, montre cardio)

Comme déjà esquissé auparavant, Bastien est amateur de courses de très longues distances. Si le suivi des mesures se fait tout au long de l'année (temps et nombre de kilomètres), les phases de préparation entraînent une plus grande attention aux chiffres donnés par la montre et l'application. Les interviewés souhaitant s'améliorer en course à pied décrivent plus ou moins le même usage : la montre sert à « programmer » l'effort et à découper la séance en plusieurs phases. Grâce aux différents programmes disponibles sur les diverses applications, les outils connectés accompagnent les pratiquants dans leurs périodes d'échauffement, de course rapide et de récupération. L'outil, au plus près du corps, vibre ou notifie le coureur qui ajuste sa cadence et son effort en fonction du programme choisi. Bastien, après avoir pratiqué le marathon, est dorénavant adepte du trail, pratique de course en plein air de longue durée, plus en plus populaire, pouvant associer des passages en forêt, en montagne et de forts dénivelés. Il est à la recherche d'expériences nouvelles et du « dépassement de ses limites » en faisant, par exemple, des ultra-trails. Un de ses objectifs est de faire l'UTMB (Ultra-Trail du Mont-Blanc). La mesure vient donc préparer l'effort et l'événement sportif est envisagé comme accomplissement de soi :

« L'alimentation je la mesure pas mais je la surveille. Mais naturellement. La course, c'est pour du bien-être et je vais mesurer pour suivre un peu mon activité de façon générale, mais je vais vraiment mesurer pour préparer un effort. Une course ou quelque chose ».

(Bastien, 36 ans, ingénieur commercial, divorcé, Caen et sa région, Garmin, Endomondo, MyBalance)

En phase de préparation, la production de données sur soi est « essentielle » (selon les termes de l'interviewé) et l'impact de la mesure sur l'amélioration de ses performances est recherché. L'application est « utile dans cette phase de travail » pour atteindre un objectif déterminé. Les ultra-trails, courses longues et difficiles demandent un « volume » d'entraînement mais également toute une phase de préparation « psychologique » passant par des recherches Internet et des discussions avec des coureurs. L'apprêt de ces courses extrêmes nécessite, dans les discours, une préparation physique et mentale. Bastien propose également un parallèle entre la popularisation des courses longues distances et la diffusion des dispositifs d'évaluation :

« C'est marrant j'ai l'impression que le trail, aussi, a émergé un peu avec ces trucs-là où les gens mesurent vachement plus facilement, du coup ils peuvent se dire, ok, on peut faire des trucs longs ».

(Bastien, 36 ans, ingénieur commercial, divorcé, Caen et sa région, Garmin, Endomondo, MyBalance)

Nathan multiplie également les formes d'épreuves entre marathons, triatlons, raids multisports et trails. Il apprécie, tout comme Bastien, les efforts longs en lien avec la nature :

« Au début l'idée c'était vraiment de quantifier et y'a eu plus l'idée, un peu plus jeune, de pouvoir l'utiliser en regardant rétrospectivement ce qui avait pu marcher ou pas. Et puis c'est vrai qu'on a une mémoire, enfin pour ma part, défaillante. C'est pas si facile de ça de se rappeler sur l'année ou sur l'année d'avant, sur "n moins 1" ou "n moins 2", de se dire, tiens c'est vrai que cette épreuve-là je l'avais moins bien réussie ou je m'y suis bien senti, sur des épreuves longues. [...] Et en fait l'intérêt que j'y trouvais à l'époque, une fois que l'épreuve était passée, c'est de regarder ce que j'avais fait comme préparation parce que finalement, je m'étais bien préparé, je m'y suis bien senti ».

(Nathan, 44 ans, artisan, en couple, Caen et sa région, Strava, Samsung Health)

La mesure vient ici conforter la bonne tenue de l'entraînement et l'épreuve motive – et oblige – à une forme de préparation. Vincent utilise également une montre connectée ainsi que l'application Runtastic sans en faire une « tyrannie » (Vincent, 39 ans, employé de banque, marié, Caen et sa région, Runtastic, montre TomTom Runner 2). Il reconnaît toutefois que les tests, les évaluations, et les mesures régulières lui ont permis de finir son premier marathon :



« Oui parce que le jour où j'ai commencé à prendre une montre et faire le test Cooper pour savoir quand, comment, pourquoi et à l'appliquer à un plan d'entraînement adapté à ma personne. J'ai fini mon premier marathon ».

(Vincent, 39 ans, employé de banque, marié, Caen et sa région, Runtastic, montre TomTom Runner 2)

Il parle également en termes de corrélation de plan d'entraînement :

« Ça me permet de voir si c'est en corrélation avec ce qui est attendu du plan d'entraînement. Y'a des phases de montée en puissance où tu montes en kilomètres, en intensité. Une semaine de repos, de nouveau une phase avant de redescendre avant la course ».

(Vincent, 39 ans, employé de banque, marié, Caen et sa région, Runtastic, montre TomTom Runner 2)

Parmi les individus présentés, les pratiques de quantification ne sont pas appréhendées séparément de l'ensemble des temps consacrés à une forme d'entraînement. Au contraire, elles sont envisagées en lien avec un ensemble de pratiques plus large, telles que les séances habituelles, l'établissement d'une discipline, l'alimentation, la volonté d'établir des objectifs sportifs ou encore les échanges informels avec d'autres adeptes de la préparation physique. Les pratiques sont envisagées dans le cadre d'un projet, petit ou grand. Elles sont donc moins susceptibles de varier en intensité contrairement aux individus qui se mesurent ponctuellement ou de façon ludique. Même si elles s'inscrivent dans le temps long, les pratiques de quantification n'en sont pas moins appréhendées avec distance par les interviewés. Souvent, l'idée revient d'être en capacité de se détacher de l'outil ou de décrire cette relation en termes d'« addiction ». La mobilisation des sensations, du plaisir, du délaissement vient discuter des dispositions plus sérieuses et calculatoires. Les outils informatiques et numériques sont mis à distance, parfois jugés. S'ils accompagnent les individus, les outils doivent rester à leur place, ce qui ne s'avère pas toujours évident et demande négociation, distanciation, réflexivité. Les individus interrogés développent une certaine conscience de leurs pratiques et un discours s'élabore sur l'apprentissage à l'outil. Il faut savoir « s'en détacher », pouvoir être à l'écoute de ses sensations. De manière générale, les notifications, envisagées par les concepteurs comme des rappels permettant de

pérenniser la pratique sur le modèle du *nudge*<sup>414</sup>, sont peu utilisées, voire synonymes de nuisance et d'énervement.

Les pratiques d'automesure sont donc efficaces pour ceux qui s'y investissent, elles peuvent également être envisagées comme des rituels. La notion de rituel recouvre cependant de multiples définitions et usages aussi bien en sociologie, en anthropologie qu'au sens du langage courant. Nous l'entendons ici dans le sens des « pratiques ritualisées » : consulter son activité journalière ou prendre le temps d'analyser sa pratique sportive constitue un rendez-vous avec soi-même, une habitude pratique. Le caractère répété dans le temps et inscrit dans la vie quotidienne est mobilisé par les individus adeptes de l'automesure. Pourquoi alors parler plutôt de rituels que d'habitudes ou de routines ? D'une part, la dimension symbolique des objets techniques transparaît dans les discours sur les usages et, d'autre part, les rituels adoptés sont également liés à des valeurs telles que : la discipline, la maîtrise de soi et l'autonomie qui sont prégnantes au sein de la société contemporaine. Il s'agit donc d'identifier le travail de construction du sens et des signes que les individus associent à leurs conduites ainsi que les imaginaires mobilisés. Les pratiques de quantification peuvent-elles être alors analysées comme rituels visant à gérer un corps en perpétuelle élaboration et comme lieu d'affirmation de soi<sup>415</sup> ? Dans quelle mesure ces pratiques font-elles également l'objet de prescriptions dans les interstices banals de la vie quotidienne ? Ainsi, ces questions s'insèrent plus largement dans une réflexion autour des rituels dans la société contemporaine. Pour certains anthropologues et sociologues, les rituels contemporains, loin d'être relégués à la sphère magique et irrationnelle, se renouvellent, se démultiplient et s'hybrident avec les technologies de la communication et les usages de web<sup>416</sup>.

La notion de rituel est alors parfois mobilisée par les adeptes eux-mêmes afin de qualifier leurs pratiques :

---

414 Le *nudge* (« coup de coude » ou « coup de pouce ») est une technique issue notamment de l'économie comportementale visant à inciter certaines actions en « minimisant » la contrainte. Cette technique se traduit dans la conception des applications de quantification de soi qui peuvent envoyer des messages d'incitations, des notifications, des récompenses ou encore produire des comparaisons avec d'autres utilisateurs.

415 LE BRETON David, *Anthropologie du corps et modernité, op. cit.*, p. 228.

416 LARDELLIER Pascal, *Sur les traces du rite: l'institution rituelle de la société*, ISTE éditions., coll. « Série Traces », 2019, vol.3 ; YANNIC Aurélien, *Le rituel*, Paris, CNRS éditions, 2010 ; SEGALIN Martine, *Rites et rituels contemporains*, 3e édition., Armand Colin, 2017.

« Noter son alimentation à l'aide de l'application peut paraître fastidieux pour les raisons que tu as cité dans ta présentation mais en ce qui me concerne, ça me motive, ça me donne un cadre, une certaine discipline sans être un régime strict à suivre. [...]

J'essaie de noter mes aliments dans mfp après chaque repas. Je tiens à le faire juste après pour ne pas oublier et c'est devenu pour moi comme un rituel ».

(Marie8000, forum MyFitnessPal, 35 messages)

La consultation du dispositif technique, montre ou smartphone, fait l'objet de temps réglés et réguliers. Il peut aussi s'agir de remplir, par exemple sur MyFitnessPal, ses activités ou son alimentation. Ici aussi, le caractère suivi dans le temps forme les contours des habitudes. Les individus peuvent, par exemple, remplir à l'avance leur carnet alimentaire, prévoyant le repas tout en construisant une contrainte à respecter. Au contraire, certains choisissent de faire leur bilan après et se retrouvent face à leur consommation, leurs éventuels excès ou modération. En dehors de ces temps coutumiers, plusieurs dimensions symboliques peuvent être perçues dans la façon dont les individus envisagent leurs pratiques de mesure. Dans le terrain que constitue le forum MyFitnessPal, il faut noter l'entrecroisement entre des descriptions de tactiques plus ou moins stabilisées, des discours plus généraux sur la place du corps et des problématiques plus personnelles mobilisant le langage des troubles psychologiques perçus ou diagnostiqués. La délimitation entre ce qui relève des pratiques d'automesure, de confidences personnelles ou d'auto-analyse n'en est que plus incertaine.

Béa Arruabarrena et Pierre Quettier traduisent les usages des outils de quantification comme « mise en perspective spatio-temporelle de soi » notamment dans les différentes formes de comparaison de soi à soi dans le temps<sup>417</sup>. Pour les auteurs, les individus établissent un travail de constitution du sens en rassemblant « [...] les différentes représentations de soi cumulées dans le temps passé [...] » en vue, notamment, de pouvoir réguler certaines de leurs conduites et se projeter vers le futur<sup>418</sup>. Cette perspective est également présente au sein du forum où les contributeurs déploient des métaphores et symboles en termes d'« aventure », de « voyage » ou encore de « cheminement » pour qualifier leurs relations aux pratiques de comptabilité de l'alimentation souvent adossées à

---

417 ARRUBARRENA Béa et QUETTIER Pierre, « Des rituels de l'automesure numérique à la fabrique autopoïétique de soi », *op. cit.*

418 *Ibid.*

une reprise en main de leur mode de vie. Lorsque ces termes sont employés, les individus expriment le désir d'avancer dans leur vie.

« Et justement ces derniers 5 kg, c'est mon "objectif" inatteignable un peu comme les deux parallèles qui se rejoignent dans l'infini, et qui s'éloignent à chaque pas vers l'avant ».

(VéloVie, forum MyFitnessPal, 88 messages)

Dans d'autres formulations, c'est le langage de la combativité, du défi et de l'opiniâtreté qui est déployé. Les contributeurs ne limitent pas leurs regards sur la seule volonté de perdre des kilos mais sont dans une dimension d'engagement et d'action. Il n'est pas rare que soit formulé, au sein du forum, des contributions associant expression populaire, élément de psychologie ou de développement personnel et des arguments plus philosophiques sur la quête d'un soi idéal. Les participants au forum se lancent parfois dans cette quête avec incertitudes et appréhensions :

« Coucou Polly., Oui des fois la vie nous joue des tours pas toujours facile à digérer !

Je te soutiens dans ton combat et te souhaite d'y parvenir.

Un soupçon de courage

Un poil d'obstination

Et beaucoup de volonté .....

Vont te permettre d'y arriver !

Bisous à bientôt ».

(Capuc', forum MyFitnessPal, 12 messages)

Les messages ne sont pas systématiquement négatifs ou dramatiques mais mobilisent également la distance et l'humour afin de discuter des inquiétudes personnelles :

« Bonjour à tous.

On dit souvent qu' on veut "perdre" du poids.

Or, personnellement, quand je perds quelque chose, mon cerveau met tout en œuvre pour chercher où cette chose à pu être perdue, et il se met à tout faire pour la retrouver.

Dorénavant, je ne "perds" donc pas de kilogrammes, JE ME DEBARRASSE de mes kilogrammes!

Espérons que mon cerveau ne cherche plus à les récupérer!

Hi hi hi ! ».

(Patou, forum MyFitnessPal, 14 messages)

La révision en profondeur de son mode de vie peut également faire appel à des philosophies de vie ou être l'occasion de trouver des pôles d'orientation au sein de sa vie. Il s'agit alors de changer, mais aussi de réfléchir en suspendant le cours normal de la vie et prendre un temps particulier pour raisonner :

« Tout le monde sait "qu'il n'y a pas 36 solutions", "que ce n'est pas compliqué"

YAKAFOKON

Ouaip !

Sauf que dans la réalité les TCA [Troubles des conduites alimentaires] sont très compliqués à éradiquer. Ancienne BV [boulimique vomitive] j'ai mis quelques années de thérapie à faire tomber cette feuille difforme de mon arbre, et malgré cela, il me restait encore pas mal de feuilles tordues à remettre à plat...

pour perdre du poids avec des TCA, il faut avant tout de la bienveillance avec soi. Et travailler sur les raisons de ces débordements.

Être en surpoids raconte quelque chose.

Pour éviter d'en rajouter, il faut trouver des trucs (boissons light, fruits qui font plaisir) de nourrir d'autre chose (plaisirs créatifs, jardiner, ...) et se regarder en se disant qu'on mérite bien de se sentir bien. Prendre soin de soi parce qu'on le vaut ! ».

(\_Lex, forum MyFitnessPal, 27 messages)

« J'ai un nouvel objectif, "accompagner la perte de poids " avec de la réflexion, des discussions, et le souci de comprendre toutes les dimensions liées à la perte de poids pour justement faire disparaître ces kilos en trop et stopper le processus de yoyo ».

(Lyséa, forum MyFitnessPal, 27 messages)

Les pratiquants font également l'expérience de transformations, découvrent un « nouveau corps » et des évolutions, voire rajeunissent. Ils expérimentent et cherchent à se

transformer. La dimension calculatoire au sein la vie quotidienne n'empêche pas des questionnements profonds, voire l'émergence d'une dimension mystérieuse des aliments, de la nourriture ou de l'activité physique. Les rituels peuvent induire, selon les pratiquants, la mobilisation de nouvelles forces au sein de leur quotidien ou remettre en cause des habitudes ancrées. Certains participants décrivent leur rapport aux objets dans des termes métaphoriques qui peuvent associer des dimensions spirituelles :

« Le bracelet a été déterminant pour améliorer mon hygiène de vie. Autant je ne pense pas compter les calories plus de 2 ans (le temps de stabiliser ma perte), autant le bracelet je suis convertie. ça me motive a me coucher (relativement) plus tôt, et ça me donne envie de marcher et bouger. C'est bête a dire mais c'est aussi un peu comme "esprit familier" numérique [https://fr.wikipedia.org/wiki/Familier\\_\(esprit\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Familier_(esprit)) qui veillerait sur moi ».

(IronWoman, forum MyFitnessPal, 47 messages)

Pour citer à nouveau Béa Arruabarrena et Pierre Quettier analysant les rituels d'automesure, ils constatent que la « [...] comparaison vise aussi à valider des idées, et à estimer dans les échanges la cohérence de sa propre pensée »<sup>419</sup>. Cette dimension d'entraide et de soutien transparaît également dans les messages recueillis. Cet espace en ligne est l'occasion d'échanger, de se soutenir, de créer du lien, voire des rendez-vous ponctuels ou réguliers. Les possibilités offertes par les fonctions communautaires et de partage sont différemment investies par les utilisateurs. Certains se décrivent comme très partageurs et apprécient les commentaires ou les comparaisons générés. D'autres estiment, au contraire, s'adonner à une pratique privée, qui ne concerne pas ou n'intéresse pas les autres. Pourtant, l'automesure peut être un support de discussion entre proches. Les individus échangent à propos de leurs pratiques sportives au cours de discussions ordinaires, avec la famille, les amis, les collègues de travail, etc. Parfois, ils échangent au travers de messages et groupes de messagerie afin de s'encourager ou de pousser l'autre à plus d'assiduité.

« Salut! Hier j'ai fais 80 minutes 407 calories et aujourd'hui 60 minutes et 321 calories je vais peut-être en refaire tantôt

Et vous combien aujourd'hui? ».

(jessikla, forum MyFitnessPal, 26 messages)

Peut-on, à partir de là, proposer une analyse des pratiques d'automesure comme pratiques visant à rationaliser le quotidien ? En effet, la critique adressée aux pratiques

---

419 *Ibid.*

numériques se porte régulièrement sur l'idée de rationalisation des principes de la vie quotidienne. La transposition des activités quotidiennes en objets de calcul concerne, en effet, des domaines aussi diversifiés que les relations interpersonnelles, la vie professionnelle, les mobilités, etc. Est-ce que les individus interrogés dans le cadre de notre terrain constatent, voire revendiquent une envie ou un attrait pour une rationalisation de leur conduite de vie ? Les propos à ce sujet apparaissent nuancés. L'ensemble de ces médiations symboliques montre en quoi les usages du numérique ne se réduisent pas à des dimensions utilitaires ou calculatoires. Les dispositifs qui accompagnent les individus dans un ou plusieurs aspects de leur existence sont investis d'affects et de sensations qui viennent nuancer les analyses en termes de rationalisation des conduites. Si ces types de rapport aux objets techniques existent, c'est également dans la rencontre avec cette pluralité de sens vécus par les acteurs que l'on peut décrire avec complexité les pratiques de quantification de soi. Cependant, pour d'autres adeptes de l'automesure, la pratique s'avère beaucoup plus instrumentale.

### 3.3. La quantification comme « conduite de vie »

Ainsi ce type de pratiques peut être alors analysé comme étant le résultat du processus de rationalisation du monde, tel que défini par Max Weber, qui affecte toutes les dimensions de la vie sociale. Rappelons tout d'abord que la rationalité chez Max Weber n'est pas un processus uniforme et s'exprime différemment dans les différentes sphères de l'existence. Cependant, l'éthique du travail protestant et les conduites de vie qui y sont liées sont le fruit de ce grand processus de rationalisation. Max Weber souligne d'ailleurs que la doctrine calviniste laisse l'homme dans une solitude totale face à Dieu forgeant la possibilité d'éclosion de l'individualisme moral moderne :

« Le travail et lui seul était censé dissiper le doute religieux et donner la certitude de l'état de grâce »<sup>420</sup>.

L'analyse wébérienne de la doctrine calviniste met au premier plan le « contrôle de soi systématique »<sup>421</sup> comme possibilité de s'assurer de la certitude de son salut :

---

420 WEBER Max, *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme: précédé de Remarque préliminaire au recueil d'études de sociologie de la religion, I; et suivi de Les sectes protestantes et l'esprit du capitalisme*, 2. éd., Paris, Flammarion, coll. « Champs », 2001, p. 180-181.

421 *Ibid.*, p. 187.

« La pratique morale de l'homme du quotidien cessait d'être une série d'actions dépourvue de plan d'ensemble et de système et devenait une *méthode* conséquente de conduite de toute la vie »<sup>422</sup>.

L'évaluation de la portée morale de ses actions ainsi que le degré de contrôle exercé sur soi constituait un « idéal pratique du puritanisme »<sup>423</sup>. Le mode de vie ascétique accordait une valeur positive à la réserve et au contrôle de soi et forme une psychologie caractéristique entre vigilance, ordre et auto-contrainte<sup>424</sup>. On peut souligner ici la description par Max Weber des procédés d'évaluation de l'état de grâce pouvant prendre la forme d'un « journal religieux dans lequel étaient consignés par écrit ou sous forme de tableaux les péchés, les tentations et les progrès effectués dans la grâce [...] »<sup>425</sup>. Cette forme d'écriture de soi fait inévitablement penser aux pratiques contemporaines de mesures qui reposent, comme nous l'avons vu précédemment, sur des formes de comparaison à soi et permet d'établir des bilans, des actions à entreprendre ou encore de se confronter aux entorses faites dans le cadre d'un changement de mode de vie. Dans ce cadre, on peut également citer le cas de Benjamin Franklin, mobilisé par Max Weber, et sa célèbre liste d'auto-examen composé de treize vertus que l'on peut trouver dans son autobiographie. Il est d'ailleurs considéré comme l'instigateur du *self-help* (développement personnel) typique des États-Unis, qui lie réussite individuelle et bonheur collectif<sup>426</sup>. Il est également mobilisé par les *self-trackers* du mouvement QS et régulièrement cité dans de nombreux articles et ouvrages traitant de la dimension socio-historique de la quantification de soi<sup>427</sup>.

Pour en revenir aux conceptions protestantes de l'ascétisme, on connaît également le lien étroit que tisse Max Weber entre les pratiques d'accumulation matérielles des protestants visant à leur élection future et le développement du style de vie capitaliste<sup>428</sup>. Il faut également noter l'importance de la condamnation de la « perte de temps ». Sans nécessairement appliquer à la lettre les analyses wébériennes aux pratiques de quantification de soi, on ne peut que remarquer la proximité qui s'établit entre les

---

422 *Ibid.*, p. 191.

423 *Ibid.*, p. 194.

424 *Ibid.*, p. 195.

425 *Ibid.*, p. 201.

426 MARQUIS Nicolas, « Performance et authenticité, changement individuel et changement collectif : une perspective sociologique sur quelques paradoxes apparents du « développement personnel » », *Communication & management*, vol. 13, n° 1, 2016, p. 47-62 ; TEXIER Thibault Le, « Le management de soi », *Le Débat*, vol. 183, n° 1, 21 janvier 2015, p. 75-86.

427 NEFF Gina et NAFUS Dawn, *Self-tracking*, Cambridge, Massachusetts London, England, The MIT Press, coll. « The MIT Press essential knowledge series », 2016 ; BANNER Olivia, *Communicative biocapitalism: the voice of the patient in digital health and the health humanities*, Ann Arbor, University of Michigan Press, 2017, p. 79 ; MOORE Phoebe, *The quantified self in precarity*, *op. cit.*

428 WEBER Max, *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme*, *op. cit.*, p. 283-304.



descriptions des pratiques ascétiques et les discours des adeptes de l'automesure. Pour illustrer cette proximité, nous nous pencherons spécifiquement sur le cas, déjà esquissé, d'Étienne pratiquant du fitness et de la musculation. Étienne se montre extrêmement attentif à l'emploi de son temps qui fait l'objet de calculs précis (en termes de « quotas d'heures ») tout en étant organisé par de l'écrit sous des formes de *to-do list*. Très marqué par le développement personnel, une grande partie de sa vie est orientée par la pratique du fitness et de la musculation. La pratique sportive est quotidienne tout au long de la semaine. C'est autour des séances de musculation que vient se greffer le reste de ses activités quotidiennes. Les temps restants sont appréhendés sous l'ordre des coûts et des dépenses :

« Mais je vais toujours m'organiser dans mon quota d'heures, en retirant les heures de sommeil, l'ensemble de mes activités. Je fonctionne vraiment sur le niveau d'heure. Je pars du principe que tu as 24 heures dans une journée, t'enlèves les 8, comment je dispatche les 7 qui me restent ? J'en ai pour ma muscu le matin, le matin ça va me coûter tant, le midi ça va me coûter tant. [...] Donc après je fais varier et j'essaye d'optimiser ».

(Étienne, 23 ans, étudiant, en couple, Bordeaux, MyFitnessPal, Health Mate, podomètre Step, Runtastic, Petit Bamboo, Namatata, Méditation Mind bracelet Jawbone, balance connectée Nokia Body +)

Plus loin, il décrit ses tactiques d'organisation comme une « obligation » à l'instar des protestants soumis à la nécessité d'assurer leur salut en exerçant leur métier :

« C'est-à-dire que si tu commences à faire de la méditation, des étirements, des auto-massages, un entraînement, la nutrition, à la fin de ta journée, il te reste 6 heures. Si tu arrives pas à gérer ces 6 heures-là, t'es foutu parce que tu n'aurais pas fait tout ce que tu as envie de faire. Je dirais qu'optimiser ta journée, à la fin, ça devient plus une obligation qu'une vraie volonté ».

Étienne distingue d'ailleurs ses deux « vies », une vie de sportif et une « vie civile ». L'investissement dans la musculation fait figure de véritable ethos :

« Quand t'es vraiment impliqué dans ton sport je pense que c'est difficile de vraiment en sortir. C'est-à-dire que tu vis pour ça en permanence, 24 heures sur 24. Donc au final tu vis sport, tu t'entraînes sport, tu manges sport, tu dors sport, tu penses sport. Tout ce que tu vas faire, alors ça dépend des gens mais moi c'est ma perspective, je vais faire un maximum pour optimiser ».

Le suivi de l'alimentation s'insère tout particulièrement dans l'ensemble de cette conduite de vie :

« Et quand t'as une bonne connaissance de ton corps, tu peux améliorer beaucoup de choses chez toi. Tu peux améliorer toute ton estime de toi déjà. C'est un vrai sentiment d'avoir la

conscience de son corps. D'avoir l'impression de le comprendre, d'avoir une certaine maîtrise, un certain contrôle là-dessus. À quoi tu réagis, les calories, si tu augmentes ton taux de protéines ou ton taux de glucides, comment ça fait évoluer ton corps. Comment ça fait évoluer ton physique et ton apparence mais aussi ton moral et tes hormones ».

Il est également intéressant de faire un détour par le forum MyFitnessPal (où intervient, par ailleurs, Étienne) afin de mettre en évidence la logique ascétique des calculs nutritionnels. Certains contributeurs sont, en effet, extrêmement sensibles aux seuils qui encadrent leurs mesures. Il s'agit alors de se conformer à des prescriptions établies par l'application ou selon des normes intégrées par l'individu. Ainsi, certains quantificateurs considèrent que la limite de 1200 calories par jour est la plus à même d'engendrer des résultats efficaces en matière de perte de poids, malgré les protestations de certains membres du forum qui contestent ces limites arbitraires :

« 1200 calories je trouve que c'est bien .. par expérience ! Je suis pas à 1500 ou 1700 et je ne mange pas de confiseries ni bonbon ni graisse autre que celle dans la viande.pareil pour les glucides ... justes ceux présent naturellement dans les légumes et yaourt sans sucres ... bref. Il y a 10ans j'ai perdu 23kg et je n'ai pas stagné plus de 3-4j ».

(Biensur', 14 messages, forum MyFitnessPal)

Plus prosaïquement, l'utilisation rigoureuse de l'application demande de scanner les aliments afin d'avoir le nombre de calories et de peser les produits bruts. Les pratiquants qui s'investissent fortement dans cette habitude pour des raisons sportives ou afin de perdre du poids établissent une véritable conduite de vie basée sur une forme de rationalisation du quotidien. Dans de telles circonstances de pratiques, elles s'avèrent, à la fois, contraignantes et assujettissantes mais également particulièrement efficaces aux yeux de ceux qui les mettent place. Ce type d'usage ascétique peut être qualifié d'*action sociale rationnelle en finalité* où l'efficacité et l'instrumentalité prédominent dans la réalisation des buts de l'individu. Les forumeurs décrivent également leurs représentations d'une certaine forme d'ascèse :

« A partir de là - je radote beaucoup sur ce forum hein :D - tu dois gérer par \*priorité\*.

Quelle est ta priorité et qu'est ce que tu es prête à sacrifier pour elle ?

Parce que les gens que tu admires et qui sont tenaces avec la muscu (et ça marche pour toute autre activité ou n'importe quel objectif), ce sont sans doute ceux qui disent non au reste, qui "sacrifient" par exemple leur soirée, pour se coucher avant minuit, et se lever à 5h30 pour

s'entraîner sans faute - ou le midi, ou le soir peu importe - et ce quelque soit les aléas, les épreuves et l'adversité :) ».

(HealthForever, forum MyFitnessPal, 21 messages)

Les individus qui pratiquent une diète exigeante s'engagent dans des calculs très précis en termes de glucides, lipides et protéines. L'équilibre et la précision dans la composition de l'alimentation recèlent la clé, dans les discours, d'un remodelage du corps. La citation suivante illustre les opérations que l'on peut trouver sur le forum, ou les participants évaluent les nutriments par « kilo de poids de corps » :

« Pour mes objectifs journaliers : j'ai pris Kcal =1690

Protéines :  $65 \times 1.5 = 98\text{g}$

Lipides :  $65 \times 1 = 65\text{g}$

Glucides :  $1690 - 98 \times 4 - 65 \times 9 = 715\text{kcal}$  soit 179g »

(Saffran, forum MyFitnessPal, 9 messages)

Il faut également souligner l'établissement, chez Étienne, d'une distinction entre ce qui relève du mythe et ce qui relève de la science. Il est à la recherche de « sources fiables » et cite de nombreux sportifs et coach en fitness. La nutrition, champ de bataille scientifique et marketing où des conceptions concurrentes coexistent ou s'affrontent est un élément central dans la pratique d'Étienne et, plus généralement, dans le milieu amateur ou professionnel du fitness et de la musculation. Cette division entre ce qui relève du mythe et de la science semble rejouer la distinction entre rites magiques et surnaturels typiques de la religiosité catholique et du dogme de prédestination puritain chez Max Weber<sup>429</sup> : d'un côté, subjectivité, sentiment et sensibilité, de l'autre rationalité, et méthodisme.

Étienne exprime, lors de l'entretien, le désir de suivre une formation, le *Bayesian Bodybuilding* qu'il qualifie de science évolutive. Empruntant son nom au raisonnement statistique bayésien, ce type de formation semble être à l'intersection entre discours marketing et entrepreneurial, volonté de légitimité scientifique et affrontements entre amateurs de fitness et de musculation par l'intermédiaire des réseaux sociaux. En effet, la pratique de la nutrition et du fitness est l'objet d'intenses débats entre pratiquants comme c'est le cas sur le forum MyFitnessPal. Il faut noter que le développement de ce type de

---

429 *Ibid.*, p. 190-191.

formation inspirée du *self-help* trouve surtout un écho au travers de quelques coachs et entrepreneurs qui définissent finalement assez peu ce que représente l'adaptation de l'inférence bayésienne à la musculation<sup>430</sup>. Le discours insiste énormément sur la mobilisation de ce qu'ils considèrent être de « véritables » sources scientifiques, sur la « destruction » des mythes entourant la nutrition et sur la possibilité, au travers de ces formations, de monter un « business ». Ces discours s'articulent également sur une dépréciation des diplômes reconnus par l'État tels que le BPJEPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport). Au sein des vidéos et autres pages web trouvées sur le sujet, les auteurs insistent sur la rationalité, la technicité et l'importance des « data » contre l'exercice de la pratique selon les sensations. Étienne partage, à la fois, une distance quant au brevet dispensé par l'État « limité en termes de connaissance et de compétence » et un certain enthousiasme envers les promesses scientifiques de ce type de formation qui va « détruire des mythes » et se trouve être « basé sur la science, donc c'est irrévocable ».

La question du style de vie sain revient régulièrement dans le discours d'Étienne. S'extrayant des « jeunes », Étienne, qui n'a pourtant que 23 ans, semble jeter un regard réprobateur sur un certain nombre de leurs conduites :

« Ce qui est parfois compliqué parce que nous, c'est la génération, un peu, des excès. Entre les addictions, la drogue, l'alcool, les cigarettes, le manque de sommeil. En fait toutes ces choses-là, moi j'essaie de m'en écarter au maximum. Et puis surtout, tu te dis, tout ça sont des facteurs dégradants aujourd'hui. Tu vois bien que ça crée un peu le mal-être chez les gens et tu te dis, vers quoi on se dirige ? Donc si y'a pas une partie de notre génération qui se réveille en se disant... [...] C'est-à-dire que, ouais, moi je le vois chez les jeunes, ils sont là, la plupart sont mous, genre je le vois vraiment c'est de pire en pire. Ils sont mous, ils ont pas d'envies, ils ont pas de passions, ils ont pas de sujets qui les intéressent ».

Étienne reconnaît aussi la dimension psychologique de sa pratique sportive. Le fitness s'impose pour des questions d'apparence et de « complexes physiques », y compris pour lui. Mais il estime que les individus ne déploient pas toujours les « efforts » nécessaires pour se transformer et s'accepter, ils « n'arrivent pas à prendre les rênes ». De manière

---

430 Rappelons ici que l'inférence bayésienne consiste, en termes simples, à établir un raisonnement probabiliste en fonction d'observations ayant un certain degré d'incertitudes. Le cadre bayésien a été redécouvert notamment au travers des progrès de l'intelligence artificielle. On peut penser que l'attribution de ce terme à une méthode de musculation intervient dans le cadre plus large de la redécouverte de la pensée de Bayes et dans une volonté marketing d'afficher une « étiquette » scientifique actuelle et en vogue plutôt que d'adapter, en tant que telle, le théorème de Bayes à cette pratique sportive. Il s'agit finalement davantage d'appliquer un « type de pensée » bayésien défini en tant qu'adaptation de la pratique en fonction de données ou éléments nouveaux.

générale, il déploie un discours insistant sur la responsabilité individuelle dans les processus de transformation de soi et valorise fortement l'organisation et la rationalisation du quotidien qui permettent de faire face aux problématiques de l'existence. Le sport et le fitness tiennent une place considérable dans cet agencement et constituent une véritable boussole de vie :

« Et c'est là que, bien comprendre son corps notamment à travers le sport peut être très utile c'est que ça permet de rebondir. Moi je vois au niveau des déceptions, que ce soit au niveau des relations affectives avec des gens, tu perds la confiance, le travail ça se passe pas bien, l'école ça se passe pas forcément bien... Les relations avec la famille, je sais pas, tu as des moments un peu plus sous tension, tu as des périodes un peu plus compliquées et comment tu survis à ces périodes compliquées. Si tous tes repères et tout ce qu'il y a dans ton quotidien n'est pas stable, tu vas mettre beaucoup plus de temps à te relever de tout ça. Alors que quand t'es assez focalisé sur tes objectifs tu repars très vite en piste. Tu repars très vite en piste parce qu'il suffit de te remettre dans ton mécanisme pour relancer ta machine. Contrairement à quelqu'un qui est un peu déboussolé, qui vit un peu au jour le jour qui se perd dans son quotidien, qui va être obligé de trouver un truc auquel se rattacher et pouvoir repartir du bon pied ».

Étienne reconnaît également la nécessité de la mesure pour progresser (« Le meilleur moyen de se motiver, c'est ça, c'est de se mesurer. Parce que si tu mesures pas, tu vois pas la réalité ») :

« Et ton implication c'est l'écriture, c'est la rédaction que tu vas mettre là-dedans. En fait c'est tout le temps que tu vas investir. Et le temps c'est parfois juste le fait d'écrire. Le fait d'écrire ça te permet de te dire, ok ça c'est moi qui l'ai réalisé ».

Ainsi, une véritable conduite de vie « contemporaine » se met en place entre permanence de l'entraînement sportif dans le quotidien, mesure précise et constante du corps et éloge des valeurs de rationalité, de scientificité et de maîtrise de soi.

## Conclusion du chapitre 4

---

Il nous faut dorénavant revenir sur l'ensemble des liens dégagés lors de ce chapitre. Les individus entrent dans les pratiques d'automesure selon une gradation entre événements marquants et continuité des pratiques de compatibilité ou d'écriture de soi. Aussi, ces pratiques s'insèrent dans une organisation quotidienne, dont le temps de travail assujettit le plus souvent les modalités. En fonction de divers critères, les individus adoptent une organisation souple ou rationnelle dans leur vie courante. Les pratiques de quantification peuvent venir en retour rigidifier l'organisation, d'autant plus lorsqu'on se penche sur le terrain constitué par le forum MyFitnessPal : les questionnements entre engagements personnels et engagement collectifs ou conviviaux sont très fréquents. Les pratiques de quantification ont également un lien avec le temps de travail et questionnent sur l'émergence d'un management individuel. Toutefois, ces liens sont complexes et multiples. L'entretien de soi et de son corps peut être dû à une volonté de décompresser et de gérer le stress, d'être plus efficace dans son travail, de lutter contre certaines conditions de travail (sédentarité, posture statique, etc.), être initié par le monde professionnel (stages, sorties sportives entre collègues, management par le sport, etc.) ou s'affirmer pour répondre au manque de structures temporelles induit par l'absence du temps de travail. Les indépendants, dont les temps de travail et hors-travail se juxtaposent, utilisent les interfaces numériques afin d'encadrer leurs journées. À partir de là, les pratiques de quantification peuvent être investies ponctuellement, de façon ludique et avec une certaine distance. Pour d'autres individus, elles se pérennisent sur le temps long, se transforment en véritables plans d'entraînements sur le mode du sportif professionnel ou s'instituent en véritables rituels associant recherche de sens et adhésion à des valeurs. Enfin, ces pratiques représentent, pour certains, une conduite de vie et l'action sur soi se transforme en action instrumentale et rationnelle.

Ce chapitre a ainsi présenté les pratiques de quantification selon une partition en trois étapes : entrée, adaptation, maintien de la pratique et effets perçus. Ces étapes ne se succèdent jamais complètement ni parfaitement dans les parcours individuels mais permettent de revenir à l'hypothèse première de ce travail et de confirmer la liaison entre trajectoires individuelles et pratiques numériques. Cependant, elles ne sont pas liées

uniquement aux trajectoires mais accompagnent les individus dans leurs habitudes et routines quotidiennes. L'automesure dépend également de l'organisation individuelle ou familiale. Certains moments sont propices à l'établissement d'un cadre strict et contraignant alors que le franchissement de certaines étapes (premier enfant, changement de travail, vieillissement, etc.) peut assouplir, voire empêcher le maintien de ces disciplines. Ainsi, les usages du numérique ne sont jamais automatiques ou simplement techniques. Ils vont et viennent en fonction des trajectoires et des événements de la vie et ne représentent pas un modèle uniforme. Les tenants d'un certain déterminisme technique, qui font du fait technique le seul déterminant de l'action, semblent oublier ces éléments qui tiennent et lient les individus à leurs pratiques.

## Chapitre 5

### La quantification de soi entre projet, autonomie et performance

---

L'autonomie peut être analysée comme l'un des grands projets de la modernité<sup>431</sup> et, de ce fait, elle constitue une source profonde d'interrogation pour la sociologie. Paradoxalement, elle constitue une valeur produisant normes et obligations<sup>432</sup> mais traduit aussi la volonté individuelle d'établir ses propres règles et ses propres principes d'action. En d'autres termes, elle relève tout autant de l'affranchissement de certaines contraintes sociales que de l'intégration d'un discours social dominant qui privilégie l'indépendance individuelle au souci collectif. De même, les institutions parlent en termes d'autonomie, il faut donc pouvoir distinguer ce qui relève de l'autonomie des salariés, des personnes âgées, des universités, etc. L'autonomie peut ainsi servir un discours managérial faisant des individus les premiers responsables de leur destin tout en laissant de côté les facteurs socio-économiques qui pèsent sur eux, en même temps qu'elle est revendiquée par les communautés politiques qui expérimentent des formes sociales alternatives contre les institutions étatiques. L'autonomie est donc une notion complexe à manier : en fonction des auteurs et des objets, elle peut incarner un nouvel esprit de l'institution (émancipation, indépendance, *empowerment*) ou une désinstitutionnalisation (individualisme, égoïsme, déliaison).

Les pratiques de quantification permettent de comprendre comment les individus s'emparent des outils numériques dans une certaine recherche d'autonomie. Les applications, objets connectés et autres procédés de mise en données ne fabriquent pas, en tant que tels, de l'autonomie mais mobilisent des pratiques et des valeurs qui font sens dans la vie des individus. Au sein du mouvement *Quantified Self*, les entrepreneurs et participants revendiquent également une réappropriation de leurs données de santé, la prise en charge de leur vie et font évoluer les frontières entre expertise institutionnelle et individuelle. Les pratiques d'automesure semblent être une entrée pertinente afin d'analyser

---

431 LE COADIC Ronan, « L'autonomie, illusion ou projet de société ? », *Cahiers internationaux de sociologie*, n° 121, 2006, p. 317-340.

432 EHRENBURG Alain, *La société du malaise*, op. cit., p. 16 ; EHRENBURG Alain, « Faire société à travers l'autonomie », *Recherche et formation*, n°76, 19 novembre 2014, p. 107-118.



comment la valeur de l'autonomie se diffuse dans la société et produit des effets dans les habitudes quotidiennes. Les discours des pratiquants oscillent, en effet, entre l'affirmation d'une pratique par essence personnelle et l'identification d'une responsabilité en matière de santé, qu'elle soit exprimée par rapport à l'entourage immédiat ou, plus largement, en termes de coût économique en lien avec le système de santé ou envers la société.

## 1. Quels discours sur l'autonomie les pratiquants mobilisent-ils ?

### 1.1. Définitions de l'autonomie

Afin de préciser ce qui relève de l'autonomie, nous utiliserons le cadre théorique forgé par Alain Ehrenberg au sein de ses analyses sur les transformations de l'individualisme contemporain. Débutant ses recherches par des interrogations sur la place du sport et de la performance dans la construction de nouvelles normativités, Alain Ehrenberg a également éclairé la redéfinition des pathologies mentales, la mise au centre de la souffrance psychologique dans la vie publique et l'inscription de la valeur de l'autonomie dans la société. L'autonomie désigne alors « la liberté de choix au nom de la propriété de soi et la capacité à agir de soi-même dans la plupart des situations de la vie »<sup>433</sup>. À partir des années quatre-vingt, il identifie trois changements majeurs dans les représentations sociales contemporaines au niveau de la concurrence économique, de la consommation de masse et de la compétition sportive<sup>434</sup>, qui vont profondément changer les modes d'action et les styles de relations.

D'abord, l'individu doit rendre sa vie signifiante en fonction de ses capacités à mener des projets, à prendre des risques et à s'emparer des opportunités. En témoigne, le succès des figures sportives et des entrepreneurs individuels dans les années quatre-vingt<sup>435</sup>, aujourd'hui renouvelé au travers des startupper<sup>436</sup>.

Second changement, l'individu devient également davantage responsable de son corps et de son bien-être physique et psychologique. Le rôle de la performance et du dépassement de soi intervient comme nouveau principe démocratique qui incite les individus à s'inscrire dans la sphère de la compétition<sup>437</sup>.

---

433 EHRENBURG Alain, *La société du malaise*, op. cit., p. 12.

434 EHRENBURG Alain, *Le culte de la performance*, Paris, Hachette littératures, 2005, p. 14.

435 *Ibid.*, p. 196-217.

436 BUQUET Romain, LUCA Nathalie et BOUILLOU Jean-Philippe, « Malaise dans les start-up. Entre désir héroïque et anxiété créatrice », *Nouvelle revue de psychosociologie*, n° 24, 28 novembre 2017, p. 93-111.

437 EHRENBURG Alain, *Le culte de la performance*, op. cit., p. 185.

Enfin, la légitimité de l'action des acteurs s'évalue à l'aune de la conformité à soi, de la recherche d'une « vie authentique » et de la capacité à créer des liens avec les autres<sup>438</sup>. L'épanouissement personnel et l'initiative individuelle ont pu alors s'imposer comme règle du jeu social.

Ce redéploiement de la responsabilité vers le gouvernement de soi<sup>439</sup> s'accompagne de nouvelles incertitudes et vulnérabilités. Que ce soit en matière de trajectoire, de choix d'études ou d'emploi, de relations sociales ou de santé, la prise en charge personnelle a succédé aux injonctions collectives faisant de l'indétermination un mode d'existence<sup>440</sup>. La dépression comme pathologie mentale trouve alors une voie de généralisation dans la mesure où les symptômes (fatigue, apathie) sont décrits en termes de panne de l'action et d'incapacité à se projeter. La dépression est la maladie de l'autonomie mais aussi celle – dans la définition des troubles mentaux – du déplacement de la culpabilité vers la responsabilité, de l'angoisse vers la fatigue<sup>441</sup>.

Toutefois, pour Alain Ehrenberg, la diffusion du langage de l'autonomie ne démontre pas l'existence d'un processus de désinstitutionnalisation mais permet d'identifier un nouvel esprit de l'institution. Ce dernier, qui entend redonner des capacités d'action aux individus, n'est pas sans générer certaines tensions mais ne peut être interprété comme une mutation anthropologique en lien avec un déclin de la société. L'ensemble de ces transformations intervient plutôt dans un changement de modèle nous faisant passer de celui de la discipline et de la conformité à celui de l'autonomie. Sous l'influence de ce « tournant personnel de l'individualisme »<sup>442</sup>, la vie privée se modèle sur la vie publique et devient le lieu des arbitrages, des décisions et de l'action. L'espace public a été, quant à lui, traversé par des problématiques en lien avec la vie privée. Les thématiques relevant du psychisme et de l'intériorité prennent alors une importance grandissante dans l'espace social<sup>443</sup>.

Dans *La société du malaise*, Alain Ehrenberg procède à une comparaison de la notion d'autonomie entre la France et les États-Unis. Il analyse notamment la spécificité de la conception du *Self* américain, véritable institution de l'individualisme moral. En France,

---

438 *Ibid.*, p. 261-263.

439 EHREBERG Alain, *L'individu incertain*, Paris, Hachette, coll. « Pluriel », 1999, p. 18.

440 *Ibid.*

441 EHREBERG Alain, *La fatigue d'être soi : dépression et société*, Paris, Odile Jacob, 2008, p. 235-236.

442 EHREBERG Alain, *La société du malaise*, *op. cit.*, p. 12.

443 EHREBERG Alain, *L'individu incertain*, *op. cit.*, p. 224-233.

la référence à la personnalité et à l'initiative est perçue avec plus de méfiance (en tout cas dans les débats et discours) et semble faire appel à des images de concurrence et de compétition. L'accent est porté sur l'égalité et sur un individualisme politique qui cherche à sortir les individus de leurs conditions. On retrouve également cette dichotomie dans la façon d'envisager les pratiques de quantification entre le mouvement QS et les interviewés qui se mesurent de façon plus anecdotique. Dans le cas du mouvement QS, l'évaluation personnelle et l'utilisation des interfaces numériques peuvent servir à l'amélioration des individus. Malgré des discussions et des débats, cet individualisme du perfectionnement est envisagé positivement. Les interviewés français, tout en reconnaissant un certain nombre de bénéfices aux pratiques numériques, se montrent plus critiques envers cette position et nuancent cet idéal d'amélioration. Ils s'interrogent sur une remise en cause potentielle de l'universalité du système de soin par les dispositifs (individuels ou collectifs) de quantification, sur les inégalités en matière de santé et sur le caractère « authentique » de nos liens sociaux transformés par le numérique.

L'autonomie contemporaine signifie également que l'auto-contrôle et l'auto-motivation à agir, éléments que l'on retrouve dans la pratique de la quantification, sont encouragés. Que ce soit au sein des institutions ou dans les représentations des trajectoires, la normativité de l'autonomie entraîne des pratiques visant à faire des individus les acteurs de leurs propres changements. C'est également dans la représentation des opportunités que se transforment l'individualité et l'égalité. La société de l'autonomie comme condition doit permettre une égalité d'accès aux opportunités qui se présentent aux individus dans la logique de l'*empowerment*. La place du sport analysée par Alain Ehrenberg dans *Le culte de la performance* trouve également un écho dans les pratiques physiques outillées des individus. La confrontation régulière aux progrès et aux métriques personnelles dans le cadre du sport permet aux individus de mettre en place des procédures de changements, de se prouver et d'éprouver leur propre valeur. Dorénavant moins compétition qu'intégration dans une hygiène de vie, le sport permet des comparaisons de soi à soi et des défis avec les autres, à distance. Les « petites » compétitions habituelles côtoient les grandes compétitions institutionnalisées. Les derniers travaux d'Alain Ehrenberg sur les neurosciences cognitives permettent également de démontrer comment le discours de l'adaptation et de l'action se redéploie sur les potentialités du cerveau<sup>444</sup>.

---

444 EHRENBURG Alain, *La mécanique des passions: cerveau, comportement, société*, Paris, Odile Jacob, 2018.

Anthony Giddens et Ulrich Beck ont également analysé les transformations de l'individualité et la place de la réflexivité dans la perspective plus large de la « modernité tardive » (ou réflexive) et de la sociologie du risque. Cette dernière s'intéresse particulièrement aux « grands risques », tels que les catastrophes environnementales ou techno-scientifiques mais s'intéresse aussi aux perceptions individuelles du risque<sup>445</sup>. Avec la « transformation de l'intimité »<sup>446</sup> propre au XX<sup>e</sup> et au XXI<sup>e</sup> siècle, les individus sont engagés activement dans le façonnement de leur identité dans un monde moderne qui apparaît comme « menaçant »<sup>447</sup>. La poussée de l'individualisation a engendré une émancipation de l'individu des hiérarchies et des réseaux de relations traditionnels pour devenir le propre producteur de son destin. Selon Ulrich Beck, l'individu autonome vit dans l'incertitude et doit gérer les risques qui pèsent sur lui :

« [...] les individus deviennent, à l'intérieur et à l'extérieur de la famille, les agents de leur propre subsistance médiée par le marché, et les agents d'une planification et d'une organisation de leur biographie qui intègre ces exigences »<sup>448</sup>.

Anthony Giddens partage ce constat dans la mesure où les institutions et les organisations n'imposent plus un ordre préétabli mais supposent une adhésion de la part des individus qui, dans le même temps, sont considérés comme des acteurs de leur propre trajectoire. Les individus s'approprient également des savoirs profanes qu'ils peuvent opposer aux savoirs experts. Dans le cadre de cette « culture du risque », les pratiques de quantification peuvent être envisagées comme des stratégies individuelles de protection et d'anticipation des dangers et comme moyen de construire une « sécurité ontologique »<sup>449</sup>. La perception du risque peut être un levier d'action où l'individu effectue alors des choix et cherche à s'orienter dans une société qui multiplie les valeurs concurrentes.

Les individus sont ainsi encouragés à gérer les risques qui pèsent sur eux dans une société où l'autonomie est la valeur centrale. La réalisation de soi, les quêtes d'identités et la volonté de s'accomplir forment également le terrain de nouvelles angoisses. Dans le même temps, elles recèlent un potentiel politique de reconsidération et de redéploiement de nouveaux liens sociaux et politiques<sup>450</sup>. L'importance du processus d'individualisation, en

445 BECK Ulrich, *La société du risque : sur la voie d'une autre modernité*, Paris, Aubier, coll. « Alto », 2001, p. 157 ; GIDDENS Anthony, *Les conséquences de la modernité*, L'Harmattan, 1994, p. 131-132.

446 GIDDENS Anthony, *Les conséquences de la modernité*, *op. cit.*, p. 120 ; GIDDENS Anthony, *La transformation de l'intimité: sexualité, amour et érotisme dans les sociétés modernes*, Rodez, Le Rouergue/Chambon, 2004.

447 GIDDENS Anthony, *Les conséquences de la modernité*, *op. cit.*, p. 130-138.

448 BECK Ulrich, *La société du risque : sur la voie d'une autre modernité*, *op. cit.*, p. 281.

449 GIDDENS Anthony, *Les conséquences de la modernité*, *op. cit.*, p. 98-99.

450 BECK Ulrich, *La société du risque : sur la voie d'une autre modernité*, *op. cit.*, p. 210-211.

parallèle de celui de « détraditionnalisation », engendre, néanmoins, de nombreuses problématiques économiques et sociales. Que ce soit par le chômage de masse, l'augmentation de formes dégradées d'emplois, la fragilisation des trajectoires biographiques, la responsabilisation culpabilisante des individus, le processus au cœur de la modernité s'avère profondément ambivalent. À l'instar des analyses menées par Alain Ehrenberg, le processus d'autonomisation des individus, ne peut être réduit à la seule atomisation mais génère tensions et opportunités, libertés et insécurités. Les individus, confrontés à ces incertitudes, cherchent à assurer la cohérence de leurs choix et de leurs trajectoires en procédant à des récits réflexifs (*narratives*) au travers de multiples canaux (écrits, activités thérapeutiques, discussions informelles, pages web, blogs, etc.). Si les habitudes de mesure peuvent être conçues comme des manières de s'évaluer, elles servent également à (re)construire cette stabilité identitaire.

L'analyse entreprise par Nicolas Marquis à propos du « dispositif »<sup>451</sup> du développement personnel permet des rapprochements avec les pratiques de quantification. Elle éclaire aussi comment la valeur de l'autonomie est concrètement investie par les individus. Le questionnement sociologique posé par Nicolas Marquis se situe dans cette interaction entre les dispositifs et les dispositions individuelles. Les ouvrages de développement personnel forment une littérature hétéroclite qui vise à redonner aux individus le contrôle sur leur vie. Leurs objectifs peuvent être multiples, du simple conseil pratique, à l'établissement d'un nouveau regard sur soi et sur le monde. Ils proposent alors d'apprendre, par exemple, à savoir gérer son temps, son stress ou sa productivité. D'autres ouvrages ambitionnent d'identifier les émotions négatives, les traumatismes familiaux ou de se remettre d'événements douloureux. On y retrouve également un certain nombre de motifs récurrents tels que des expressions et des encouragements à penser « positivement », des preuves quant à l'efficacité de la démarche proposée ou encore des instructions que le lecteur est invité à suivre. L'ensemble de ces traits communs à cette littérature forme des « stimuli »<sup>452</sup> qui visent, non seulement l'adhésion du lecteur mais également sa coopération avec le texte. Les textes du développement personnel, tout comme les applications relevant du *quantified self*, supposent un lecteur impliqué qui s'inscrit dans une démarche de changement. Du côté de la réception des écrits du développement personnel, Nicolas Marquis entend interroger ce qu'il désigne comme l'activité – ou le travail –

---

451 MARQUIS Nicolas, *Du bien-être au marché du malaise : la société du développement personnel*, Presses universitaires de France., Paris, coll. « Partage du savoir », 2014, p. 54.

452 *Ibid.*, p. 71.

d'interprétation du lecteur<sup>453</sup>. Les individus qui s'investissent dans la lecture d'ouvrages de développement personnel cherchent à modifier une part de leur réalité quotidienne et à changer leur vie. Ils peuvent alors coopérer activement avec l'ouvrage en sélectionnant ce qui fait sens et ce qui est pertinent à leurs yeux<sup>454</sup>. Ils utilisent, notamment, les ouvrages de développement personnel afin de découvrir des vérités sur eux-mêmes, de trouver une forme d'authenticité en réponse à toute une série de représentations sur une société individualiste, complexe, qui génère tensions et malaise<sup>455</sup>. Les messages présents au sein de ces ouvrages doivent également trouver une résonance dans la vie quotidienne des individus pour activer cette connexion avec le texte, condition de l'efficacité du dispositif du développement personnel.

Il faut également noter l'existence d'un *third person effect*<sup>456</sup> dans la mesure où les individus ont tendance à penser que les messages de tel ou tel média ont un impact plus important sur d'autres personnes qu'elles-mêmes. Une différenciation s'établit alors entre « bon » et « mauvais lecteur », ce dernier étant considéré comme trop affecté, malléable, « *too much* » et adhèrent à la façon d'un consommateur aux ouvrages de développement personnel. Dans les représentations, un tel type d'individu risque la perte de son sens critique et donc la perte de son autonomie. On retrouve ce souci dans les discours sur les pratiques de quantification, où certains individus interrogés se présentent comme peu engagés. Ils identifient alors des pairs ou des connaissances qui sont, pour eux, plus impliqués, voire s'investissent de façon effrénée dans les interfaces de mesure. Ces pratiquants identifient également un risque de tomber dans une forme d'aliénation technologique et de perte de liens sociaux et humains qui nuirait à leur autonomie. Les parallèles entre les pratiques d'automesure et la lecture d'ouvrages de développement personnel se prolongent aussi de par les motivations des pratiquants :

« Les lecteurs défendent l'idée que la possibilité d'un changement dans le monde passe d'abord par une fine observation, une meilleure connaissance, une analyse poussée de ce qui se trame (éventuellement à l'intérieur de soi) »<sup>457</sup>.

Le développement personnel mobilise également le langage de l'autonomie en décrivant les ressources internes dont disposent les individus. En cela, il s'inscrit dans la société de l'autonomie comme condition décrite par Alain Ehrenberg :

---

453 *Ibid.*, p. 84-86.

454 *Ibid.*, p. 130-131.

455 *Ibid.*, p. 167-169.

456 *Ibid.*, p. 93.

457 *Ibid.*, p. 139.

« Dans ce contexte où l'accent est déplacé du passif à l'actif, un style d'action se voit doté d'un prestige social particulier : l'action de soi sur soi, la capacité à travailler sur ses propres capacités »<sup>458</sup>.

Ainsi, nous verrons dans les points suivants comment les individus composent avec la norme de l'autonomie, la discutent, ou s'y conforment. Nous verrons comment les outils techniques et numériques s'insèrent, facilitent ou entravent les projets individuels et s'ils constituent des outils de prévention des dangers efficaces selon les perceptions des individus. Les pratiques de quantification numériques représentent-elles, de façon significative, une forme nouvelle de construction de la trajectoire ?

### 1.2. Des dispositions et des dispositifs



16. Illustration: Exemple de bilan hebdomadaire envoyé par l'application Withings

S'entraînant, suivant leurs données de santé, organisant leur alimentation, les individus qui s'exercent à l'automesure mobilisent le langage de l'initiative et du projet afin de qualifier leurs démarches. Il peut s'agir de modifier une silhouette, de créer une nouvelle hygiène de vie dans un horizon temporel large, voire encore de se prémunir de la maladie ou de la vieillesse à travers les exercices physiques. Les pourvoyeurs d'applications insistent d'ailleurs sur les capacités d'action individuelles par l'intermédiaire de leurs slogans, des notifications envoyées aux utilisateurs ou encore des e-mails

d'encouragements.

Toutefois, les individus réceptionnent ces messages de façon différente et discutent la valeur de l'autonomie. Celle-ci ne fait pas consensus. Certains interviewés mettent fortement en avant leurs choix, leur personnalité et leur volonté. D'autres interviewés se montrent critiques envers eux-mêmes et une société qui encourage l'auto-contrainte et le dépassement de soi. Sur le forum MyFitnessPal, la rhétorique de la « volonté » dans l'objectif de perdre du poids est alternativement revendiquée et critiquée.

<sup>458</sup> *Ibid.*, p. 184.

Une partie du discours des interviewés est orientée vers l'idée de pratiquer un entretien de soi en autonomie, aidé par les outils numériques dans une dynamique proche du *self-help*. Cassandra fait le rapprochement entre ses habitudes numériques (établir des *to-do list*, utiliser des applications sportives ou de gestion du temps) et le développement personnel, même si celui-ci est déconsidéré. L'ensemble de ses pratiques, y compris ses lectures, converge vers une certaine conception de l'autonomie :

« Ça peut être aussi essayer de voir les choses en bien, un peu en mode développement personnel. C'est un peu un gros mot je trouve mais... Genre, ne pas essayer de contrôler les choses qui ne dépendent pas de soi [Ton ironique], ne pas s'énerver quand le RER est en retard, voir le bon côté, les trucs comme ça. Un mélange entre les études en psychologie... Et genre les philosophes antiques qui ont tout un tas de recettes. Ça, c'est peut-être le truc dont je fais le plus attention, au final. C'est-à-dire qu'au quotidien, j'essaie de m'améliorer là-dessus, d'améliorer ma résistance aux... Je sais pas comment dire mais, ceux qui se font vraiment ensevelir par des trucs et ils ont des problèmes énormes alors que non, en fait ».

(Cassandra, 28 ans, graphiste-illustratrice, en couple, Paris, MyFitnessPal, Habitica, Daylio, Toggl, App Usage, Fitbit)

On voit ici comment les problématiques quotidiennes sont l'objet d'une forme d'administration : il est alors important de ne pas se laisser déborder et de faire preuve d'organisation, voire de « reprendre le contrôle » selon les termes de Cassandra. La volonté de s'entretenir s'instaure également face à des événements passés et en fonction du regard des autres. L'automesure apparaît ici comme une opportunité d'affirmer une image de soi :

« Après pourquoi ça a continué, je pense que c'était le plaisir de reprendre le contrôle, d'accomplir quelque chose à un moment où je doutais beaucoup des autres domaines. Fin des études, début de la vie active, retour à la case "parents". Donc retour dans la ville où il y avait mon lycée. Puis, recroiser éventuellement des gens du lycée, qui vont dire "Ah bah elle a grossi et tout". Alors que j'aurais voulu qu'ils disent quelque chose comme, "elle est vraiment trop cool"... Un truc comme ça quoi. Donc ça, ça m'a fait continuer vraiment. Puis la santé, c'est venu un peu après ».

(Cassandra, 28 ans, graphiste-illustratrice, en couple, Paris, MyFitnessPal, Habitica, Daylio, Toggl, App Usage, Fitbit)

Rappelons ici que Cassandra exerce son métier en indépendante et souhaite organiser son temps librement. Elle se déclare intéressée par l'idée de découvrir le fonctionnement de ce qu'elle qualifie de « structures » (au sens biologiques, sociales, politiques, etc.), et tout particulièrement les structures psychologiques qui gouvernent les personnes. L'ensemble du discours tenu est lié à une idée de la « santé mentale ou de l'hygiène mentale », montrant



l'inscription de considérations psychologiques dans le quotidien. Elle mobilise également le terme de « réflexivité » afin de qualifier un certain type de rapport au monde qu'elle associe aux pratiques artistiques :

« Peut-être aussi une ambition, alors là c'est un choix de la façon de le pratiquer, une ambition un peu d'autonomie, de créer ses propres règles, sa propre logique. Les automesures servent aussi à ça... ».

(Cassandra, 28 ans, graphiste-illustratrice, en couple, Paris, MyFitnessPal, Habitica, Daylio, Toggl, App Usage, Fitbit)

Les applications peuvent alors être envisagées comme des « rendez-vous » avec un psychologue :

« C'était important dans le sens où... j'ai jamais été chez un psy mais je pense que c'est un peu ça. Genre, un rendez-vous avec quelqu'un qui va s'intéresser à ton truc. Bon certes, un truc pas intéressant, genre j'ai mangé des pommes. Et du coup y'avait ce côté-là, quelqu'un, quelque chose. Alors je sais bien qu'il y a des gens qui ont programmé le truc, c'est un peu à eux que je parle [Rires]. Un espèce de truc qui notifie, "hé coucou, comment ça va ?" ».

(Cassandra, 28 ans, graphiste-illustratrice, en couple, Paris, MyFitnessPal, Habitica, Daylio, Toggl, App Usage, Fitbit)

Dans les discours des interviewés, on retrouve régulièrement cette idée que les chiffres et statistiques obtenus par la mesure ont un effet psychologique qui oriente leurs actions. Quelque part, les quantificateurs ont conscience de l'effet performatif que les inscriptions ont sur eux-mêmes. Ils n'adhèrent pas de façon homogène aux données produites, mais il faut « jouer le jeu » de l'automesure pour en retirer les effets :

« Je pense qu'il y a aussi un côté psychologique, ça joue sur le fait de se dire : "j'ai eu des résultats, soit j'ai mal dormi, soit j'ai une fréquence cardiaque haute" et du coup... Oui ça joue inconsciemment ».

(Fabian, 29 ans, technicien projeteur, marié, Paris, Fitbit Charge 2)

Ensuite, le sport, l'entraînement et les exercices physiques peuvent être perçus comme des vecteurs d'autonomie : ils permettent de s'occuper de soi et de se rendre responsable de son corps. Parmi les différents sports, la course à pied a longtemps été envisagée comme un exercice solitaire. Avec le développement des réseaux sociaux, les possibilités d'organisation et de communication ont été multipliées, poussant les individus à se regrouper afin de s'encourager. Le « jogging du dimanche » s'est peu à peu transformé

en *running* compris comme une pratique plus exigeante, connectée, partagée (et partageuse), voire communautaire. À titre d'exemple, il existe plusieurs groupes de coureurs et d'épreuves, notamment à Paris, permettant de s'exercer en commun<sup>459</sup>. Les marques sportives ont d'ailleurs bien compris cette demande d'émulation et ont investi largement les réseaux sociaux afin de proposer des espaces de rencontres et d'organisation. La demande des individus de s'exercer en commun joue également sur l'aspect compétitif entre groupes. Organisées en équipe par quartier parisien, les « communautés » de *runners* Adidas s'affrontent lors d'une course de 10 kilomètres où, en plus d'un classement individuel, une comparaison entre équipes est effectuée. La persévérance et l'assiduité du coureur au sein de ces groupes se mesurent à l'aide d'applications, telles que Runtastic, (qui appartient à Adidas) qui permettent classements puis récompenses et cadeaux offerts par les marques. Cependant, la participation à ces groupes peut prendre différentes formes, de la plus engagée à la plus distante. Ainsi, Lucie a participé à des entraînements en équipe mais d'un point de vue d'observatrice, ne comptabilisant pas ses sorties mais profitant de l'incitation de la pratique en groupe. Elle a ainsi pu déceler comment la compétition permet l'établissement d'une proximité entre les sportifs. L'idéal de la compétition démocratique, identifié par Alain Ehrenberg, semble se retrouver dans ce type particulier de course à pied :

« Et occasionnellement je vais courir avec l'équipe de Belleville et, pour le coup, je pense qu'il y en a qui sont vraiment à fond dans ça, dans l'idée de se coacher les uns, les autres. De se motiver. Dans une recherche plus soutenue de résultats au niveau de la course quoi. Puis même de leurs résultats, de se dépasser, ils sont quand même dans un truc... [...] Franchement y'a vraiment de tout dans ce genre d'équipe. [...] Et y'a des gens qui sont vraiment dans la compétition, d'autant plus que les équipes des différentes zones de Paris, c'est gentillet mais elles peuvent quand même rentrer en compét' ».

(Lucie, 27 ans, éducatrice spécialisée, célibataire, Paris, Podomètre)

Nathan, dont les pratiques sportives sont plus intenses, associe dans son discours épanouissement et compétition. Les chiffres prennent leur sens rétrospectivement, lorsqu'il constate les efforts accomplis mais gratifie également l'investissement fourni. La volonté

---

459 ADIDAS10KPARIS.FR, *Adidas 10k Paris - Communauté*, [<https://www.adidas10kparis.fr/fr/se-preparer/communaute>], consulté le 20 janvier 2020 ; CONQUERYOURDAY.COM, *BOOT CAMPS - FAQ*, [<https://www.conqueryourday.com/boot-camps-faq/>], consulté le 20 janvier 2020 ; JOGGING-PLUS.COM, *Courir en groupe : sessions d'entraînement running à Paris et Ile de France*, [<https://www.jogging-plus.com/calendrier/running-groupe-paris-idf/>], consulté le 20 janvier 2020.

de progresser au sein du classement généré par les applications dévoile une disposition à la compétition et une extension du principe de concurrence aux activités quotidiennes :

« Faut pas se voiler la face, y'a une petite part d'autosatisfaction, une part de... Ouais jouissance, toute proportion gardée, mais de se dire "j'ai fait 5000 kilomètres de vélo par an", je dis ça parce que je suis à peu près dans ces chiffres-là, "j'ai fait tant de dénivelés positifs"... Y'a une petite part de... Y'a une part d'autosatisfaction quoi. D'épanouissement. [...] C'est un peu la même chose avec le truc des segments sur Strava, de se dire à bientôt 45 ans j'arrive à être devant des gamins de 30 ans ou de 25 ans à vélo. Donc oui y'a une part de satisfaction, d'épanouissement, d'accomplissement physique. Non faut pas mentir ».

(Nathan, 44 ans, artisan, en couple, Caen et sa région, Strava, Samsung Health)

Sur cette thématique, Valentine apporte un éclairage intéressant quant aux logiques de transfert d'une compétition institutionnelle à une compétition contre soi-même :

« En fait j'ai monté à cheval pendant 15 ans. J'ai monté en compétition. J'ai dû arrêter. Et j'ai retrouvé dans la course à pied la compétition. Mais la compétition contre moi-même, en fait. [...] Mais je progresse à chaque fois et c'est ce qui m'intéresse. Donc pour la course, y'a trois choses : la forme physique, le fait de perdre du poids, le fait de m'entretenir, d'entretenir mon corps et d'être bien dans ma tête. Y'a le fait de retrouver l'esprit de compétition, de me lancer des défis, de lancer des petites choses comme ça ».

(Valentine, 27 ans, journaliste, Caen et sa région, MyFitnessPal, Strava, montre GPS TomTom)

Valentine articule sa pratique à la volonté de participer à des courses chronométrées qui servent de boussoles à ses habitudes de mesure.

Aussi, les pratiques de quantification s'inscrivent dans la transformation des usages du web. Les individus sont encouragés à s'exprimer et à se mettre en scène par le biais de partage d'information (statut sur les réseaux sociaux), d'images (photographies personnelles) ou d'éléments de la vie privée (récits personnels, mise en avant du statut matrimonial ou de son identité, etc.). Les usages sont désormais adossés à un ensemble d'éléments structurant la vie quotidienne. Faustine, qui mesure ses courses de façon anecdotique, reconnaît une recherche de validation – par les liens interpersonnels ou par rapport à soi – dans la volonté de se quantifier :

« Oui bien sûr. Je pense qu'il y a une recherche de performance et d'évaluation de soi-même enfin... Y'a plein de façons de s'évaluer soi-même, ça peut être dans le regard des autres mais c'est aussi une façon de s'évaluer et de se rassurer. Oui, c'est une façon d'avoir un retour sur soi-même, ce qu'on recherche tous, je pense. Oui c'est pour ça que je pense que ça rassure aussi, ce genre d'outils. Un retour sur nous-même qui nous conforte sur le fait qu'on existe... C'est con, non mais... Ça va peut-être jusque-là, je sais pas ».

(Faustine, 47 ans, Médecin, Divorcée, Caen et sa région, Runtastic, montre Garmin)

Les réseaux sociaux sont des lieux privilégiés de la production d'images sur le corps et de sa mise en scène. Les « *fitness girls* » ou « *fitness boys* » renouvellent le portrait de l'entrepreneur ou du « gagnant » selon une esthétique propre aux réseaux sociaux, notamment Instagram. Géraldine déclare avoir été influencée par de telles mises en scène et prévoit une généralisation de l'investissement des individus sur leur corps :

« Mais actuellement avec tout ce qui se développe, notamment sur les réseaux sociaux, la gestion du corps, l'alimentation, les *fitness girls* euh... ouais je pense que tout le monde va commencer à psychoter sur son corps, sur son apparence et vouloir investir dans des choses comme ça ».

(Géraldine, 24 ans, gestionnaire de scolarité, en couple, Caen, Fitbit, Runtastic, Sonia Tlev Fitness, Balance connectée Teraillon)

Pour Salomé, les pratiques de mesure permettent une « auto-influence », pour Dominique une « auto-motivation » et pour Sylvie une « discipline », autant de termes qui renvoient au même motif. Dans la société de l'autonomie comme condition, l'auto-contrainte peut alors prendre les atours du *coaching*. Les outils numériques se substituent à l'entraîneur ou au club. Pour Xavier, la « machine » se substitue au coach et permet de « mesurer et d'avoir tes objectifs, toi-même ». Florian parle également de sensibilisation par les outils : ils se rappellent à lui régulièrement à l'aide des notifications. Les applications et objets connectés sont ainsi régulièrement personnifiés par les interviewés :

« Je trouve quand même que c'est une bonne chose. Alors, de là à dire que ça sert de coach, j'en sais rien mais ça sensibilise beaucoup plus. Parce qu'il faut synchroniser de temps en temps sinon on perd les données, donc quand on synchronise, on regarde, on se balade dans l'application et ça me rappelle qu'il faut faire un peu de sport... Si j'en ai pas fait assez. Ou si ça fait 3 jours que j'ai pas atteint l'étoile pour une raison x ou y, on va essayer d'y aller un peu quand même ! ».

(Florian, 32 ans, cadre commercial, Caen, marié, Health Mate, Nokia Go)

Faire preuve d'un certain esprit de projet peut ainsi se traduire par l'établissement d'objectifs que l'on se fixe et de seuils à ne pas dépasser. Cet exercice, qui repose sur la motivation des individus et non sur la contrainte, se heurte, parfois, aux contradictions de la vie quotidienne. :

« Ouais, j'essaye... De me tenir vraiment à l'objectif que j'ai et bon, de temps en temps j'y arrive pas. Forcément, c'est pas toujours évident. Si on sort ou quoi, c'est compliqué mais globalement, j'essaye de respecter l'objectif. [...] En général, je fais moins de 1800 calories pour pas dépasser l'objectif. [...] Il faut vraiment se restreindre. Il faut bien être... Comment dire ? Il faut systématiquement après chaque repas remplir l'application. Parce qu'après on a vite fait d'oublier, pour se souvenir de ce qu'on a mangé, c'est compliqué. Il faut être discipliné, voilà, c'est ça que je cherchais. Il faut être discipliné dans l'utilisation de l'appli ».

(Sylvie, 30 ans, agent administratif, Paris et sa région, en couple, Le secret du poids, Daily Yoga)

Étienne qui est, rappelons-le, adepte des discours de *self-help* et de développement personnel mobilise un discours fortement orienté vers l'initiative individuelle.

« Le sport est un super truc parce que c'est un vecteur de communication. Un vecteur de communication avec les autres et aussi avec toi. Tu te comprends mieux, tu comprends mieux ce qui se passe autour de toi. C'est ça aussi qui te permet de t'ouvrir aux autres. Je considère que si tu te comprends pas toi-même, si t'es pas en accord avec toi-même, tu peux pas être avec les autres ».

(Étienne, 23 ans, étudiant, en couple, Bordeaux, MyFitnessPal, Health Mate, podomètre Step, Runtastic, Petit Bamboo, Namatata, Méditation Mind bracelet Jawbone, balance connectée Nokia Body +)

Une grande partie de son quotidien est orientée vers la pratique du sport et de la musculation, le rôle de la motivation est alors central. Il fonctionne également avec des listes et des post-it lui rappelant, au quotidien, des objectifs à court, moyen et long terme (« focalisé sur tes objectifs »). Dans le cadre de cette organisation, l'investissement, la capacité à se projeter, l'idée d'avancer et de progresser dessine l'image d'un individu entrepreneur de sa propre existence :

« Le meilleur moyen de se motiver, c'est ça, c'est de se mesurer. Parce que si tu mesures pas, tu vois pas la réalité. C'est aussi ce que je t'expliquais au niveau de la nutrition, celui qui va rien regarder, celui qui va rien compter, en fait il progressera pas. Tes progrès sont à la hauteur de ton investissement et de ton implication ».

(Étienne, 23 ans, étudiant, en couple, Bordeaux, MyFitnessPal, Health Mate, podomètre Step, Runtastic, Petit Bamboo, Namatata, Méditation Mind bracelet Jawbone, balance connectée Nokia Body +)

Cette conception entrepreneuriale se loge également dans la veille qu'il doit effectuer sur les réseaux sociaux et les espaces en ligne traitant de la nutrition, de la musculation et du fitness. La logique des réseaux sociaux encourage ces attitudes d'« alerte » :

« Les réseaux sociaux me permettent juste d’avoir un œil attentif à ce qui se fait autour de et chez les acteurs fitness. Sur le marché fitness et sur la science fitness. Les réseaux sont tellement populaires que même les « gros » se retrouvent dessus et si t’es pas dessus, tu perds une partie des informations ».

(Étienne, 23 ans, étudiant, en couple, Bordeaux, MyFitnessPal, Health Mate, podomètre Step, Runtastic, Petit Bamboo, Namatata, Méditation Mind bracelet Jawbone, balance connectée Nokia Body +)

Si dans le discours d’Étienne, cette partie de son activité n’est pas vue comme particulièrement chronophage, elle renvoie l’image d’un individu engagé dans une activité indépendante, devant dénicher informations et clients, se projetant dans un devenir de *coach* et adhérant à cette forme de management de soi.

### 1.3. La « motivation » sur MyFitnessPal

Sur le forum MyFitnessPal, les problématiques liées au corps et au poids entraînent d’intenses débats sur la question de la motivation. Ce registre paraît tour à tour indispensable dans l’établissement d’un régime, puis sévèrement critiqué. Le credo du « quand on veut, on peut » n’est pas accepté par tous les membres du forum qui condamnent alors un discours qui peut s’avérer culpabilisant et qui laisse l’individu seul face à lui-même.

L’idée de force et de volonté est mobilisée lorsque les participants au forum félicitent ceux qui partagent leur transformation corporelle. Ici, la place de la volonté dans la réussite semble très importante et est perçue comme positive :

« C'est ce genre de post qui me fait me dire que rien n'est perdu.....

Bravo à toi ! Force et volonté, motivation, le cocktail gagnant !! :) ».

(SiOnChantait, forum MyFitnessPal, 7 messages)

On retrouve régulièrement l’idée de « travailler pour soi » ou de faire « un travail sur soi ». Il faut alors savoir rester « déterminé », faire preuve « d’implication », ne « rien lâcher », s’accrocher et se « challenger » : autant de termes qui renvoient à la conception d’un individu acteur de son propre changement. Au sein de l’espace en ligne MyFitnessPal, les logiques de comparaison et d’encouragement sont inséparables. À travers le partage d’expériences personnelles, de témoignages de réussite ou de photographies du type

avant/après, les quantificateurs qui s'investissent au sein du forum sont confrontés aux objectifs des autres. Ils félicitent, encouragent ou rassurent :

« Ce genre de sujet rencontre un succès fou sur le forum anglais ! Il y a énormément de photos avant/après, c'est assez bluffant :o Pour y accéder, tu vas sur le forum ici et tu cliques sur "english" et tu vas dans "sucess stories" ou encore tu cherches les sujets "From NOT to HOT", "fat belly and now" ^^ Et là ouais, tu vas la trouver ta motivation ».

(Etoilesss, forum MyFitnessPal, 49 messages)

Les photographies sont décrites comme pouvant « booster » l'image de soi. La comparaison peut également s'effectuer avec des proches ou des connaissances qui sont perçus comme incapables de se prendre en charge :

« Ceux qui disent tout cela sont jaloux ! Jaloux de ne pas être capable de se prendre en main ! rien n'est une fatalité ! jaloux que nous on est capable de se remettre en question

C'est nous les meilleurs ! ».

(Bellelune, forum MyFitnessPal, 8 messages)

Parfois, les participants condamnent les comportements de laisser-aller qu'ils peuvent observer autour d'eux ou les attitudes qui imputent la responsabilité à des facteurs internes (par exemple la génétique) ou externes :

« Moi c'est plutôt les potes pas assez courageux pour se lancer : "De toute façon c'est la génétique, je n'y peux rien" ou bien encore "Non mais je dois avoir une maladie, je mangeais tout pareil avant et j'ai pris 20 kg !" ».

(Millou, forum MyFitnessPal, 12 messages)

Le rapport au regard des autres sur son propre corps constitue l'un des grands sujets de discussion sur MyFitnessPal. Un fil de discussion intitulé « les mots douloureux... » recense sur dix pages les expériences négatives quotidiennes vécues par les personnes souhaitant perdre du poids. Si nous reviendrons plus précisément sur la thématique du rapport entre le corps et le regard des autres, ce sujet cristallise un certain nombre de représentations à propos de la valeur de l'autonomie :

« En fait, la prise en main de son corps et la remise en forme place les autres face à leurs propres "faiblesses" (bon, c'est peut-être pas le bon terme) et les fait culpabiliser un peu.. Et la meilleure défense, c'est l'attaque.. alors ça donne ce genre de remarques ! ».

(Astrelune, forum MyFitnessPal, 5 messages)

D'autres participants affirment leur détermination à compter sur eux-mêmes plutôt que sur une aide extérieure, qu'elle soit institutionnelle ou personnelle :

« C'est à nous de nous prendre en charge en se renseignant et en lisant, justement et surtout pas en espérant qu'un "professionnel" va nous aider. On a déjà vu à quoi cela menait l'humanité depuis ces derniers 30 ans... ».

(VéloVie, forum MyFitnessPal, 88 messages)

Ce type de critiques se retrouve ailleurs au sein du forum (« j'ai perdu 22 kg toute seule, comme une grande », « Il n'y a qu'en se prenant en main, toute seule, qu'on peut y arriver et surtout garder la forme sa vie durant », etc.). On trouve alors des débats animés sur la nature des efforts à fournir tout au long du forum. Au cours d'une discussion habituelle sur la valeur nutritionnelle du pain, des disputes par messages interposés vont révéler des représentations divergentes, non seulement en matière d'alimentation, mais également en matière d'autonomie. Certains participants vont appuyer fortement leurs conseils et se font l'écho d'une norme sociale :

« Quand j'entend une personne dire quelle est habituée au **regime** [en gras dans le texte] c'est pas le regime qu'il faut remettre en question a un moment donné mais plutot la personne ».

(forcex, Forum MyFitnessPal, 57 messages)

« Peu importe si @forcex est parfois trop direct où qu'il s'imagine que tout le monde peut faire comme lui. Il a au moins le mérite d'avoir des bonnes idées, celles dont nombreux pourraient s'inspirer. Et je suis entièrement du même avis que lui.

J'ai moi même réussi à perdre 22 kg sans aucune aide et je peux également témoigner que cela ne s'est pas fait sans renoncement, frustrations et SURTOUT sans un changement total de mon alimentation et ceci à vie.

Et je ne parle même pas des activités sportives qui sont un passage obligatoire pour garder le poids ainsi obtenu. Le sport devrait devenir un plaisir car il va nous accompagner à vie également. Sinon, c'est simple, on reprendra tout ».

(VéloVie, forum MyFitnessPal, 88 messages)



Ce dernier participant (forcex) fait le lien entre tous les domaines de la vie : « on n'a jamais rien sans rien ça marche pour le boulot pour le sport et pour la bouffe ». Il insiste également sur l'auto-contrainte comme véritable style de vie dans un langage proche du *self-government*. Le forum peut être le lieu d'expression d'individus adhérant à l'idéologie du management de soi. Certains participants semblent particulièrement réceptifs au langage de l'autonomie ou, dans le versant du développement personnel, de la pensée positive :

« @ploufplouf

Justement ce poste est là pour motiver ceux où celles qui désirent ce lancer, la motivation tu l'auras au fur et à mesure des résultats, alors enlève le mot "difficulté" de ta tête et remplace le par d'autres termes " déterminé " "patience " "persévérance " etc etc

En étant positive en permanence tu vas dénouer toutes ces ondes négatives qui te bloque et je suis sûr tu te lancera toi aussi dans cette aventure ^^ ».

(sèchextreme, forum MyFitnessPal, 34 messages)

Les interfaces de quantification permettent alors, pour certains, d'alléger la contrainte, de marier plaisir et obligation selon la logique de la *gamification*<sup>460</sup>. En parlant de la montre Fitbit, le participant suivant déclare :

« Si comme moi vous êtes aficionado des nouvelles technologies, ça rend la chose très ludique et plaisante. Du coup la contrainte devient amusante ».

(Applik forum MyFitnessPal, 1 message)

La rhétorique de la motivation n'est pas partagée par tous les forumers qui vont discuter et critiquer certaines positions jugées trop rigides. Au sein d'un autre sujet, on trouve des messages plus nuancés sur la place des ressources individuelles :

« La volonté, c'est surfait.

Les gens se stressent sur ça ("C'est que de la volonté, tu vas y arriver !"). Du coup quand ils n'y arrivent pas, ils s'accusent, se mettent encore plus pression, se traitent de loque sans volonté, et semblent oublier qu'il y a plein de facteurs qui peuvent jouer sur une perte/prise de poids... Notamment la psychologie de la personne ».

(Micha, forum MyFitnessPal, 84 messages)

---

460 DAGIRAL Éric, LICOPPE Christian, MARTIN Olivier et PHARABOD Anne-Sylvie, « Le Quantified Self en question(s). Un état des lieux des travaux de sciences sociales consacrés à l'automesure des individus », *op. cit.*

Certains participants alertent également sur les dangers associés aux régimes trop drastiques. En adhérant de façon trop excessive à la norme de la minceur, les individus peuvent perdre leur autonomie, leur esprit critique et mettre leur santé en danger.

« Si les régimes draconiens marchent encore autant c'est parce que les gens lisent de temps en temps que ça marche sur certaines personnes et que ça pourrait fonctionner pour eux aussi du coup. Et les conséquences sur leur corps, leur santé etc, ils s'en foutent tant que leur balance montre qu'ils perdent du poids. Et ce n'est pas normal qu'il y ait des posts de ce genre avec des personnes fières de faire ce genre de régime, qui nient les bons conseils qu'on leur donne parce qu'on est que des petites gens qui n'y connaissent rien et qui insultent parfois ces personnes (je ne parle pas de ce post ci) ».

(CielBleu, forum MyFitnessPal, 113 messages)

Les individus qui se soumettent aux régimes draconiens, dont les résultats sont parfois rapides et spectaculaires, sont également susceptibles d'échouer ou de constater un impact considérable de ce type de privation sur leurs vies quotidiennes. Certains contributeurs du forum conseillent un suivi médical ou la pratique d'un « rééquilibrage alimentaire » raisonnable et modéré. L'autonomie accordée aux individus se heurte à la limite de leur mise en danger. D'autres défendent la position selon laquelle les choix de chacun en matière de perte de poids doivent être respectés, car ils relèvent de l'intimité :

« Chacun est libre de sa façon de faire selon sa volonté et son projet. Les gens ne sont pas plus stupides que vous, les informations utiles sur la nutrition sont accessibles partout en 10 secondes. Vous n'êtes pas les garants de ce savoir, même un enfant de 5 ans y aurait accès sans difficulté ».

(sygitova, forum MyFitnessPal, 5 messages)

Jusqu'où peut aller l'établissement, pour un individu, de ses propres lois ? Certains forumers semblent adhérer très fortement à une vision du monde marquée par les valeurs d'indépendance et de compétition. Sans doute encouragée par le dispositif du forum et les possibilités de communication asynchrone, la personne suivante exprime, non sans une forme d'exaltation, cette idée :

« S'autodiscipliner c'est ça le secret, tu as un important travail à faire sur la volonté, si je peux me permettre. Prendre le dessus sur les envies, c'est faisable!!!!!! Un carré de chocolat à midi par exemple avec ton café. Prendre le temps de le savourer..... Et tu verras. Être le maître sur toi surtout, en es-tu capable ?!!!! Fort ou faible, choisis ton camp!!!!!! ».

(Allonzy, forum MyFitnessPal, 33 messages)

Le partage hiérarchique entre individus « forts » et « faibles » valorise alors les qualités de maîtrise de son corps, de contrôle exigeant de soi et identifie des « perdants » et des « gagnants » des pratiques de quantification alimentaire.

## 2. Chiffrer pour se dépasser : l'injonction à la performance en tension

### 2.1. La rhétorique du dépassement de soi : entre sport professionnel, management au travail et conduites individuelles

Le déploiement du jeu de langage de la performance a pris de multiples chemins. Que ce soit au niveau du sport, du monde de l'entreprise ou des conduites individuelles, il semble que la rhétorique du dépassement de soi, de l'amélioration ou de l'intensité s'est imposée comme forme sociale. Le sport, qui implique records, franchissements de seuils, sophistications de l'entraînement et efficacité du geste, est le premier lieu de la quête de la performance. L'institution sportive génère également des mythes, des récits sous la forme des grandes compétitions et des champions. En tant qu'individu concentré vers l'effort physique et mental, l'athlète a été érigé en modèle. Comme l'a analysé Alain Ehrenberg, la compétition sportive constitue « *le mariage harmonieux de la concurrence et de la justice* »<sup>461</sup> dans la société de l'autonomie comme condition. Elle valorise la résistance à l'adversité et la volonté de se surpasser. La recherche de l'exploit sportif prend également place dans un univers de techniques, de calculs et de statistiques. Le sportif, soumis à une rationalisation de sa préparation physique, est également encadré par des analyses métriques et chronométriques. La recherche des records peut prendre différentes formes : temps, vitesse, profondeur, altitude, résistance aux températures extrêmes, nombre de victoires, etc. Le recordman conquiert alors, par l'entraînement, la maîtrise de son corps dans une démarche voisine de l'expérimentation sur soi. L'ensemble des procédés pour améliorer l'endurance et les capacités du corps a aussi été modifié par la diffusion du numérique. Les dispositifs de *data-tracking* permettent dorénavant le suivi en temps réel des athlètes et génèrent un important volume de données disponible à l'analyse. En même temps, ce dernier forme un corps « bio-informationnel »<sup>462</sup>. Ces instruments servent de multiples intentions : objectivation accrue de l'entraînement, prévention des risques de blessures, identification de *patterns* optimaux ou sous-optimaux, etc<sup>463</sup>.

Si, d'une part, le sport de haut niveau est devenu une véritable profession et que, d'autre part, son idéal de compétition s'est diffusé dans la société, la sphère du travail y puise également sa rhétorique de la performance et du dépassement de soi. Cette dernière concerne particulièrement les entreprises – en termes de résultats économiques – et leurs

---

461 EHRENBURG Alain, *Le culte de la performance*, op. cit., p. 28.

462 DALGALARRONDO Sébastien, « Surveiller et guérir le corps optimal », *L'Homme et la Société*, n° 207, 9 octobre 2018, p. 99-116.

463 *Ibid.*

salariés –en termes d’efficacité individuelle–. Les tests de personnalité effectués lors d’un recrutement montrent comment la performance individuelle est envisagée comme une adéquation entre la personnalité, la psychologie et les compétences professionnelles d’un individu. Les dispositifs du management cherchent également à entraîner l’implication du travailleur. Ils attendent de ce dernier la réalisation d’un certain nombre d’objectifs, un investissement intense dans son activité et, en même temps, une capacité de coopération avec une équipe. L’évaluation des performances intervient dans un contexte de redéploiement de la responsabilité individuelle, de demande de flexibilité et d’exigence d’inventivité ou de créativité dans le cadre de l’activité salariée. La performance est également l’objet de mesures effectuées au travers d’un certain nombre d’instruments : indicateurs « clés » (*Key Performance Indicator*), entretiens annuels d’évaluation, méthode de gestion par objectifs, tableaux de bord, baromètres, notations des salariés, *benchmarking*, etc.

Les techniques que Luc Boltanski et Ève Chiappello qualifient de « néomanagement » ont pour ambition de mobiliser la subjectivité des travailleurs et de leur faire intérioriser la nécessité d’améliorer leur productivité. L’activité autonome et impliquée apparaît alors comme « héroïque »<sup>464</sup>. Le discours qui émane de ces diverses formes gestionnaires se revendique comme neutre, de par l’application de principes impersonnels, et juste dans la mesure où il s’appuie sur des outils rationnels et vertueux permettant l’épanouissement des individus<sup>465</sup>. Le management au sein des organisations mobilise particulièrement des termes proches du sport, louant le surpassement et la résistance (corporelle et psychique) à la pression et au stress, jusqu’à fabriquer le salarié de « haut-niveau »<sup>466</sup>. Au-delà de l’emprunt des termes relatifs au sport, il constitue par lui-même un outil de management. Les structures privées organisent, tout particulièrement, des stages et épreuves sportives plus ou moins intenses ou extrêmes (raids, défis, challenges, open, trophées, etc.) pour motiver les salariés et constituer un « esprit d’équipe »<sup>467</sup>. Le sport est instrumentalisé dans le but de former un certain type de travailleur qui se caractérise par sa combativité, sa compétitivité, son implication et sa capacité de

---

464 BOUSSARD Valérie, *Sociologie de la gestion: les faiseurs de performance*, Paris, Belin, coll. « Perspectives sociologiques », 2008, p. 120; 138.

465 *Ibid.*, p. 112-120.

466 PRIA Yan Dalla, « Quand le sport se met au service du management », *op. cit.*

467 PIERRE Julien, PICHOT Lilian et BURLLOT Fabrice, « Le sport en entreprise au service des pratiques managériales », *Communication. Information médias théories pratiques*, vol. 28, n° 1, 1 septembre 2010, p. 133-160.

coopération avec les autres<sup>468</sup>. Les espaces « forme » qui intègrent des pratiques plus douces situées à distance de la compétition constituent également une autre modalité du suivi mental et physique des salariés. Cependant, derrière ces dispositifs qui promettent une transformation personnelle et l'établissement de nouvelles relations au sein de l'entreprise, on entrevoit la possibilité d'une plus grande subordination du salarié et l'assimilation de son corps et de son mental à des capitaux qu'il convient de faire fructifier<sup>469</sup>.

Ces dispositifs de gestion et de management semblent imprégner voire « contaminer »<sup>470</sup> la façon dont les individus conçoivent leurs relations, leurs corps et, plus généralement, la sphère de la vie quotidienne :

« Les principes de Maîtrise, Performance et Rationalité sont devenus les nouvelles normes de conduites individuelles ayant à s'adapter à des contraintes jugées grandissantes et en demeure de fournir des résultats »<sup>471</sup>.

La performance fait l'objet d'un « culte »<sup>472</sup>, est élevée au rang de « religion »<sup>473</sup>, ou encore d'« idéologie »<sup>474</sup>. Si les individus sont considérés comme les acteurs de leur propre changement, certains chercheurs observent leur poursuite d'une vie plus intense caractérisée par l'accumulation d'expériences signifiantes ou trépidantes. Selon la position de Nicole Aubert, un nouveau rapport au monde s'établit, tout particulièrement dans le monde du travail, marqué par l'urgence et l'investissement de soi<sup>475</sup>. La recherche d'intensité peut alors prendre plusieurs formes : sports extrêmes, expérimentation avec les drogues, conduites à risques, addictions au travail, etc. Ce mode de fonctionnement n'est d'ailleurs pas sans lien avec une certaine quête de transcendance intériorisée. Ce nouveau type d'individu, qui vit dans une forme de rapport intense, voire « incandescent » à soi, reflète le passage à une « hypermodernité »<sup>476</sup> plus radicale provoquée par la mondialisation, l'accélération de la consommation ou encore la diffusion des technologies de l'information et de la communication. La recherche effrénée de performances a son revers : sa transformation en pathologies psychiques de l'insuffisance ou de l'épuisement

---

468 BARBUSSE Béatrice, « Sport et entreprise : des logiques convergentes ? », *L'Année sociologique*, vol. 52, n° 2, 2002, p. 391-415.

469 PRIA Yan Dalla, « Quand le sport se met au service du management », *op. cit.*

470 BOUSSARD Valérie, *Sociologie de la gestion, op. cit.*, p. 76.

471 *Ibid.*, p. 78.

472 EHRENBURG Alain, *Le culte de la performance, op. cit.* ; AUBERT Nicole, *Le culte de l'urgence, op. cit.*

473 AUBERT Nicole, « Hyperperformance et combustion de soi », *Études*, Tome 405, n° 10, 2006, p. 339-351.

474 HEILBRUNN Benoît (dir.), *La performance, une nouvelle idéologie : critique et enjeux*, Paris, Éditions La Découverte, 2004.

475 AUBERT Nicole, *Le culte de l'urgence, op. cit.* ; AUBERT Nicole (dir.), *@ la recherche du temps, op. cit.*

476 AUBERT Nicole (dir.), *L'individu hypermoderne*, Toulouse, Éditions Érès, coll. « Sociologie clinique », 2010.

telles que les dépressions ou les *burn-out*. À l'autre extrême, la diffusion du management dans la vie quotidienne peut amener les individus à chercher une maîtrise accrue de leur existence. Cette tendance peut passer par l'établissement d'un contrôle amplifié de l'hygiène de vie, que ce soit en matière d'alimentation ou de pratiques de santé. En parallèle, un certain imaginaire de l'aventure, du risque et du dépassement s'impose également dans les espaces publics et médiatiques. Les chefs d'entreprises, entrepreneurs et startupper sont érigés en modèle de personnalité conquérante. Particulièrement prégnant aux États-Unis, ce modèle de conduite et de réussite trouve des voies d'accès contrariées en France.

Si l'on suit cette perspective, les pratiques relevant du *quantified self* seraient des signaux faibles démontrant l'assignation à la performance au travers de l'amélioration constante, de l'objectivation du corps par les chiffres et de la quête d'une santé parfaite. Les outils caractéristiques du management seraient ainsi transférés aux individus, encouragés à se dépasser et à dépasser les autres ainsi qu'à rechercher un optimum de leur pratique physique. Si cette dimension se loge, en effet, au cœur de la conception des interfaces de quantification, les individus la discutent et la disputent. Pour certains individus interrogés dans le cadre de ce travail, ils recherchent une performance « à leur niveau », un « petit » record personnel ou une compétition tournée vers eux-mêmes. D'autres ne se reconnaissent pas dans une société de la performance – qu'ils condamnent parfois – ou dans la recherche continue d'amélioration malgré leur attachement aux pratiques d'automesure. À l'instar de l'analyse menée par François Dubet, la performance apparaît comme une injonction contradictoire et, pourrait-on ajouter, contrastée : « [...] il faut en établir les conditions de réalisation les plus justes possibles, tout en résistant à l'emprise de la performance sur tous les domaines de la vie sociale et des identités »<sup>477</sup>.

Plus largement, les pratiques de quantification permettent de poursuivre le débat sur les transformations de l'individualité contemporaine posé sous le terme de « mutation anthropologique »<sup>478</sup>. Les habitudes et les usages des individus peuvent nous renseigner sur les appropriations des techniques qui façonnent notre société. Sans nécessairement vouloir trancher entre l'hypothèse de la continuité ou de la rupture avec les médiations symboliques traditionnelles, les pratiques individuelles permettent d'alimenter cette réflexion.

---

477 DUBET François, « Critique de la performance comme modèle de justice » in HEILBRUNN Benoît (dir.), *La performance, une nouvelle idéologie*, op. cit., p. 27.

478 GAUCHET Marcel, « Vers une mutation anthropologique ? (entretien avec Nicole Aubert et Claudine Haroche) » AUBERT Nicole (dir.), *@ la recherche du temps*, op. cit.

## 2.2. Les pratiques sportives quantifiées : de la performance au contrôle de soi

Les individus qui se centrent sur leur santé, ou le bien-être n'avancent pas ou peu l'idée du dépassement de soi. De manière peu surprenante, ce sont les individus qui quantifient leur sport, leurs courses ou leurs exercices physiques qui mobilisent la notion de performance. Pour certains, mesurer, « faire mieux » et optimiser constitue le triple enjeu des pratiques de quantification :

« Je fais pas mal de recherche, je m'intéresse pas mal à tout ce qui est santé et sport, comment je peux m'améliorer, améliorer mes performances par l'alimentation aussi. Parce que c'est vachement utile. C'est la base. Une bonne alimentation, ça sert la performance ».

(Prune, 30 ans, agent de sécurité incendie, célibataire, Vaubadon, Strava, Polar Flow, Samsung Health)

Tout au long de l'entretien, Prune exprime une inclination et une disposition à l'égard de la compétition avec d'autres utilisateurs par le biais des applications. Sur des réseaux tels que Strava, le challenge peut s'effectuer à distance et de façon asynchrone. Ils renouvellent alors la façon dont les individus se mesurent les uns aux autres. Agnès est également concernée par ses performances et sa motivation :

« Ça te pousse un peu dans le dépassement de soi, tu vois. C'est un peu le coup de pied au derrière, "ça je l'ai fait ça veut dire que je peux à nouveau le faire". Moi ça me motive vraiment quand les performances sont pas bonnes, je me dis non c'est pas normal ».

(Agnès, 43 ans, assistante commerciale, mariée, Caen et sa région, Runtastic, montre cardio)

De manière générale, les objets techniques lui permettent d'établir un plan d'entraînement, de s'y tenir et de vérifier ses capacités physiques. Les chiffres et les mesures apportent du « concret » et trouvent leur importance avant une épreuve qui vient finaliser ce cheminement :

« Quand tu as planifié tes entraînements et que tu vas à une course, tu y vas assez tranquille parce que tu sais que tu es capable de la faire. Et si je n'avais pas cette application-là, je ne le saurais peut-être pas. Je me dirais, "oui, j'ai l'impression que je me débrouille pas trop mal sur cette distance-là" alors que là, c'est concret. T'as la distance, t'as les chiffres, tu sais ce que t'as fait ».

(Agnès, 43 ans, assistante commerciale, mariée, Caen et sa région, Runtastic, montre cardio)



L'attrait de certains pratiquants pour la performance trouve, dans les interfaces de quantification, un moyen de se consolider. La disposition rencontre le dispositif :

« Moi je suis un petit peu un... Je suis un peu un sportif dans l'âme, j'aime bien, comment dire... J'aime bien me dépasser. Alors même si je vais faire une petite balade à vélo en centre-ville, je vais voir si je peux pas aller plus vite que la dernière fois et tout. J'aime bien me tester quoi. [...] Comme je t'ai dit, j'aime bien me dépasser, j'aime bien être plus performant, voir jusqu'où peut aller mon corps. Tout en essayant de pas tomber dans le surentraînement non plus ».

(Charles 27 ans, gestionnaire sinistres, en couple, Nantes, Polar Flow, Runtastic, montre GPS, ceinture cardio)

Charles, en faisant le même parcours de course à pied régulièrement, constate un progrès et une amélioration. Comme pour Agnès, la place des chiffres est ici importante, car ils permettent d'objectiver et de préparer un plan d'entraînement articulé à des objectifs. Les instruments caractéristiques du sport de haut-niveau, ainsi que le style de conduite des sportifs, sont donc réappropriés par les amateurs. Pour les coureurs, l'attention à la fréquence cardiaque permet de réguler les efforts dans l'instant, pour tenir le rythme ou améliorer leur temps :

« Alors par exemple, sur un 10 kilomètres, je sais que je vais pouvoir être, en moyenne, parce que je me renseigne un petit peu, à 90-95% de ma fréquence cardiaque. Normalement, c'est la fréquence que tu peux tenir sur une dizaine de kilomètres. Sur un semi-marathon, ça va être un petit moins. Ça va être 80-85%. Donc je vais pouvoir regarder ma montre pendant tout le temps. J'ai ma fréquence cardiaque en direct et je peux voir, si je suis un peu trop haut, de ralentir un peu le rythme ou si j'ai encore un peu de jus pour, justement, aller chercher un meilleur temps. Ça c'est vachement intéressant, de pouvoir suivre ces données-là quoi ».

(Charles 27 ans, gestionnaire sinistres, en couple, Nantes, Polar Flow, Runtastic, montre GPS, ceinture cardio)

Charles explique être sensible aux outils de comparaison proposés par l'application. Les indicateurs ont donc une certaine importance dans sa vision du sport :

« Alors Polar fait aussi ce qu'on appelle un "*running index*", un indice de performance, en fait. Qui va prendre en compte la distance parcourue, la vitesse et la fréquence cardiaque. Donc c'est un truc qui n'est pas officiel mais qu'est leur propre indice. Pour te dire, ils vont te donner un chiffre à la fin de ta course et quand tu vois ce chiffre, tu peux voir si tu as progressé. Sur le dernier mois, mon indice moyen est plus élevé que le dernier mois. Et ça, c'est vachement intéressant pour... C'est quasiment le truc que je regarde en premier à la fin d'une course [...] ».

(Charles 27 ans, gestionnaire sinistres, en couple, Nantes, Polar Flow, Runtastic, montre GPS, ceinture cardio)

L'ambition peut être d'augmenter cet indice dès lors qu'il permet d'estimer les temps de course, de se projeter dans une épreuve ou une compétition. Le suivi serré des seuils et des données fonctionne d'une manière analogue à la boucle de rétroaction chère à la cybernétique :

« Donc tout ça, c'est lié... Le résultat va t'aider à programmer l'entraînement, l'entraînement va t'aider aux résultats, voilà. C'est un cercle vertueux, on va dire [Rires] ».

(Charles 27 ans, gestionnaire sinistres, en couple, Nantes, Polar Flow, Runtastic, montre GPS, ceinture cardio)

Plus largement, le succès et la généralisation de la course à pied semblent, pour Charles, liés à la diffusion de l'ensemble de ces dispositifs. Ils guident et orientent le sportif débutant – mais aussi le sportif plus confirmé – dans ses entraînements :

« Mais l'essor de la course à pied, c'est aussi dû à ça : toutes les mesures qu'on peut faire quand on est débutant, pouvoir se mesurer soi-même... Maintenant, effectivement, les objets connectés, les objets qu'on peut ouvrir et fermer à distance, les applications, y'en a de plus en plus. Ouais y'a pas d'autres évolutions possibles que cet essor de la technologie et de l'utilisation de ces trucs-là dans nos vies quoi ».

(Charles 27 ans, gestionnaire sinistres, en couple, Nantes, Polar Flow, Runtastic, montre GPS, ceinture cardio)

Ludovic, sportif amateur expérimenté, confesse aimer la difficulté, la recherche de la limite et les épreuves d'endurance. Ainsi, les outils peuvent « pousser » à aller chercher plus loin et à sortir d'une zone de confort :

« Et c'est un peu un gadget quoi, quand même. Et puis mine de rien, des fois, ça t'encourage à y aller quoi. Enfin t'as un petit maître étalon et... Parce que quand je cours, par exemple, elle te dit ton temps au kilomètre. Et je vois que des fois, elle fait une petite moyenne sur les derniers temps et là, 5 minutes 30 au kilomètre, c'est nul, 5 minutes au kilomètre, c'est pas terrible. Alors ça t'oblige à... Ouais, à aller chercher un peu plus loin, à te dire, "t'es quand même pas si nul" et "vas-y ! vas-y quoi !" ».

(Ludovic, 38 ans, enseignant, en couple, Caen, TomTom Runner, montre TomTom)

La décision d'investir dans ce type d'objet est venue par l'intermédiaire d'un ami préparateur physique. À l'instar des dispositifs présentés par Sébastien Dalgalarondo, le *data-tracking* est souvent mobilisé afin de prévenir d'éventuelles blessures<sup>479</sup>. L'extrait

---

479 DALGALARRONDO Sébastien, « Surveiller et guérir le corps optimal », *op. cit.*

suivant montre, à nouveau, comment l'utilisation des outils destinés au sport de haut-niveau peut inspirer les individus amateurs :

« Et un copain a acheté avant moi la même que celle-là [la montre connectée]. Et putain, il m'a dit "c'est génial !" C'était un acharné de la préparation physique, il jouait au rugby. Il a toujours fait de la préparation physique et là, depuis 5-6 ans, depuis qu'il a eu 30 ans, il a vraiment intensifié la préparation physique. Et depuis qu'il avait ça [la montre connectée], il a eu 0 blessure quoi. Depuis qu'il faisait beaucoup de préparation physique, de musculation, de course, enfin beaucoup de choses. Il n'avait plus de blessures en match de rugby quoi. Il s'est dit, j'ai 30 ans, faut que je continue. Et ça, ça fait partie d'une démarche. Quand il va courir, quand il fait du fractionné. Et quand il m'a montré tout ce que ça pouvait faire, je me suis dit, c'est pas mal comme petit truc ».

(Ludovic, 38 ans, enseignant, en couple, Caen, TomTom Runner, montre TomTom)

La performance peut également représenter une forme d'émulation partagée avec les proches. Les données n'ont alors pas à être partagées avec un nombre important de personnes mais plutôt avec la famille ou quelques amis :

« Après, c'est pas forcément l'application, mais le fait de partager des données avec ma copine, ça a pu nous motiver mutuellement. Donc c'est pas vraiment l'application qui a un effet. C'est plus les à-côtés de l'application qui permettent de se comparer, de se motiver, qui vont avoir un effet positif. C'est le fait de comparer les stats, tu vas te dire que "oui, ta copine en a fait plus que toi" et ça va te motiver à aller faire un tour de vélo pour améliorer tes performances. Ça facilite vachement la comparaison des performances en fait ».

(Timothé, 33 ans, ingénieur électronique, en couple, Nantes, Jump Rope Workout Lite, Géotracker, Runtastic Road Bike, MyTargets, Sleep as Android)

Mathias cherche, à son niveau, à améliorer ses performances sans pour autant identifier un impact important sur ses pratiques sportives. Il les envisage sous les termes de la « facilité » et de la « simplicité » en utilisant des outils d'« entrée de gamme ». La recherche de performance se mesure également à l'aune de l'investissement subjectif et économique que les acteurs y consacrent :

« Sur Runtastic tu pouvais faire ça, tu pouvais mettre ta course précédente et, en fait, tu commençais ta course comme ça. Et tu avais la petite voix qui te disait, "ah vous êtes en retard" ou "vous êtes en avance par rapport à l'activité précédente". Et là tu te dis, "tiens je suis en retard !" Ou alors je suis un peu en avance. Et c'est pas mal. Là par contre t'as une petite recherche de performance. Après c'est pas une grosse performance. C'est plutôt pour toi, c'est pas par rapport aux autres ».

(Mathias, 31 ans, professeur de physique -chimie, Caen, Samsung Health, Runtastic)

Cependant, les outils tendent à « s'imposer » (selon les termes de Salomé) aux individus par leur côté pratique. De même, les « industries qui développent ce genre d'objet » entendent généraliser leur diffusion :

« C'est le côté pratique qui l'emporte. Donc, du coup, je pense que ça a de l'avenir. Même moi, qui suis pas une fêrue du truc, j'ai quand même deux applications qui mesurent ma santé et mes performances sportives ».

(Salomé, 30 ans, enseignante, en couple, Caen, Décathlon Coach, Clue)

Nathan a longtemps été sensible à ses performances qu'ils mesurent à l'aide du logiciel Excel. Dans sa pratique de la course à pied, le dépassement de certains records personnels a pu déclencher plaisir, satisfaction, épanouissement, sentiment de bien-être ou de plénitude physique. Ces progrès, qui viennent valider une méthode et un entraînement, donnent « l'impression de dominer sa pratique ». Ses entraînements avaient également pour but de passer sous certains seuils de temps pour des épreuves telles que les courses de 10 kilomètres, les semi-marathons ou les marathons. Si une satisfaction peut exister à l'issue d'une bonne performance, il faut réitérer l'exploit à chaque épreuve. Tout en étant admiratif d'autres coureurs qui continuent à battre leurs chronos, ces défis lancés à soi-même sont « sans fin » :

« Parce qu'à l'inverse, je me suis dit que je finirai ce marathon en moins de 3h45 donc je l'ai fait en moins de 3h45 et ça remplit, à un moment, une satisfaction. Puis 6 mois après, elle est plus remplie, on se dit "maintenant c'est un quart de moins, il faut que ce soit moins de 3h30". Donc c'est sans fin. Puis si c'est moins de 3h30, on peut faire moins de 3h15 et puis arriver dans des temps... Bon, on peut, certains y arrivent, moi j'y serais pas arrivé. Voilà, c'est sans fin. Et du coup c'est l'inverse. Comme le résultat n'est pas obtenu, c'est plus une source d'insatisfaction, de contrariété. Avoir fait du sport pour être contrarié à la fin... Après, je te dis ça maintenant, à 45 ans, c'est pas venu comme ça du jour au lendemain [...] C'est venu plus avec le temps et avec des épreuves plus longues et le fait de plus s'épanouir à être dans des trucs de nature. L'aspect physique et sportif mais pas forcément chronométrique. Qui est de moins en moins prégnant. Alors c'est vrai que c'est contradictoire parce que je continue de tout mesurer [Rires] ».

(Nathan, 44 ans, artisan, en couple, Caen et sa région, Strava, Samsung Health)

Si Nathan s'intéresse toujours à la compétition sous différentes formes (notamment par les applications sportives), c'est de manière plus distante qu'auparavant. D'abord assez concerné par le franchissement de certains seuils, il choisit des épreuves qui le laissent surtout face à lui-même. La performance semble se loger dans la réalisation de l'épreuve elle-même plutôt que dans l'idée de grimper dans un classement ou d'établir un record

personnel. Ce détachement par rapport à la compétition organisée s'est établi progressivement, à mesure que la pratique sportive s'est diversifiée :

« Se retrouver face à soi-même, face à l'épreuve, à la difficulté, ça c'est des moments que j'aime bien. Quand ça devient dur, de se retrouver face à soi-même, au courage, à ce que ça nécessite de mobiliser pour continuer. Mais pas à regarder la montre et se dire, "je vais mettre 3 minutes de plus que l'année dernière", ce qui était devenu, à mon sens crétin. Et inutile, parce 3 minutes de moins, oui y'avait cette part de satisfaction, de se dire je me suis amélioré. Mais quand on regarde, même en termes de classement, l'impact est nul. [...] ».

(Nathan, 44 ans, artisan, en couple, Caen et sa région, Strava, Samsung Health)

Bastien partage significativement les mêmes dispositions à propos de la notion de performance. Ajuster sa pratique en fonction des résultats et des mesures lui semble au cœur des activités sportives. La volonté de s'améliorer tend à être identifiée comme un besoin, voire une tendance naturelle de l'individu :

« À partir du moment où on commence à pratiquer un sport, je pense que la performance arrive forcément à un moment. Même si c'est pas l'objectif premier, à un moment, on se mesure. Et quand on se mesure, on a envie de progresser. Je pense pas qu'on puisse faire quelque chose sans intérêt aucun. Pour faire mieux qu'avant ou faire différemment, mais faut un avancement. Même nous dans la vie, on a tous des objectifs de vie et je pense que les personnes qui n'en ont pas, c'est celles qui ont du mal à avancer. Et en sport, c'est pareil ».

(Bastien, 36 ans, ingénieur commercial, divorcé, Caen et sa région, Garmin, Endomondo, MyBalance)

Il décrit également sa recherche de sensations lors de l'accomplissement de courses intenses (trails, ultra-trails), où il teste ses « limites » :

« Quand je me sens pas en forme, quand j'ai mal dormi ou quand je me sens lourd, ça me fait chier. C'est surtout ça. La recherche, elle est là. Y'a un tout petit peu de performances : les deux ultras que j'ai fait cet été, quand je suis arrivé, une euphorie géniale d'être arrivé au bout. Même pas le chrono, qui est important, mais de pouvoir dire que "je suis arrivé au bout". Les personnes qui sont venues me voir m'ont dit, "Bastien, t'as fait une fin de course c'était... fou ! "».

(Bastien, 36 ans, ingénieur commercial, divorcé, Caen et sa région, Garmin, Endomondo, MyBalance)

Toutefois, Bastien dit privilégier, en dernière instance, le plaisir à la performance :

« J'aime la performance mais aujourd'hui quand tu me dis, "tu préfères être champion du monde de marathon ou kiffer sur ton marathon ?" Je te dis "je préfère kiffer". Aujourd'hui, la barrière sur le marathon elle est de deux heures et ils sont à deux, trois minutes d'y passer. Et

aujourd'hui, tu me proposes de faire les deux heures au marathon, si je kiffe, pas de soucis. Si c'est 10 ans de travail sans aucun plaisir, je préfère boire des bières. [...] Le bien-être du corps passe par le bien-être mental. Quand tu prends des personnes dépressives, y'en a beaucoup qu'ont des problèmes physiques également. Et je pense que les personnes qui sont bien dans leurs têtes guérissent plus vite que les personnes qui ont des petites lacunes ».

(Bastien, 36 ans, ingénieur commercial, divorcé, Caen et sa région, Garmin, Endomondo, MyBalance)

Dans ces discours, la performance, lorsqu'elle signifie dépassement de seuils, ne représente pas l'ambition première. Mais sa recherche, sous différentes formes, continue de hiérarchiser les individus qui se rendent maîtres d'eux-mêmes mais aussi de leur corps et ceux qui s'avèrent dans l'incapacité de se prendre en charge.

Toutefois, la volonté de s'améliorer n'est pas la même pour tous et pour toutes. Valentine utilise des applications dans un « souci de performance » en établissant un plan d'entraînement. À l'instar de Charles, on retrouve, dans la description qu'elle fait de ce plan, l'identification de zones d'entraînement optimales et une répétition des parcours permettant de constater des progrès. Il paraît alors important de découvrir de nouvelles étapes et des seuils à franchir :

« Après en course, je cherche à me dépasser. Disons que la moindre seconde compte, en fait. Par exemple, je fais une sortie à 6 minutes au kilomètre, ce qui correspond à du 10 km/h. Le jour où je fais 5,59 au kilomètre, whao ! Ça y est, j'ai battu mon record. Même si c'est minime. Ça permet de se satisfaire de pas grand-chose en fait. D'atteindre des objectifs complètement atteignables ».

(Valentine, 27 ans, journaliste, Caen et sa région, MyFitnessPal, Strava, montre GPS TomTom)

Cependant, Valentine critique la notion de performance en mobilisant des personnes qu'elle connaît et qui exercent un contrôle assujettissant sur eux-mêmes :

« Donc de manière générale, je fais attention à mon corps mais je m'empêche pas certains plaisirs dans la mesure du raisonnable. [...] Et je connais énormément de coureurs qui sont tellement dans cette idée de performance, d'être vraiment *fit*, qui ne s'autorisent plus aucun excès. Les soirées c'est fini, l'alcool, c'est fini et moi je suis pas du tout comme ça. Je préfère vivre un peu à côté. Enfin, c'est ma conception de la vie, j'ai besoin d'avoir des petits plaisirs même si globalement, je prends soin de mon corps. [...] ».

(Valentine, 27 ans, journaliste, Caen et sa région, MyFitnessPal, Strava, montre GPS TomTom)

La compétition se trouve alors logée dans le rapport à soi :

« J'accepte aussi mon corps et mes capacités. D'où l'importance d'être compétitif. Contre soi-même et pas contre les autres ».

(Valentine, 27 ans, journaliste, Caen et sa région, MyFitnessPal, Strava, montre GPS TomTom)

Étienne oscille régulièrement dans l'entretien entre les termes de « performance » et de « longévité » pour qualifier ses pratiques de musculation :

« Après, il faut prêter attention à plein de choses si tu veux optimiser ta performance ou ta progression. [...]

[Plus loin]

Le fitness c'est un marathon et pas un sprint. Ce qui est important, c'est la longévité dans le sport beaucoup plus que la performance ».

(Étienne, 23 ans, étudiant, en couple, Bordeaux, MyFitnessPal, Health Mate, podomètre Step, Runtastic, Petit Bamboo, Namatata, Méditation Mind bracelet Jawbone, balance connectée Nokia Body +)

Ainsi, le véritable accomplissement est de résister à la difficulté d'une pratique ascétique et d'être endurant et régulier comme pour les longues épreuves sportives. La quête de l'entretien de soi et de l'optimalité s'impose dans toutes les dimensions de l'existence.

### 2.3. Critiques « ordinaires » de la performance

L'archétype de l'individu conquérant ambitionnant le dépassement de soi ne représente pas un idéal unanimement partagé. En revenant sur leurs propres parcours ou en posant un regard personnel sur le monde social, les personnes interrogées remettent en cause la rhétorique de la performance en élaborant des critiques ordinaires. Notion empruntée à Luc Boltanski, elle synthétise l'idée que les acteurs sont dotés de compétences critiques qu'ils forment dans la trame de leur vie quotidienne<sup>480</sup>. Plus largement, la « société critique » se caractérise par la multiplicité des dénonciations et des disputes qui traversent les différents champs de la vie sociale (champ économique, familial, politique, esthétique, etc.)<sup>481</sup> et qui peuvent se porter sur des personnes, des dispositifs ou des événements dans des contextes particuliers<sup>482</sup>. Si la logique de la performance traverse la société, elle trouve de nouvelles façons de s'exprimer par l'intermédiaire des pratiques de quantification. Ainsi,

---

480 BOLTANSKI Luc, *L'amour et la justice comme compétences: trois essais de sociologie de l'action*, Paris, Éditions Métailié, coll. « Leçons de choses », 1990, p. 54 ; BOLTANSKI Luc, *De la critique: précis de sociologie de l'émancipation*, Paris, Gallimard, coll. « NRF Essais », 2009, p. 18-22.

481 BOLTANSKI Luc, *L'amour et la justice comme compétences*, op. cit., p. 54-63.

482 BOLTANSKI Luc, *De la critique*, op. cit., p. 22.

dans les représentations, plusieurs incertitudes semblent se loger au cœur de la quête d'efficacité : oubli de soi et de son corps, excès, addictions, désaffiliation, perte de sens, etc.

Géraldine explique être très sportive et cherche à vouloir être plus performante, notamment en se fixant des objectifs nouveaux. Son investissement dans une montre connectée lui permet de se saisir encore davantage de son corps. Les pratiques de quantification s'articulent alors fortement à l'idée d'un contrôle (« Mesure de soi et surtout contrôle de soi » ; « prise de contrôle »). La performance sert cette volonté de contrôle et de cadrage mais se trouve aussi étroitement liée à l'alimentation :

« Disons que j'étais déjà très sportive à l'époque et je cherchais sans cesse à vouloir être plus performante. À me mettre des objectifs nouveaux à chaque fois. Et le fait d'avoir une montre connectée, bah voilà justement, ça m'a permis de pouvoir mesurer tout ce que je faisais, de calculer exactement, par exemple, ce que je mangeais des choses comme ça ».

(Géraldine, 24 ans, gestionnaire de scolarité, en couple, Caen, Fitbit, Runtastic, Sonia Tlev Fitness, Balance connectée Teraillon)

En s'astreignant à des pratiques sportives intenses, elle envisage l'alimentation dans un rapport entre « gain » et « dépense » des calories, idée encouragée par le système de *gamification* propre aux applications alimentaires telles que MyFitnessPal :



17. Illustration: Exemple d'une barre de progression journalière de l'application MyFitnessPal



« Surveiller, voilà, c'était surveiller. Surveiller et aussi la recherche de performances, parce que je savais que si je faisais, je sais pas, 1h30 de sport, je pouvais manger telle quantité d'aliment. Parce qu'en fait ça s'auto-régulait. Donc quand, par exemple, je dépensais beaucoup d'énergie, ma montre augmentait mon quota en nourriture. Enfin, en calories. Du coup je mangeais... Je m'adaptais en fonction de ça ».

(Géraldine, 24 ans, gestionnaire de scolarité, en couple, Caen, Fitbit, Runtastic, Sonia Tlev Fitness, Balance connectée Teraillon)

Sylvie qui surveille également son alimentation partage une vision analogue en termes de « budget » calorique. Les calories qui n'ont pas été consommées rentrent dans « un crédit » dans lequel elle peut piocher plus tard, en cas d'écarts par exemple. Le design de telles applications renvoie aux outils de gestion traditionnels qui calculent recettes et dépenses et visent à l'équilibre budgétaire. Ce type de pratique permet d'identifier deux pôles de la quantification : l'un réunissant des ambitions de dépassement de soi, l'autre des habitudes de gestion de soi.

Au sein du forum MyFitnessPal, la production de chiffres sur son alimentation et son poids fait l'objet de discussions. Les mesures sont partagées, commentées et encouragées. Mais lorsqu'elles constituent une fin en soi, elles deviennent des obstacles. Les chiffres apparaissent comme objectifs et neutres mais ne traduisent pas la multiplicité des corps individuels (« Comme quoi, au final, ce sont les chiffres qui nous hantent parfois à tort », Capy2014, forum MyFitnessPal, 7 messages)

« Non, mon poids hors MFP c'est fini depuis que je me suis rendue compte que le chiffre jouait sur le regard ».

(Michelle51, forum MyFitnessPal, 17 messages)

« C'est en tout cas l'impression que j'ai. Ça fait un bout de temps que je traîne sur ce forum, j'ai vu un tas de posts de présentation, et pour la plupart (la grande majorité en fait), la perte de poids est voulue pour avoir un meilleur physique ("je ne me supporte plus", "je veux pouvoir porter ce que je veux", "je suis une baleine", ...). Les gens qui mentionnent leur santé sont très minoritaires et c'est très dommage. Il est beaucoup moins urgent d'aller bien que d'avoir un super corps. Sans parler du complexe du "chiffre sur la balance", qui amène à vouloir absolument voir un chiffre potable (pour qui ?) sur la balance ».

(Micha, forum MyFitnessPal, 84 messages)

Dans ce cadre, le système de notifications et d'alertes des applications exerce un effet « psychologique » selon Géraldine. La montre fonctionne comme un « rappel à l'ordre ». Les applications utilisées sont assimilées à « une bible » ou encore un « journal de bord » (« C'est ça, elle nous lâche jamais ! [Rires], c'est un peu ça »). La recherche de performance, articulée au contrôle, a déclenché, dans son discours, une forme d'addiction. Le suivi quotidien des courbes de poids peut alors faire « psychoter » ou « flipper » si la tendance à la baisse n'est pas régulière. Rappelons également que Géraldine s'est centrée sur son corps dans une période de chômage :

« On va dire ouais, que j'ai pratiqué vraiment l'automesure de manière psychorigide au moment où j'avais pas du tout de travail. Donc du coup, j'avais comme principale occupation moi, mon corps, mes performances donc évidemment ça, c'était lié ».

(Géraldine, 24 ans, gestionnaire de scolarité, en couple, Caen, Fitbit, Runtastic, Sonia Tlev Fitness, Balance connectée Teraillon)

Il faut noter la distance prise, progressivement, par Géraldine avec cette recherche de performance, y décelant un contrôle sur soi trop « psychorigide » et coûteux sur le plan psychologique. C'est le corps qui rappelle alors à « l'ordre » :

« Hum, oui je suis plutôt d'accord avec cette expression-là dans le sens où, bah même si on est accro aux applis, même si on veut tout contrôler, on a quand même le corps qui réagit et qui nous rappelle à l'ordre. Alors après, libre à nous de l'écouter ou pas mais on a toujours les signaux d'alarme du corps ».

(Géraldine, 24 ans, gestionnaire de scolarité, en couple, Caen, Fitbit, Runtastic, Sonia Tlev Fitness, Balance connectée Teraillon)

De manière générale, on retrouve dans beaucoup d'entretiens la question de l'« excès » dans le domaine du sport ou du suivi de la santé. Porter un regard trop appuyé sur ses données et métriques peut, paradoxalement, mener à un « oubli de soi » ou de son corps :

« Je pense que c'est pas mal de suivre un peu... Peut-être son poids de temps en temps. Mais le poids faut pas que ça devienne trop régulier parce que sinon ça devient obsessionnel. Je pense que c'est bien de se suivre, de prendre un peu soin de soi mais faut pas que ça aille à l'excès quoi. C'est toujours pareil, y'a une question de dose et d'équilibre. Mais moi je pense que c'est une bonne pratique quand même. Je sais que ça a pu me motiver à être un peu plus régulier au niveau des activités physiques. Alors, si ça peut améliorer, augmenter le nombre de personnes qui font des activités physiques. Sans que ça aille dans l'excès, au moins une course par semaine, c'est rien, je pense que c'est pas mal pour le corps ».

(Mathias, 31 ans, professeur de physique-chimie, Caen, Samsung Health, Runtastic)

Très prégnants sur le forum MyFitnessPal, les termes d'« obsession » ou d'« addiction » viennent régulièrement entraîner des dissonances parmi les encouragements ou les récits d'accomplissement de soi. Certains contributeurs conseillent alors une prise de distance avec les injonctions sociales mais aussi avec celles générées par les dispositifs de quantification :

« À force d'utiliser MFP, tu jauges approximativement tes aliments habituels. Par contre ce serait dommage de remplacer une addiction à la nourriture par une addiction à l'appli. Il faut que tu te fasses plus confiance et que tu saches que si tu fais des écarts dans la vie de tous les jours, tu devras équilibrer derrière ».

(Fred1991, forum MyFitnessPal, 39 messages)

Une opposition entre un corps de sensation et un corps calculé parcourt les discours recueillis :

« Et après le problème c'est que comme la notification du smartphone a pris beaucoup de place dans notre tête, des fois on écoute plus cette application-là que notre corps. C'est le problème. [...] Après, quand on est vraiment dedans depuis un moment, on a du mal. On a du mal à s'écouter et tout. Mais c'est... Le corps humain réagit quand même et nous rappelle à l'ordre ».

(Géraldine, 24 ans, gestionnaire de scolarité, en couple, Caen, Fitbit, Runtastic, Sonia Tlev Fitness, Balance connectée Teraillon)

Nous retrouvons, au sein de ces critiques ordinaires, des structures d'oppositions classiques entre le réel et le virtuel, la présence et l'absence du corps. Les pratiques liées au numérique, que ce soit la navigation sur Internet, la communication par les réseaux sociaux ou, ici, les pratiques de quantification, représentent des potentialités d'inauthenticité, de superficialité et de désaffiliation quand elles sont synonymes d'éloignement du réel. Quelque part, le numérique doit être domestiqué par l'utilisateur. Lou-Anne établit un discours sur la multiplication de ces « nouvelles expériences technologiques » qui renvoie aux critiques formulées autour de la recherche d'intensité. Ces expériences éloignent de l'écoute du corps, voire d'une forme de nature. Plus globalement, l'interviewée fait la jonction entre des incertitudes personnelles liées, notamment, à la place des TIC et des incertitudes plus larges :

« Et en fait je me dis que si c'est pas par besoin de quantifier ce que tu fais dans la journée, etc., ce sera par besoin d'avoir tout le temps de nouvelles technologies, de toujours vivre de nouvelles expériences technologiques. Donc d'une manière ou d'une autre, je pense que ouais, c'est voué à continuer et même à s'élargir à d'autres trucs [...] Je me dis qu'on oublie un peu les bases aussi. On oublie un peu et ben... On oublie un peu notre environnement, notre planète parce que, mine de rien, ça a des effets toute la technologie. Ça a des effets sur ton psychisme, c'est complètement en lien tu vois ».

(Lou-Anne, 25 ans, éducatrice spécialisée, Paris et sa région, My Diet Coach)

Lucie observe, quant à elle, que les individus dans les « sociétés occidentales » sont « dans des quêtes pas évidentes » marquées par l'indétermination. Le sport vient répondre à cette demande de sens et permet « d'aller de l'avant ». Le succès des outils technologiques s'intègre dans ce contexte :

« Mais ça peut carrément se généraliser sur le plan occidental. Parce qu'on aime bien... C'est pas se regarder le nombril non plus mais c'est quelque part... Être à l'écoute de soi [...] ».

(Lucie, 27 ans, éducatrice spécialisée, célibataire, Paris, Podomètre)

La pratique du sport autonome par la médiation des interfaces numériques ne fait pas l'unanimité. Ainsi, Dominique construit un discours basé sur un refus de la logique de compétition (« les scores ») et une affirmation du caractère relationnel des individus (« l'être ensemble »). Elle résume ici un certain nombre de positions qui voient dans les pratiques numériques un facteur d'éloignement plutôt que de rapprochement entre les individus :

« Alors je les utilise [les applications sportives] mais je suis plus partisane de dire que le sport, c'est être aussi en relation avec les autres. Et du coup, je suis un peu moins sur les trucs connectés où tu fais un peu ton truc tout seul ou tu partages ton résultat de course et ça n'a aucun intérêt. Je préfère des gens qui courent ensemble et en temps réel. Comparer leurs scores comme ça, c'est plus du "m'as-tu vu" que du sport pour soi en fait. [...] C'est pas de la mise en relation. Ce qui est important dans le sport, c'est d'être en relation avec les autres. Même si c'est pas du sport collectif. C'est plus comme ça que je le conçois. [...] ».

(Dominique, 28 ans, directrice de crèche, célibataire, Cherbourg-en-Cotentin, 30 jours fitness challenge, Perdre du poids en 30 jours)

Par ailleurs, certains interviewés s'interrogent sur le régime d'alerte entraîné par le numérique. La présence et la circulation des données peuvent entraîner submersion, voire perte de sens :

« Si t'es à court de solutions pour telle ou telle chose dans ta vie, ça peut avoir une utilité à court terme, pour remettre un peu de contrôle. Mais de là à pousser tout le monde là-dessus, je pense pas quand même. On est déjà submergé de données, si en plus on doit produire des données sur nous sans savoir où elles vont. Faut faire gaffe quand même. Pas tomber dans l'excès. Mais oui, ça peut avoir un impact clairement. [...] Au final tu parles de *quantified self* mais c'est le *myself*... On te l'a plus ou moins imposé en fait. Enfin je sais pas... [...] Y'a trop de paramètres... Mais au bout d'un moment tu explotes, on explose tous. Y'a trop d'infos, y'a trop de trucs et ça [le smartphone], ça participe à ça aussi. Dans un flux d'informations qui s'arrête jamais, je pense qu'au bout d'un moment ça va se ralentir, on peut plus tenir ».

(Henry, 30 ans, journaliste, en couple, Caen, Balance, Push Ups Pro, Quitzilla, Bodyfast)

Faustine, qui se situe en continuité avec ces réflexions, se questionne sur un possible éloignement de soi et sur les logiques d'enfermement entraînées par le numérique. La machine – ici les applications relevant de la quantification de soi – peut « aliéner » l'individu lorsqu'il est défini uniquement au travers de ses performances :

« Moi j'ai plein d'amis qui sont là, ouais, j'ai fait 12 000 pas aujourd'hui, tout ça. Mais non pour moi, je sais pas... Non, c'est pas mon truc. Pour moi c'est les sensations, faut écouter son corps et ses sensations et pas... Ça nous éloigne de nous-mêmes, quelque part, ce truc. [...] Se mettre à se comparer sur des critères comme ça, c'est... C'est un non-sens pour moi. C'est aliénant et c'est très réducteur aussi. C'est vraiment très, très réducteur. Faut vraiment les prendre pour ce qu'ils sont, pas pour des outils qui disent qui on est ».

(Faustine, 47 ans, Médecin, Divorcée, Caen et sa région, Runtastic, montre Garmin)

Lorsque la quête d'efficacité et le besoin de compétition sont évacués, l'utilisation devient plus personnelle :

« À partir du moment où on retire l'aspect performeur qu'on pouvait avoir au collège et au lycée et compagnie, et le faire pour son bien-être et non plus pour atteindre des objectifs bien précis, ça change complètement l'objectif. Je le fais pour moi, je ressens les bienfaits aussi, je vois bien que sur mon diabète, avant j'étais obligée de prendre un traitement. Avec le fait de faire du sport régulièrement, on a supprimé le traitement, par l'activité sportive et l'alimentation ».

(Nathalie, 42 ans, professeure des écoles, mariée, Caen et sa région, Décathlon Coach, Nokia Health, Runtastic, MyFitnessPal, Montre Steel HR Nokia, Balance connectée)

Sur le forum MyFitnessPal, le décompte des calories peut entraîner, pour certains individus, la recherche d'une rapidité et d'une efficacité dans le changement de leur morphologie :

« Plus généralement, beaucoup de régimes qui font de la pub mettent l'accent sur la rapidité (qu'ils rangent dans la catégorie efficacité en général, comme beaucoup de gens, si on perd pas vite, c'est pas efficace), et sur le physique (quelqu'un a mentionné "belle en bikini récemment). Sachant que je suis atteinte de TCA, et que je me bats contre ça, et m'étant renseignée sur les maladies qui rentrent dans cette catégorie, je suis contre tout régime (ou tout ce qui voudrait rentrer dans la catégorie rééquilibrage alimentaire qui n'en sont pas) qui met l'accent sur le physique, car ça renforce les problèmes de perception de soi, et aussi les pensées clichés du types "t'es gros, t'es moche, tu vaux rien" (qui est plutôt : "t'as pas un physique normal, t'es moche, tu vaux rien", mais on parle de régimes ici); et contre tout ce qui met l'accent sur la rapidité du processus, qui donc induit des restrictions assez sévères en général, mais qui en plus ne permet pas la réflexion sur soi ».

(Micha, forum MyFitnessPal, 84 messages)

« Il faut vivre, arrêter de réfléchir sans cesse, ne pas vouloir tout contrôler tout le temps, c'est très dur dans notre société où l'image de nous même nous est renvoyée en pleine face à chaque publicité. Ne pas culpabiliser c'est un gros travail, il faut consommer avec modération mais de tout ! Ne pas se priver surtout sinon on tient pas la route. Bon courage à vous ».

(bruébelle, forum MyFitnessPal, 7 messages)

Les contributeurs désapprouvent cette tendance entraînée, selon eux, par la pub et le marketing et privilégient une utilisation raisonnée des applications nutritionnelles ainsi que l'exercice d'un regard critique.

### 3. Santé, physique, alimentation, « capital corporel » : devenir son propre médecin ?

#### 3.1. L'autonomie dans le champ de la santé : vers « l'autosanté »

Le champ de la santé est aussi directement concerné par l'autonomie, cette notion étant mobilisée dans les discours des patients, des praticiens de santé et également au sein des textes de loi<sup>483</sup>. En effet, les individus, comme nous l'avons vu, cherchent à être des acteurs de leur trajectoire sans pour autant nier l'importance des liens de sociabilité traditionnels ou la place des institutions. Les individus ont aussi pris l'habitude d'échanger des savoirs médicaux pratiques et profanes aidés, entre autres, par les espaces en lignes tels que les forums et les réseaux sociaux<sup>484</sup>. La participation à des forums, à des listes de diffusion et la visite de sites spécialisés sont autant de nouvelles façons d'appréhender l'information et l'échange avec d'autres patients ou des professionnels de santé et de constituer une forme d'expertise biomédicale. La diffusion des pratiques d'automesure s'inscrit dans cette ouverture des savoirs médicaux et psychologiques. Les personnes interviewées, dans le cadre de cette recherche, souhaitent trouver un équilibre, un bien-être, un bien-vieillir ou, plus rarement, à maximiser leur santé.

Au-delà des individus souhaitant être acteurs de leur bien-être dans la vie de tous les jours, les patients pris en charge par l'institution médicale revendiquent également une certaine maîtrise des ressources et des informations en matière de santé. Le patient ne se conçoit plus seulement comme une personne dépendante ou soumise à l'autorité d'un expert<sup>485</sup>, mais effectue des choix dans son parcours de soin, dialogue avec les médecins et prend en charge une partie de sa maladie. Ce phénomène est particulièrement visible dans le cas des diabétiques mesurant eux-mêmes leur glycémie, effectuant le relevé des résultats et procédant à une interprétation dans une forme d'auto-diagnostic<sup>486</sup>. Il faut préciser, par

---

483 MÉNORET Marie, « La prescription d'autonomie en médecine », *Anthropologie & Santé. Revue internationale francophone d'anthropologie de la santé*, n°10, 11 mai 2015.

484 AKRICH Madeleine et MÉADEL Cécile, « Prendre ses médicaments/prendre la parole », *op. cit.* ; AKRICH Madeleine et MÉADEL Cécile, « Les échanges entre patients sur internet », *La Presse Médicale, Paris, Masson et Cie*, vol. 38, n° 10, 2009, p. 1484-1493 ; AKRICH Madeleine, « Les listes de discussion comme communautés en ligne: outils de description et méthodes d'analyse », *Papiers de Recherche du CSI*, n°25, 2012 ; AKRICH Madeleine et MÉADEL Cécile, « Internet: intrus ou médiateur dans la relation patient/médecin ? », *Santé, Société et Solidarité*, n°2, 2009, p. 87-92 ; CASILLI Antonio, « Usages numériques en santé : conflictualité épistémique et sociale dans les communautés de patients en ligne », *Internet : des promesses pour la santé ?*, Éditions de Santé., 2011, p. pp.181-191.

485 CASILLI Antonio, « Usages numériques en santé: conflictualité épistémique et sociale dans les communautés de patients en ligne », *op. cit.*

486 MATHIEU-FRITZ Alexandre et GUILLOT Caroline, « Les dispositifs d'autosurveillance du diabète et les transformations du « travail du patient » », *Revue d'anthropologie des connaissances*, vol. 11, n° 4, 12 décembre 2017, p. 641-675.

ailleurs, que l'apparition des lecteurs de glucose en continu, capteur placé sur le bras évitant la piqûre au doigt, permet de générer des mesures constantes, de dégager des tendances de glycémie et une relecture, dans le temps, des relevés.

Les maladies chroniques sont diverses et variées, entraînant une pluralité de vécus et d'expériences, mais ont en commun de transformer en profondeur et dans la durée les différentes sphères de la vie des acteurs<sup>487</sup>. Les individus concernés doivent alors adopter des méthodes de gestion de cette maladie, utilisant outils et dispositifs d'évaluation et d'auto-surveillance<sup>488</sup>. Bernard Andrieu développe le concept d'autosanté pour décrire ces nouvelles formes de pratiques qui se sont développées dès les années quatre-vingt<sup>489</sup> et dont les usages des dispositifs de quantification sont, en partie, les héritiers :

« Autrement dit, ce concept revient à l'idée que l'individu serait capable de mettre en œuvre, de la prévention à la maladie chronique, une médecine de soi-même, d'être acteur de l'évaluation de son état de santé, du choix de médication et des modalités de sa guérison »<sup>490</sup>.

Il faut également ajouter à l'ensemble de ces éléments, les communications grand public autour du fitness et de la musculation qui, sans renoncer aux objectifs de performance, insistent sur les effets de préservation du corps, d'augmentation du bien-être et du maintien de la santé. C'est parfois en associant pratiques numériques, exercices de respiration, disciplines de méditation ou encore travail psychique et psychologique que l'individu s'applique un traitement « holistique »<sup>491</sup> à lui-même :

« Chacun devient un expert de son propre corps en utilisant des techniques de rapports à soi, des exercices où soi-même devient un objet à connaître et de pratiques qui transforment notre propre mode d'être ».<sup>492</sup>

La diversité des termes pour nommer les capacités d'actions des individus (*agency*/agentivité, *empowerment*/empouvoirement, *Health literacy*/la littératie en santé) montre une certaine dynamique dans la volonté de décrire les contours de cette nouvelle normativité. En contrepoint, et si l'individu est devenu sujet de son corps, un certain nombre de métaphores se redéploie autour d'un corps conçu comme capital qu'il faut

---

487 BASZANGER Isabelle, « Les maladies chroniques et leur ordre négocié », *Revue française de sociologie*, vol. 27, n° 1, 1986, p. 3-27.

488 *Ibid.*

489 ANDRIEU Bernard, *L'autosanté: vers une médecine réflexive*, Paris, Armand Colin, 2012, p. 10.

490 *Ibid.*, p. 11.

491 CASILLI Antonio, « Le stéthoscope et la souris : savoirs médicaux et imaginaires numériques du corps », *Esprit*, Mars-Avril, n° 3, 2009, p. 175.

492 ANDRIEU Bernard, *L'autosanté, op. cit.*, p. 43.



préserver, entretenir et faire fructifier<sup>493</sup>. Les discours sur les technologies numériques et les biotechnologies produisent également un imaginaire de l'amélioration et du dépassement du corps humain, notamment au travers d'un traitement de l'information optimisé, que l'on retrouve chez les trans et post-humanistes<sup>494</sup>.

Les institutions de santé publique, quant à elles, encouragent ce gouvernement de soi selon plusieurs considérations, y compris d'ordre économique. Par exemple, les préconisations à l'automédication se font dans le cadre des économies demandées auprès de l'assurance maladie par les divers gouvernements<sup>495</sup>. Plus largement, le vocabulaire de l'autonomie traverse le champ médical et médico-social notamment dans la prévention des risques et dans la gestion de la maladie au quotidien. L'individu sain doit savoir se prémunir et le patient doit pouvoir parfois gérer sa maladie en dehors de l'hôpital. Les lois relatives à la santé publique instaurent, par ailleurs, un patient autonome (article L1161-1 du code de la santé publique) ayant le droit à une information éclairée (article L1111-4 du code de la santé publique). De manière générale, l'information sur la qualité des soins en hôpitaux ou dans les services tend à se diffuser au travers de plusieurs dispositifs tels que le site « scopesanté.fr », lancé par la Haute Autorité de Santé, classant les hôpitaux. D'autres dispositifs émergent des malades (Hospitalidée.fr), des associations (hôpital.fr, site lancé par la Fédération Hospitalière de France, association loi 1901) ou des grands journaux (le « palmarès des hôpitaux » du journal *Le Point*, par exemple) accentuent cette logique de classement. Les médecins généralistes sont également soumis aux notes, évaluations et commentaires des patients. Les praticiens de santé sont également amenés à négocier leur juridiction professionnelle<sup>496</sup> entre des patients plus autonomes et les institutions produisant de nouvelles normes. La décision médicale se dirige vers une décision partagée et personnalisée.

---

493 TRAVAILLOT Yves, *Sociologie des pratiques d'entretien du corps*, *op. cit.*, p. 74 ; PRIA Yan Dalla, « Quand le sport se met au service du management », *op. cit.*

494 CERQUI Daniela, « La société de l'information entre technologies de la communication et technologies du vivant : l'immortalité par la maîtrise du code », *Revue européenne des sciences sociales. European Journal of Social Sciences*, n°XL-123, 1 juin 2002, p. 169-180 ; CLAVERIE Bernard, « De la cybernétique aux NBIC », *op. cit.* ; LE DÉVÉDEC Nicolas et GUIF Fany, « L'humain augmenté, un enjeu social », *SociologieS [En ligne]*, Premiers Textes, 19 novembre 2013, p. 15 ; LE DÉVÉDEC Nicolas, *La société de l'amélioration*, *op. cit.* ; LAFONTAINE Céline, « Le corps cybernétique de la bioéconomie », *Hermès*, n°68, 24 avril 2014, p. 31-35.

495 FAIZANG Sylvie, *L'automédication ou les mirages de l'autonomie*, Paris, Presses universitaires de France, 2012, p. 29.

496 ABBOTT Andrew Delano, *The system of professions*, *op. cit.*

La logique des pratiques de quantification de santé vient s'insérer dans ces interactions selon plusieurs modalités. Les individus peuvent s'en emparer afin d'améliorer leur santé et de se prendre en charge. Les institutions encouragent ces pratiques, édictent des normes et proposent des outils aux individus et praticiens dans certains espaces. Les praticiens de santé s'emparent également des outils selon des dispositions contrastées (acceptation, négociation, refus)<sup>497</sup> et accompagnent les patients entre « le stéthoscope et la souris »<sup>498</sup>. De manière générale, les dispositifs numériques continuent de s'intermédiaire avec des pratiques de santé traditionnelles. Depuis les premiers dossiers informatisés de patient, jusqu'au Dossier Médical Partagé (le DMP, carnet de santé numérique), en passant par l'introduction de la télétransmission, la numérisation des données de santé apparaît comme un processus en constante progression, mobilisant aussi un discours de la promesse<sup>499</sup>.

Si les smartphones ont intégré progressivement des capteurs dont la fiabilité peut être discutée, des objets connectés spécifiques (oxymètres, tensiomètres, balances) confèrent aux individus l'aptitude de suivre avec précision leurs données de santé. La frontière entre applications de loisirs et dispositifs médicaux tend alors à se troubler<sup>500</sup>. Le mouvement *Quantified Self* semble avoir particulièrement investi les possibilités offertes par la santé connectée, notamment au travers de la promotion du modèle de science personnelle et prédictive de type *N-of-1* évoqué précédemment<sup>501</sup>. Si nous souhaitons, pour le moment, centrer l'analyse sur les pratiques individuelles de quantification, nous aborderons dans le chapitre 8 les questionnements posés par le développement du *big data* de la santé. Si l'introduction de l'e-santé ne doit pas être lue comme un processus linéaire<sup>502</sup>, la progression du volume de données disponible n'est pas sans bouleverser l'équilibre entre secret médical et exigence de transparence dans la collecte des données<sup>503</sup>.

L'individu utilisant des outils numériques pour suivre sa santé peut être un patient suivi par l'institution médicale (en cas de maladie chronique, par exemple) ou plus

---

497 MATHIEU-FRITZ Alexandre et GAGLIO Gérard, « À la recherche des configurations sociotechniques de la télémédecine », *Réseaux*, n° 207, 12 mars 2018, p. 27-63.

498 CASILLI Antonio, « Le stéthoscope et la souris », *op. cit.*

499 GAGLIO Gérard et MATHIEU-FRITZ Alexandre, « Les pratiques médicales et soignantes à distance », *Réseaux*, n° 207, 12 mars 2018, p. 9-24.

500 DELMOTTE Hélène, « « De la e-santé à la santé connectée » : accompagner la transformation de notre modèle de santé », *HEGEL*, n°2, 2015.

501 cf. Chapitre 2

502 CASILLI Antonio, « Usages numériques en santé : conflictualité épistémique et sociale dans les communautés de patients en ligne », *op. cit.*

503 DELMOTTE Hélène, « « De la e-santé à la santé connectée » », *op. cit.*

simplement être en rapport avec son médecin traitant. Les outils viennent donc renforcer un traitement ou agissent, dans les représentations, comme prévention des risques de la vie quotidienne. En encourageant les acteurs à pratiquer une activité sportive ou en fournissant des informations nutritionnelles, les applications déterminent des points d'appui en matière de bien-être ou de bien-vieillir. Les données issues des pratiques de quantification peuvent ainsi être partagées avec un médecin. Les adeptes de la mesure de soi se rendent-ils alors sujets de leurs soins ? Cherchent-ils, avant tout, à parfaire leurs connaissances en matière de santé ou ambitionnent-ils de devenir leur propre médecin et de passer outre les institutions ?

### 3.2 « Coopérer » avec les dispositifs

La thématique de la santé et du bien-être a déjà été abordée auparavant dans le cadre du chapitre consacré à l'entrée dans les pratiques<sup>504</sup>. Nous avons alors constaté qu'une rupture dans la trajectoire biographique, telle que le déclenchement d'une maladie grave ou chronique, pouvait encourager les pratiques de quantification de soi. Selon d'autres formes d'entrées, la mesure de soi pouvait être envisagée comme réajustement à soi. Lorsque des habitudes d'écritures ou d'attention à soi sont déjà ancrées chez les individus, les pratiques de quantification numériques prennent le relais de ces routines. L'objet de ce point sera, non pas de revenir sur ces diverses motivations, mais de développer les représentations de la santé physique et psychique dans le cadre du terrain d'étude.

Vivian et Nathalie doivent gérer deux maladies chroniques et de longues durées. Pour Vivian, les applications de quantification et le contrôleur de glycémie sont utilisés dans un objectif de maîtrise et de *feedback*. Les mesures apparaissent comme un support de discussion avec son médecin traitant, dans une forme de coopération entre patient, dispositif et praticien de santé. Pour Nathalie, les données l'accompagnent, sont perçues avec fiabilité et constituent également un moyen d'échange avec son médecin :

« Ah ouais vraiment. Et c'est vrai que c'est étonnant. C'est un objet extérieur qui permet de se reconnecter à soi. Mais oui, ça oui. Disons que c'est même pas forcément l'objet en soi, c'est même pas forcément les données qu'il va émettre, c'est le fait de faire attention à ces données qui fait qu'on se retrouve... À faire attention à soi ».

(Nathalie, 42 ans, professeure des écoles, mariée, Caen et sa région, Décathlon Coach, Nokia Health, Runtastic, MyFitnessPal, Montre Steel HR Nokia, Balance connectée)

---

504 cf. Chapitre 4

Pour les individus n'ayant pas à gérer ce type de problème, il s'agit de s'intéresser à sa santé sans tomber dans l'excès, en cherchant un équilibre. Comment viennent se positionner les dispositifs de quantification ? Deux questions posées au sein du guide d'entretien avaient pour objectif de recueillir directement une opinion sur ce sujet :

- « est-ce que l'écoute de soi et de son corps est importante pour vous ? » ;

- « diriez-vous que vous êtes votre propre médecin ? ».

De manière générale, l'écoute de soi et du corps est apparue comme une démarche importante, synonyme de bien-être et d'équilibre. Les réponses à la deuxième question ont été plus nuancées. Certains interviewés adhèrent à l'idée d'une santé qui passe avant tout par des bilans et évaluations individuelles. Pour Agnès, les applications sportives adossées aux exercices fréquents permettent de mieux se connaître :

« Ça c'est clair, on est notre propre médecin. Je pense. Mais c'est vraiment grâce au sport. Tu te connais mieux. Ouais je pense. Tu connais plus tes limites, du coup tu connais plus tes défaillances. Tu t'écoutes plus [...] Et je pense qu'on a pas fini de mesurer ce que l'on est capable de faire. Donc oui, c'est une sacrée machine qu'on connaît pas forcément sous toutes ses coutures. Et peut-être que des applications comme ça font en sorte qu'on arrive à se connaître un petit peu mieux et se découvrir ».

(Agnès, 43 ans, assistante commerciale, mariée, Caen et sa région, Runtastic, montre cardio)

De la même manière, les applications peuvent entraîner une augmentation de l'écoute de soi :

« Ouais je sais pas... Peut-être oui. Forcément tu t'écoutes plus, donc tu fais plus attention à ta santé aussi de manière générale. Maintenant, le médecin c'est quand t'es malade aussi. Après prendre soin de toi, c'est tous les jours. Donc médecin je pense que c'est un grand mot mais oui, ça peut aider à mieux te sentir et à faire attention à toi puisque t'écoutes plus ».

(Xavier, 39 ans, informaticien, marié, Caen et sa région, Runtastic, Runkeeper, Journal du poids corporel, Smoke Free)

Cette perception s'articule, pour Mathias, autour d'un discours de prévention, individuel et collectif, à propos des maladies cardio-vasculaires et, plus généralement, de l'entretien de soi. Le dispositif alerte et rend plus sensible à certaines données de santé :

« Si vraiment j'ai des soucis, je vais voir le milieu médical. Par contre, c'est vrai que si un jour, je me rends compte que je monte vite en cardio et que c'est pas normal au moins c'est bien, je l'aurai détecté. Mais j'irai voir le médecin quand même. Et me dire, tiens, c'est un peu bizarre ».

(Mathias, 31 ans, professeur de physique-chimie, Caen, Samsung Health, Runtastic)

Cassandra s'intéresse à la santé de manière globale. Elle consulte, sur ce point, Internet et fait preuve d'une curiosité d'ordre général à propos du corps, des phénomènes biologiques et des mécanismes psychiques :

« Mais, paradoxalement, je me renseigne sur ce qu'il serait le mieux de faire par le biais de, je sais pas, la rubrique santé de *Science et Avenir*. Essayer de trouver un truc qui n'est pas inaccessible à mes compétences et en même temps avoir des infos un peu fiables sur ce qui serait le mieux de faire sans forcément que ce soit une obsession ».

(Cassandra, 28 ans, graphiste-illustratrice, en couple, Paris, MyFitnessPal, Habitica, Daylio, Toggl, App Usage, Fitbit)

Si elle revendique une certaine forme de détachement par rapport au corps et aux sensations (« moi, j'écoute pas beaucoup mes sensations »), elle est sensible à ses états mentaux et psychiques. Les applications de notation d'humeur et de gestion du temps interviennent dans ce cadre :

« Le corps, non. Du coup, j'essaie d'être mon propre médecin de l'âme pour revenir à ça. Je tiens une certaine fierté interne de pas faire appel à un psy. Alors que je suis pas foncièrement contre mais... Ce côté, ouais, je vais me débrouiller toute seule, ça me fait un peu plaisir. Sur le psychisme. Ou l'évolution personnelle, les trucs comme ça. C'est pas complètement vrai parce qu'il y a les livres et les livres, ce sont des gens qui parlent. En tout cas, ne pas me confier trop à des professionnels ».

(Cassandra, 28 ans, graphiste-illustratrice, en couple, Paris, MyFitnessPal, Habitica, Daylio, Toggl, App Usage, Fitbit)

Prune, qui se situe dans une démarche similaire, s'auto-diagnostique et va jusqu'à affirmer faire l'économie des conseils des professionnels :

« Oui complètement. Je me soigne moi-même. J'évite tant que possible d'aller chez le médecin. Faut vraiment que j'ai plus le choix quoi. Oui je m'auto-diagnostique. [...] J'écoute personne, je n'écoute que moi dans ces cas-là ».

(Prune, 30 ans, agent de sécurité incendie, célibataire, Vaubadon, Strava, Polar Flow, Samsung Health)

Pour Lou-Anne, devenir le médecin de soi-même est envisagé dans l'ordre de la perspective :

« Mais philosophiquement oui, je pense... Oui enfin j'en suis pas persuadée mais j'aimerais, tu vois. Être de manière totale mon propre médecin ».

(Lou-Anne, 25 ans, éducatrice spécialisée, Paris et sa région, My Diet Coach)

Pour Étienne, si le fitness et la musculation définissent un véritable style de vie, ces sports se conjuguent également avec un bien-être et un savoir sur le corps.

« Mais le fitness, de manière générale, t'aide à mieux comprendre comment tu fonctionnes, t'aide à mieux comprendre tes réactions qu'elles soient morales ou physiques. De ce point de vue là, t'es obligé d'avoir des notions sur le corps humain ».

(Étienne, 23 ans, étudiant, en couple, Bordeaux, MyFitnessPal, Health Mate, podomètre Step, Runtastic, Petit Bamboo, Namatata, Méditation Mind bracelet Jawbone, balance connectée Nokia Body +)

Toutefois, il semble impossible de tout maîtriser, le corps rime avec complexité mais aussi inquiétude :

« C'est tellement complexe et il y a tellement de paramètres qui peuvent varier d'une personne à une autre que ça rend ça, ouais, intéressant et en même temps inquiétant. Parce que tu sais pas ce qui peut t'arriver. [...] C'est la partie inquiétante en te disant, j'ai aucune maîtrise sur ce qu'est la nature ».

(Étienne, 23 ans, étudiant, en couple, Bordeaux, MyFitnessPal, Health Mate, podomètre Step, Runtastic, Petit Bamboo, Namatata, Méditation Mind bracelet Jawbone, balance connectée Nokia Body +)

Ainsi, l'association entre une organisation temporelle rationnelle, une pratique sportive exigeante et des habitudes de mesure quotidiennes est orientée, chez Étienne, par l'idée de maîtrise et de sécurisation de sa trajectoire et de sa santé.

Yannick, retraité et plutôt concerné par sa santé, représente un exemple significatif d'une coopération entre individu, praticien de santé et dispositifs. En contact une fois par mois avec son médecin « devenu ami », il lui arrive d'envoyer les bilans cardiaques générés par l'application. Sur cette question de la santé connectée, Yannick pense qu'un travail d'explication et de démystification est nécessaire auprès des personnes retraitées (« Faire tomber les fantasmes et les craintes »). Ayant des activités politiques par ailleurs, il a déjà pu aborder, lors de réunions, le problème de l'inclusion numérique des seniors et celui de la

numérisation des démarches administratives au sein des services publics. La situation d'enquête représente, pour Yannick, une occasion supplémentaire de communiquer autour de ses pratiques et de ses usages du numérique. L'entretien le pousse à s'interroger sur la manière dont il pourrait participer à la généralisation des routines de mesure, notamment chez les seniors :

« Mais oui, après tout, tu me donnes une idée là. Pourquoi pas faire part de ce genre d'expérience à des gens pour la démystifier aussi et montrer que c'est pas si compliqué que ça ? [...] Mais oui moi je suis pour que ça se développe. Mais que ça se développe de façon consentie et de façon intégrée et responsable. Pas par la contrainte quoi. D'abord la prise de conscience des avantages que ça peut apporter, du bien-être que ça peut te permettre, des économies peut-être. Là, oui d'accord. Et après former les gens à ça. Pas par la contrainte et surtout pas pour faire des économies budgétaires par rapport à ce qui est le fondement du service public quoi. [...] En tout cas, moi ça m'intéresse et tu es en train de me donner des idées là, ouais ».

(Yannick, 71 ans, retraité du secteur socio-éducatif, marié, Caen, Santé Apple, MyFitnessPal, Heartwatch, Autosleep, Apple Watch)

Le rôle des praticiens et des institutions de santé constitue un axe majeur de discussion au sein du forum MyFitnessPal. Plusieurs problématiques coexistent et engendrent des positions variées. Il s'effectue également un travail de définition et de différenciation entre diététicien, professionnel de santé diplômé, et médecin spécialisé en nutrition :

« Je fais remonter ce fil... Qui a de bonnes expériences de consultation d'un(e) diététicien(ne) ? My fitness pal, cela remplace une telle consultation pour vous ? ».

(Brigand, 56 messages, forum MyFitnessPal)

En grande majorité, les praticiens de santé sont reconnus pour leurs compétences et leurs capacités à orienter la personne en rééquilibrage alimentaire :

« Je rejoins Mulan, n'écoute que toi, toi et toi !!! si tes médecins sont bons, ils suivront tes besoins (mon médecin m'a accompagné dans ma démarche sur l'arrêt des anti-dépresseurs) et après c'est moi qui fait ce qu'il faut pour aller mieux (suivi psychologique bien évidemment, et reprise de ma vie en main, petit pas par petit pas)

Tout plein de courage ».

(Xylophine, forum MyFitnessPal, 14 messages)

Il peut alors s'établir une coopération entre dispositifs, individu et praticien de santé :

« Et je pense que comme toute perte de poids il faut se faire aider d'un professionnel

Bonne continuation, bon courage

(perso je vois un médecin nutritionniste qui m'a fait une batterie de test et un régime adapté à moi ma morphologie mon boulot de nuit et mes antécédents médicaux et c'est vraiment top ! MFP et juste là comme support) ».

(Tsoin45, forum MyFitnessPal, 8 messages)

Si de manière générale, les participants encouragent à aller consulter un médecin plutôt que de pratiquer une forme d'automédication, les professionnels de santé n'échappent pas à certaines critiques. C'est parfois leur manque de professionnalisme, lorsqu'ils posent un regard jugeant sur une personne souhaitant perdre du poids ou rééquilibrer son alimentation, qui est condamné :

« Le plus vexant et navrant ce sont les remarques des médecins, les soit disant "professionnels"... ».

(Marie8000, forum MyFitnessPal, 35 messages)

Certains contributeurs mettent en avant les échecs qu'ils ont subis pourtant accompagnés par un diététicien ou un médecin-nutritionniste. Ils envisagent alors de se « débrouiller » eux-mêmes. Le forum est avant tout un espace de soutien et d'entraide où les participants s'échangent exercices physiques, recettes, conseils ou histoires personnelles. Néanmoins, les contributeurs peuvent également critiquer l'autorité et les compétences des professionnels de santé lorsqu'un individu partage des doutes quant aux relations qu'il tisse avec ceux-ci :

« J'ai consulté une diététicienne pendant 5 ans (tous les 2 mois environ) et bien, je me suis rendue compte que ce n'est pas du tout grâce à elle que je perdais du poids mais grâce à ma volonté et à ma régularité et le fait de tenir mon journal alimentaire sur l'application MFP ».

(Marie8000, forum MyFitnessPal, 35 messages)

Ils rassurent, conseillent, aiguillent vers un changement de praticien ou s'appuient sur leur propre expertise pour donner leur point de vue. Un fil de discussion demandant des conseils par rapport à la consultation de diététiciens ou de médecins nutritionnistes illustre un certain nombre de positions contrastées :



« Par contre moi les diététiciens et les nutritionnistes je m'en méfie beaucoup car souvent ils donnent aussi des régimes hypocalorique genre 1200 calories. Et pour des professionnels de la santé et de la nutrition, je trouve ça horrible de mettre la santé des gens en danger. Mais c'est mieux de respecter les demandes des gens qui veulent perdre vite et encaisser l'argent plutôt que de les voir partir chez un autre nutritionniste (avis personnel bien sûr) ».

(CielBleu, forum MyFitnessPal, 113 messages)

Les connaissances forgées par les individus au travers des livres, articles de journaux ou sources Internet constituent une ressource à opposer au monde médical. :

« Sur l'insistance de nos amis, nous en avons consulté une [Diététicienne] récemment pour mon mari diabétique, avec des résultats catastrophiques. Je me suis aperçue que j'en connaissais bien plus long qu'elle et c'est moi qui ai dû rétablir la situations. En plus, 45 euros pour une consultation que certains médecins donnent remboursée ».

(normandienne, forum MyFitnessPal, 12 messages)

Une des critiques principales adressées aux professionnels de santé s'avère être le manque de solutions adaptées et personnalisées :

« En fait, on est tous différents et il faudrait des programmes personnalisés pour chacun d'entre nous et malheureusement, les professionnels ne sont pas à jour et calquent la même chose sur tout le monde, ce qu'ils ont appris à l'université et le programme national nutrition santé (PNNS) sponsorisé en fait par les produits laitiers. lol quoi ».

(Marie8000, forum MyFitnessPal, 35 messages)

Les discussions à propos des troubles alimentaires montrent également comment les individus intériorisent des diagnostics, les appréhendent, ou s'en distancient. Au travers des échanges, certaines personnes font état d'un doute quant à leur conduite, cherchent des conseils par le biais de « la communauté » avec des sujets tels que « Au secours je deviens parano ». Certaines personnes très actives, animatrices du forum, déploient des compétences, essaient d'orienter les contributeurs et d'alerter sur l'apparition d'un possible trouble alimentaire :

« Ce problème pourrait être exacerbé par le fait de compter des calories, surtout si tu pars avec la "peur de pas être à la hauteur". Je ne pense pas que tu devrais continuer dans ce chemin.

Honnêtement, tes deux messages me font penser que t'as tout à fait le profil d'un TCA et que as tu vraiment besoin d'aide... ».

(Micha, forum MyFitnessPal, 84 messages)

On peut également noter que parmi les interviewés, trois personnes ont utilisé l'hypnose ou l'auto-hypnose pour régler un problème ponctuel d'anxiété (Nathan, Joseph, Vincent). Les individus utilisant des dispositifs de quantification peuvent se révéler curieux quant aux interactions entre corps et esprit et cherchent à identifier certains de leurs automatismes. La santé passe donc par une ambition de lier plusieurs phénomènes de la vie quotidienne.

Les pratiques de quantification signifient-elles une individualisation de la santé, entendue comme dépendante de l'initiative des individus ? Bastien estime avoir une « relation très intéressante » avec son médecin : ils communiquent par mail, se connaissent bien et discutent régulièrement de sa pratique sportive. Au niveau de la santé proprement dite, Bastien cherche un « équilibre », avant tout individuel (« En fait chacun trouve son équilibre là où il le veut ») et à distance de deux « pôles » qu'il identifie dans l'extrait suivant :

« Mais chez nous j'ai l'impression que c'est une question d'extrême, y'a les gens qui font extrêmement attention à eux. Et là, dans tous tes thèmes, c'est oui à fond. Et t'as les gens, c'est non mais à fond de l'autre côté. T'as peu de personnes qui font attention pour être bien dans leurs corps sans se prendre la tête avec ça. [...] Moi, le but c'est juste de me sentir bien quand je me lève. Je suis mon activité physique, je suis mon poids de loin, je regarde à peu près ce que je bouffe. Mais c'est pas une obsession ».

(Bastien, 36 ans, ingénieur commercial, divorcé, Caen et sa région, Garmin, Endomondo, MyBalance)

Il s'estime toutefois « sensible » aux dépenses inutiles et aux coûts pour la collectivité. Se prendre en charge et se responsabiliser lui semble indispensable et cela passe par une connaissance de soi qui évite les consultations inutiles.

« Dans la notion d'équilibre, j'ai aussi l'idée de dépenses inutiles. Aller voir un docteur, c'est de la dépense inutile. Pas pour moi hein. C'est un global, 25 balles pour la société pour aller voir un docteur qui va te dire ce que tu sais déjà pour acheter une boîte de 3 euros de Doliprane à la pharmacie, ça m'intéresse pas ».

(Bastien, 36 ans, ingénieur commercial, divorcé, Caen et sa région, Garmin, Endomondo, MyBalance)

Son discours s'articule également autour d'un certain nombre de valeurs telles que la motivation, la capacité à « travailler » son corps et l'initiative individuelle.

« Et quand je parle d'équilibre et de charge pour la société, c'est quelque chose qui me fait chier. Si ça c'est une charge pour la société je trouve qu'on devrait pas le permettre et

l'autoriser. [...] Comme je te dis, la mesure est pas essentielle pour moi. Et dans la notion d'équilibre, la mesure ne sert à rien. Pour moi, le bien-être du corps, t'as pas besoin de mesure. Par contre, je pense qu'il est essentiel d'avoir cette notion de bien-être du corps. Et je vais pas dire qu'elle devrait être obligatoire mais je pense que chacun devrait s'imposer un minimum de rigueur pour être bien. Et je pense que pour la société... Aujourd'hui en France on est une société d'assistés et ça se mesure à plein de niveaux. Et tout a des répercussions, à tous les niveaux. Et malheureusement, tu le mesures au niveau de la santé, t'as le mental qui se dégrade et ça fait un tout qui devient une charge pour la société ».

(Bastien, 36 ans, ingénieur commercial, divorcé, Caen et sa région, Garmin, Endomondo, MyBalance)

Ces propos entrent en résonance avec ceux de Nathan. Pour ce dernier, le sport a des vertus préventives et il profite de la situation d'entretien pour affirmer ses propos. Comme pour Bastien, la mesure chiffrée n'est pas, en soi, l'instrument privilégié pour agir sur sa santé mais bien l'activité physique envisagée comme initiative individuelle :

« Bah oui, enfin ça me paraît une évidence. Je trouve ça trop facile de commencer par aller voir son médecin en disant : qu'est-ce qui se passe, je suis malade, je suis... je suis trop gros, enfin j'en sais rien [...]. Mais ça n'empêche, je pense pas que c'est quelque chose auquel on doit s'appuyer exclusivement et sans faire d'autres choses parallèlement pour... Ou plutôt d'ailleurs avant de façon anticipative, préventive pour prendre soin de soi. Et donc je trouve que mesurer et quantifier, non. Mais avoir une pratique physique, oui ».

(Nathan, 44 ans, artisan, en couple, Caen et sa région, Strava, Samsung Health)

Par ailleurs, l'entretien sportif permet de s'assurer d'une certaine forme de longévité et de gérer un équilibre entre modération et excès. Le sport permet aussi d'évacuer des anxiétés et de la nervosité. Il représente un exutoire en même temps qu'il permet de se pencher sur sa santé :

« Oui, oui. On est, pour moi, son propre médecin. Même par rapport, c'est ce que je te disais, par rapport aux excès qu'on fait des fois, le fait de faire du sport c'est, pour moi, être son propre... En tout cas, être responsable de soi et faire ce qu'il faut pour continuer de pouvoir... Ou arrêter de faire ces excès en faisant peut-être moins de sport. Mais du coup d'être plus raisonnable sur d'autres aspects. Je pense qu'on peut être en forme et avoir une bonne longévité en faisant moins de 10 heures de sport par semaine, en en faisant que 2 ou 3 ».

(Nathan, 44 ans, artisan, en couple, Caen et sa région, Strava, Samsung Health)

Ces deux interviewés mobilisent, dès lors, le langage de la responsabilité ou encore de l'initiative et se rapprochent de la figure du « biocitoyen » identifiée par Deborah

Lupton<sup>505</sup>. Dans le cadre des sociétés néolibérales, la biocitoyenneté se traduit par l'établissement, par l'individu, d'objectifs privés en matière de santé qui doivent également contribuer à l'intérêt collectif. Le « biocitoyen idéal » est un individu utilisant les dispositifs numériques à des fins d'optimisation de soi et emploie les médias sociaux pour orienter d'autres utilisateurs ou les encourager<sup>506</sup>. Ces pratiques privées, qui génèrent données et informations, peuvent également être agrégées par l'intermédiaire de leur circulation et de leur réemploi pour des recherches scientifiques ou médicales. Ce type de discours lie le *self* à la communauté<sup>507</sup> :

« Mais par contre, je sais pas si c'est la question induite, mais oui c'est dommage que tout le monde ne pratique pas une activité sportive. Une activité physique même, plus que sportive. Oui comme tu disais, est-ce qu'on est un peu son propre médecin ? D'ailleurs pour préciser oui, jusqu'à une certaine mesure évidemment. [...] Y'a aussi des personnes qui prennent pas soin d'eux, pour qui c'est pas important et qui se laissent aller. Alors ça, en soi, ça ne me gêne pas. Mais ce qui me gêne c'est que ce soit au reste de la collectivité d'assumer leur non-prise en charge. Ça c'est quelque chose qui, non seulement, me gêne et qui me choque. Parce qu'on commence déjà par prendre soin de soi avant de pouvoir faire appel à... Parce qu'on a la chance d'avoir un système de soin qui reste assez juste et égalitaire et réparti sur la collectivité, ce qui est une bonne chose. Mais quand les gens n'y mettent pas un minimum de... D'initiatives, de prise en charge, de prise en main. Par eux-mêmes. Une prise de responsabilité ».

(Nathan, 44 ans, artisan, en couple, Caen et sa région, Strava, Samsung Health)

Il présuppose cependant un individu idéal-type qui possède les capitaux économiques et sociaux nécessaires à cette forme d'auto-surveillance. Il produit également de la norme qui exclut les individus qui ne s'engagent pas dans une forme de management ou subissent des inégalités en matière de maîtrise du numérique.

### 3.3. « Déléguer » aux praticiens de santé

Comme nous venons de le voir, les pratiques de quantification entraînent une variété de discours sur l'auto-santé, entre adhésion et revendication d'une certaine forme de responsabilité. Pour certains, au contraire, le *quantified self* ne signifie pas un progrès dans l'écoute de soi mais rejoue le discours autour de la distance à soi :

« Oui, l'écoute de soi c'est important mais je suis pas certain que les applis permettent vraiment de participer à ça, je sais pas. J'ai peut-être pas les bonnes applis. Mais je suis pas certain que le *quantified self* participe vraiment à l'écoute de soi. J'en suis pas certain ».

505 LUPTON Deborah, « Lively Data, Social Fitness and Biovalue : the Intersections of Health Self-Tracking and Social Media », *The Sage book of social media*, London, Sage Publications Ltd., 2018, p. 562-578.

506 *Ibid.*

507 *Ibid.*

(Henry, 30 ans, journaliste, en couple, Caen, Balance, Push Ups Pro, Quitzilla, Bodyfast)

Marine partage ces observations : les objets ne sont pas suffisants lorsqu'il faut agir sur soi :

« Je trouve que c'est bien d'être à l'écoute de son corps mais pas trop ! [...] Et c'est pas grâce à la montre connectée ou aux applications... Pas pour moi. C'est bien trop complexe, la médecine. Par contre, être à l'écoute de son corps, oui. Savoir se doser. Se dépasser mais pas trop ».

(Martine, 62 ans, enseignante, mariée, Paris et sa région, Visorando, Samsung Gear Fit)

Timothé estime qu'une application ne peut pas réellement remplacer un professionnel de santé :

« Non, enfin, après, il y a peut-être des applications qui sont orientées rythme cardiaque, etc. J'utilise pas ça. Il y a des applications qui permettent de se substituer plus ou moins au médecin, et encore, je pense que c'est pas une bonne idée ».

(Timothé, 33 ans, ingénieur électronique, en couple, Nantes, Jump Rope Workout Lite, Géotracker, Runtastic Road Bike, MyTargets, Sleep as Android)

Ce constat est partagé, par exemple, par Sylvie :

« Non, non, ça remplace pas un médecin à mon sens. Si vraiment j'avais un souci de poids, j'irais voir un diététicien ou quelque chose comme ça. C'est un coup de pouce ».

(Sylvie, 30 ans, agent administratif, Paris et sa région, en couple, Le secret du poids, Daily Yoga)

D'autres individus interviewés ne se reconnaissent pas dans la formulation « être son propre médecin ». Ils s'en remettent aux compétences des praticiens de santé :

« Non pas du tout [Rires]. Mais j'aime bien aller chez le médecin, qu'il me dise "vous êtes en bonne santé". Ça a un côté rassurant même si je ressens pas le besoin d'y aller régulièrement. Si j'ai la grippe, je m'en fous, je vais me soigner tout seul. Mais de faire un petit examen, de temps en temps, qu'il me dise que ça va, j'aime bien. Je suis un peu hypocondriaque sur les bords donc... J'aime bien être rassuré donc je pourrais difficilement être mon propre médecin ».

(Charles, Charles 27 ans, gestionnaire sinistres, en couple, Nantes, Polar Flow, Runtastic, montre GPS, ceinture cardio)

La maîtrise individuelle et les connaissances sont limitées et se mesurent à l'aune de ses propres compétences :

« Je suis pas mon propre médecin, non, parce que je suis cartésien. Je sais qu'il y a des virus, des bactéries, je suis pas parfait, je suis juste humain. Je peux être malade aussi. Si ça va pas, je vais pas me dire, non ça va ».

(Fabian, 29 ans, technicien projeteur, marié, Paris, Fitbit Charge 2)

Valentine affirme avoir une « confiance absolue dans les médecins » et rejette assez fortement l'idée de l'auto-médecine. Elle identifie aussi un risque à la consultation sur Internet ayant perçu la circulation de fausses informations :

« [Sur l'auto-médication] C'est dangereux parce qu'Internet favorise ça. Y'a tellement de sites de fake-news et, ce qui est terrible, c'est qu'on les connaît les gens qui sont derrière ces sites de fake-news santé. Je pense d'ailleurs à *Santé+ magazine* et pour moi c'est absolument criminel. [...] D'où l'intérêt d'éduquer les gens à l'utilisation d'Internet, à l'utilisation des médias, à la lecture, à la critique. Des médias aussi ».

(Valentine, 27 ans, journaliste, Caen et sa région, MyFitnessPal, Strava, montre GPS TomTom)

Faustine, médecin par ailleurs, n'adhère pas non plus à la proposition d'« être son propre médecin » :

« Non je ne suis pas mon propre médecin. Je ne me suis pas moi-même donc... Non c'est complètement dissocié. Non, c'est pas une bonne idée, pour moi, de se suivre. Non, il n'y a pas de liens avec mon métier. Je suis médecin pour les autres mais pas pour moi ».

(Faustine, 47 ans, Médecin, Divorcée, Caen et sa région, Runtastic, montre Garmin)

Géraldine, dont l'expérience avec les outils de quantification s'est avérée négative, a eu besoin de l'aide d'un psychiatre pour mettre à distance un besoin de contrôle passant par l'usage d'applications sportives et alimentaires. Le rôle du médecin, dans ce cas particulier, réintroduit un regard extérieur de pondération en décalage avec un certain idéal de

l'autonomie en santé. La médecine de soi-même apparaît en négatif, en contre-exemple et elle peut devenir facteur d'assujettissement :

« C'est pour ça qu'elle [La médecin] m'a emmené voir le psychiatre qui m'a expliqué que voilà, le fait de pas avoir, non plus, de travail, bah pour m'occuper l'esprit j'avais besoin de contrôler quelque chose, j'avais besoin de faire quelque chose et c'était justement mon corps. [...] Non, à ce moment-là, c'est vrai que j'écoutais plus mon corps et que du coup je me faisais ma médecine un peu toute seule en disant : "bon bah voilà, je vais faire tant de sport donc j'ai le droit, par exemple aujourd'hui, de manger du saumon". Parce que c'est riche en bonne graisse, etc. Donc voilà, j'essayais de me débrouiller toute seule ».

(Géraldine, 24 ans, gestionnaire de scolarité, en couple, Caen, Fitbit, Runtastic, Sonia Tlev Fitness, Balance connectée Teraillon)

Gérer sa santé c'est aussi savoir, paradoxalement, contrevenir aux conseils biopolitiques qui émanent partout dans le monde social :

« Justement comme on travaille, disons, dans un milieu de santé, on est tout le temps en train de donner des indications, il faut marcher une demi-heure par jour, il faut faire du sport trois fois par semaine, il faut manger bien, il faut pas manger ci, il faut pas boire de l'alcool, on est tellement dans ces directives-là qu'à un moment je prends vraiment mon pied à boire de l'alcool et à fumer une cigarette. [...] Donc ma détente elle est plutôt dans l'affranchissement de toutes ces injonctions plutôt que de m'imposer encore une règle de vie assez handicapante ».

(Valentine, 27 ans, journaliste, Caen et sa région, MyFitnessPal, Strava, montre GPS TomTom)

Au sein du forum MyFitnessPal, les individus mettent en avant un certain nombre de compétences, attestent avoir des connaissances en nutrition ou dans le domaine de la santé mais ne veulent pas être confondus avec des médecins. Ainsi, l'auto-médication est parfois critiquée, notamment par des participants très présents sur le forum. Cet extrait illustre une prise de position :

« Il y a très peu de gens qui ont un avis médical sur un régime ou la reprise d'un sport ici. Il y en a peu qui font des prises de sang pour savoir si leur régime est bien, et si ils n'ont pas de carences.

Vous êtes dans la médecine donc vous devez savoir que l'automédication n'est pas conseillée. Pour moi se débarrasser de son surpoids sans suivi c'est une sorte d'automédication (ou toute personne faisant des régimes d'ailleurs) ».

(CielBleu, forum MyFitnessPal, 113 messages)

Les contributeurs au forum restent donc humbles dans leurs compétences. Cependant, des discours convergent vers un désir d'une médecine personnalisée, adaptée à la morphologie

de la personne, à son mode de vie, à son histoire personnelle et son fonctionnement psychique. Pour les participants les plus assidus au forum, il ne fait aucun doute qu'il faut prendre en considération toutes les dimensions de la vie d'une personne. De manière générale, les individus quantificateurs cherchent davantage à s'équiper d'un savoir (médical, sur soi, etc.) plutôt qu'à devenir le médecin de soi grâce aux outils connectés et aux navigations sur Internet. Il se fait jour ici, une différence avec le mouvement *Quantified Self* qui affirme avec plus de force l'avènement de la science personnelle de type *N-of-1*. Il s'agit donc de s'équiper d'un savoir plutôt que de *devenir* un objet d'étude à part entière.



## Conclusion du Chapitre 5

---

Les pratiques d'automesure permettent de déplier les notions d'autonomie dans ses complexités. De manière générale, les individus interviewés dans le cadre de cette recherche valorisent l'autonomie mais se font l'écho de la tension dans laquelle elle est indéniablement prise. Ce processus génère à la fois tensions et opportunités, libertés et insécurités. Les dispositifs numériques peuvent alors rencontrer les dispositions à l'autonomie : ils permettent de s'organiser, de maîtriser certaines variables, de faire des découvertes sur soi, etc.

Lorsque l'autonomie rime avec dépassement de soi et recherche de performances, les représentations peuvent se faire plus contrastées. Un certain nombre de critiques ordinaires vient alors remettre en cause les expériences positives avec les dispositifs de mesure. Ceux-ci peuvent être facteur d'éloignement de soi, être l'expression des logiques calculatoires individualistes et synonymes de désaffiliation.

En ce qui concerne la santé, les discours de responsabilisation qui insistent sur l'initiative et la prise en charge individuelle peuvent révéler le changement de paradigme sous-jacent à la diffusion de la quantification de soi. Néanmoins, l'ensemble de ces éléments ne doit pas faire oublier que l'autonomie se mesure également par la capacité d'un acteur à créer des liens sociaux durables et signifiants. Ainsi, la quantification de soi par l'intermédiaire du numérique est rarement individuelle et fait l'objet d'échanges, de partages et de discussion. Le *quantified self* peut s'apparenter dans certaines circonstances à une pratique collective.

## Chapitre 6

### Des pratiques « communautaires »

---

Le chapitre précédent a été l'occasion de décrire les rapports qu'entretiennent les individus pratiquant l'automesure à la valeur de l'autonomie, à la performance et à la santé. Comme nous avons commencé à l'esquisser, les habitudes de mesure de soi sont loin d'être solitaires et isolées. À l'instar des contenus générés par les utilisateurs du web, elles peuvent faire l'objet de partage, de validation ou encore de commentaires au travers de multiples canaux (messagerie privée, réseaux sociaux, communautés en ligne, etc.). Nous proposerons ici de présenter les différents types de partage croisés lors des enquêtes de terrain dans leurs multiples dimensions. Ainsi, nous partirons des individus interviewés qui décrivent des usages partageurs resserrés autour de la sphère familiale et amicale. Certains acteurs détaillent néanmoins des habitudes plus diversifiées et plus intenses recherchant validation, entraide ou compétition. En cela, ils rejoignent les quantificateurs croisés sur MyFitnessPal dont les interactions dessinent un espace de soutien, de conflit et de régulation. Fourmillant de divers récits mettant en scène leurs expériences personnelles, le forum MyFitnessPal se rapproche, d'une certaine façon, des conférences QS organisées par le mouvement *Quantified Self* où les participants y exposent aussi leurs parcours. Nous entreprendrons alors une description du déroulement de ce temps particulier, exposerons les thématiques abordées et ferons le portrait de quelques individus croisés lors de moments informels au sein de ce terrain d'étude.

#### 1. Usages du web et pratiques de quantification

##### 1.1. *Agir sur soi pour agir avec les autres*

Rappelons que le façonnement du réseau Internet a été le résultat de pratiques coopératives, d'échange, et de communication parmi les universitaires et les chercheurs<sup>508</sup>. Le contenu du web est également le résultat de l'appropriation des dispositifs informatiques par les individus, de leurs productions, de leurs interactions et de leurs conversations<sup>509</sup>. Sur

---

508 FLICHY Patrice, *L'imaginaire d'Internet*, op. cit., p. 60.

509 CARDON Dominique et PRIEUR Christophe « 11. Comment la conversation a façonné le web » in MARTIN Olivier et DAGIRAL Éric (dir.), *L'ordinaire d'internet : le web dans nos pratiques et relations sociales*, Paris, Armand Colin, 2016.

le web, il coexiste des productions professionnelles, des contenus amateurs et toute une série d'interfaces encourageant des formes de participations et de commentaires. Les réseaux sociaux sont également venus se « brancher » sur les diverses formes de sociabilités – pérennes ou plus mouvantes – multipliant la possibilité d'établir des « liens faibles »<sup>510</sup>.

Plus largement, les technologiques informatiques et numériques ont épousé les évolutions sociales et sociétales vers un assouplissement de la détermination familiale, des rôles sociaux, des liens affectifs et des statuts professionnels. Les individus ont pris la parole sur le web 2.0 qui « [...] participe à sa manière à la dynamique « expressiviste » qui traverse les sociétés contemporaines avancées »<sup>511</sup>. Les pratiques de quantification de soi interrogent alors la façon dont les individus envisagent la validation des actions entreprises sur eux-mêmes. Agir sur soi, est-ce aussi agir avec les autres ? Si le *quantified self* permet le « gouvernement de soi »<sup>512</sup>, celui s'exerce-t-il vis-à-vis des autres, de la communauté ou de la collectivité ? Les individus interrogés au sein de cette recherche convoquent souvent des proches, des relations familiales ou des collègues de travail comme facteurs motivants pour continuer ces pratiques d'entretien de soi. Certaines personnes qui évaluent leur santé le font afin de profiter de leurs proches ou pour limiter les risques de maladies invalidantes et anticiper sur leur futur. De manière générale, les individus se conçoivent comme encadrés dans un tissu relationnel (familial, amical, plus large) nuancant alors les représentations d'un acteur n'ayant en tête que son seul destin personnel. Leurs pratiques d'entretien ne sont alors pas sans liens avec une certaine éthique de l'agir sur soi et sur les autres<sup>513</sup>.

Les acteurs mobilisent également des outils pour s'affilier aux autres, produire du récit sur soi et mettent en jeu des formes de reconnaissance. Les avatars et les alter ego virtuels côtoient dorénavant des identités numériques imbriquées aux identités hors ligne, telles que les profils Facebook, Twitter, LinkedIn, qui ont plutôt intérêt à refléter certaines réalités et à les mettre en valeur. Les pratiques de quantification prolongent la longue liste des dispositifs d'interaction et se caractérisent également par leurs aspects communautaires.

---

510 DANG NGUYEN Godefroy et LETHIAIS Virginie, « Impact des réseaux sociaux sur la sociabilité: Le cas de Facebook », *Réseaux*, n°195, 2016, p. 165 ; CARDON Dominique, *Culture numérique*, Paris, Presse de Sciences Po, coll. « Hors collection », 2019, p. 174.

511 CARDON Dominique, « Le design de la visibilité: Un essai de cartographie du web 2.0 », *Réseaux*, vol. 152, n° 6, 2008, p. 93.

512 FOUCAULT Michel, *Le Gouvernement de soi et des autres. Cours au Collège de France, 1982-1983*, Paris, Gallimard, Seuil, coll. « Hautes études », 2008.

513 ANDRIEU Bernard, *L'autosanté, op. cit.*, p. 61-62.

Du sportif aguerri utilisant des outils connectés, au patient auto-surveillant en passant par l'« accro au *data* », les pratiques de mesure constituent des attributs et des caractéristiques qui singularisent l'individu.

Aussi, le design des applications encourage des formes de comparaisons avec d'autres utilisateurs. Ces formes de comparaisons varient, en degré, sur l'aspect compétitif. Certains pourvoyeurs d'applications ont tendance à insister sur le bien être (Withings) d'autres sur la concurrence et les classements (Strava). La mesure de soi permet de réfléchir aux liens sociaux tissés par le numérique en y inscrivant la question du corps. Au niveau de la santé, l'évaluation personnelle interroge les représentations de la santé comme bien collectif.

Le lien à l'objet en tant que tel peut également être interrogé tant les outils numériques se transforment en de véritables médiateurs du corps. Les individus tissent des relations avec les objets techniques qui mobilisent « [...] des histoires, des affects, des images profondément ancrées [...] ». Pour Dominique Boullier, trois dimensions régissent nos relations aux objets techniques, faire sien, faire autre, faire pour<sup>514</sup>. La dimension du « faire sien » est le processus par lequel un individu s'approprie un objet technique – devenant alors une part de lui-même –, à l'instar du téléphone portable dont on remplit les possibilités de répertoire. Les objets techniques peuvent également « donner prise à un autre sur soi »<sup>515</sup> notamment par le travail effectué par les concepteurs et les ingénieurs qui façonnent le design et les fonctionnalités des outils connectés. Enfin, les innovations redistribuent les compétences dans la mesure où elles sont pensées pour « faire pour ». Les dimensions identifiées par Dominique Boullier permettent de réaffirmer le caractère éminemment relationnel (avec les objets, avec autrui) des habitudes prises avec les interfaces numériques.

### 1.2. « Tyrannies » ou « design » de la visibilité ?

Existe-t-il également une recherche de validation au travers des pratiques de quantification ? Les acteurs pratiquant l'automesure subissent-ils une injonction à la visibilité illustrée par une production en continu de chiffres et d'images sur soi ? La subissent-ils tous et toutes de la même façon ? Au travers des fonctions communautaires et de la manipulation des traces, les individus partagent et rendent visibles leurs actions sur

---

514 BOULLIER Dominique, « Objets communicants, avez-vous donc une âme ? », *op. cit.*

515 *Ibid.*

eux-mêmes. Ces inscriptions, entre production privée et usage public, peuvent s'envisager comme des formes de mise en visibilité de soi et de captation du regard de l'autre qui se rapprochent de celles effectuées sur les réseaux sociaux, où l'individu y est également encouragé à produire des signes et des images. Par le partage et par l'évaluation des pairs, les individus sont en quête d'une forme de validation.

Il faut également mentionner les thèses qui voient dans la recherche de visibilité un renouvellement d'un certain « narcissisme » contemporain<sup>516</sup>. Cette question est posée dans des articles grand public<sup>517</sup>, au sein du site *quantifiedself.com*<sup>518</sup> et se trouve abordée dans les entretiens. Les pratiques de quantification seraient alors l'expression d'un regard auto-centré pouvant tourner à l'obsession. Ainsi, la visibilité peut tourner à la « tyrannie »<sup>519</sup> entraînant, tout à la fois, les individus mais plus largement les institutions, le monde politique, etc. La question de la visibilité et de l'exploration identitaire fait l'objet de questionnements et de débats dans le monde social en termes d'égoïsme, de dévoilement sur les réseaux sociaux et de mise en danger de la vie intime. Elle fait également l'objet d'approches variées en sociologie (sociologie des usages, sociologie critique, sociologie pragmatique, etc.) afin de comprendre les pratiques individuelles de mises en visibilité tout en se saisissant des enjeux quant aux changements sociaux. Toute la difficulté consiste, aussi bien dans le cas des pratiques de communication avec les TIC qu'avec celles de quantification de soi, à pouvoir interpréter la dialectique entre conduites individuelles et structures sociales :

« Une approche réaliste des usages sociaux des TNIC doit pourtant ne jamais perdre de vue la dialectique entre les conduites microsociales et les orientations macrosociales, les expériences personnelles et les structures collectives (la classe, le groupe affinitaire, les institutions, etc.), entre l'action des sujets et le système social, l'histoire-faite-corps et l'histoire-faite-chose, les

---

516 LASCH Christopher, *La culture du narcissisme: la vie américaine à un âge de déclin des espérances*, Castelnau-le-Lez, Climats, 2000 ; LASCH Christopher, *Le moi assiégé: essai sur l'érosion de la personnalité*, Paris, Climats, 2008 ; SENNETT Richard, *Les tyrannies de l'intimité*, Paris, Éditions du Seuil, 1979.

517 PSYCHOLOGIES.COM, *Quantified self: une avancée pour notre santé?*, [<https://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Articles-et-Dossiers/Quantified-self-une-avancee-pour-notre-sante/4>], consulté le 11 avril 2020 ; SLATE.FR, *Le « datasexuel », le nouveau métrosexuel connecté*, [<http://www.slate.fr/lien/56301/datasexuel>], consulté le 11 avril 2020 ; WOLF Gary, « Know Thyself », *op. cit.* ; HILL Kashmir, *Adventures in Self-Surveillance, aka The Quantified Self, aka Extreme Navel-Gazing*, [<https://www.forbes.com/sites/kashmirhill/2011/04/07/adventures-in-self-surveillance-aka-the-quantified-self-aka-extreme-navel-gazing/>], consulté le 11 avril 2020.

518 WOLF Gary, *Are Self-Trackers Narcissists?*, [<https://quantifiedself.com/blog/are-self-trackers-narcissists/>], consulté le 11 avril 2020.

519 AUBERT Nicole et HAROCHE Claudine (dir.), *Les tyrannies de la visibilité: être visible pour exister*, Toulouse, Éditions Érès, coll. « Sociologie clinique », 2011.

dispositions et les (hors-)champs, les épreuves personnelles de milieu et les enjeux collectifs de structure sociale »<sup>520</sup>.

Si la volonté des individus, de s'afficher et de s'affilier, peut être analysée sous l'ordre de la contrainte, le « design de la visibilité »<sup>521</sup> produit par Dominique Cardon permet de catégoriser les différentes stratégies pour se montrer sur le web, y compris en optant pour des jeux d'identité ou de dissimulation. Pour résumer rapidement la proposition de Dominique Cardon, il identifie cinq profils type en fonction d'un axe *être* (traits identitaires d'une personne) *faire* (productions, activités) et d'un axe *réel* (l'identité numérique se confond avec la vie hors-ligne) et *projeté* (identités potentielles, expérimentales). Ces cinq types d'identité en ligne sont les suivants :

- le *paravent* cherche à se présenter à d'autres individus selon une série de critères qui reflètent son identité hors-ligne tout en ayant un contrôle sur le degré de visibilité de son profil. Le modèle peut être résumé par celui des sites de rencontre qui doivent, dans l'idéal, aboutir à une rencontre entre des personnes dans la vie hors-ligne ;

- le type en *clair-obscur* partage un certain nombre d'informations et de publications avec des individus qu'il a choisis et qu'il peut côtoyer par ailleurs. Dans ce type de dévoilement, les internautes ont la possibilité de paramétrer leur visibilité (même s'ils ne le font pas toujours) et peuvent produire des récits sur eux-mêmes. Les paramétrages disponibles sur Facebook permettent, par exemple, cette visibilité en *clair-obscur* ;

- le *phare* est un profil orienté vers un grand nombre d'utilisateurs dans une démarche d'extension de son réseau, de recherche d'une audience et d'établissement d'une réputation par ses productions. Les liens créés dans ce cadre sont cependant fragiles, incertains et irréguliers ;

- le modèle du *post-it* consiste en la publication de micro-récits contextuels, enrichis par les possibilités de géolocalisation, vers un public choisi (exemple de Twitter). Les éléments partagés sont donc fortement liés à la vie quotidienne, aux passions, aux centres d'intérêt ;

---

520 GRANJON Fabien et DENOUEL Julie « Présentation. Penser les usages sociaux des technologies numériques d'information et de communication » in DENOUEL Julie et GRANJON Fabien (dir.), *Communiquer à l'ère numérique : regards croisés sur la sociologie des usages*, Paris, Presses des Mines, coll. « Sciences sociales », 2011.

521 CARDON Dominique, « Le design de la visibilité », *op. cit.*

- la *lanterna magica* signifie l'établissement d'une identité fabriquée qui vient dissimuler l'identité effective telle que les avatars vidéoludiques, qui font l'objet d'une construction et d'un investissement de la part des acteurs.

La typologie créée par Dominique Cardon permet de considérer les grandes différences qui existent, en matière de pratiques numériques, entre les individus, tout en gardant à l'esprit que ceux-ci peuvent être amenés à endosser plusieurs de ces profils en fonction de leurs usages. Les expériences avec les outils du web sont donc au cœur d'une tension essentielle, entre invitation maximale à se visibiliser et possibilité de jouer finement avec les paramètres de son identité et de son audience<sup>522</sup>. Cette tension traverse également les analyses de ces expériences qui en font l'expression d'un dévoilement de la vie intime et privée et, alternativement, des tactiques d'appropriation individuelles dans un contexte normatif qui encourage à la mise en scène de soi<sup>523</sup>.

Aussi, un certain nombre d'auteurs mobilisent le concept honnétien de reconnaissance pour analyser la question de la visibilité et de l'identité expressive avec les technologies numériques<sup>524</sup>. Rappelons que la reconnaissance selon Axel Honneth désigne l'attente normative et socialement construite de voir reconnaître sa valeur et ses capacités par autrui ainsi que la volonté individuelle de se définir comme membre à part entière d'une communauté sociale<sup>525</sup>. Ces approches ont également pour ambition de réintroduire la question des différenciations entre classes sociales et notamment les usages heurtés et contrariés du numérique chez les classes populaires. Elles permettent aussi de mettre à distance les approches en termes de « narcissisme » qui tendent à limiter la compréhension des conduites, diverses et multiples, des acteurs. Les inégalités en matière d'usage des technologies numériques questionnent les promesses d'émancipation et d'accomplissement portées par certains discours de promotion de la société de l'information ou de la société digitale. Les possibilités d'expression de soi et de transformation de l'identité peuvent être

---

522 MELL Laurent, « Hors de l'ombre : Analyse diachronique du phénomène de mise en visibilité numérique de soi », *Questions de communication*, n°28, 31 décembre 2015, p. 231-250.

523 *Ibid.*

524 GRANJON Fabien, *Reconnaissance et usages d'Internet : une sociologie critique des pratiques de l'informatique connectée*, Paris, Presses des Mines, coll. « Sciences sociales », 2012 ; GRANJON Fabien, « Inégalités numériques et reconnaissance sociale. Des usages populaires de l'informatique connectée », *Les Cahiers du numérique*, vol. 5, n° 1, 20 octobre 2009, p. 19-44 ; GRANJON Fabien, « De quelques pathologies sociales de l'individualité numérique », *Réseaux*, n°167, 22 juin 2011, p. 75-103 ; DENOÛËL Julie et GRANJON Fabien (dir.), *Communiquer à l'ère numérique*, *op. cit.*

525 HONNETH Axel, *La lutte pour la reconnaissance*, Paris, Éditions du Cerf, coll. « Passages », 2002 ; HONNETH Axel, « La théorie de la reconnaissance: une esquisse », *Revue du MAUSS*, vol. 23, n° 1, 2004, p. 133-136.

interprétées comment le produit d'un discours dominant entraînant des formes d'aliénation liées à l'impossibilité de répondre à cette prescription. Pour certaines catégories d'individu, les outils numériques permettent l'exploration de l'identité, la valorisation de soi et l'augmentation de leur carnet d'adresses. Pour d'autres catégories, notamment les catégories populaires, les inégalités en matière de capital économique, social et culturel peuvent entraîner des usages contrariés, des sentiments de subordination ou de manque de compétences<sup>526</sup>. L'usage des technologies numériques ne garantit pas des expériences positives en matière d'ouverture aux autres ou à d'autres cultures. Les individus peuvent ne pas se sentir à la hauteur des exigences normatives construites par l'intermédiaire du modèle de la reconnaissance. Une distance peut survenir entre les promesses d'auto-réalisation pourtant présentes dans les discours des promoteurs et des concepteurs (et notamment dans le cadre des pratiques de quantification) et la réalité des usages quotidiens. Ces éléments viennent relativiser la possibilité d'agir avec les autres et révéler les contradictions des technologies entre aspects habilitants ou limitatifs<sup>527</sup>. Ce dernier type d'usage permet également de réaffirmer les dimensions normatives et prescriptives de l'injonction à l'expressivité. Fabien Granjon note le caractère paradoxal de la reconnaissance car, « [...] bien qu'elle relève d'un idéal émancipateur, elle n'échappe pas à certaines formes de récupération et à sa conversion en idéologie »<sup>528</sup> tout comme Haud Guéguen souligne en quoi l'expressivité est socialement constituée et enrôlée au sein « d'une logique capitaliste de valorisation »<sup>529</sup>.

Si la mise en visibilité peut prendre la forme d'une injonction, la dimension conversationnelle et expressive du web est un aspect fondamental de l'ensemble des pratiques numériques. Tout comme les blogs et les réseaux sociaux, les inscriptions des pratiques de quantification s'échangent, se commentent et provoquent des réactions. Elles constituent des formes d'auto-production. Du point de vue de l'acteur, elles peuvent circuler dans des espaces privés (messagerie privée) ou dans des espaces semi-privés ou publics (fil d'actualité Facebook) où les individus ont plus ou moins conscience du caractère poreux des espaces de publication. Ainsi, l'application sportive Strava met fortement en avant l'aspect communautaire, ce qui fonde une partie de son succès. Dans

---

526 GRANJON Fabien, « Inégalités numériques et reconnaissance sociale. Des usages populaires de l'informatique connectée », *op. cit.*

527 GRANJON Fabien, « De quelques pathologies sociales de l'individualité numérique », *op. cit.*

528 GRANJON Fabien, « Inégalités numériques et reconnaissance sociale. Des usages populaires de l'informatique connectée », *op. cit.*

529 GUÉGUEN Haud, « Les contradictions paradoxales de l'expressivité numérique. L'étude des modèles identitaires au sein des espaces numériques », *Réseaux*, n°193, 1 décembre 2015, p. 135-160.



certains cas, les pratiques de mesure renvoient manifestement aux récits présents sur les blogs :

« Sur le modèle du journal d'édification personnelle, dont le Journal de Bridget Jones, très populaire chez les blogueuses, est l'incarnation contemporaine, le blog enregistre le travail entrepris par l'énonciateur pour agir sur lui-même : liste de résolutions, tableau comptable de personnes rencontrées ou de kilos perdus ou bulletin de notation de la réalisation des objectifs »<sup>530</sup>.

La publication des résultats de session d'entraînement, ou de listes d'objectifs remplis sur les réseaux sociaux rentre plus globalement dans les écritures de soi en ligne qui peuvent susciter réactions, commentaires et conversations. Le corps et le quotidien deviennent des « [...] objets constitutifs de l'écriture du rapport à soi »<sup>531</sup>.



18. Illustration: Témoignage reçu par l'intermédiaire de l'application Withings

Si les résultats générés par les routines de mesure peuvent être perçus avec une certaine trivialité, ils prennent sens au sein d'objectifs plus larges – notamment en termes de connaissance de soi – et peuvent faire l'objet de bilans, notes et anecdotes auprès d'un public restreint ou plus étendu. Ainsi, l'application Withings se caractérise par l'envoi ponctuel de récits de personnes utilisant leurs outils pour « changer leur vie ». L'expérience ainsi mise en scène a pour but de renforcer les usages de l'utilisateur. Le témoignage ci-dessous mobilise des propos similaires à ceux rencontrés lors des entretiens ou lors de l'exploration

du forum :

530 CARDON Dominique et DELAUNAY-TÉTEREL Hélène, « La production de soi comme technique relationnelle. Un essai de typologie des blogs par leurs publics », *Réseaux*, n°138, 1 décembre 2006, p. 15-71.

531 COUTANT Alexandre, « Des techniques de soi ambivalentes », *Hermès*, n°59, 2011, p. 53-58.

« On teste tous nos produits, et j'ai surtout utilisé la Body Cardio et la Steel HR. Et le fait d'avoir des appareils connectés, ça change tout. Plus tu te pèses, plus tu es conscient. Tu sais les choses. J'ai pu faire un état des lieux et prendre les bonnes décisions. Les conseils de l'app aident aussi à rester motivé tous les jours »<sup>532</sup>.

Il examine également l'influence qu'exerce l'affiliation à d'autres individus, par l'intermédiaire des plateformes en ligne, qui se situent dans une démarche comparable (« Pour réussir, il faut se fixer des objectifs constamment, s'entourer de personnes qui vous encouragent et qui ont envie d'adopter un mode de vie sain »). Ce type d'exposé circulant auprès de personnes ayant adhéré à la plateforme Withings révèle en quoi les pratiques d'automesure sont à l'intersection entre recherche de validation et partage d'intérêt. Ils se caractérisent par un style particulier qui mêle récit d'épreuves sportives, témoignages, anecdotes personnelles, puis objectifs promotionnels et commerciaux vantant les mérites de tel ou tel dispositif d'automesure<sup>533</sup>. Parfois, ces récits entrecroisent également descriptions du mode de vie, des choix professionnels et utilisation des objets connectés :

« Rencontre avec une utilisatrice de Withings dont le style unique n'a d'égal que sa personnalité vibrante. [...] C'est l'Instagram de Brea Elles, @breaelles qui a attiré notre attention. Au fil de ses photos, elle associe avec goût sa montre tracker d'activité Withings à des tenues professionnelles élégantes et des lunettes ultra-cool. Lorsque notre responsable des médias sociaux nous a montré son profil, nous avons vu une femme sûre d'elle, au style classique et audacieux. Nous avons donc tout de suite supposé qu'elle était mannequin ou influenceuse professionnelle. Brea est certes une véritable icône de style, mais elle est bien plus que ça »<sup>534</sup>.

D'autres sollicitations prennent la forme de challenge et de défis (« Nouveaux conseils pour la rentrée », « Rejoignez le mouvement », « Défi 7 jours ») ou de conseils de professionnels de santé (médecins, cardiologues). Des experts en coaching mettent l'emphase, dans leurs messages, sur le partage des « trucs » et autres « astuces » (« vous n'êtes plus seul. Encouragements, conseils, partage : découvrez comment nos objets connectés peuvent vous aider à garder la motivation au quotidien et profitez de -40% sur notre sélection pour la rentrée »).

---

532 JOURDAIN Arnaud, *Témoignage* : « J'ai perdu plus de 25 kg en un an », [<https://blog.withings.com/fr/2018/05/18/temoignage-jai-perdu-plus-de-25-kg-en-un-an/>], consulté le 3 avril 2020.

533 HERMANN Katrina, *Marathon de Boston : l'odyssée de Tara*, [<https://blog.withings.com/fr/2019/04/30/marathon-de-boston-lodysee-de-tara/>], consulté le 3 avril 2020 ; MAJKA Tracy, *Jenni Thompson : portrait d'une fan de randonnée*, [<https://blog.withings.com/fr/2019/05/17/jenni-thompson-portrait-dune-fan-de-randonnee/>], consulté le 3 avril 2020.

534 FELBER Susie, *Brea Elles : toujours faire pour le mieux*, [<https://blog.withings.com/fr/2019/05/07/brea-elles-toujours-faire-pour-le-mieux/>], consulté le 3 avril 2020.

La conception du partage des données est différente entre les utilisateurs quotidiens ou distanciés et les membres du groupe *Quantified Self*. Selon quelle modalité, les inscriptions relevant de la quantification de soi parviennent-elles à faire conversation ? De quelle nature sont les échanges qui s'établissent à l'aide des chiffres produits dans le cadre de cette évaluation de soi ? Comment les acteurs co-construisent-ils du sens avec leurs productions personnelles ? Quelles sont les différences entre usagers personnels et communauté d'utilisateur ?

Pour répondre à ces questions, nous mobiliserons trois façons d'envisager l'aspect communautaire :

- pour les personnes interviewées, le partage des données issues des pratiques de quantification s'effectue davantage avec des relations proches par l'intermédiaire des messageries privées ;
- sur le forum MyFitnessPal, l'aspect communautaire est mis en avant par les personnes s'étant engagées dans les conversations produites dans les fils de discussion. La communauté cherche à établir des liens malgré la distance, des experts<sup>535</sup> émergent, des débats ont lieu, et des habitudes se sédimentent ;
- pour le mouvement *Quantified Self*, l'ambition est de tisser des liens proches, d'interconnaissances entre les participants des meet-up à travers le monde. En s'intéressant de près aux possibilités techniques des outils et aux questions juridiques des données, le mouvement *Quantified Self* renferme une certaine vision du changement social.

---

535 MARCOCCIA Michel, « L'analyse conversationnelle des forums de discussion », *op. cit.*

## 2. Les multiples modalités du partage des données

### 2.1. Publier sur les réseaux sociaux : « au fond, qui ça intéresse ? »

Les pratiques de quantification s'insèrent dans un ensemble d'habitudes et de routines établies par l'intermédiaire des TIC. Les acteurs utilisent les réseaux sociaux, s'informent et se documentent avec le web, utilisent des services de messagerie privés, se divertissent sur des plateformes de streaming, achètent sur des sites ou des marchés en ligne, recourent à des services communautaires, etc. Ils évoluent dans un univers traversé par les dispositifs numériques et façonnent leurs propres usages. Devant gérer des paramètres de visibilité, des options de confidentialité et des relations en ligne, les individus adoptent des stratégies et sont amenés à justifier de leurs choix en la matière. En commentant les usages de leurs pairs et de leurs contacts, ils sont également amenés à identifier des logiques de mise en scène, que ce soit de la part d'individus ordinaires ou d'individus jouant avec leur identité ou leur réputation.

Ainsi, certains interviewés décrivent des pratiques expressives limitées dépeintes en termes de pratiques « privées » ou peu « partageuses ». Ils questionnent de la même façon l'utilisation des réseaux sociaux et la mise en visibilité des individus. Les incitations au partage des données avec d'autres pratiquants se heurtent à l'intérêt qu'ils y trouvent. Il faut préciser que parmi les trente interviewés, vingt-huit sont inscrits sur au moins un réseau social. Les fonctions communautaires des applications ou la mise en visibilité des activités, notamment sportives, ne font pas l'objet d'un investissement intense pour tous et toutes. Souvent, la trivialité ou la redondance des données questionne l'utilité à en faire profiter les autres :

« Mes entraînements, je les partage pas. Quand tu tapes 4-5 entraînements par semaine y'a un moment... Mes potes ont autre chose à faire que de regarder des 30-40 minutes au 10 kilomètres, ils en ont un peu rien à faire ».

(Bastien, 36 ans, ingénieur commercial, divorcé, Caen et sa région, Garmin, Endomondo, MyBalance)

« Je les partage pas pour le sommeil et les pas, non. C'est... enfin, c'est des utilisations tellement banales finalement, non c'est pas un monde que je partage ».

(Hugo, 34 ans, chargé de qualité informatique, pacsé, Caen, Pebble Time, Strava, Untappd)

Agnès reconnaît que « maintenant, c'est une partie de la vie d'avoir un compte Facebook et d'avoir des amis virtuels » mais considère ses habitudes de consultation comme mesurées :

« Non je partage pas. Éventuellement juste pour se titiller, parce que mon mari est plus sportif que moi, donc forcément il court plus vite, il court plus longtemps, il fait des marathons. [...] C'est un peu la gagne avec lui. [...] Non je suis pas du tout dans... Mesurer ce que font les autres pour que je fasse mieux non. J'ai passé l'âge de ça. Et puis je progresserai probablement plus beaucoup. Donc c'est vraiment que pour moi. Aucun partage sur les réseaux sociaux [...] ».

(Agnès, 43 ans, assistante commerciale, mariée, Caen et sa région, Runtastic, montre cardio)

La recherche de la visibilité et de la validation propre aux usages des réseaux sociaux est régulièrement mise à distance et questionnée :

« Bah déjà les réseaux sociaux, c'est pas trop mon délire. Ça l'était, mais ça l'est plus trop. Non je préfère parler de vive voix ».

(Fabian, 29 ans, technicien projeteur, marié, Paris, Fitbit Charge 2)

« Le côté partage, j'ai pas envie de ça. Le côté social dans la mesure, c'est pas trop mon truc ».

(Henry, 30 ans, journaliste, en couple, Caen, Balance, Push Ups Pro, Quitzilla, Bodyfast)

Certains acteurs interviewés mettent en avant le caractère personnel de leurs pratiques où l'initiative leur revient en premier lieu :

« Ça je refuse. C'est un outil pour moi. Qui ça intéresse que j'aie fait 15 000 pas mardi ? [...] Mais non si je cours, c'est pour moi, c'est pas pour faire plaisir aux voisins ni... Et encore moins partager sur Facebook ».

(Vivian, 55 ans, éducateur spécialisé, marié, Caen et sa région, Withings Pulse, Runkeeper, Excel, Montre Withings)

Ainsi, Dominique ne comprend pas le partage de données sportives ou corporelles sur Facebook et estime que la mise en compétition à distance ne permet pas l'établissement de relations authentiques :

« Ça m'intéresse pas du tout. Je sais pas, ça reste privé, c'est mon corps. Donc non, pas du tout. Et c'est vrai qu'il y en a pas mal qui postent leurs courses et tout, mais ça m'intéresse pas du tout de connaître la vie des gens là-dessus. [...] Je vois ça, pas mal. Pas tellement les petits

exercices comme ça, c'est plutôt les courses. Je comprends pas l'intérêt de publier ça. Après ça reste personnel mais ouais, je saisis pas ».

(Dominique, 28 ans, directrice de crèche, célibataire, Cherbourg-en-Cotentin, 30 jours fitness challenge, Perdre du poids en 30 jours)

Pour certains acteurs, la question de la validation sur les réseaux sociaux rejoint la dialectique entre reconnaissance et réification. Dans le discours suivant, la recherche d'affiliation perd de son sens lorsqu'elle prend la logique du « phare » identifiée par Dominique Cardon :

« Je pense qu'on a pas besoin du regard de 500 personnes pour être... Validé. Pour savoir que ce qu'on a fait est bien ou... Pour moi c'est une fragilité, quelque part, de devoir faire ça. Voilà. Pour moi ça n'a pas de sens... Enfin, ça n'a pas de sens, on fait tous comme on veut mais, effectivement, c'est pas mon utilisation ».

(Faustine, 47 ans, Médecin, Divorcée, Caen et sa région, Runtastic, montre Garmin)

Cependant, nier toutes formes d'auto-publication ou bien établir qu'elles sont systématiquement sous-employées serait illusoire. Mais lorsqu'ils s'insèrent dans cette démarche de partage, les individus opèrent une sélection de ce qu'ils mettent en scène. Mathias préfère réserver son usage des réseaux sociaux pour des événements notables :

« Moi je me compare pas trop aux autres, ça me dérange pas. Je vais pas mettre sur Facebook et tout... Je vois pas l'intérêt en fait. À part de se faire de l'autosatisfaction. Je préfère envoyer une photo, genre, quand on est en Italie tout ça, hop, on partage avec les autres un peu notre voyage quoi. Mais sinon courir et tout, non ça, ça m'intéresse pas d'envoyer ça. Ça reste perso. [...] Non je suis pas dans le défi avec les autres, plutôt avec moi-même ».

(Mathias, 31 ans, professeur de physique -chimie, Caen, Samsung Health, Runtastic)

La pratique des photos de vacances, somme toute classique, se retrouve chez plusieurs interviewés. Bastien cherche également à « intéresser » ses contacts en mettant en avant des activités, des voyages, des lieux, etc. Les individus sélectionnent des instants ou moments signifiants et importants. Lorsque les publications viennent finaliser une épreuve ou une compétition, la logique de reconnaissance propre aux réseaux sociaux peut avoir un impact positif sur l'individu :

« Après, j'aime bien poster quand j'ai dépassé un record et je poste généralement mes résultats de grosse course. [...] Quand j'ai fait une sortie très longue et que j'en suis contente et quand j'ai fait une sortie dans un lieu pas commun. Et j'accompagne, toujours, d'une photo. [...] Mais

je sais pas, par exemple, quand on a fait le semi-marathon de Paris, là, j'ai raconté ma course. J'avais mis 10 minutes de moins que mon précédent record donc j'étais hyper contente. Là, y'a eu des likes énormément, énormément alors forcément ça fait hyper plaisir parce qu'on a l'impression que les gens s'intéressent un petit peu à ce qu'on fait. Et on poste d'ailleurs des photos pour que les gens s'intéressent à ce qu'on fait. Disons que ça correspond ».

(Valentine, 27 ans, journaliste, Caen et sa région, MyFitnessPal, Strava, montre GPS TomTom)

Pour les amateurs de courses connectées, les épreuves sont des moments privilégiés de publication sur les réseaux sociaux. Nathan, grand coureur, reconnaît d'ailleurs un « aspect valorisant et aussi d'auto-satisfaction ». Si la dimension expressive et de recherche de valeur est reconnue dans le choix de tel ou tel moment à partager, elle s'articule également à des discours et des représentations sur les échanges en ligne. Ainsi, la sélection des éléments à partager se fait également en fonction d'un interlocuteur imaginé qui doit trouver un intérêt dans ce qui se présente à lui sur son fil d'actualité ou d'information. Aussi, plusieurs individus interviewés affirment vouloir limiter les publications superficielles et désirent avoir un fil d'actualité adapté à leurs intérêts, leurs passions et leurs goûts. Florian essaye d'avoir « un fil d'actualité assez clean » tandis que Vincent publie lorsqu'il estime avoir quelque chose d'« exceptionnel », qui « apporte » à son « réseau ». Les individus se décrivent alors plus volontiers comme des « observateurs » que de véritables acteurs, d'autant plus lorsque les plateformes deviennent des passerelles privilégiées pour les informations et le débat public :

« Je ne suis pas non plus quelqu'un qui est suivi. Je n'ai pas non plus de notoriété qui fasse que ça intéresse grand monde. À mon sens. Ou alors, il faudrait que ce soit d'ordre exceptionnel et que j'apporte à mon réseau quelque chose. Si j'ai rencontré quelqu'un qui pourrait intéresser des membres de mon entourage et c'est exceptionnel, je vais le mettre ».

(Vincent, 39 ans, employé de banque, marié, Caen et sa région, Runtastic, montre TomTom Runner 2)

Si Valentine fait l'expérience de formes de reconnaissances positives lorsqu'elle partage certains accomplissements sportifs, celles-ci sont remises en question face aux aspects « superficiels » des réseaux sociaux. Selon elle, ces derniers servent avant tout à se valoriser et portent sur les réalisations personnelles. Lorsqu'elle met en avant des éléments d'actualité, qu'elle estime plus « sérieux », elle constate qu'ils sont moins commentés et suscitent moins d'intérêt :

« Et je trouve ça un peu dommage parce qu'en fait j'ai l'impression que Facebook devient une vitrine plus qu'un partage. Ou un lieu d'observation plus qu'un partage. Et moi je me dis que si je partage un article qui m'a plu, que j'ai trouvé intéressant, je me dis que ça peut intéresser d'autres personnes et que ça peut enrichir la culture générale d'autres personnes. Donc je trouve ça dommage de voir que... Tout le monde s'en fout. C'est... Les gens... On regarde énormément les vidéos, les trucs qui buzzent mais dès que ça devient un peu sérieux, là y'a plus personne. Je trouve que les gens sont de plus en plus dans la facilité. À dire on n'a pas le temps de faire ça, on n'a pas le temps de faire ci. Et tout le monde se désintéresse de tout et je trouve ça dommage quoi. Oui voilà, on est une vitrine et je participe à ça hein... Je sais, moi aussi je poste des photos pour qu'on me dise que mes photos sont belles. Je pense que tout le monde est à peu près pareil, je poste mes photos de vacances pour que les gens soient un peu jaloux de voir où j'ai passé mes vacances. Y'a rien de nouveau et faut absolument pas s'en cacher mais... Simplement quand on poste des choses un peu plus sérieuses, je trouve ça dommage qu'il n'y ait pas un peu plus de répondant derrière. Pour moi ça sert aussi à ça ».

(Valentine, 27 ans, journaliste, Caen et sa région, MyFitnessPal, Strava, montre GPS TomTom)

Yannick retraité actif, engagé politiquement et très utilisateur des réseaux sociaux partage également ce sentiment dans la mesure où ses publications personnelles peuvent recevoir davantage de signes d'approbation que ses publications politiques (« Les gens préfèrent ça [...] ça me frustre un peu parce que c'était juste un clin d'œil comme ça quoi »). Ce type de discours semble aller de pair avec un usage du numérique qui s'inscrit dans une maîtrise, un choix et une sélection de l'information. Il associe communication sur Facebook, logique de publication et organisation en une dizaine de « boucles messenger » (amicales, politiques, etc.) avec des contacts d'horizon varié. L'entretien mené avec Yannick et les échanges ultérieurs sur ses pratiques numériques décrivent un certain style de vie (et un style d'usage) spécifique des classes moyennes intégrées. Yannick met alors à distance les critiques faites aux réseaux sociaux et insiste sur l'utilisation qui en est faite :

« Donc j'aime pas qu'on critique ce genre de... Les réseaux sociaux en général. Pour moi c'est comme si tu critiquais la voiture en soi. C'est peut-être un lieu commun mais c'est vraiment l'utilisation qu'on en fait. Si tu roules comme un chauffard et bien, oui, t'as des accidents. Si sur Facebook tu mets des photos de tes enfants, des photos de tes anniversaires de mariage, tes machins, et bien oui... Voilà quoi. Non j'utilise vraiment Facebook et Twitter comme des moyens de m'informer moi et d'y diffuser ce que je peux. Très humblement en pensant que ça peut intéresser une vingtaine d'amis. C'est déjà vachement bien ».

(Yannick, 71 ans, retraité du secteur socio-éducatif, marié, Caen, Santé Apple, MyFitnessPal, Heartwatch, Autosleep, Apple Watch)



## 2.2. Compartimenter : la logique de groupes

Certains interviewés relisent également leurs usages des réseaux sociaux vers un resserrement autour de contacts privilégiés. Lorsqu'une sélection des « amis » s'opère, l'usage des réseaux s'affine vers une articulation plus serrée entre échanges en ligne et hors-ligne :

« Au départ c'est, ouais, tu cherches à avoir le plus d'amis mais si c'est pour avoir un ami où tu mets jamais rien chez lui et où lui ne te met jamais rien, je préfère que ce soit un cercle restreint où, au moins, t'es sur des personnes. En fait, je crois que ça a évolué. Au départ on voulait plein, plein de gens et maintenant je préfère en avoir moitié moins mais de vraies connaissances, des personnes que tu rencontres. Avec qui tu as envie de partager des moments [...] Mais voilà, un cercle plus restreint mais des personnes vraies. Trop de mauvaises expériences pour dire, "j'ai 500 amis mais... Super" ».

(Joseph, 40 ans, agent SNCF, marié, Caen, Garmin, Pulse)

Dans cette perspective, on peut également remarquer un déplacement des publications relevant de l'intime, des réseaux sociaux généralistes, vers les groupes privés notamment à l'aide d'applications telles que Messenger ou WhatsApp :

« On le fait aussi. Moins maintenant, globalement à titre perso, depuis qu'on a créé avec les copains vraiment proches un groupe WhatsApp. Et donc on est 4-5 couples à être sur ce truc-là. Et, en fait, on met plus de photos sur ce WhatsApp, avec le groupe restreint, de premier cercle d'amis je dirais, que sur Facebook. Où on appelle ça ami, mais c'est plus des contacts que des amis. C'est vrai qu'on en met plus là-dessus aussi ».

(Nathan, 44 ans, artisan, en couple, Caen et sa région, Strava, Samsung Health)

De tels groupes ont plusieurs intérêts tels que le maintien des relations malgré la distance ou l'organisation de sorties en commun. Sur de tels dispositifs, les individus peuvent également s'échanger leurs bilans et leurs performances (par simple capture d'écran par exemple) qui suscitent alors commentaires et discussions. L'organisation en groupe autorise également une séparation entre les sphères d'existences (famille, amis, collègues de travail, sportifs) marquant une rupture avec les usages antérieurs, tel que sur Facebook, où l'ambition était de centraliser les informations que souhaitait afficher un individu. Nathalie utilise, par exemple, les groupes privés sur Facebook pour partager les résultats de sa pratique :

« Je partage sur les groupes fermés avec des gens qui sont dans les mêmes objectifs que moi. Mais alors absolument pas avec mes amis, ma famille. Je sépare vraiment les deux. Je sais que

j'ai des amis qui le font, à chaque fois qu'ils vont courir, ils partagent leur bilan Runtastic. Ça c'est quelque chose que je ferais pas. C'est uniquement avec ce petit réseau de gens qui sont dans la même galère que moi ! [Rires] [...] Facebook, c'est quand même un ramassis de toute ma vie en général. Tous mes différents... Donc y'a les pros, y'a la famille, y'a les amis, y'a des amis très éloignés. Y'a des personnes tellement différentes que partager ça, ça n'a pas forcément de sens pour tous et non je le fais pas. Autant je peux le faire sur ces groupes-là parce que je sais que... Enfin, ils savent pourquoi, ils savent d'où ça vient, ils savent l'histoire qu'il y a derrière ».

(Nathalie, 42 ans, professeure des écoles, mariée, Caen et sa région, Décathlon Coach, Nokia Health, Runtastic, MyFitnessPal, Montre Steel HR Nokia, Balance connectée)

### 2.3. Prolonger les relations familiales et amicales « hors-ligne »

Les applications peuvent alors prolonger des amitiés hors-ligne ou les intérêts communs avec des proches. C'est particulièrement le cas avec les coureurs ou les cyclistes connectés qui utilisent les fonctions d'ajout de contacts et d'affiliation afin de se comparer et de s'encourager. Ici aussi, les usages se traduisent rarement par la création de larges communautés mais davantage par la sélection de quelques proches ou individus qui partagent cet engouement. Au sein des entretiens, les individus relèvent régulièrement comment ils échangent en famille à propos des dispositifs de quantification. Ils partagent leurs données avec leur frère et leur père (Xavier), leur fille (Stanislas) ou « quelques collègues de *running* » (Charles) montrant, par là même, l'intégration ordinaire des pratiques numériques :

« J'ai un seul ami sur mon application Garmin. C'est un pote avec qui je courais déjà avant. J'ai acheté une montre Garmin donc du coup on s'est retrouvé dessus. Et on se suit comme ça ».

(Bastien, 36 ans, ingénieur commercial, divorcé, Caen et sa région, Garmin, Endomondo, MyBalance)

Les inscriptions peuvent également faire conversation parfois en dehors de tout contexte informatique :

« Je pense pas que ce soit possible par le biais de l'application. Mais j'en ai parlé autour de moi. J'en ai parlé autour de moi, à des collègues, à des copines en leur disant, "écoute, je me suis servi de cette application-là et puis ça a marché". Et après, elle me semble pas qu'elle soit connectée aux réseaux sociaux. Donc on peut pas partager avec d'autres gens ».

(Sylvie, 30 ans, agent administratif, Paris et sa région, en couple, Le secret du poids, Daily Yoga)

« Bah, tu te challenges pas mais tu crées des liens avec des personnes. C'est un sujet de discussion, et notamment avec mes collègues, quand je les ai vu faire ça, sur leurs téléphones, forcément tu crées un truc en disant : " Ah tu fais quoi, je connais " machin... "Ah mais moi aussi j'ai utilisé ça", ça crée une forme d'intérêt commun avec les gens que tu rencontres, qui l'utilise ou soit qui pourraient être intéressés à l'utiliser, tu vois. Du coup, ouais, je dirais que ça fait du lien. [...] Ouais c'est ça, au fil de la conversation tu vas dire : "Moi j'aimerais bien perdre du poids, machin", "Ah bah tiens tu sais pas, j'utilise une application." Et je pense que là ça fait... Ça te crée une espèce de réseau finalement ».

(Lou-Anne, 25 ans, éducatrice spécialisée, Paris et sa région, My Diet Coach)

Si les logiques de comparaison des réseaux sociaux sont parties intégrantes de ces usages resserrés, les individus aspirent parfois à s'en détacher :

« Parce qu'aussi le fait d'utiliser les réseaux sociaux et ces outils de mesure, ça incite aussi à se comparer à d'autres. Et donc y'a des moments... Enfin moi je me le dis tout le temps d'ailleurs, c'est pas juste. J'ai des copines qui ne courent jamais et le jour où je cours avec elles, elles courent de toute façon plus vite que moi. Et elles ne s'entretiennent pas ».

(Valentine, 27 ans, journaliste, Caen et sa région, MyFitnessPal, Strava, montre GPS TomTom)

#### *2.4. Interagir au-delà de son cercle : entre validation, compétition et entraide*

D'autres usages des outils du web associent pratiques personnelles et pratiques plus communautaires. Sur des sites tels que Strava, la valorisation est suscitée au travers de la compétition. Si Nathan nourrit une part d'« auto-satisfaction » dans le partage de ses épreuves et courses, il apprécie également les possibilités de « challenge ». Elles se déploient sur WhatsApp mais également avec des contacts plus lointains :

« Et donc mes sorties courses à pied et surtout mes sorties vélo, je les transfère sur Strava. Parce que c'est vrai qu'il y a cet aspect rigolo de communauté et je suis avec les 4-5 potes avec qui je fais du vélo des fois mais on n'en fait pas toujours ensemble. Parfois, on en fait avec d'autres groupes ou tout seul. Et c'est vrai qu'il y a ce qu'on appelle les segments sur cette appli et donc on voit quand on est passé sur un segment combien on est sur l'année, combien on est sur la journée et surtout... alors c'est vrai qu'il y a le classement avec tous les gens qu'on ne connaît pas sur certains segments. Qui sont populaires, souvent pratiqués. Mais on est surtout classé par rapport aux 4-5 potes avec qui on est abonné aux sorties des uns et des autres. Donc avec ceux-là, on est averti des sorties qui sont faites, on trouve ça rigolo, on se charrie avec ça et donc effectivement, je trouve ça sympa. [...] Ça peut m'arriver, même, de modifier un parcours pour aller voir un segment, que j'ai vu quelque part, pour aller le faire et pouvoir lui dire, "je l'ai fait et je suis derrière toi" ou "je l'ai fait et je suis devant toi". Et en charriant le soir sur WhatsApp par SMS en disant "vas voir sur ton appli, tu vas voir t'as une bonne surprise" ».

(Nathan, 44 ans, artisan, en couple, Caen et sa région, Strava, Samsung Health)

Prune partage cette attirance pour la compétition :

« En rentrant de la séance, je regarde les segments, le dénivelé, si j'ai fait des segments que j'ai jamais fait, je vais me comparer aux autres. Ouais. Ça c'est mon passe-temps favori ! Enfin voilà, j'ai pas le même niveau que certains mais quand j'ai fait dix secondes de mieux sur un segment que j'avais déjà fait, voilà, je suis contente, je me dis que le travail paye. Quand je reçois une notification qu'un record est battu, je me dis, bon il faut que j'y retourne et essayer de prendre la première place. Oui. Quand je rentre de séance, la séance qui est sur ma montre va sur Strava et ensuite elle va sur Facebook. Avec les copains sportifs, ouais. Tu peux avoir des commentaires, des likes. Plutôt du like. Je mets mes séances de sport essentiellement ».

(Prune, 30 ans, agent de sécurité incendie, célibataire, Vaubadon, Strava, Polar Flow, Samsung Health)

Ainsi, une partie du travail amateur du sportif trouve sa finalité dans les signaux que celui-ci reçoit (notification, like, etc.) par l'intermédiaire des réseaux numériques et sur sa présence continue pour maintenir sa place dans cette sphère (particulière) de la compétition. Yannick investit fortement les possibilités de comparaison avec d'autres utilisateurs. Engagé dans l'automesure depuis déjà quelques années, les classements effectués par les applications apportent un aspect ludique et surtout relationnel :

« Mais connais-tu les objets de suivi d'activité Fitbit ? Bon, j'ai commencé avec Fitbit moi, y'a 6, 7 ou 8 ans. Le tout premier truc que tu mettais dans la poche. Et ça, c'était sympa parce que j'étais ami avec une quarantaine de personnes dans le monde entier et on partageait notre suivi et il y avait un classement. J'ai été longtemps, parce que c'était par âge, le premier du groupe des plus de 60 ans [...] Mais c'était vachement bien. D'ailleurs j'étais resté en lien, un peu, on s'était invité en ami sur Facebook. Et on continue à garder quelques contacts comme ça. Mais beaucoup moins. Et oui c'était sympa ça ».

(Yannick, 71 ans, retraité du secteur socio-éducatif, marié, Caen, Santé Apple, MyFitnessPal, Heartwatch, Autosleep, Apple Watch)

Nathalie est plutôt active sur les réseaux sociaux et s'est inscrite dans plusieurs groupes Facebook d'entraide qui concernent le sport et l'alimentation. Ses pratiques de quantification sont étroitement liées aux échanges ayant lieu sur ces groupes :

« C'est surtout Facebook que j'utilise le plus et les groupes d'entraides. Au début, c'est quand j'ai commencé le sport que je m'y suis mise et ça a vraiment été un soutien. Maintenant, c'est plus l'inverse. Je partage sur ce que j'ai vécu, sur comment j'ai réussi, c'est plus du soutien à d'autres qui démarrent et qui galèrent un peu. C'est plus de l'aide à ce niveau-là. Même si j'en profite aussi, c'est du donnant-donnant ».

(Nathalie, 42 ans, professeure des écoles, mariée, Caen et sa région, Décathlon Coach, Nokia Health, Runtastic, MyFitnessPal, Montre Steel HR Nokia, Balance connectée)

Il ne s'agit pas alors de s'affilier à une large audience mais de s'entourer de personnes ayant les mêmes affinités et la même démarche :

« Oui la motivation, des trucs et astuces, des choses qui ont fonctionné sur moi quand je cherchais un peu ce qui me correspondait. L'alimentation ou le sport même. C'est beaucoup de conseils. Ou des fois, quand on n'a pas le moral, communiquer avec d'autres. "Moi aussi j'ai connu ça un certain temps puis c'est passé". "Lâche pas" et puis voilà ».

(Nathalie, 42 ans, professeure des écoles, mariée, Caen et sa région, Décathlon Coach, Nokia Health, Runtastic, MyFitnessPal, Montre Steel HR Nokia, Balance connectée)

Ces échanges semblent avoir été importants au début de la pratique pour orienter et trouver les bonnes informations. Avec le temps, la nécessité d'entrer en contact régulier s'est amoindrie ou, tout du moins, s'est redéfinie. Nathalie insiste sur le fait que ses pratiques de communication ne servent pas une ambition de multiplier son réseau personnel malgré ses nombreuses demandes d'ajout :

« J'ai pas du tout la notion d'avoir des *followers* et tout. Je m'en fous complètement. Et je suis assez surprise finalement... Alors c'est vrai que, vu que j'ai beaucoup de temps et que je poste beaucoup, les gens me connaissent alors que c'est pas du tout... Alors je reçois plein de demandes d'amis alors que c'est pas du tout le but. Mais c'est pas du tout... je m'en fous complètement de ça. [...] Et encore non parce que ces demandes-là, je les accepte pas. Je suis plus, quand même, dans la recherche de relations, même si c'est virtuel, mais vraies quand même. Il y a des gens avec qui très vite, on a des atomes crochus et y'en a d'autres que j'ai pu rencontrer après dans la vie. Mais il n'y a que ceux-là que je vais ajouter en amis ou pas. Et beaucoup me disent, "tu devrais te faire un compte spécial là-dessus". Mais non, ça ne m'intéresse pas du tout. La vie de tous les jours mais en virtuel ».

(Nathalie, 42 ans, professeure des écoles, mariée, Caen et sa région, Décathlon Coach, Nokia Health, Runtastic, MyFitnessPal, Montre Steel HR Nokia, Balance connectée)

Enfin, le partage des données sur les plateformes peut prendre les atours d'une surveillance effectuée par les autres acteurs. Avec le compteur alimentaire MyFitnessPal, il est possible d'ajouter des contacts et d'avoir accès à leur journal alimentaire et aux exercices physiques effectués lors d'une journée. Cette visibilité est déterminée par l'utilisateur qui peut paramétrer les possibilités d'accès à son profil. Cassandra a alors choisi de laisser l'opportunité aux autres d'accéder à son journal alimentaire et à ses exercices afin de renforcer le contrôle exercé sur elle-même. Elle insiste également sur les possibilités de (se) commenter et de (se) donner des signaux d'encouragement :

« Il y a un système d'ami sur MyFitnessPal que j'ai utilisé un petit peu. C'est vrai que ça me donnait, c'est pour ça d'ailleurs que je partageais mes données alimentaires, parce que ça me

donnait un petit coup de boost. Au moment où on va prendre la huitième madeleine, on se dit : "quelqu'un le verra". C'est un peu nul mais... C'était un peu sciemment. C'est-à-dire que j'attendais pas forcément qu'on me félicite, même si ça se fait beaucoup sur ce truc-là, bravo, etc. Ce que je trouve plutôt bien en fait. Parce que les gens se félicitent eux-mêmes en félicitant les autres. Un espèce d'enthousiasme généralisé dans un truc qui est un peu difficile pour beaucoup. Je pense surtout à ceux qui ont des problèmes de santé, pour qui c'est pas juste... Qui sont pas "juste" en 40. Donc y'avait ce côté-là. Donc je likais les gens, ceux qui me likaient. Si ça peut donner une micro-goutte de gentillesse, vu ce que ça coûte, je trouvais ça normal d'essayer de le faire. Ça me prenait pas longtemps, je commentais quasiment jamais les trucs des gens. Moi j'étais juste contente de savoir que, potentiellement, quelqu'un pouvait voir mes trucs ».

(Cassandra, 28 ans, graphiste-illustratrice, en couple, Paris, MyFitnessPal, Habitica, Daylio, Toggl, App Usage, Fitbit)

Ainsi, au travers de l'existence d'un spectateur potentiel, Cassandra trouve un supplément de maîtrise.

### 3. Diversité des interactions entre utilisateurs d'une application de quantification de soi : structuration du forum MyFitnessPal

#### 3.1. Le « dispositif » MyFitnessPal

Les entretiens ont été l'occasion de revenir sur les formes de mise de visibilité des individus, sur leur sélection des instants à partager, sur les manières de diviser et compartimenter leurs contacts numériques et sur les modalités de l'échange des inscriptions relevant de la quantification de soi. Au travers des paroles de la majorité des interviewés, les échanges semblent prolonger des relations déjà établies hors-ligne. Cette sous-partie sera l'occasion d'interroger une forme spécifique de conduite avec le web, à savoir la fréquentation et la conversation au sein d'un forum de discussion. Le forum de l'application MyFitnessPal est un espace de conversation et d'échanges en ligne qui a le double avantage de pouvoir éclairer les pratiques d'automesure à l'aide des témoignages des contributeurs et d'y associer la dimension communautaire. Plus largement, la consultation et la participation à des forums continuent à avoir une place de choix dans les pratiques de navigation et de communication sur le web<sup>536</sup>.

Le site MyFitnessPal est un compteur de calories en ligne, permettant de suivre son alimentation. En établissant un profil de régime reposant sur le poids de départ, le poids visé, le sexe, l'âge, le niveau d'activité quotidien (sédentaire, modérément actif, actif, très actif) et le rythme de perte ou de prise de poids (perdre de 1kg à 0,25 kg par semaine, gagner de 0,25 à 0,5 kg par semaine), le site donne un seuil calorique journalier à ne pas dépasser. En remplissant un journal alimentaire, l'utilisateur peut scanner ou chercher dans une base de données les aliments qu'il consomme et suivre son apport calorique tout au long de la journée. S'il fait des exercices physiques, l'utilisateur peut noter lui-même le type, la durée et le nombre de calories dépensées lors de la séance de sport ou profiter, ici aussi, d'une large base de données indiquant des valeurs approximatives de dépenses de telle ou telle activité. Il est possible d'automatiser la prise en compte de l'activité physique en connectant l'application MyFitnessPal avec d'autres dispositifs de mesure ou des objets connectés (podomètres ou montres). En profitant de la version payante du site ou de l'application, il est possible de suivre son alimentation de façon encore plus précise en matière de macronutriments ou encore d'obtenir des analyses alimentaires personnalisées.

---

536 BEAUDOUIN Valérie, « 10. Forums en ligne: des espaces de co-production de la connaissance et du lien social » in MARTIN Olivier et DAGIRAL Éric (dir.), *L'ordinaire d'internet*, op. cit., p. 204.

Outre ces mesures personnelles, MyFitnessPal permet également de suivre l'évolution d'autres individus ajoutés en « amis ». Il est alors possible de publier des messages, des photographies ou de partager les données fournies par l'application (statistiques d'une session sportive, courbe de poids, etc.) et d'interagir avec ces contenus en les « aimant » et en les commentant. Un profil peut également être complété. On peut alors y trouver : un pseudonyme, un avatar ou une photographie, l'âge, le sexe, la région d'habitation, une présentation de soi (qui peut faire l'objet d'un récit plus ou moins intime), la liste des « amis » ajoutés et, enfin, une bannière montrant la progression selon des objectifs définis. Les individus naviguent ainsi entre leurs usages individuels, les interactions entre contacts choisis et la conversation sur un espace plus ouvert tel que le forum de discussion.

### *3.2. Organisation, régulation et participation au sein du forum*

Le forum MyFitnessPal se compose de deux sections : celle appelée « Principaux forums » qui a fait l'objet du terrain d'étude, et « Forum MyFitnessPal » qui centralise des messages d'information, constitue un espace de suggestion destiné aux utilisateurs et un support technique. Au sein de la partie « Principaux forums », neuf sections divisent l'espace de discussion : « Présentez-vous », « Commencer », « Santé générale, Fitness et Régime », « Témoignage de réussite », « Aliment et Nutrition », « Fitness et Exercice », « Motivation et Soutien », « Recettes », « Bavardage ». Cependant, ces sections ne recourent qu'imparfaitement les usages de publication des individus. En effet, il n'est pas rare de trouver des discussions dont le sujet ne correspond pas à l'intitulé du forum où elle a été entamée. Le forum fait également état d'un turn-over de contributeurs assez élevé. Certaines discussions peinent à déclencher une véritable conversation et ne reçoivent pas ou peu de réponses entraînant un empilement de sujets qui peuvent donner le sentiment d'un forum peu cadré et encadré. Les efforts d'accueil des nouveaux arrivants ne sont donc pas systématiques, contrairement à d'autres forums qui semblent s'astreindre à intégrer les débutants<sup>537</sup>.

Le forum se caractérise également par l'existence d'un règlement encourageant le soutien et l'aide mutuelle à la perte de poids mais aussi par une application souple de la

---

537 BEAUDOUIN Valérie et VELKOVSKA Julia, « Constitution d'un espace de communication sur Internet (forums, pages personnelles, courrier électronique...) », *Réseaux*, n°97, 1999, p. 121-177 ; BEAUDOUIN Valérie, « 10. Forums en ligne: des espaces de co-production de la connaissance et du lien social » in MARTIN Olivier et DAGIRAL Éric (dir.), *L'ordinaire d'internet*, op. cit.



nétiquette<sup>538</sup> générale propre aux forums. En effet, les sujets similaires ne sont pas rares, les règles orthographiques et syntaxiques ne sont pas toujours respectées, des messages ou demandes peuvent être rédigés très brièvement, etc. Ces entorses à la nétiquette font peu l'objet de recadrage, celui-ci s'effectuant plutôt sur des questions de fond à propos de la santé, des seuils caloriques et des bonnes pratiques en matière d'alimentation.

Malgré ces particularités, le forum reste un lieu de présentation, de discussion, de soutien et d'entraide mais aussi de questionnement et de débat. Il permet de poursuivre les pratiques d'automesure au travers des échanges avec d'autres individus inscrits sur le site. Pour certains contributeurs, la participation à cet espace en ligne modifie en profondeur la quantification de l'alimentation ou des activités physiques, la faisant passer d'un exercice solitaire à une pratique collective :

« @StJean: Sans le forum et les amis sur MFP, je ne serais tout simplement pas là :) Je m'étais inscrite à MFP en septembre et lâché l'affaire en novembre/décembre... En m'y remettant en janvier, en écrivant ma présentation sur le forum, en lisant les différents posts, en discutant avec des gens, ça m'a REBOOSTEE !! Fou comme le partage et le soutien jouent sur mon expérience ici :o C'est super important pour moi d'échanger et ça m'oblige à garder mes objectifs en vue :D Enregistrer ce que je mange ou fais comme sport ne m'apparaît plus comme une contrainte du coup ^^ Je reste motivée \o/ ».

(Etoilesss, forum MyFitnessPal, 49 messages)

Ainsi, des rencontres sur le forum peuvent déboucher sur l'ajout en « ami » entre plusieurs personnes qui peuvent alors suivre leurs évolutions respectives, prolonger les échanges sur un mode privé et commenter les publications de chacun. Nous pouvons mobiliser l'exemple observé d'un participant peu actif sur le forum mais qui, par cet intermédiaire, a ajouté beaucoup de contacts sur son fil d'actualité privé où il publie de nombreux messages ainsi que des photographies qui donnent lieu à d'autres types de conversations. Les utilisateurs peuvent également rejoindre des groupes de discussion dont les modalités d'accès et de visibilité sont paramétrables ou en créer un après une rencontre ayant eu lieu sur le forum :

« Bonjour les filles,

ça y est j'ai créé le groupe, j'ai invité toutes les personnes qui ont manifesté leur intérêt à rejoindre le groupe. il s'appelle "En route vers la forme !" ».

---

538 Rappelons ici que la netiquette constitue un ensemble de règles informelles s'appliquant dans la communication par Internet. Sur les forums, la netiquette se traduit par la rédaction « soignée » d'un sujet, le fait d'éviter de créer des sujets déjà abordé par ailleurs, etc.

(Lalylo, forum MyFitnessPal, 10 messages)

Tout comme l'avaient déjà fait remarquer Valérie Beaudouin et Julia Velkovska à propos de leurs études sur les forums de discussion, de tels dispositifs peuvent associer et articuler plusieurs outils et services d'échanges privés et constituer ainsi des espaces de communication multiformes<sup>539</sup>. À mesure que les relations se tissent ou se renforcent, les individus sont amenés à (re)combinaison des supports de communication où s'imbriquent contenus et interactions<sup>540</sup> et à transformer l'espace technique en espace « vécu »<sup>541</sup>.

Comme observé dans d'autres travaux analysant les forums Internet ou les listes de diffusion<sup>542</sup>, la participation diffère grandement en fonction des individus. Certains contributeurs interviennent très régulièrement dans les différentes sections du forum, répondent aux questions ou formulent des conseils. Le forum fait donc émerger des participants animateurs ou pivots qui s'expriment dans de nombreux fils de discussion et participent à la structuration du forum. Ils se caractérisent par la mobilisation d'informations ou de référence scientifiques et biologiques et par un certain degré d'expertise dans les domaines de l'alimentation, de la nutrition ou de l'exercice physique :

« Lorsque le corps est soumis à une baisse de l'apport calorique, il s'adapte et baisse sa consommation. Ainsi, le métabolisme de base baisse.

Une personne qui suit un régime trop hypocalorique pendant trop longtemps, ou trop rapidement, peut entraîner ce genre de réaction. De fait, une fois le régime terminé, et la reprise d'une alimentation normale (j'ai pas dit alimentation d'avant, attention) à environ 1800-2000 calories, le corps va se mettre à stocker car l'apport est bien trop élevé par rapport à ce qu'il consomme. D'où la reprise, et d'où le fait de conseiller de ne pas descendre trop bas pour éviter ce genre de réactions ».

(Micha, forum MyFitnessPal, 84 messages)

---

539 BEAUDOUIN Valérie et VELKOVSKA Julia, « Constitution d'un espace de communication sur Internet (forums, pages personnelles, courrier électronique...) », *op. cit.* ; BEAUDOUIN Valérie, « Les dynamiques de la sociabilité » in LICOPPE Christian (dir.), *L'évolution des cultures numériques : de la mutation du lien social à l'organisation du travail*, Limoges, Fyp éditions, 2009.

540 BEAUDOUIN Valérie, « De la publication à la conversation. Lecture et écriture électroniques », *Réseaux*, n°116, 2002, p. 199-225.

541 BEAUDOUIN Valérie et VELKOVSKA Julia, « Constitution d'un espace de communication sur Internet (forums, pages personnelles, courrier électronique...) », *op. cit.*

542 *Ibid.* ; MARCOCCIA Michel, « L'analyse conversationnelle des forums de discussion », *op. cit.* ; AKRICH Madeleine et MÉADEL Cécile, « Les échanges entre patients sur internet », *op. cit.* ; AKRICH Madeleine, « Les listes de discussion comme communautés en ligne: outils de description et méthodes d'analyse », *op. cit.*

Il faut d'ailleurs tout de suite préciser que le forum est un espace où les questions du poids, des régimes et de l'alimentation dominent les discussions. On y échange des recettes, parle de teneur calorique des aliments, de perte de poids (rythme, stagnation, organisation) mais également métabolisme, digestion des glucides ou encore diététique. Ces participants experts, présents sur de nombreux fils de discussion, répondent aux questions des nouveaux arrivants et leurs contributions sont estimées et validées par la communauté en ligne.

« Bonjour !

Post motivant et plein de bonnes infos même pour une novice comme moi. Je sais pas si j'ai le profil pour vous rejoindre vu que novice, je le suis en tout xD

sur l'appli / sur le forum / en sport... voilà quoi. Mais ça me tente ! ».

(Luxalux, Forum MyFitnessPal, 23 messages)

Ils peuvent également mobiliser leurs vécus, leurs expériences – voire leur propre « terrain » d'observation –, ou leurs méthodes afin d'orienter d'autres individus dans leur usage de l'application ou, plus généralement, dans leur objectif de régime. S'ils conseillent, ils se caractérisent également par une position de prudence et/ou de bienveillance. Leurs recommandations ne s'appliquent pas uniformément et doivent s'accorder à la personnalité, à la vie quotidienne et à la psychologie de l'interlocuteur.

« Chacun voit midi à sa porte...

Si ce que tu fais "fonctionne" et te convient, la seule chose à te dire est : Bravo, continue ! :)

Si tu avais encore lâché au bout de 5 mois, effectivement, tu devrais te remettre en question. Mais la, ce n'est pas le cas.

Profite un maximum de cette spirale "Vertueuse" tant que tu le peux.

Demain sera un autre jour avec ou sans nous qui sait ? ;) ».

(ViteOsport, forum MyFitnessPal, 186 messages)

En effet, le forum est un lieu de discussion concernant l'automesure de l'alimentation mais les diverses contributions révèlent la complexité du rapport au corps et au poids pour les acteurs sociaux. La perte de poids n'est jamais uniquement une affaire de régime ou de calculs de calories mais est intimement liée à des dispositions personnelles et sociales. Les contributeurs experts sont sensibles à rappeler ces dimensions en de nombreuses occasions :

« @nadine555 hello, si tu reprends du poids ou de mauvaises habitudes en arrêtant mfp c'est que tu as un régime alimentaire trop strict. Tu dois trouver une alimentation qui te plaît afin de ne plus avoir ce besoin de craquer ou de manger certaines choses. Si tu trouves un moyen de consommer des aliments que tu aimes de manière contrôlée, tu pourras maintenir ce système à vie et garder un poids stable du coup ».

(CielBleu, forum MyFitnessPal, 113 messages)

D'autres contributeurs ont une participation beaucoup plus sporadique, s'affichant au travers de quelques messages ou questions et par une présence limitée dans le temps. Ceux-ci peuvent par exemple émettre une « contribution initiative »<sup>543</sup>, c'est-à-dire une question qui a pour objectif de déclencher un certain nombre de réponses au sein d'un fil. Cependant, il faut relever qu'un certain nombre de contributions n'entraînent pas nécessairement de discussion, ne faisait l'objet d'aucune réponse ou d'une participation limitée à quelques messages. Ces échanges tronqués et non-réponses sont communs dans de tels espaces en lignes<sup>544</sup>. Comme exposé lors du chapitre consacré à la méthodologie<sup>545</sup>, ces discussions avortées n'ont pas fait l'objet d'analyse de ma part, m'étant concentré sur des fils de discussion déclenchant au moins dix réponses. Ce principe de sélection peut être critiqué étant donné qu'il ne permet pas de comparer comment une contribution initiative permet ou non de déclencher une participation et une alimentation de la discussion. Les non-réponses peuvent, en effet, dévoiler les règles, parfois implicites, qui régissent l'engagement des participants au forum (pertinence de la question posée, qualité de l'expression, présentation de soi, etc.). Cependant, il a fallu faire un choix dans l'ensemble des fils de discussion disponibles, il s'est donc effectué, en partie, selon le nombre de messages échangés.

Enfin, on peut faire le postulat de l'existence d'un troisième public observateur (*lurkers*), consultant le forum sans l'alimenter conformément, ici aussi, aux enseignements des travaux sociologiques sur ce type d'espace. Certains de ces travaux remarquent une connaissance partagée et globale de l'existence de ce public multiforme par les participants aux forums<sup>546</sup> : ils savent que leurs conversations sont consultables, conservées et archivées. Or, cette connaissance n'est pas avérée par tous les acteurs du forum MyFitnessPal, certains

---

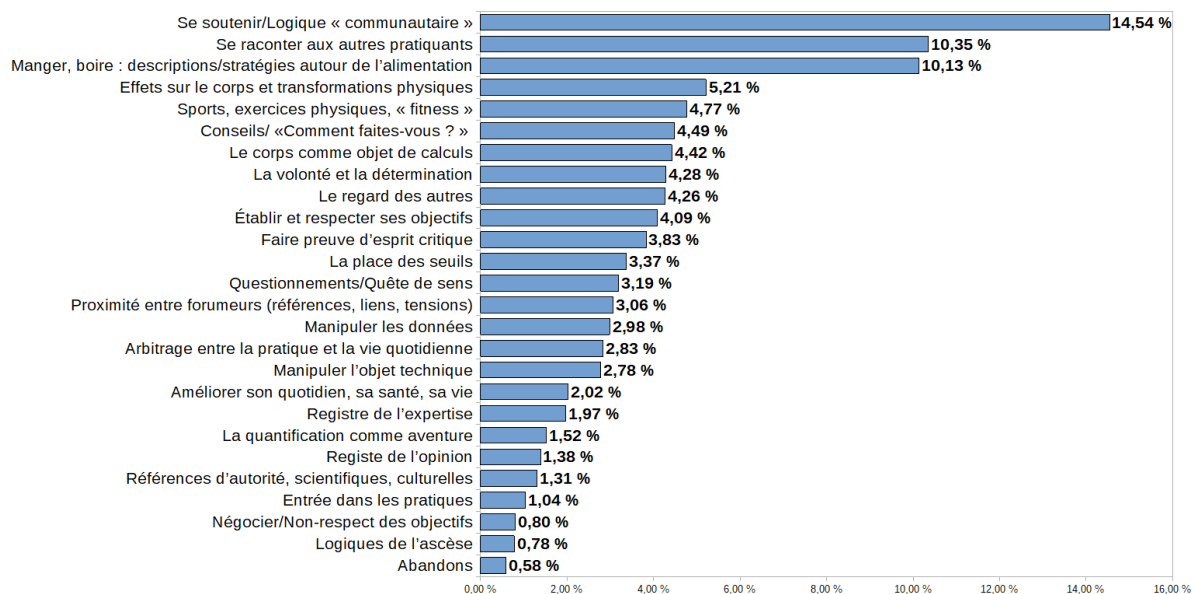
543 MARCOCCIA Michel, « L'analyse conversationnelle des forums de discussion », *op. cit.*

544 *Ibid.* ; BEAUDOUIN Valérie et VELKOVSKA Julia, « Constitution d'un espace de communication sur Internet (forums, pages personnelles, courrier électronique...) », *op. cit.*

545 cf. Chapitre 3

546 MARCOCCIA Michel, « L'analyse conversationnelle des forums de discussion », *op. cit.* ; BEAUDOUIN Valérie et VELKOVSKA Julia, « Constitution d'un espace de communication sur Internet (forums, pages personnelles, courrier électronique...) », *op. cit.*

pouvant ne pas avoir conscience de « s'exprimer en public »<sup>547</sup>. Ainsi, certaines interventions semblent s'adresser exclusivement à la « communauté » d'utilisateurs de MyFitnessPal.



19. Illustration: Récurrence de l'activité de codage

Le graphique ci-dessus représente la récurrence de l'activité de codage que j'ai entreprise. Chaque « surlignage » de texte compte pour « 1 » sans prendre en compte la longueur de ce qui est sélectionné.

On peut ainsi souligner que l'activité de codage la plus importante a été celle concernant « Se soutenir/logique « communautaire » » vient ensuite « se raconter aux autres pratiquants », puis « Manger, boire : description /stratégies autour de l'alimentation ».

Ainsi, cette activité de codage reflète plutôt fidèlement ce qui se déroule sur le forum. Une grande partie des échanges concerne l'expression d'un soutien, constitue des mises en récit de soi ou traite de la nutrition et de l'alimentation.

Les activités de codages les moins représentées ont été celles traitant du non/respect des objectifs, de l'identification de logiques ascétiques ou encore de descriptions d'abandon des pratiques.

547 LATZKO-TOTH Guillaume et PROULX Serge, « Enjeux éthiques de la recherche sur le Web » in BARATS Christine (dir.), *Manuel d'analyse du web, op. cit.*

### 3.3. Un espace d'entraide et de soutien...

Le premier objectif mis en avant sur le forum MyFitnessPal est celui du soutien à la perte de poids et au rééquilibrage alimentaire. On trouve alors, dans l'ensemble des fils de discussion, des marques d'encouragement, que ce soit lorsqu'un participant témoigne d'un progrès, d'une remise au sport, qu'il partage une idée de recette ou fasse état d'une avancée dans son parcours personnel :

« Courage@Rélie26, je crois que la route est un peu plus longue quand on part de plus loin.

Je suis parti de 132 Kg et pour être en accord avec l'IMC je devrais faire 84,6 Kg.

Autrement dit être maigre (enfin pour moi). ;)

Si je suis sur MFP, c'est surtout pour les forums. Je veux garder ma motivation. Les photos des uns m'encouragea me dire que c'est possible. Le témoignage des autres a me dire que je ne suis pas le seul.

Je table plus raisonnablement sur un 90 - 95 kg. Soit entre 5 et 10 Kg encore a perdre.

Après, ce sera stabilisation. Et la j'angoisse déjà alors que je n'y suis pas encore. :/

Merci a tous pour vos témoignages encourageant et motivant ».

(ViteOsport, forum MyFitnessPal, 186 messages)

Les participants exposent généralement leurs histoires personnelles qui les ont amenées, d'une part, à l'utilisation du dispositif MyFitnessPal et, d'autre part, à la participation au forum. Ainsi, l'automesure est régulièrement présentée comme un « cheminement » voire une « aventure » qui peut déboucher sur une transformation de soi, de sa psychologie ou de ses relations aux autres. Il s'agit également de se réapproprier son corps, sa vie et de (ré)ordonner certains aspects de son quotidien. Le forum, tout comme l'application, constitue une ressource d'appui et de conseil pour opérer cette transformation. L'automesure ne s'arrête donc pas une dimension comptable – même si elle est indéniablement présente – mais ouvre un champ de réflexions et de possibilités. On retrouve alors au sein de ces récits de soi des propos qui rappellent ceux présents au sein des entretiens en matière d'« entrée dans les pratiques » et de volonté d'agir sur soi. Les individus qui se présentent dans cet espace font également des liens entre plusieurs aspects de leur vie pour expliquer et justifier de leurs trajectoires. Ainsi, un sujet de discussion appelé « le bilan sur mes objectifs » va permettre à un utilisateur de se raconter longuement

sur le forum, de partager ses graphiques, ses courbes de progression (poids, course à pied, musculation) et ses photographies de types avant/après. La citation suivante ne représente qu'un extrait d'un message plus élaboré :

« Aujourd'hui, cela fait 90 jours que j'ai décidé de maigrir. En plus, je me sentais mieux dans ma tête pour prendre cette décision. Il m'avait fallu des années pour me reconstruire après une sévère dépression (tentative de suicide et scarification), et je voulais que mon corps reflète mon état d'esprit. Il est donc temps pour moi de faire le bilan sur l'ensemble de mes objectifs. [...]

En perdant du poids, je prends conscience de certaines choses que je n'avais pas du tout réalisé. Je n'ai jamais accepté mon corps, ce qui explique que j'e n'est jamais pris soin de moi. Je reconnais que je ne me suis jamais trouvé beau, mais de là a réalisé que ça allait plus loin a été un choc. Je ne sais pas d'où me vient se mal être et je vais devoir travailler sur cet état d'esprit ».

(tekyla37, forum MyFitnessPal, 20 messages)

Cette contribution initiative va déclencher une série de marques de soutien et d'admiration : « ton parcours est réellement inspirant », « Bravo pour ce chemin parcouru, la vie est tellement belle et surprenante ! », « félicitations », etc. Tous les utilisateurs peuvent donc, potentiellement, s'emparer des possibilités offertes par les espaces d'interactions présents sur l'application et le site Internet. Si ces espaces sont polyphoniques – plusieurs voix se font entendre – et les modes de présentation sont peu standardisés, ces derniers incluent des traits communs : se présenter, décrire sa trajectoire et envisager l'action.

Sur le forum, la recherche de soutien et d'affiliation est très présente au travers, notamment, de la création de fils de discussions. Ces derniers peuvent afficher des objectifs (« -15 kilos, ça intéresse qui ? »), des questionnements (« Cheat meal : pour ou contre ?) ou bien des demandes plus directes (« Help !!! Motivation pas au top !!! »). Au sein des fils de discussions, les marques de félicitations ou d'encouragements sont renouvelées et constituent une partie importante des échanges entre pratiquants de la quantification de l'alimentation. Beaucoup de sujets servent à se faire connaître et constituent des demandes d'ajout en « ami », prolongeant alors les échanges sur un autre mode, celui du fil d'actualité. Ces demandes sont exprimées comme un besoin d'être accompagné, de faire un « chemin » à plusieurs ou de s'engager dans une « aventure » commune.

Hola !! Envie de tenter l'aventure aussi ! de mon côté , j'aimerais perdre 10 kgs ... mon problème la gourmandise !! Alors peut être qu'une motivation collective aidera ^^

(Oasis, forum MyFitnessPal, 2 messages)

« J'aimerais trouver ici la motivation et le soutien ! Je pense que l'entraide peut nous aider atteindre notre objectif !

Alors n'hésitez pas à m'ajouter afin qu'on puisse se soutenir ! ».

(ZigZag, forum MyFitnessPal, 12 messages)

En ce qui concerne cette demande d'entraide, la démarcation entre nouveaux arrivants sur le forum et contributeurs anciens prend moins l'aspect d'un rappel de cette ancienneté mais apparaît progressivement à l'œil de l'observateur au fil des discussions. Le clivage ne s'établit pas sur une séparation nette entre compétence des anciens et inexpérience des nouveaux dans la mesure où ces derniers ont souvent un passé avec des pratiques de régimes et des dispositifs de perte de poids (programme de perte de poids, Weight Watchers, régime personnel). Ainsi, chacun a sa propre histoire avec les pratiques d'automesure au niveau du poids ou de la santé. Les contributeurs pivots mobilisent plutôt leurs expériences personnelles, ou celles issues d'autres discussions du forum, lorsqu'il s'agit d'orienter ou de guider une personne en questionnement ou en difficulté. C'est par rapport à des échanges passés et à leur présence renouvelée que ces contributeurs appuient leurs argumentaires.

Ainsi, certains contributeurs expliquent retrouver un certain nombre de questionnements qui traversent le forum et constatent la récurrence de pratiques qu'ils estiment inadéquates. Particulièrement en ce qui concerne la mesure des calories, ces participants chevronnés rappellent régulièrement des règles de bases du régime hypocalorique : il faut calculer son métabolisme de base, sa dépense énergétique moyenne et ses calories consommées. En de nombreuses discussions, ces contributeurs rappellent la nécessité de ce type de calcul et qu'il ne faut pas descendre en dessous d'un certain seuil sous peine de s'engager dans une démarche contre-productive et dangereuse. Dans l'ensemble de l'espace de discussion, on trouve ces « rappels » et ces « conseils » qui ont pour objectif de guider le nouvel arrivant et aussi de le prémunir contre un mauvais usage des calculs et des outils techniques. Les « solutions miracles » et rapides ou les privations trop intenses apparaissent comme le revers d'une utilisation raisonnée des dispositifs de mesure :



« @Brigand non cette application ne remplace pas un bon diététicien si tu n'y connais rien en nutrition.

En premier le site estime les besoins vitaux des gens à la baisse et c'est pour ça qu'il y a autant de personnes à 1200 calories par jour voire encore moins. En deuxième, tu n'as aucune aide pour les ratios des macros en fonction de tes objectifs. En plus sur le forum il faut savoir différencier les bons et les très mauvais avis ».

(CielBleu, forum MyFitnessPal, 113 messages)

De même, les acteurs échangent leurs routines ainsi que leurs méthodes en ce qui concerne le sport et les exercices physiques. Comment maintenir les habitudes acquises et éviter de se décourager ? Comment établir des objectifs réalistes et atteignables et adapter sa vie quotidienne ? Dans ce cadre, l'ajout d'amis sur son propre fil d'actualité peut avoir plusieurs vertus, dont celle d'extérioriser des formes de contrôle :

« J'avais décroché quelques jours et j'ai eu droit à un rappel à l'ordre de la part d'un de mes amis ».

(atomique, forum MyFitnessPal, 2 messages)

Les manifestations de soutien peuvent également prendre plusieurs formes entre conseils, humour ou encore guidage de l'outil technique et de la pratique. Les recommandations peuvent concerner les seuils caloriques, le fonctionnement de l'application ou se porter sur des aspects concrets de la quantification :

« Si tu as dû modifier ou abandonner ton programme si souvent, il y a de grandes chances pour qu'il ne soit tout simplement pas adapté à ton mode de vie, trop difficile par rapport à ton niveau, ou que tes objectifs soient trop ambitieux, que tu te mettes trop la pression, etc etc.

Commence par te fixer de plus petits objectifs mais auxquels tu pourras t'accrocher plus facilement, par exemple commence par 3 entraînements de plus ou moins 30 min par semaine, toutes les semaines sans faute, pendant 6 à 8 semaines. Et à vrai dire au début peu importe ce que tu mets dans ces entraînements (reste sur les mouvements fondamentaux comme les squats les pompes les planches les fentes + un peu de cardio comme la corde à sauter les burpees le vélo...) le plus important c'est de créer de bonnes habitudes dans ton esprit et dans ton corps ».

(HealthForever, forum MyFitnessPal, 21 messages)

Ainsi, un savoir et une culture commune émergent malgré les limites du forum en matière d'intégration et de régulation. Cette culture repose sur un certain regard critique projeté sur le dispositif de calcul au cœur du fonctionnement de MyFitnessPal, sur un refus de solutions « miracles » et une bienveillance sur les questions du corps et du poids. La

motivation à plusieurs, la persévérance sur le temps long et la mobilisation d'une logique du travail dominant les échanges. Si les professionnels de santé peuvent faire l'objet de critiques, les contributeurs conseillent d'y faire appel lorsqu'ils estiment être face à un individu pouvant présenter des troubles de l'alimentation. Dans ce cas, les participants réorientent et font état des limites de leurs compétences.

Sur les espaces de discussion en ligne, les individus sont également amenés à se forger une identité<sup>548</sup>, notamment ceux qui s'expriment régulièrement sur le forum. Les animateurs acquièrent des traits distinctifs au fur et à mesure de leurs messages, notamment par l'expression de « petites singularités »<sup>549</sup> dans la façon de se présenter, dans les formes d'expression ou par la nature des conseils prodigués. Certains se démarquent par leur humour, d'autres par leurs tons (brusque, chaleureux, compréhensif), d'autres encore par leurs compétences en terme sportif ou technique :

« @emilee974: Plus besoin de maigrir, on ne te voit déjà plus là, tu vois ?  
MOUHAHAHAHA ».

(Etoilesss, forum MyFitnessPal, 49 messages)

Un fil de discussion, lancé en août 2016 et conclu en août 2017, intitulé « semi-marathon » permet d'illustrer la dimension d'échange et de partage d'expérience propre au forum. Il permet également de montrer comment se construisent des formes d'interconnaissance au sein de ces espaces. La première contribution explique la nature du sujet de discussion :

Bonjour,

Y a-t-il des gens qui s'entraînent pour le Semi marathon parmi vous?

Est-ce le premier? Le faites-vous après une perte de poids? Comment est-ce que vous vous entraînez? Avez-vous fait d'autres courses avant?

Mon tout premier Semi marathon est prévu pour fin octobre. Je cours depuis fin septembre 2015 et mon record de distance est de 19 km. J'ai déjà participé à deux 10 k avec un grand plaisir. Je ne vise pas de chrono mais juste de terminer sans vomir! Je me réjouis et ai peur en même temps.

---

548 BEAUDOUIN Valérie et VELKOVSKA Julia, « Constitution d'un espace de communication sur Internet (forums, pages personnelles, courrier électronique...) », *op. cit.*

549 VELKOVSKA Julia, « L'intimité anonyme dans les conversations électroniques sur les webchats », *Sociologie du travail*, vol. 44, n° 2, avril 2002, p. 193-213.

Si vous avez le même projet, n'hésitez pas à me lancer une demande d'ami(e)! ».

(Raid66, forum MyFitnessPal, 66 messages)

À partir de ce premier message, la discussion va enchaîner sur une série d'échanges et de conseils avec d'autres débutants en course. Des contributeurs experts vont également fournir des plans d'entraînements et des conseils de nutrition précis. La contributrice initiatrice relance régulièrement la conversation en faisant état de ses progrès, puis en donnant le résultat de ces premières courses. Progressivement, le fil de discussion devient un rendez-vous régulier et représente l'occasion pour la participante d'augmenter ses objectifs jusqu'à la réalisation d'un marathon dont elle fera un récit très détaillé. Les messages de félicitation montrent alors une reconnaissance mutuelle des acteurs au sein de cet espace en ligne :

« Fichtre... :o

Dire que je t'ai vu "naître"... Tu as un "bête" de mental, c'est sur.

Tu viens de faire 1km pour chaque kilo que tu as perdu, c'est juste incroyable en si peu de temps.

J'espère pouvoir te rejoindre un jour sur ce podium.

Mais pour cela, il faudra que je sois un peu plus sérieux.... :(

Encore bravo, aurais-tu osé rêver de cela il y a seulement 1 ou 2 ans en arrière ».

(ViteOsport, forum MyFitnessPal, 186 messages)

Cette suite d'échanges démontre en quoi la dimension de sociabilité est au cœur des activités en ligne, comment elle permet une reconnaissance mutuelle et participe à l'adoption de pratiques d'entretien de soi. Dans le cadre du forum, les individus agissent sur eux-mêmes tout en cherchant à établir des liens malgré la distance. Si la quantification de soi n'est alors plus seulement une pratique personnelle mais collective, elle peut faire l'objet de débats et de controverses.

#### *3.4. ...et de débats et questionnements*

Les forums sont, de manière générale, des espaces où l'on trouve débats, altercations et controverses. L'activité de modération vient réguler des attitudes qui sont jugées problématiques en rappelant la charte du forum et permet de limiter les désaccords

entre participants. Le forum MyFitnessPal contient son lot de discussions plus ou moins houleuses où les contributeurs se querellent sur tel ou tel sujet. Ces situations restent cependant assez rares au regard du nombre de messages échangés. J'ai cependant pu constater qu'aucune activité de modération n'est intervenue lors de ces débats. Ce sont généralement les participants eux-mêmes qui sont amenés à trouver les termes d'un accord à l'issue d'une dispute. Ces débats surviennent généralement lors d'une discussion anodine qui peut dévier et entraîner des controverses qui émergent au fur et à mesure de la suite des messages. Le fil de discussion ci-après débute par un questionnement à propos de la valeur nutritionnelle du pain. Rapidement, le débat va s'orienter autour des choix individuels en matière alimentaire et des modes de vie, entraînant des réactions de défenses et des justifications :

« @normandienne l'orthorexie ou un terme inventé exprès pour faire culpabiliser des gens qui veillent à manger sainement.

Tu considères comme un problème mental le fait que quelqu'un n'aime pas spécialement le pain ?

Donc si on suit cette même logique, tous les végétariens sont des gens gravement malades, c'est ça ? Ou tous ceux qui ne se nourrissent pas de la même manière que toi ? ».

(VéloVie, forum MyFitnessPal, 88 messages)

De par l'aspect polyphonique du forum, d'autres contributeurs vont intervenir dans la suite des messages, nourrissant le débat et nécessitant un travail de régulation de la part des participants animateurs. Celui-ci intervient notamment sur le ton employé, la façon de s'exprimer et sur ces petites singularités qui dessinent les personnalités des contributeurs :

« Ce n'est pas forcément ce que tu dis qu'on n'apprécie pas mais c'est la façon dont tu le dis. Mais visiblement, t'as du mal à comprendre ça, et évidemment, à chaque fois que tu écris sur ce forum, ça finit par mettre les gens en colère. Par contre, c'est toujours nous qui avons tort, qui nous vexons, etc. Une petite remise en question de ton côté ? Non ?

C'est sûr que toi, on peut vachement te dire des trucs sans que tu le prennes mal... La preuve par ton message d'avant.

Tu ne supportes pas qu'on te contredise, et tu lis les messages à moitié. Ou pire, tu lis ce que tu as envie lire ».

(Micha, forum MyFitnessPal, 84 messages)

Le débat entraîne des positions tranchées qui obligent, selon les participants, à faire des choix et à se ranger du côté de telle ou telle personne :

« Peu importe si@forcex est parfois trop direct où qu'il s'imagine que tout le monde peut faire comme lui. Il a au moins le mérite d'avoir des bonnes idées, celles dont nombreux pourraient s'inspirer. Et je suis entièrement du même avis que lui ».

(VéloVie, forum MyFitnessPal, 88 messages)

On peut également noter que cette discussion, au détour de quelques phrases, est l'occasion de constater l'existence d'une histoire de ce forum qui semble s'être conclue par un départ d'un certain nombre de personnes :

« forcex ## De toute manière je ne suis plus le seul a ne plus vouloir venir poster ici

Autant que je me souviene, les gens qui sont partis avaient tous en communs le fait de se croire des prophètes en matière de nutrition et refusait de discuter. Comme toi ici, un petit message pour dire qu'on pense pas comme toi, et hop, ça part en live ».

(Micha, forum MyFitnessPal, 84 messages)

On constate donc que le forum ne se limite pas à soutenir et commenter les progrès des autres utilisateurs. Des situations de communication banales peuvent révéler des différences en matière, d'une part, de style d'expression et, d'autre part, de moyens employés pour s'entretenir, prendre soin de soi ou encore changer durablement son alimentation. Les participants peuvent s'affronter à propos de questions scientifiques ou encore sur la façon de réorienter la pratique d'un individu. Les interrogations à propos de la nutrition sont nombreuses et mènent à adopter des positions fermes. Certains contributeurs mettent en avant un régime particulier qui leur semble être le plus légitime. Ils se heurtent alors à d'autres acteurs qui insistent sur la nécessité d'articuler son alimentation aux contraintes de la vie quotidienne. Encore une fois, une intervention assez légère traitant de la consommation d'avoine va dériver en débat entre un participant au ton brusque et plusieurs autres contributeurs. De multiples interventions vont finalement aboutir à une régulation au sein du fil :

« justement je te retourne ton commentaire, c'est prouvé depuis longtemps que manger des glucides le soir ne fait pas grossir

ça a même été prouvé que c'était même mieux de manger des glucides le soir (testés sur des personnes en surpoids et celles ayant mangés des glucides le soir ou perdu plus de poids que celles qui en mangeait la journée

donc @mixim avant de me traiter de conne (parce que oui c'est comme ça que le prends) renseigne toi avant de parler ».

(CielBleu, forum MyFitnessPal, 113 messages)

« Bref, avant d'agresser les autres, renseigne toi un peu ou alors cites tes sources (scientifiques, pas du Doctissimo) ».

(Soleyla, forum MyFitnessPal, 45 messages)

À l'issue de ce débat, des marques d'humour viendront conclure cet échange « musclé » :

« Hey les gens remarque rigolotte :

Vous avez remarqué que pendant que c'est "game of thrones" sur ce post, l'auteure elle semble portée disparue ?

Voilà, rien de palpitant mais ça m'a fait rire ;) ».

(IronWoman, forum MyFitnessPal, 47 messages)

C'est parfois sur la pratique sportive que des visions peuvent s'affronter. Certains défendent un entraînement rigoureux et avancent des références d'autorités pour justifier de leurs méthodes. Ici aussi, ces injonctions sont diversement appréciées et peuvent faire l'objet de contre-argumentation insistant sur la liberté, le plaisir et le bien-être :

« forcex, tu es toujours très directif dans tes conseils.[...] Je pense qu'il y a plein d'idées reçues sur la nutrition et l'alimentation...

Peut-être qu'un très grand sportif tirera profit de contrôler/d'être très strict sur les macros, les micro-nutriments et autres...

Pour la plupart des gens, et encore plus les gens en surpoids, l'objectif c'est de perdre du poids et d'y arriver... C'est déjà assez difficile comme ça sans en plus se rajouter moultes contraintes qui empêcheront les gens de tenir sur la durée... ».

(Soleyla, forum MyFitnessPal, 45 messages)

Au sein du forum MyFitnessPal, le rôle des médecins et des diététiciens constitue également un sujet de discussion. S'il n'existe pas de condamnation unanime du monde médical, les individus produisent une critique de l'expertise qui passe par la mise en avant d'expériences personnelles. Lorsque les adeptes de la quantification s'approprient des connaissances théoriques et scientifiques, ils ambitionnent de jouer sur le terrain de l'expert lui-même<sup>550</sup>.

« Je ne crois ni aux nutritionnistes qui, avec leur 20-25 heures d'enseignement de nutrition n'en savent pas plus qu'un "péquin" moyen et d'ailleurs, pour la plupart, échouent dans leur mission.

Et je dirai la même chose quand aux diététiciens.

C'est à nous de nous prendre en charge en lisant, justement et surtout pas en espérant qu'un "professionnel" va nous aider. On a déjà vu à quoi cela menait l'humanité depuis ces derniers 30 ans.... ».

(VéloVie, forum MyFitnessPal, 88 messages)

Ce type de position est diversement accueilli par les individus utilisateurs du dispositif MyFitnessPal. Certains prônent la nécessité d'un dialogue, d'un regard extérieur et mettent en garde contre un mauvais usage de l'application. Les contributeurs conseillent une coopération entre utilisateur, dispositif de quantification et professionnel de santé. D'autres partagent cette position de distance vis-à-vis de l'institution médicale et envers les diverses formes d'expertises. Le forum est un espace d'entraide : il remet parfois en cause l'autorité ou les compétences des professionnels.

« Le problème des diététiciens et nutritionnistes, c'est qu'ils ne voient pour la plupart la perte de poids que par le versant "scientifique".

Hors, le problème est souvent psychologique, quand la nourriture devient un refuge. Et ça, c'est avec un psy qu'il faut le travailler (ou un diététicien ou nutritionniste formé) ».

(Soleyla, forum MyFitnessPal, 45 messages)

Parfois, c'est précisément la dimension de contrainte, exercée par l'intermédiaire de l'application, ainsi que l'efficacité supposée des dispositifs de quantification qui sont questionnées. Certains intervenants racontent ainsi les abandons et les impasses de telles démarches qui viennent relativiser certaines expériences positives avec les dispositifs

---

550 BROCA Sébastien et KOSTER Raphaël, « Les réseaux sociaux de santé. Communauté et co-construction de savoirs profanes », *Les Cahiers du numérique*, vol. 7, n° 2, 2011, p. 103-116.

d'automesure. Constituant des interrogations davantage que de véritables débats, ces discussions participent à l'établissement d'une culture commune. Si le forum est propice aux encouragements et aux marques de soutien, la description de moments plus problématiques tient également une place dans cet espace. De même, les abandons des objectifs interrogent l'efficacité perçue des pratiques de quantification. Parfois les utilisateurs expriment des doutes quant à leurs démarches :

« J'ai beaucoup d'espoir avec MFP car je ne trouve pas ça difficile à suivre au quotidien bien au contraire

Mais J'AI DES DOUTES... Je ne sais pas si je réussirais à perdre les kilos superflus

Il m'en reste 27 à perdre c'est beaucoup!

85/6 kg pour 1,65 mètre

Je me demande juste si je ne suis pas dans l'illusion et si envisager de perdre ces 27 kg est quelque chose de raisonnablement faisable?

J'ai peur d'être confrontée à un échec malgré tous mes efforts et m'apercevoir après coup que j'ai été naïve d'y croire

C'est pour cela que je suis intéressée de connaître le parcours et les expériences des membres de la communauté

J'aimerais être inspirée par des parcours similaires au mien et qui ont abouti à un succès

Je voudrais y croire plus fort

Merci ».

(Lyséa, forum MyFitnessPal, 27 messages)

La quantification peut alors se transformer en véritable « épreuve »<sup>551</sup>. Le contributeur suivant intervient régulièrement pour confier ses « coups de mou » et autres baisses de motivation liées à l'astreinte des calculs caloriques :

« je suis dans une phase où ça me saoule de tout compter/peser j'ai l'impression de me priver en permanence j'ai du mal quoi...après je me recentre sur moi en faisant du sport, je prend soin de moi car j'ai arrêté la clope et je mange autre chose que des frites/chips mais bon j'ai un coup de mou ».

---

551 MARTUCCELLI Danilo, *Forgé par l'épreuve: l'individu dans la France contemporaine*, Paris, Armand Colin, coll. « Individu et société », 2006.



(sothgo, forum MyFitnessPal, 50 messages)

Les questionnements à propos d'une telle démarche de comptabilité amènent, au détour des discussions, à des considérations plus générales sur les normes et valeurs qui traversent la société :

« Cet échange est vraiment intéressant. Nous avons tous un rapport particulier à notre corps. un rapport influencé par la norme, les médias, notre entourage, nos lectures, etc. Ça nécessite une profonde réflexion sur soi ».

(SpOrtiF, forum MyFitnessPal, 80 messages)

La pratique comptable n'est donc pas une solution lorsqu'elle est synonyme de contrôle de soi qui finit inévitablement par manquer. Certains participants sont ainsi résolus à réintroduire la question du plaisir et de la connaissance – plus que du contrôle – de soi, voire de l'introspection. Ces messages et discours donnent alors une image nuancée des pratiques de quantification, synonymes de sociabilité mais également de pratiques irrégulières, parfois heurtées, éloignées de l'idéal d'efficacité propre au mouvement *Quantified Self* ou aux discours techno-utopiques :

« Par contre, y a quand même tout un "autour MFP" à prendre en compte. MFP ne te dira pas ce qui t'aura amené à avoir tout ce poids à perdre en premier lieu. Compter les calories et regarder ce que tu manges peut aider, mais y a pas photo, ça t'aidera pas sur le plan psychologique ».

(Micha, forum MyFitnessPal, 84 messages)

« J'ai l'impression que l'appli est la matérialisation, la preuve irréfutable, l'argument ultime auprès de mon entourage : vous voyez je ne suis pas une obèse de la bouffe ou une fainéante ! J'ai la trace jour par jour !

Est ce que je ne risque pas d'être fataliste sur mon surpoids? Je me le cache pour l'instant ».

(saidad1lapostenet6797, forum MyFitnessPal, 6 messages)

Enfin si le terme de « communauté » est régulièrement présent dans les échanges entre participants, les relations tissées sur le réseau et le forum MyFitnessPal peuvent être de courte durée et ne constituent pas un engagement durable. Ici, le décalage se joue entre le discours et les pratiques observées : décrochage, questions sans réponses, discussions avortées, impression d'un forum de passage, etc. Le forum MyFitnessPal est loin de

représenter un espace entièrement auto-régulé permettant une intégration des membres idéale. Si la qualité d'un forum dépend des activités de régulation<sup>552</sup>, force est de constater qu'elles sont assez rares ici. De même, les nouveaux arrivants ne sont pas toujours encouragés et aiguillés par les autres contributeurs. Il semble qu'une part de hasard détermine le succès de tel ou tel sujet de discussion ou de présentation de soi. On peut également s'interroger sur la mise en avant du terme « communauté » qui semble davantage répondre à son usage promotionnel et marketing :

Le mot « communauté » tend alors à désigner la « coquille vide » des réseaux sociaux, leur interface informatique avant qu'elle ne fasse l'objet d'usages et de pratiques, mais dont on suppose qu'elle les engendrera plus ou moins « naturellement »<sup>553</sup>.

L'affiliation au travers de dispositif comme MyFitnessPal interroge sur une instrumentalisation des relations sociales selon l'idée qu'avoir un même objectif (sportif, personnel, de réalisation de soi) suffit à créer des relations durables et authentiques. Comme nous l'avons esquissé, il existe des moments où des liens de sociabilité et de chaleur peuvent se créer. Ces instants, bien présents, tendent parfois à dissimuler les abandons, les tentatives d'insertion échouées ou les sentiments d'être exclu de la communauté. Les débats qui surgissent dans les discussions entraînent, parfois, une incompréhension parmi les nouveaux arrivants :

« Faut bien comprendre aussi que c'est un espace public, ici. Tout le monde peut mettre son grain de sel dans une discussion. Ce n'est pas un blog ou une discussion entre amis, c'est un forum, avec des tout un tas de gens qui peuvent venir discuter de ce qu'ils veulent, quand ils veulent, même si toi tu ne veux pas. Alors oui, on se permet de donner des conseils à quelqu'un qui n'en a pas demandé. Elle aurait pu nous envoyer bouler en disant qu'elle n'en avait rien à faire, elle ne l'a pas fait.

Tu as ta propre conception du forum, qui ne correspond pas à ce qu'il est ».

(Micha, forum MyFitnessPal, 84 messages)

« @Zaza dit : Tu as ta propre conception du forum, qui ne correspond pas à ce qu'il est.

Oui, c'est ca!

---

552 BEAUDOUIN Valérie « 10. Forums en ligne: des espaces de co-production de la connaissance et du lien social » in MARTIN Olivier et DAGIRAL Éric (dir.), *L'ordinaire d'internet*, *op. cit.*

553 BROCA Sébastien et KOSTER Raphaël, « Les réseaux sociaux de santé. Communauté et co-construction de savoirs profanes », *op. cit.*

Merci Zaza de ta réponse.

J'ai cité, pour moi, ton message clé.

Je suis nouvelle sur ce forum et en effet je suis déçue des réponses que j'ai pu lire parfois sur des discussions lancées par des gens qui se livrent.

Je suis trop idéaliste. Surement.

Je n'imaginai pas lire ça sur ce genre de forum, avec le point commun qui nous lie.

Merci d'avoir mis des mots sur ce que je j'avais perçu.

Bonne journée ».

(Patou, forum MyFitnessPal, 14 messages)

Ainsi, l'observation du forum MyFitnessPal permet de faire l'hypothèse alternative d'une migration d'espaces publics tels que les forums (où il coexiste une volonté d'entraide et des controverses) vers des espaces plus privés comme le fil d'actualité (où les signaux de validation dominant). Ce phénomène peut expliquer un délaissement des espaces de discussion vers des espaces de comparaison, privilégiant l'image et la visibilité plutôt que le débat.

#### 4. Le mouvement QS et la mise en scène de l'expérience : étude d'une conférence QS (Amsterdam 2017)

##### 4.1. Quels sont les enjeux d'une conférence QS ?

Si les pratiques de quantification ordinaires font l'objet d'échange sur les réseaux sociaux et les espaces en ligne, la dimension du partage d'expérience prend une tournure plus spectaculaire et insolite dans le cadre des conférences organisées pour le mouvement *Quantified Self*. Comme nous l'avons déjà évoqué au sein du chapitre 2, ce mouvement se distingue par son caractère hétéroclite associant *early adopters* des objets connectés, entrepreneurs, industriels, journalistes ou encore chercheurs en sciences sociales, en santé ou en *computer sciences*. Les adeptes du mouvement *Quantified Self* mesurent ou surveillent des phénomènes très divers tels que des aspects de leur santé, des fonctions corporelles, des états mentaux ou bien encore leur régime alimentaire. Ce type de suivi peut également s'exercer sur la productivité (dans le cadre du travail ou pour une tâche particulière) ou sur les performances cognitives. Ils s'intéressent parfois à l'identification de routines ou de motifs qui peuvent rythmer leur vie quotidienne, ils cherchent alors à découvrir des corrélations entre divers événements qu'ils quantifient et comparent afin d'établir un regard rationnel et objectif. D'autres participants mettent en avant le désir d'expérimenter sur eux-mêmes à l'aide des dispositifs techniques afin de transformer leurs existences. Ces pratiques peuvent prendre une tournure thérapeutique dans le sens d'une attention et d'un regard tourné vers soi, son corps et ses émotions<sup>554</sup>. La quantification permet également de révéler des aspects de la vie qui resteraient invisibles sans l'objectivation permise par les chiffres<sup>555</sup>. Dans les discours du mouvement QS, l'ambition est de chercher, moins que de trouver, comment se structure une vie individuelle afin de pouvoir étendre ce savoir à un autre niveau (local, collectif, social, etc.)

Le mouvement *Quantified Self* participe aussi à la négociation de la position d'autorité de l'institution médicale et propose un véritable cadre intellectuel, social et organisationnel pour cette forme de science personnelle, notamment à travers l'organisation de ces conférences. La communauté *Quantified Self* se caractérise par la dimension du

---

554 NAFUS Dawn, « This One Does Not Go Up to 11: The Quantified Self Movement as an Alternative Big Data Practice », *International Journal of Communication*, vol. 8, 2014, p. 11.

555 SHARON Tamar, « Self-Tracking for Health and the Quantified Self: Re-Articulating Autonomy, Solidarity, and Authenticity in an Age of Personalized Healthcare », *Philosophy & Technology*, vol. 30, n° 1, mars 2017, p. 93-121 ; NAFUS Dawn, « This One Does Not Go Up to 11: The Quantified Self Movement as an Alternative Big Data Practice », *op. cit.* ; RUCKENSTEIN Minna et PANTZAR Mika, « Par-delà le Quantified Self. Exploration thématique d'un paradigme dataïste », *Réseaux*, n°216, 26 juin 2019, p. 55-81.

partage d'expérience<sup>556</sup>. L'objet même de ces rencontres est de mettre en commun les « techniques » utilisées par les individus dans un objectif de connaissance de soi<sup>557</sup>. La dimension communautaire est donc centrale et fait référence aux descriptions de Gary Wolf et Kevin Kelly des premières réunions informelles de ce groupe d'utilisateurs des technologies numériques<sup>558</sup>. Elles participent, en même temps, à la poursuite des réflexions engagées par les organisateurs originaux et les pionniers de la cybernétique personnelle. Un des enjeux de la conférence à laquelle j'ai assisté a été de formuler la définition du *Quantified Self* dix ans après sa création. Cette interrogation concernant le positionnement du mouvement montre comment celui-ci se questionne sur la nature de ce qui est produit dans le cadre de l'automesure. Les conférences QS ont également pour objectif la perpétuation du réseau mettant en lien des utilisateurs des technologies, des entrepreneurs et des profils universitaires et journalistiques<sup>559</sup>. Ces conférences internationales réunissent également une partie des habitués des meet-ups régionaux disséminés à travers le monde<sup>560</sup>.

Pour saisir les enjeux de cette conférence, nous décrivons les moments formels (présentations, sessions, discussions, etc.) et les instants plus informels qui révèlent des disparités dans la façon d'appréhender la quantification de soi. Les conférences QS représentent, de même, des opportunités pour confronter les discours produits sur le *quantified self* et les situations sociales concrètes qui s'y déroulent.

#### 4.2. Organisation générale

La conférence à laquelle j'ai assisté a tout d'une conférence classique. Encadrée par des séances plénières, elle s'organise en sessions où plusieurs participants peuvent intervenir, les *Show & Tell*<sup>561</sup>. Ainsi, la première séance plénière menée par Gary Wolf s'apparente à une introduction, en même temps qu'une conférence de bienvenue. Cette séance plénière permet également de revenir sur le *storytelling* du *Quantified Self* qui est régulièrement rappelé de conférence en conférence<sup>562</sup>. Il s'agit d'ailleurs d'une sorte de date anniversaire : cela fait dix ans que Gary Wolf et Kevin Kelly ont inventé, construit et

556 SHARON Tamar, « Self-Tracking for Health and the Quantified Self », *op. cit.*

557 *Ibid.*

558 DAGIRAL Éric, LICOPPE Christian, MARTIN Olivier et PHARABOD Anne-Sylvie, « Le Quantified Self en question(s). Un état des lieux des travaux de sciences sociales consacrés à l'automesure des individus », *op. cit.*

559 *Ibid.*

560 BARTA Kristen et NEFF Gina, « Technologies for Sharing : Lessons from the Quantified Self Movement about the Political Economy of Platforms », *Information, Communication & Society*, vol. 19, n° 4, 2016, p. 23 ; SHARON Tamar, « Self-Tracking for Health and the Quantified Self », *op. cit.*

561 Des photographies des Show & Tell en question sont consultables en Annexes

562 SHARON Tamar, « Self-Tracking for Health and the Quantified Self », *op. cit.*

décrypté le terme *Quantified Self*. Une série de questions est posée, qui sera au centre des deux jours de conférence : qu'est-ce que c'est que le *Quantified Self*? Comment en donner une définition ? Où va ce mouvement ?

Tableau 6: organisation générale de la conférence QS (Amsterdam 2017)

	Jour 1	Jour 2
9h-10h	<b>Plénière</b>	<b>Plénière 3</b>
10h30-11h30	Session 1	Session 5
12h-13h	Session 2	Session 6
<i>Lunch Break</i>		
14h-15h	Session 3	Session 7
15h30-16h30	Session 4	Session 8
17h-18h30	<b>Plénière 2</b>	<b>Plénière conclusive</b>
<i>Soirée</i>		

Cette plénière est aussi l'occasion de présenter le déroulement de la conférence. Elle est organisée sur deux jours et commence à 9h00 par des plénières. Ensuite, les sessions prennent le relais où se tiennent, notamment, les *Show & Tell*. Ils consistent en des présentations de 7 minutes par des pratiquants de la quantification, qui exposent leur objet de recherche (de soi), les moyens mis en place ou discutent de manière plus générale de l'intérêt de tel ou tel dispositif de *self-tracking*. Rappelons ici que les *Show & Tell* sont des sessions où se succèdent plusieurs intervenants présentant leurs pratiques de quantification selon trois questions : qu'avez-vous fait ? (What did you do ?) Comment l'avez-vous fait ? (How did you do it ?) Qu'avez-vous appris ? (What did you learn ?) Durant une session de *Show & Tell* d'une heure, il y a quatre présentations, le rythme y est donc plutôt soutenu.

Les *Show & Tell* apparaissent comme des formats reconnus par les participants qui permettent le partage d'expériences et valorisent le point de vue personnel et singulier<sup>563</sup>. De même, on peut constater un enchevêtrement de considérations techniques, commerciales et personnelles. Les membres de la communauté QS peuvent être des pratiquants autonomes, des observateurs en tout genre ou des acteurs commerciaux<sup>564</sup>. Ils peuvent d'ailleurs assumer plusieurs de ces rôles simultanément sans que ce mélange des genres

<sup>563</sup> *Ibid.*

<sup>564</sup> NAFUS Dawn, « This One Does Not Go Up to 11: The Quantified Self Movement as an Alternative Big Data Practice », *op. cit.*

n'apparaisse comme problématique. Ces rencontres mêlent ainsi « [...] présentation à la première personne et réseautage d'entrepreneurs et de curieux »<sup>565</sup>.

Les sessions ne sont pas consacrées exclusivement au *Show & Tell*, les participants ayant le choix d'aller dans des salles plus petites afin de suivre des *Breakout sessions*. Ces séances sont organisées autour d'une seule présentation avec ensuite une discussion. Les thématiques peuvent être diverses, allant de la présentation d'un outil de quantification en cours d'élaboration à des présentations plus académiques. Ce qui caractérise les *Breakout*, ce sont les discussions qui suivent, offrant l'image d'un collectif réfléchi et réflexif qui n'hésite pas à débattre. Outre les *Show & Tell* et les *Breakout*, des *Workshop* sont aussi organisés et consistent en des séances plus appliquées autour du *quantified self*. Comme observé par ailleurs<sup>566</sup>, certaines sessions ou débats tendent à renforcer l'idée d'un entrelacement fort entre le mouvement QS – aux limites incertaines – et le milieu académique. Les débats sont de niveau universitaire et de nombreuses références ou auteurs sont discutés, ce qui distingue assez nettement l'avant-garde culturelle de la quantification de soi des pratiques quotidiennes plus diffuses et moins scrutées.

Lors de la séance plénière, les rencontres et discussions informelles sont encouragées par Gary Wolf. En effet, selon lui une discussion lors d'une pause ne devrait pas être interrompue par le sentiment d'être obligé d'assister à toutes les sessions. Les organisateurs revendiquent une forme d'inefficacité de l'organisation : les participants à la conférence sont invités à « traîner », à échanger entre eux et à ne pas se sentir contraint par l'organisation rigide du planning proposé.

#### 4.3. Plénières, *Show & Tell*, *Breakout sessions* : tour d'horizon des thématiques abordées

Quelles thématiques ont été abordées lors de cette première plénière ? Comme dit précédemment, la thématique principale a été de poser la question de la définition du QS. Au cours de cette conférence des réponses émergent : il s'agit de « s'imposer » des routines (« imposing routines on themselves »), de créer des études sur soi-même (« studies about themselves ») ou encore de faire de la science au quotidien (« everyday science » ; « our own scientist » ; « we are all scientist »). Ce versant « scientifique » se retrouve dans certaines sessions *Show & Tell* organisées en hypothèses, processus, données et réponses.

---

565 DAGIRAL Éric, LICOPPE Christian, MARTIN Olivier et PHARABOD Anne-Sylvie, « Le Quantified Self en question(s). Un état des lieux des travaux de sciences sociales consacrés à l'automesure des individus », *op. cit.*

566 *Ibid.*



La première journée de conférence s'est conclue sur une autre séance plénière qui s'est apparentée à une réflexion collective autour de l'utilisation du smartphone. Ainsi, l'expérience proposée par Gary Wolf au début des deux jours de rencontres – à savoir utiliser l'application *Quality Time* pour quantifier, collectivement l'utilisation du smartphone – est l'occasion de faire un rapide sondage sur l'utilisation des interfaces numériques. Cette plénière, moins organisée, s'apparente à une réflexion collective (tout le monde peut prendre la parole) autour d'une forme d'anxiété sociale (« *social anxiety* ») apparemment ressentie par nombre de quantificateurs présents, en rapport avec le smartphone et plus largement les technologies numériques. La discussion ouverte se poursuit autour des questions d'addictions. Le *self-tracking* est y envisagé comme un moyen de suivre son anxiété. Si une importante partie de cette plénière est centrée autour de la question de l'angoisse en rapport avec l'impact des technologies, une forme d'enthousiasme s'exprime quant aux pistes qui ont été soulevées durant la journée dans sa globalité.



20. Illustration: Photographie d'une séance plénière, Forrester Ian, 2017, <https://www.flickr.com/photos/cubicgarden/35247165792/>

La troisième plénière est l'occasion d'affirmer que le *quantified self* ne se résume pas à l'unique question de l'optimisation de soi, comme il est parfois décrit dans les médias.



Selon Steven Jonas, un des organisateurs, il serait plus juste de parler en termes de curiosité quant aux possibilités de « pousser plus loin » ses limites et de voir de quoi l'individu est « capable ». L'intervention subséquente sur la quantification de la course va dans ce sens et exprime l'existence d'une forme de compétition avec soi-même. L'intervenant y insiste sur la valeur de l'entraînement, de l'effort, de la quête de l'optimum tout en discutant des frontières entre sportifs amateurs et sportifs professionnels.

La dernière plénière des deux jours de conférence a été l'occasion de trois présentations puis d'une conclusion :

*Hot stuff : Body temperature and ovulatory cycles*

La participante démontre la façon dont elle a « tracké » ces cycles menstruels en prenant sa température toutes les minutes à l'aide d'un capteur cutané. Elle a également effectué une comparaison entre trois cycles : celui d'une amie (cycle « naturel »), le sien (prenant une pilule contraceptive) et celui de sa mère (prenant des traitements hormonaux). Cette présentation montre comment le *self-tracking* peut se conjuguer à plusieurs et repérer des variabilités entre des individus dans un jeu de données réduit.

*Routine and cycles – Felt routines*

Ici, la présentation fait discuter la pratique du QS avec les cycles de temps « ressentis » et pose la question de la représentation du temps dans le *self-tracking*. La présentation s'appuie notamment sur la rythmanalyse d'Henri Lefebvre et les deux types de « répétition qu'il identifie ». La répétition linéaire (les coups répétés d'un marteau, un métronome) et la répétition cyclique (les saisons, les récurrences d'ordre cosmique) qui se répète mais peut engendrer des variations. Des nouveautés peuvent être ainsi créées par ces variations et être ensuite intégrées aux répétitions suivantes. Plus largement, le corps social est soumis aux rythmes, notre corps individuel est alors au centre du « dressage » (intégration d'une habitude de manière inconsciente). Pour l'exposant, un « rythmanalyste » doit pouvoir comprendre ses propres rythmes et les répétitions plus larges qui forgent l'expérience : « Cette interaction du répétitif et du rythmique n'engendre-t-elle plus ou moins rapidement une dépossession du corps ? » (Citation d'Henri Lefebvre, traduit). À partir de cette citation, l'exposant montre l'importance des rituels du corps. Ainsi, il est possible d'atteindre une « pleine conscience » grâce, notamment, aux applications ou de tracker son *flow* (sa production/circulation). Le participant étant programmeur, son travail repose sur

cette sensation de *flow* et la concentration qui va avec. En revenant à Lefebvre, le *self-tracking* peut faire émerger du rythme, c'est-à-dire capter des données cycliques pour faire émerger des nouveautés, des actions.

### *Sleep as a galaxy*

Une artiste présente comment elle travaille avec ses données et tout particulièrement avec le suivi de son sommeil. La façon de représenter ses données avait pour objectif d'être, à la fois, une source d'information et de représenter le sommeil en planètes : les formes devaient être expressives et représenter un ensemble de facteurs de la vie quotidienne (calories, sport, niveau de stress) avec, toujours, la planète sommeil au centre. D'une manière générale, avoir quantifié plusieurs aspects de sa vie a permis d'améliorer le sommeil de la participante mais elle a aussi transformé ses données en une représentation d'elle-même, liée à ce qu'elle considère être les « mystères du sommeil ».

Ces trois présentations ayant lieu lors d'une plénière sont assez représentatives du type d'intervention que l'on peut rencontrer au sein de cette conférence QS. Les domaines sur lesquels le *tracking* s'effectue sont très divers et certains participants s'emparent de leurs données pour les amener vers des visualisations fouillées et/ou artistiques. Ainsi, certains *Show & Tell* ont permis de montrer des comparaisons de prises de drogues récréatives, d'exposer comment suivre un micro-dosage de psilocybine (principe actif des champignons hallucinogènes), de raconter un *tracking* des cicatrices corporelles ou encore de présenter un double « digital » numérisé afin d'identifier les zones où perdre du poids.

D'autres interventions ont pu montrer comment certains adeptes des pratiques de quantification prennent en charge leurs problèmes de santé, leurs maladies chroniques ou les épreuves auxquelles ils sont confrontés au cours de leur vie. En débutant par la description d'un style de vie associant mauvaise alimentation et haut niveau de stress au travail, un participant raconte comment il a affronté le diagnostic de son ostéoporose. La présentation s'articule autour de ses investigations sur divers aspects de sa santé (établissement d'un régime pauvre en glucides, surveillance du microbiome intestinal, impact de l'asthme, du foie, niveau de stress etc.) afin de « gérer » sa maladie tout en décrivant une série d'effets positifs (« *positive side-effects* ») engendrés par le *self-tracking*. Cette présentation fait pratiquement office d'étude scientifique individuelle. Le degré de complexité et d'intrication des divers phénomènes étudiés montre un niveau de compétence

élevé dans la maîtrise de la biologie et une volonté de se réapproprier le diagnostic des médecins. Ainsi, de nombreuses présentations avancent cette aspiration à l'autonomie et à l'agentivité<sup>567</sup> en matière de santé.

Le partage d'expérience est aussi articulé aux histoires personnelles des intervenants. Comme pour le forum MyFitnessPal, les *Show & Tell* sont l'occasion de se raconter, de faire un bilan de sa trajectoire ou de mobiliser des anecdotes personnelles. Ainsi, un exposé appelé « *My Health Scars* » articule un *tracking* singulier des blessures corporelles à un récit sur la guérison, aussi bien physique que mentale. En suivant ses cicatrices dues à divers accidents, l'intervenante « creuse » (*dug deep*) dans sa propre histoire. Cette intervention, par son côté intime, a marqué un certain nombre d'auditeurs et reviendra fréquemment dans les discussions. À l'instar d'autres présentations, elle semble répondre à une double aspiration de narration de soi et de recherche d'authenticité présente au sein de la communauté QS<sup>568</sup>.

D'autres interventions font le lien entre corps et dispositions mentales. Une présentation appelée *My metabolic machinery : how it connects* décrit l'impact des apports (*input*) et des dépenses (*output*) au niveau de l'usage du mental (« *mental consumption* ») : des items tels que « créer », « imaginer », « réfléchir » sont de l'ordre de la dépense et des items tels qu'« apprendre » ou s'« occuper de soi » sont des apports. En suivant son métabolisme de manière précise (nutrition, sommeil, exercices physiques), l'exposante – neuroscientifique par ailleurs – cherche expressément à améliorer son métabolisme, sa concentration, sa productivité.

Mis à part les domaines sur lesquels se portent les pratiques de quantification, la façon de représenter les données issues du *self-tracking* apparaît comme un enjeu de réflexion essentiel pour les contributeurs. Il peut s'agir de mettre de l'ordre dans des données souvent brutes, d'opter pour un type de visualisation qui change le sens des chiffres que l'on observe ou bien de les manipuler dans une perspective esthétique et artistique. Présentation sous forme de BD (« *My QS Comics* ») ou encore en figures fractales (« *a life of fractals* ») qui s'étendent à l'infini, les données apparaissent comme

---

567 RUCKENSTEIN Minna et PANTZAR Mika, « Par-delà le Quantified Self. Exploration thématique d'un paradigme dataïste », *op. cit.* ; SHARON Tamar, « Self-Tracking for Health and the Quantified Self », *op. cit.*

568 SHARON Tamar, « Self-Tracking for Health and the Quantified Self », *op. cit.* ; BARTA Kristen et NEFF Gina, « Technologies for Sharing : Lessons from the Quantified Self Movement about the Political Economy of Platforms », *op. cit.*

recombinables en toute sorte d'objets. S'ils s'emparent des possibilités de manipulation des données, les *self-trackers* démontrent régulièrement leurs capacités à transformer les usages prévus d'un outil existant, à créer – voire parfois « bricoler » – leurs propres capteurs adaptés à leurs situations et à exercer leur sens critique sur les catégories qui classent les individus<sup>569</sup>.

La question de la propriété et du contrôle des données issues des pratiques de quantification par les utilisateurs est centrale dans le mouvement QS<sup>570</sup> et traverse également de nombreuses sessions et discussions lors de cette rencontre. Elle va surgir lors d'une *Breakout Session*, qui devait prendre la forme d'un débat autour du changement de perception du corps que peut entraîner le *quantified self*. Le modérateur est, en effet, un sociologue voulant faire de l'assemblée présente un *focus group*. Mais l'enregistrement audio de la session semble poser problème à un certain nombre de personnes et va décaler le sujet du débat initial. Au cours du tour de table de présentation, certains participants vont exprimer un embarras quant à l'organisation de cette session et sur le possible devenir des échanges enregistrés : pour qui et dans quel cadre est enregistrée cette session ? À quelle fin ? Peut-il y avoir un retour par rapport au *focus group* si celui-ci se tient ? Les participants qui expriment un malaise semblent mettre sur un même plan les données numériques personnelles et les informations recueillies dans le cadre d'un *focus group*. Ils n'ont pas non plus été prévenus à l'avance. En cela, les participants les moins enclins à être enregistrés sont cohérents par rapport aux principes du mouvement QS qui affirme la nécessité du contrôle et de l'accès aux traces d'usages sur les dispositifs numériques. Ils sont sensibles à la question de l'utilisation de toutes données, y compris celles qualitatives générées dans un cadre classique de recherche en sociologie. Cette conception vient, dans cet exemple, discuter les outils et frontières traditionnelles de certaines disciplines, y compris les sciences sociales. L'utilisation des extraits d'entretiens ou de *focus group* en dehors de leur contexte de production devrait-elle faire l'objet d'une autorisation tangible plutôt qu'un accord souvent implicite ? La confrontation à cette question a été d'autant plus intéressante à la suite de l'exploitation, de ma part, des discussions informelles ayant eu lieu lors de cette conférence. Il semble certain qu'à l'avenir, la pratique sociologique sera amenée à redéfinir – ou à réaffirmer – ses principes de recherche.

---

569 NAFUS Dawn, « This One Does Not Go Up to 11: The Quantified Self Movement as an Alternative Big Data Practice », *op. cit.* ; SHARON Tamar, « Self-Tracking for Health and the Quantified Self », *op. cit.*

570 DAGIRAL Éric, LICOPPE Christian, MARTIN Olivier et PHARABOD Anne-Sylvie, « Le Quantified Self en question(s). Un état des lieux des travaux de sciences sociales consacrés à l'automesure des individus », *op. cit.* ; SHARON Tamar, « Self-Tracking for Health and the Quantified Self », *op. cit.*

#### 4.4. Rencontres informelles, échanges et discussions

Les moments plus informels ont également été l'occasion de discussions et d'échanges sur les pratiques de quantification mais également sur d'autres sujets. Lors de cette première soirée proposée par les organisateurs et grâce à des rencontres successives, j'ai pu engager une discussion à plusieurs. Je propose de présenter ici les protagonistes de cette discussion et de retranscrire leurs points de vue.

Yan (entre 45-55 ans), chercheur chez *Philips lighting*, est venu pour découvrir les usages du QS. Il utilise des dispositifs de *self-tracking* mais ne se considère comme pas un gros consommateur. Il se montre critique sur l'imprécision des instruments, une limite qui reviendra souvent parmi les aficionados du QS. Il se montre ouvert à la discussion, curieux à propos de mon statut de sociologue. Des questions sur le rapport à la technologie reviennent, notamment celles sur le fossé générationnel. Nous discutons pendant une heure avant d'être rejoints par Phillip (35-40 ans), un *self-tracker* allemand. Nous discutons de notre intérêt pour la conférence et dans quel cadre nous sommes venus. Il est tout de suite intéressé par la profession de Yan, notamment le fait qu'il travaille dans les luminaires. Phillip est, en effet, à la recherche d'un système efficace de gestion des lumières, connectées en Wifi, qui devraient décroître en luminosité en fonction de la journée dans une volonté de réduire au maximum les tâches considérées comme inutiles (gérer son thermostat, sa lumière, etc.). De manière générale, Phillip est un *self-tracker* enthousiaste, également concerné par les questions de précisions des capteurs. Il utilise notamment Zeo, un serre-tête à porter la nuit, pour suivre son sommeil, qu'il compare avec les outils des professionnels. Il lui attribue 80% de précision ce qui en fait l'un des plus précis sur le marché. Ce capteur suit notamment les ondes gamma et bêta lors du sommeil. Après plusieurs heures de discussions à plusieurs, le sujet du transhumanisme est abordé. Il se déclare comme un transhumaniste convaincu et il présente la lutte contre la mort comme un objectif désirable. Il prophétise à ce propos : « on sera la dernière génération à mourir ou la première à ne pas mourir ».

Camilla (30-35 ans), *self-tracker* américaine qui s'est jointe à la conversation, est venue à la conférence sur un coup de tête. Elle suit trois domaines au niveau de sa santé, décomposée en 16 variables. Elle s'intéresse au fitness, à la santé mentale et à l'anxiété, mais s'avère septique voire critique sur certains points (« Les données, c'est souvent n'importe quoi »). Lors de la discussion, elle fera état d'un fossé générationnel dans

l'utilisation des outils numériques et de l'incompréhension de ces proches face à la multiplication des régimes alimentaires alternatifs. Si d'après elle, le *quantified self* s'est normalisé (« À San Francisco, tout le monde utilise un tracker d'activité ») elle se prononce contre le transhumanisme et envisage le fait d'écrire une lettre testamentaire contre la possibilité que sa conscience puisse être « uploadée » après sa mort. Florian (40-45) est le fondateur du groupe QS de Munich et a rejoint Phillip au cours de la soirée. Lorsque l'on aborde le thème du transhumanisme, il se réfère aux possibilités techniques du moment (possibles/impossibles) son approche est donc davantage pragmatique qu'idéologique. Pour lui, des limitations existent et se feront presque naturellement. Il se montre surtout enthousiaste par rapport au *lifelogging* automatique par photos<sup>571</sup> tout en étant conscient des problématiques de vie privée. Selon lui, la question de l'autorisation ou non d'être photographié ou filmé par ce type de dispositifs peut être réglée par l'identification des contacts, notamment à travers les réseaux sociaux.

Cette soirée est donc l'occasion de constater des positions différentes quant aux possibilités technologiques. Certains participants à la conférence QS apparaissent convaincus par les possibilités techniques et se rapprochent des discours du mouvement transhumaniste. D'autres participants sont plus critiques sur le sens de leurs pratiques et sur la régulation collective de la relation aux dispositifs techniques. On retrouve d'ailleurs cette réflexion au sein de certains *Show & Tell* qui s'interrogent sur l'intensité du rapport à l'information et de l'inflation de données qui peuvent alors perdre de leur sens.

#### 4.5. Renforcement du réseau, homogénéité des individus

Ce type de conférence permet de comprendre l'importance de la dimension communautaire du mouvement *Quantified Self*. Les conférences QS permettent le maintien de liens d'interconnaissance (Bonding/Liens forts) tout en étant l'occasion d'établir de nouveaux liens et d'élargir le réseau (bridging/Liens faibles)<sup>572</sup>. La multiplicité des acteurs présents (universitaire, commercial, journaliste, entrepreneur, inventeur, etc.) et la diversité de leurs trajectoires s'avèrent être un enjeu fort pour les organisateurs, synonyme de légitimation et de diversification :

« Quantified Self as a movement benefits from, and arguably exploits, the ambiguity of bonds created through the sharing among its members »<sup>573</sup>.

571 À l'instar du système mis en place par Gordon Bell, cf chapitre 2

572 BARTA Kristen et NEFF Gina, « Technologies for Sharing : Lessons from the Quantified Self Movement about the Political Economy of Platforms », *op. cit.*

573 *Ibid.*

La structure du partage détermine également pour une part ce qui est partagé<sup>574</sup>. Tout comme sur le forum MyFitnessPal, les *Show & Tell* sont l'occasion de décrire son parcours, de produire des récits sur soi et d'afficher la façon dont on agit sur soi. Les formes expressives présentes lors ces conférences (récits de soi, *Show & Tell*) ainsi que le style de liens sociaux qui s'exprime évoque inévitablement les relations tissées avec le numérique. Et tout comme ces dernières, elles peuvent également associer instrumentalité et expressivité. En cela, le mouvement *Quantified Self* peut être décrit comme un véritable « forum-réseau »<sup>575</sup> entrecroisant des acteurs de multiples disciplines, produisant de nouveaux cadres intellectuels et construisant des formes de légitimité. On peut également argumenter que, tout comme pour un forum de discussion, le public peut être constitué d'observateurs passifs (*Lurkers*), de membres ponctuels ou composés de participants pivots ou animateurs que l'on retrouve dans plusieurs espaces.

Enfin, l'observation d'une conférence QS permet de saisir la virtuosité<sup>576</sup> des pratiques de quantification en comparaison des manipulations plus ordinaires des individus au sein de leur vie quotidienne. Le mouvement QS se caractérise par une attitude adaptative et critique envers les outils et applications relevant de l'automesure<sup>577</sup>. La grande maîtrise des visualisations, des métriques et des interfaces numériques autorise une constante négociation du périmètre de la pratique et l'établissement d'un mode d'appropriation alternatif qui se joue des catégories qui pourraient enfermer les *self-trackers*<sup>578</sup>. À l'instar des usages « vagabonds, diversifiés et stratèges »<sup>579</sup> sur le web permettant d'échapper aux logiques de recommandation, les participants du mouvement *Quantified Self* semblent résister aux logiques d'agrégation de données (*big data*)<sup>580</sup>. En cela les membres du mouvement QS sont représentatifs d'une certaine élite de la quantification de soi dont les usages ne recouvrent que de façon distante ceux observés parmi la population.

De même, les questions d'inégalités sociales en matière de santé, ou de maîtrise du numérique ont été peu ou pas abordées selon l'observation menée au sein de cette

---

574 *Ibid.*

575 TURNER Fred, *Aux sources de l'utopie numérique*, *op. cit.*

576 DAGIRAL Éric, LICOPPE Christian, MARTIN Olivier et PHARABOD Anne-Sylvie, « Le Quantified Self en question(s). Un état des lieux des travaux de sciences sociales consacrés à l'automesure des individus », *op. cit.*

577 NAFUS Dawn, « This One Does Not Go Up to 11: The Quantified Self Movement as an Alternative Big Data Practice », *op. cit.*

578 *Ibid.*

579 CARDON Dominique, *À quoi rêvent les algorithmes*, *op. cit.*, p. 103.

580 NAFUS Dawn, « This One Does Not Go Up to 11: The Quantified Self Movement as an Alternative Big Data Practice », *op. cit.*

conférence de 2017. Comme l'avait déjà constaté Fred Turner à propos des pionniers de l'informatique<sup>581</sup>, le mouvement QS semble associer des individus de milieux professionnels et sociaux relativement homogènes<sup>582</sup>. Les discours généralistes sur le pouvoir de cette science personnelle et individuelle occultent les déterminants sociaux, économiques et culturels permettant (ou non) l'accès aux connaissances et aux réseaux nécessaires à son établissement. Or, les capacités à se jouer des catégories ainsi que des assignations statutaires et identitaires se distribuent inégalement le long de l'axe de la hiérarchie sociale.

---

581 TURNER Fred, *Aux sources de l'utopie numérique*, op. cit., p. 278-279.

582 LUPTON Deborah, *The quantified self*, op. cit., p. 32.



## Conclusion du Chapitre 6

---

Les données issues des pratiques de quantification sont amenées à circuler en dehors de leur contexte de production selon plusieurs modalités. Elles peuvent faire l'objet de discussion et de commentaire entre des individus sur un mode privé et témoignent d'un resserrement autour de contacts privilégiés. Les acteurs sélectionnent alors ce qu'ils souhaitent que l'on voie d'eux-mêmes. Ces partages peuvent être l'occasion de formes de reconnaissances, notamment en prolongeant des relations hors-lignes.

Les pratiques de mesure de soi font également l'objet de discussions et de débats sur des espaces en ligne tels que le forum MyFitnessPal. Au sein de ce forum, les participants articulent leurs pratiques de mesure de l'alimentation à la recherche de soutien et d'une forme de « communauté ». Les sociabilités en ligne produites dans ce cadre conduisent les pratiques de quantification individuelle à des pratiques perçues comme collectives. Loin d'être un espace pacifié, les forums génèrent également questionnements et controverses tout en posant une série de réflexions à propos de l'efficacité des démarches visant à mettre en calcul certaines dimensions de l'existence. En cela, le forum MyFitnessPal fait directement écho au forum-réseau que constitue le *Quantified Self*.

Ce mouvement, qui met en son centre la dimension du partage d'expérience, réunit des virtuoses<sup>583</sup> de la manipulation des données et participe, plus largement, à discuter (et critiquer) les grandes catégories avancées par les institutions (médecine, science, activités commerciales, etc.). Cependant, ce discours semble faire l'impasse sur les déterminants sociaux qui façonnent ce projet d'autonomie.

---

583 DAGIRAL Éric, DESSAJAN Séverine, LEGON Tomas, MARTIN Olivier, PHARABOD Anne-Sylvie et PROULX Serge, « Faire place aux chiffres dans l'attention à soi. Une sociologie des pratiques de quantification et d'enregistrement aux différents âges de la vie », *op. cit.*

## Conclusion de la Partie II

---

Nous nous sommes intéressés, au sein de cette deuxième partie, à trois volets inhérents à la quantification de soi et plus généralement à la mise en chiffres des activités humaines. Tout d'abord, nous nous sommes penchés sur l'articulation entre les trajectoires (l'« entrée dans les pratiques ») et les formes d'organisation quotidienne (les temporalités) reconfigurées par les dispositifs numériques. Ces formes d'articulations entraînent diverses catégories de pratiques : certaines sont occasionnelles et modestes, d'autres instaurent des transformations plus profondes et, enfin, d'autres encore participent à l'établissement d'une véritable conduite de vie.

Patrice Flichy note que les technologies numériques ont « [...] incorporé dans leur cadre d'usage deux caractéristiques majeures de la société contemporaine : l'autonomie et le fonctionnement en réseau »<sup>584</sup>. Elles sont également structurées par une tension entre autonomie et contrôle, que l'on retrouve par ailleurs dans les discours des pratiquants de l'automesure. Selon les acteurs interrogés, les outils numériques peuvent entraîner, sous certaines conditions, un surcroît de maîtrise sur leurs diverses activités. Qu'il s'agisse d'entraînement sportif, de gestion du temps ou de suivi de l'alimentation, se donner des objectifs, faire preuve d'initiative et prendre soin de son corps apparaît comme une tactique opérante afin de se rendre maître de soi-même. Dans d'autres moments, la quantification de soi semble synonyme de recherche continue de l'amélioration, d'oubli de soi ou de son corps et d'emprise du calcul sur la vie quotidienne. Les technologies numériques et la société sont ainsi prises dans « un écheveau de correspondance »<sup>585</sup> qui permet de comprendre la (ou les) signification(s) sociale(s) de l'autonomie à l'heure de l'individualisme connecté. Lorsqu'elle est prise dans le jeu de langage du management et qu'elle reflète les valeurs de la concurrence, de l'efficacité et de la performance, elle fait d'autant moins consensus. S'il ne faut pas sous-évaluer les discours, présents au sein de cette enquête, qui valorisent la responsabilité individuelle et condamnent les individus qui ne s'engagent pas dans une forme de management de soi, ils côtoient des représentations qui critiquent les excès perçus des logiques calculatoires et de la quête d'efficacité. Les

---

584 FLICHY Patrice, « L'individualisme connecté entre la technique numérique et la société », *Réseaux*, n°124, 2004, p. 17-51.

585 *Ibid.*

rapports et discours entretenus sur les dispositifs de mesure, mais plus globalement sur l'ensemble du numérique, sont révélateurs des incertitudes, des questionnements et des lignes de tensions qui traversent la société.

Les pratiques de quantification permettent donc toute une série d'actions sur soi mais ont également une dimension expressive typique des usages du web 2.0 et de la mise en réseau des individus. Ainsi, un certain nombre de fonctionnalités des applications mobiles et des objets connectés proposent de publier ses activités sur les réseaux sociaux existants (Facebook, Twitter, Instagram etc.), au sein de messageries privées (WhatsApp, Messenger etc.) ou de s'affilier à d'autres utilisateurs permettant ainsi discussions, comparaisons et classements. Nous avons choisi de traiter la problématique du partage des données avec les dispositifs de mesure en fonction des trois terrains observés. Les interviewés naviguent entre resserrement autour de contacts privilégiés et partage plus large. Au sein du forum MyFitnessPal, l'activité de mesure en tant que telle est l'objet de discussion, de soutien et de débat. Le mouvement *Quantified Self*, à travers l'organisation de conférences, propose des partages d'expériences en face à face mais prend également la forme d'un forum-réseau. Deborah Lupton propose le terme de « *communal self-tracking* »<sup>586</sup> pour qualifier le partage des données sur les plateformes entre individus ou dans le cadre des conférences QS. Elle conclut que, si la dimension individualiste de cette forme de *tracking* est centrale, elle est articulée à une forme de culture de la participation et de la contribution collective.

Les diverses façons de partager les données issues des pratiques d'automesure connectées continuent ainsi d'interroger la dialectique entre l'autonomie et le collectif. Pour Alain Ehrenberg, l'autonomie est un concept qui « *divise* les Français alors qu'il *unit* les Américains »<sup>587</sup>. En effet, l'autonomie est affaire d'opportunités aux États-Unis et de protection en France. En éclairant les différences entre conceptions américaines et françaises, on peut comprendre d'autant plus les débats en cours sur le *self* au centre de procédures de calculs. Le mouvement QS semble s'emparer des opportunités possibles par la production des données et associe l'amélioration individuelle au bien-être collectif. Dans le cadre des interrogations françaises, cette montée de l'individualisation des conduites, au travers de pratiques de santé et de bien-être autonomes, génère des débats sur la sociabilité,

---

586 LUPTON Deborah, *The quantified self, op. cit.*, p. 130.

587 EHRENBURG Alain, *La société du malaise, op. cit.*, p. 22.

la vie collective, la protection sociale et sur le changement de modèle de société qu'entraînerait la dataïfication du monde.

S'il ne faut pas caricaturer les positions entre une conception américaine qui serait uniforme et sans débats et une situation française uniquement guidée par la défiance envers le numérique, la comparaison sur les perceptions de l'individualisme nous semble éclairer la réception d'un certain nombre de controverses en cours sur la scène sociale. Elle permet également de comprendre, à notre sens, les diverses positions observées au sein de cette étude sur les formes de partage et de mise en scène des pratiques de quantification, notamment en ce qui concerne la séparation entre ce qui est perçu comme privé et public. Le mouvement QS et les virtuoses de la quantification mettent en avant comment le privé peut aider le public, notamment par le jeu de la mise en commun (*Quantified Us*) des données. Les pratiquants privés rencontrés lors des entretiens cherchent au contraire à cloisonner les différents espaces. Ces usages rejoignent également des interrogations plus globales sur les possibilités effectives d'affiliation par l'intermédiaire des réseaux sociaux. En effet, la fracture numérique peut recouvrir la fracture sociale<sup>588</sup>, prolongeant la désaffiliation par une non-maîtrise des outils numériques.

---

588 FLICHY Patrice, « L'individualisme connecté entre la technique numérique et la société », *op. cit.*



## **Partie III**

### **La mise en données du corps, la quantification des individus**

---

---

*« Perfection in every details, fabricated from  
The curl of the hair to the tip of the nail  
Because our units never fail, we know you'll be happy.  
I need a unit to sample and hold, don't hesitate to give us a call »*

Neil Young – Sample And Hold

---

Cette partie sera l'occasion de s'interroger sur le rapport au corps qui s'institue par les pratiques de quantification de soi. En effet, les usages des dispositifs numériques produisent des chiffres, des données et des représentations que les individus s'approprient et manipulent. Ces éléments, ayant aussi trait à la santé et au bien-être, objectivent le corps et entraînent une rationalisation de la vie quotidienne. Générant des chiffres sur eux-mêmes, réduisant les impressions et les sensations à des métriques comparables et fixées dans le temps, ce type de pratique semble participer à la production d'un sujet plus calculateur. Ces assertions doivent être discutées dans la mesure où les individus ne posent pas nécessairement le débat en ces termes. Certains adhèrent fortement à l'idée que, plus on maîtrise son corps, plus on est en capacité de le transformer. D'autres considèrent les chiffres avec plus de distance et insistent sur les possibilités d'acquérir une plus grande connaissance d'eux-mêmes. Le chapitre 7 sera également l'occasion de mobiliser la parole des acteurs pour éclairer les ressorts d'une société de la quantification. En effet, les pratiques personnelles s'articulent régulièrement à un discours collectif.

Cette partie présentera ensuite les thèses traitant d'un plus grand assujettissement des corps par l'intermédiaire du numérique. Les dispositifs se multipliant dans l'encadrement des vies individuelles, n'assiste-t-on pas un redéploiement du biopouvoir de gestion de la vie ? Ces analyses recouvrent-elles les réalités concrètes dans lesquelles sont plongés les acteurs ? Le chapitre 8 permettra aussi d'étudier les hiérarchisations sociales des pratiques de quantification. En effet, la façon dont elles se distinguent selon les positions sociales éclaire les rapports différenciés qui existent au niveau de la maîtrise des outils numériques. Enfin, nous exposerons des réflexions plus exploratoires sur les transformations, en cours et à venir, qui touchent l'organisation des savoirs en matière de santé et de médecine. La multiplication des possibilités de manipuler les données numériques produites par les usages collectifs entraîne toute une série de discours de rupture. Ces derniers promettent une nouvelle vision de la santé, une individualisation et une personnalisation des pratiques de soin et mettent en avant une vision prédictive du

monde. Il nous faudra alors restituer les décalages entre ces discours de rupture et la réalité des pratiques individuelles et collectives.





## Chapitre 7

### Le corps augmenté par les données numériques

---

Une grande partie des usages de l'automesure connectée se centre sur le corps. Par le biais des visualisations et des données, les individus sont amenés à projeter un regard différent sur les mécanismes de leur organisme. Un certain nombre de possibilités existent également afin de manipuler les métriques produites pour les consulter. Ainsi, déchiffrer ses données peut permettre de mieux connaître les potentialités du corps ou de projeter un regard rétrospectif sur soi. Cependant, si ces pratiques peuvent entraîner une plus grande connaissance de soi, les données peuvent être amenées à circuler hors de leur espace privé de production. Ces données corporelles peuvent être utilisées par des entreprises ou pour des recherches publiques. Les possibilités en matière d'accès et de contrôle de ces données peuvent être l'objet de questionnements de la part des individus. Enfin, la quantification de soi n'est pas sans lien avec un certain imaginaire du corps-machine. Prenant acte de la diffusion d'une certaine forme de dualisme cartésien, séparant l'homme de son corps, nous avons interrogé les représentations à propos de l'incorporation de la technique.

#### 1. Visualisations, graphiques, données : comment les individus s'emparent-ils de ce qu'ils mesurent ?

##### *1.1. Organisation des métriques*

Les chapitres précédents ont pu montrer comment les pratiques de mesure de soi produisent tout un ensemble de représentations. Les interfaces permettent non seulement de produire des chiffres mais les présentent et les hiérarchisent selon un ordre précis. Ces métriques peuvent également être organisées en représentations graphiques (histogramme, diagramme, courbe, etc.) autorisant alors comparaison à soi dans le temps. Les usages de l'automesure peuvent également produire des images, c'est-à-dire faire l'objet de photographies ou encore d'illustrations. De nombreux dispositifs d'automesure permettent d'insérer une photographie à côté des mesures et encouragent au partage d'images. D'autres applications génèrent des illustrations caractérisées par leurs aspects ludiques et sont censées encourager les individus.



21 Illustration: Bilan d'activité de l'application Fitbit

On peut noter ici la multiplicité des formes de *gamification* avec les données ayant pour objectif de capter l'attention de l'utilisateur. Ainsi, certaines applications délivrent des étoiles, des encouragements, des badges ou des récompenses en fonction de certains paliers franchis ou lorsque des seuils sont dépassés. L'ensemble de ces représentations constitue le résultat d'une série d'opérations de « traitement et de traduction »<sup>589</sup> qui vise à présenter les données à l'utilisateur afin de l'engager sur la durée dans la consultation de l'application. Les données se caractérisent par leur performativité et leurs aspects persuasifs. Les dispositifs affichent les

actions en train de se faire tout en cherchant à renforcer les usages et les routines avec les applications et les objets. Les représentations graphiques procèdent du même fonctionnement : une courbe qui baisse, un indice qui augmente ou encore un seuil qui est atteint, sont autant d'exemples d'accomplissements qui forment l'expérience de l'individu. Cependant, la performativité des traces n'est jamais donnée à l'avance ou définitive et les incitations se heurtent aux contraintes de la vie quotidienne. Loin de constituer une boucle de rétroaction idéale correspondante au discours techno-utopique du *Quantified Self*, la confrontation à ses propres données peut rapidement entraîner un sentiment de lassitude ou une négociation avec ses propres métriques. Ce paradoxe, impact puis limite, est au cœur des interrogations du mouvement QS mais également des concepteurs d'applications<sup>590</sup> et se retrouve parmi les personnes interviewées. Ce paradoxe rejoint plus largement les considérations plus globales autour du *big data*. Censée révolutionner la connaissance et

589 ZOUINAR Moustafa, « Théories et principes de conception des systèmes d'automesure numériques. De la quantification à la régulation distribuée de soi », *Réseaux*, n°216, n° 216, 26 juin 2019, p. 83-117.

590 *Ibid.*

l'organisation des institutions, l'exploitation des bases de données numériques se heurte à toute une série de problématiques en matière de collecte, d'analyse ou encore de sécurisation<sup>591</sup>.

L'attrait pour ce type de visualisations fait écho à la production d'images sur le corps à travers un ensemble de techniques de visualisation médicales (IRM, scanner, radiographies, etc.). L'exploration visuelle de l'intérieur de l'organisme permise par ces techniques influence les représentations vers plus de transparence. Elle inscrit également une forme de connaissance par l'image<sup>592</sup>. Le corps ainsi recomposé par l'intermédiaire des données apparaît comme plus objectif, à même de révéler davantage les signaux du corps comparativement aux impressions subjectives des sensations<sup>593</sup>. La dataïfication du corps au travers des outils de mesure opère de façon similaire, en rendant l'organisme plus visible et en déchiffrant son fonctionnement, les individus le rendent plus maîtrisable, voire gouvernable.

## 1.2. « Déchiffrer » ses données

Les chiffres peuvent apparaître comme redondants, notamment pour les sportifs. Loin d'être un souci lorsque les individus se situent dans une logique de répétition et de suivi, ils servent alors de repères dans la confrontation à ses propres traces d'activité :

« Les chiffres sont toujours plus ou moins les mêmes. Si je vais courir près de chez moi, j'ai un parcours de 13 kilomètres, bon bah ce parcours, je sais que je vais perdre 700 et quelques calories à chaque fois que je vais le faire. Je sais que je vais le faire en 1h15, 1h20 selon les semaines. Tout ça, c'est finalement un peu la routine. Ce qui te permet de dire que t'es bien ou moins bien, c'est si tu as beaucoup débordé ou vraiment fait mieux. Mais du coup les chiffres me surprennent plus ».

(Agnès, 43 ans, assistante commerciale, mariée, Caen et sa région, Runtastic, montre cardio)

Plus globalement, la pratique sportive exige régulièrement la tenue de calculs précis et rigoureux. Lorsque les acteurs souhaitent s'améliorer et accroître leurs performances, l'engagement dans ce type de calcul leur semble indispensable. La pratique sportive passe

---

591 OLLION Étienne et BOELAERT Julien, « Au delà des big data. Les sciences sociales et la multiplication des données numériques », *Sociologie*, vol. 6, n° 3, 4 novembre 2015, p. 295-310 ; OLLION Étienne, « L'abondance et ses revers. Big data, open data et recherches sur les questions sociales », *Informations sociales*, n° 191, 2015, p. 70-79 ; DAGIRAL Éric et PEERBAYE Ashveen, « Les mains dans les bases de données : Connaître et faire reconnaître le travail invisible », *Revue d'anthropologie des connaissances*, vol. 6, n° 1, 2012.

592 LUPTON Deborah, *The quantified self, op. cit.*, p. 53.

593 *Ibid.*

alors à un exercice plus astreignant demandant investissement et surveillance. Ainsi, la description d'une course outillée est adossée à la consultation visuelle de la montre :

« En fait je dis à mon portable, aujourd'hui je vais faire un entraînement par phases. Donc c'est-à-dire que je vais avoir 20 minutes où je vais m'échauffer tranquille, je vais pas aller trop vite. Et puis je fais faire, je prends un exemple au hasard, un 12x300 mètres. Je vais dire à ma montre qu'au bout de 20 minutes, tu me mets une première fraction de 300 mètres donc tu vas calculer sur 300 mètres que je dois faire tant, à telle vitesse. Ensuite, je vais avoir, on va dire, une minute de repos, là je trotte pour récupérer et ça, je vais le répéter 12 fois, ma montre va bipier à chaque fois, elle va me donner un signal pour dire : "courez vite, courez lentement, courez vite, courez lentement, repos". Et puis récupération à la fin, pareil 10-15 minutes, retour au calme. Et j'ai possibilité de récupérer toutes les données sur l'ordinateur pour voir sur chaque fraction combien j'ai fait, quelle vitesse j'ai fait, à quelle fréquence cardiaque moyenne j'étais dans chaque phase. Voilà ça c'est vachement intéressant au niveau infos. Parce que c'est pareil, comparer plusieurs 12x300 mètres, un que j'ai fait hier et un que j'ai fait y'a un mois, on va voir que, peut-être, ma fréquence cardiaque était moins élevée donc l'effort était moins important alors que j'ai gardé la même vitesse ».

(Charles, 27 ans, gestionnaire sinistres, en couple, Nantes, Polar Flow, Runtastic, montre GPS, ceinture cardio)

Pour les amateurs de *running*, la consultation des métriques cardiaques est souvent l'objet d'investigations fouillées. En effet, pour améliorer leurs performances, les coureurs doivent connaître leur fréquence cardiaque maximale (FCM) pour décider de leur zone de travail en pratiquant un test chez un professionnel ou en le réalisant eux-mêmes. Ainsi, en fonction du pourcentage de fréquence cardiaque (70 %, 85-90 % ou 100%), le coureur entre dans des zones différentes d'entraînement. La variation dans ces zones permet de travailler différents objectifs (endurance, pointe de vitesse, temps au kilomètre, etc.). Les mesures sont scrutées, étudiées et travaillées. Les dispositifs de mesure cardiaque rendent plus alertes aux variations qui peuvent survenir et aux perceptions du corps. Les pratiquants de la course à pied sont sensibles à relever et consulter régulièrement leur fréquence cardiaque et se montrent enthousiastes lorsque celle-ci baisse.

« En achetant un objet connecté, ma montre, j'ai vu qu'en envoyant les séances sur le PC il y avait pas mal de détails qui arrivaient. Les zones de fréquence cardiaque. Quand je vais nager, le nombre de mouvements par minutes, si c'est du crawl, de la brasse, ça détaille vraiment les séances ».

(Prune, 30 ans, agent de sécurité incendie, célibataire, Vaubadon, Strava, Polar Flow, Samsung Health)

Vivian court pour des raisons de santé mais s'est aussi plongé dans ce travail d'investigation. En utilisant Excel ainsi que sa montre connectée, il suit, depuis quelques

années, précisément ses séances de courses. Il se montre attentif à rester dans des zones bien précises et à monitorer son cœur dans une forme d'auto-surveillance. L'analyse qu'entreprend Vivian s'articule également à un suivi des déviations liées à ses problèmes de santé (diabète, surpoids) par rapport à une norme qu'il s'est fixée. Dans l'extrait suivant, il détaille l'utilisation de ce fichier Excel :

« Une fois par semaine, je me mets là et tac, tac, tac. Après j'aime bien, je fais des courbes. Et puis j'avais mis aussi, à ce moment-là, je prenais mon cœur aussi. Tu vois le 10/05 j'ai fait 5 Km, j'ai mis tant de temps, maximum je suis monté à 160 dans la côte, voilà type footing. Ça c'était des choses que me donnait ma montre. [...] Et ce que j'ai fait c'est que moi, je l'ai mesuré. C'est-à-dire que j'ai couru pendant un quart d'heure en petit footing. Et puis après à fond la caisse jusqu'à ce que j'en puisse plus, puis tu surveilles sur la montre et je suis à 183. Donc après mon objectif de travail ça me permet, tu vois, de voilà... Si je veux perdre du poids, il faut que je me retrouve plutôt dans cette zone-là quoi [me montre sur son écran]. Donc ça veut dire que si je veux travailler, il faut pas que ma fréquence cardiaque dépasse les 140 ».

(Vivian, 55 ans, éducateur spécialisé, marié, Caen et sa région, Withings Pulse, Runkeeper, Excel, Montre Withings)

Cette mise en mesure de soi s'accompagne de connaissances précises sur le fonctionnement énergétique du corps, volonté que l'on retrouve parmi les coureurs interviewés. Les montres cardio permettent alors de se maintenir dans un certain objectif et de suivre son rythme cardiaque en direct. Les coureurs utilisent leurs données pour produire des analyses et des comparaisons :

« On se fait un peu une analyse de notre course, ça permet de l'analyser et de progresser. Mais c'est surtout la montre pour moi qui permet d'analyser... ».

(Valentine, 27 ans, journaliste, Caen et sa région, MyFitnessPal, Strava, montre GPS TomTom)

Les acteurs sont centrés sur les chiffres – plus que sur les visualisations – et cherchent un regard rétrospectif sur leurs propres pratiques :

« Tous les gens que je côtoie dans le milieu du sport ont des objets connectés. Et pour certains, ils sont même assez sensibles à avoir les derniers ou ceux qui se connectent facilement à Strava [...] Parce que pour les sportifs qui sont très compétitions, ça passe par là pour améliorer ses performances. Mesurer, comparer, regarder rétrospectivement ce qu'on a fait et qui a marché. On veut savoir pour pouvoir vérifier qu'on fait mieux qu'avant, ou regarder quelles séries d'entraînement permettent de faire mieux qu'avant. Donc je pense que ça a un avenir ».

(Nathan, 44 ans, artisan, en couple, Caen et sa région, Strava, Samsung Health)

Les possesseurs d'objets connectés se fient donc aux calculs et aux métriques présentées par leurs montres et applications. Cependant, la question des sensations et de la focalisation sur l'outil s'avère récurrente. Est-ce que la concentration constante sur les chiffres entraîne un éloignement de ses perceptions et de ses sensations ? Écotent-ils plus la machine qu'eux-mêmes ? Les sportifs connectés s'accordent, dans l'ensemble, sur l'importance d'écouter son corps. Si les données peuvent, dans les discours, indéniablement aider à progresser, certains acteurs se questionnent sur le rapport au corps qui s'établit et sur la régulation des activités prises en charges par les dispositifs<sup>594</sup> :

« En général, c'est quand même plutôt en rapport avec mes sensations. Mais c'est bien de voir, ah bah tiens, là j'aurais pu aller un peu plus vite, j'étais pas si mal... Ça permet de pallier un peu des fausses sensations. [...] Et c'est vrai que maintenant y'en a beaucoup qu'utilise ça et y'a des coureurs qui préfèrent rester sans trop de matériel électronique, qui préfèrent se fier à leurs sensations. Généralement c'est ceux qui courent depuis longtemps et qui sont pas trop, trop pour... Qui pensent qu'on en fait un peu trop avec ce genre d'appareils de mesure ».

(Charles, 27 ans, gestionnaire sinistres, en couple, Nantes, Polar Flow, Runtastic, montre GPS, ceinture cardio)

« Quand je vais courir, je regarde mon allure sans arrêt sur la montre. C'est vrai que j'en parlais avec une personne qui fait du sport aussi et je me disais que... Le fait de faire ça sans montre ou objets connectés, c'est pas mal. Plutôt se fier à soi et à ses sensations. Plutôt que de regarder la montre pour voir à quelle allure je suis. Pour l'instant je serais pas capable d'y arriver, j'ai besoin d'avoir mes résultats de séances ».

(Prune, 30 ans, agent de sécurité incendie, célibataire, Vaubadon, Strava, Polar Flow, Samsung Health)

Les expériences avec les données et leurs représentations peuvent donc entraîner des désajustements entre les sensations, l'expérience vécue et leurs médiations visuelles objectivées. L'acteur effectue alors un travail constant d'enquête et de réajustement. Il peut contester les métriques au nom de sa compétence et de sa subjectivité ou, au contraire, intégrer le décalage entre son expérience et sa transformation en données<sup>595</sup>. Entre ces deux positions, il existe toute une série d'intermédiaires, les pratiquants exprimant régulièrement ce type de décalage :

---

594 ZOUINAR Moustafa, « Théories et principes de conception des systèmes d'automesure numériques. De la quantification à la régulation distribuée de soi », *op. cit.*

595 DAGIRAL Éric, LICOPPE Christian, MARTIN Olivier et PHARABOD Anne-Sylvie, « Le Quantified Self en question(s). Un état des lieux des travaux de sciences sociales consacrés à l'automesure des individus », *op. cit.*

« Donc les sensations que tu ressens sont pas forcément les mêmes que tu as sur le papier en fait. Des fois des sorties où tu te dis, j'ai pas été bon, ça me fait chier, j'arrête. Et au final quand tu regardes ton truc, ah bah je suis super content, j'ai été plus rapide ou j'ai fait ce qui était prévu. C'est une satisfaction pour moi, c'est super important en fait. En phase de prépa, tu dis bah j'ai réussi, j'ai fait ce qu'on m'a demandé. Ou sur l'application, j'ai été plus vite que prévu, c'est pas bien, il faut pouvoir retrouver un rythme plus rapide ou plus lent. C'est les chiffres, comme tu dis, on a accès à ça ».

(Joseph, 40 ans, agent SNCF, marié, Caen, Garmin, Pulse)

Les applications permettent également toute une série de comparaison et de classement. Ces derniers peuvent s'effectuer entre contacts proches mais aussi à un niveau plus global. Ils peuvent s'opérer par le jeu de la mise en commun des données individuelles et comparer des classes d'âge. Ces classements, effectués entre des individus qui se ressemblent, permettent, d'une certaine façon, de se rassurer sur ses performances ou son état de santé :

« Sur Runtastic tu pouvais faire ça, tu pouvais mettre ta course précédente et en fait tu commençais ta course comme ça. Et tu avais la petite voix qui te disait, "ah vous êtes en retard ou vous êtes en avance par rapport à l'activité". Et là tu te dis, "tiens je suis en retard" ! Ou alors "je suis un peu en avance". Et c'est pas mal, là par contre t'as une petite recherche de performance. Après c'est pas une grosse performance. C'est plutôt pour toi, c'est pas par rapport aux autres. Si, des fois je regarde parce qu'il y a des groupes de classe d'âge. [...] Donc en fonction de ce que tu as fait pendant 4 ou 5 jours, du coup ils te font voir, par rapport à ton groupe d'âge dans quel pourcentage tu te situes par rapport à l'activité physique. Genre en ce moment, je suis dans les 26% les plus actifs ».

(Mathias, 31 ans, professeur de physique -chimie, Caen, Samsung Health, Runtastic)

Ainsi, pour Mathias les chiffres représentent avant tout des tendances qui sont loin d'être figées. Plus généralement, la consultation du rythme cardiaque prend la forme de la gestion du risque. Si pour les interviewés, ils regardent presque « sans y penser », il semble que des dispositions de surveillance et d'auto-suivi s'imposent par l'intermédiaire des chiffres et des visualisations. D'autres quantificateurs, à l'instar de Charles, sont davantage intéressés par l'amélioration de leur niveau de performance. Rappelons que ce dernier affiche une volonté d'augmenter un indice personnel (*running index*) même s'il concède, par ailleurs, que la machine ne « peut pas te connaître par cœur » :

« Alors Polar fait aussi ce qu'on appelle un "*running index*", un indice de performance en fait, qui va prendre en compte la distance parcourue, la vitesse et la fréquence cardiaque. Donc c'est un truc qui n'est pas officiel mais qu'est leur propre indice pour te dire, ils vont te donner un chiffre à la fin de ta course et quand tu vois ce chiffre, tu peux voir si tu as progressé, sur le



dernier mois mon indice moyen est plus élevé que le dernier mois. [...] c'est ce truc-là qui me dit, là j'étais bien, là j'étais à l'aise, j'ai couru plus vite avec la même fréquence cardiaque que la dernière fois. Donc ça c'est vachement intéressant aussi ».

(Charles, 27 ans, gestionnaire sinistres, en couple, Nantes, Polar Flow, Runtastic, montre GPS, ceinture cardio)

Les chiffres, de manière générale, sont décrits comme « concrets », « réels », « scientifiques », « fiables » et peuvent servir de repères ou d'« audits ». Ces définitions de la part des interviewés rejoignent un certain nombre d'analyses se portant sur la dimension d'objectivité attribuée aux chiffres et sur le pouvoir qu'ils recouvrent aussi bien à un niveau individuel que collectif<sup>596</sup> :

« Quand j'étais un peu plus jeune, que j'ai commencé ma pratique, j'ai acheté un bracelet Jawbone. Et, c'est l'intérêt de la technologie, c'était motivant. Je trouvais que c'était un moyen de garder un peu de motivation. Parce qu'au début tu penses que tout est vraiment quantifiable, que tout est mesurable, que c'est fiable et que le chiffre qu'on te donne... En fait, tu crois dans les chiffres. Depuis que tu es tout petit, on te dit que les chiffres, c'est la vérité. Il faut croire en les chiffres, les chiffres c'est précis, etc. ».

(Étienne, 23 ans, étudiant, en couple, Bordeaux, MyFitnessPal, Health Mate, podomètre Step, Runtastic, Petit Bamboo, Namatata, Méditation Mind bracelet Jawbone, balance connectée Nokia Body +)

Toutefois, les chiffres produits avec les applications et les objets connectés ne reflètent pas toujours la réalité de l'expérience vécue. Des données aberrantes ou inutiles côtoient des données approuvées et reconnues. L'extension du périmètre des données numériques à certains domaines apparaît également comme inefficace, voire excessive. Sur MyFitnessPal, la mesure des calories structure les pratiques alimentaires. Si les données nutritionnelles font l'objet d'un consensus, la focalisation sur les chiffres peut également desservir les objectifs des participants au niveau de leur bien-être. Les données sont donc ambivalentes, elles permettent d'agir sur soi et de se comparer dans le temps. Elles contiennent aussi des potentialités de rationalisation et de réification.

### 1.3. Reconfigurer ses données

Parmi les possibilités de consultation de ses propres métriques, certains interviewés sont intéressés par les reconfigurations que les chiffres produisent en fonction des

---

596 LUPTON Deborah, *The quantified self, op. cit.*, p. 96 ; RUCKENSTEIN Minna, « Visualized and Interacted Life », *op. cit.* ; DESROSIÈRES Alain, *L'argument statistique*, Paris, Presses de l'école des mines, coll. « Sciences sociales », 2008.

possibilités des applications. L'utilisation des graphiques avec courbes est mobilisée, aussi bien par les interviewés que les participants au forum MyFitnessPal, afin de constater une tendance sur le temps long :

« Je vais me servir de ça quand je regarde les nuits de sommeil. Parce qu'il y a trois niveaux, léger, profond et moyen donc tu vois rapidement si tu as été en sommeil profond ou pas. Alors à prendre avec des pincettes, encore une fois. Pareil pour le poids. Tu as une courbe de poids/temps, grosso modo, et tu la vois évoluer, monter ou descendre en fonction du nombre de fois où tu enregistres le poids. Donc ça te donne une courbe. C'est ces deux graphiques-là qui vont me servir. Et le troisième, c'est le graphique des pas. Parce qu'il y a des barres et donc on voit tout de suite. Quand on atteint l'étoile, on sait qu'on est au-dessus des 10 000 pas. Ça donne un pourcentage et je regarde le pourcentage de réussite sur l'application ».

(Florian, 32 ans, cadre commercial, Caen, marié, Caen, Health Mate, Nokia Go)

La reconfiguration des données en visualisations permet d'en changer leur sens, et en les inscrivant sur un plan temporel, elles révèlent des tendances plus globales :

« Et je renseignais aussi mon poids pour avoir le plaisir de voir la courbe qui baisse. Ça je sais bien que c'est un truc encourageant, en fait. En général, quand on fait quelque chose on est enthousiaste au début et puis après y'a le creux de la vague. Et au creux de la vague, c'est bien de voir le truc progressif, même si ça remonte, pour pas se déprimer [...]. Voir le chemin parcouru, en règle générale, on oublie, on voit que le dernier segment des choses. Et on se dit, oulala je suis dans une période où ça va moins bien. Mais en fait si le chemin global est en amélioration... C'est l'orientation des choses en général qui compte ».

(Cassandra, 28 ans, graphiste-illustratrice, en couple, Paris, MyFitnessPal, Habitica, Daylio, Toggel, App Usage, Fitbit)

De plus en plus d'images, d'infographies et de représentations esthétiques, constituées par la restructuration de données brutes, circulent. Elles participent à l'idée que l'agencement des données peut être agréable, visuellement plaisant et chargé d'éléments affectifs et émotionnels<sup>597</sup>. Comme nous l'avions vu précédemment, une courbe qui descend ou un graphique qui fait état d'un changement corporel est régulièrement présenté sous l'angle du chemin et de l'aventure.

Ces reconfigurations et manipulations dépendent fortement des compétences techniques des individus et de leur degré d'implication dans la pratique. Vivian, dont nous mobilisons l'exemple plus haut, fait preuve d'un certain savoir-faire, à son niveau, dans le transfert entre les données de son application et son fichier Excel principal recouvrant de nombreuses mesures. D'autres interviewés et participants au forum MyFitnessPal lient

---

597 LUPTON Deborah, *The quantified self, op. cit.*, p. 100-101.

plusieurs applications entre elles (par exemple course et nutrition) créant leur propre « écosystème » de données<sup>598</sup>. Ces pratiquants assidus se rapprochent, par certains aspects, de la figure identifiée par Minna Ruckenstein du *data double*<sup>599</sup>. Ce corps « double », « numérique », correspond à des bribes d'informations recomposées qui doivent influencer les individus et leurs actions. Ces doubles peuvent produire des engagements, des sensations, voire des émotions. Une partie du travail de l'acteur est de créer du sens avec ces données reconfigurées, en lien avec son expérience.

Deborah Lupton mobilise, quant à elle, le terme de *data assemblage* afin de qualifier les inscriptions matérielles créées entre individus et objets. La définition qu'elle en donne englobe, plus largement, des discours et des pratiques :

« One such assemblage is the human-body-device-sensor-software-data configuration that is generated when people use a digital device to monitor and measure their physical activities »<sup>600</sup>.

Les dispositifs de quantification engendrent des assemblages différents pour chaque individu qui peuvent, ou non, se croiser. Ces assemblages évoluent rapidement, sont ouverts aux interprétations et sont sans cesse reconfigurés par les acteurs. Ces inscriptions peuvent être réassemblées afin de produire de larges agrégats de données qui entraînent des comparaisons à grande échelle et être manipulées par d'autres acteurs. Ces chiffres, graphiques et autres visualisations ont donc bien une matérialité qui transforme les individus et qui agit à un niveau collectif<sup>601</sup> :

« J'utilise un bracelet d'activité Fitbit qui à l'avantage d'être lié avec MFP (ce qui m'a d'ailleurs amené ici) mais n'importe quel podomètre correctement paramétré fait l'affaire [...] Mais l'idée est bonne pour perdre du poids, on se doit de bouger et la marche reste une activité intéressante et lucrative en terme de perte et surtout ça reste à la portée de chacun, pas besoin d'être un grand sportif, simplement motivé et un minimum équipé (par tous les temps, de jour comme de nuit).

Je me joins à vous et je vous posterais mon total hebdomadaire.

Il n'y pas de petits pas, mais des pas mis bout à bout font des calories brûlées ».

(CorpsPur, forum MyFitnessPal, 9 messages)

Néanmoins, tous les interviewés n'ont pas la même expérience lorsqu'il s'agit de se projeter au travers des graphiques et des visualisations :

598 BOULLIER Dominique, *Sociologie du numérique, op. cit.*, p. 104.

599 RUCKENSTEIN Minna, « Visualized and Interacted Life », *op. cit.*

600 LUPTON Deborah, *The quantified self, op. cit.*, p. 40.

601 *Ibid.*, p. 40-41.

« Maintenant les applications, toutes celles qui sont liées, par exemple, enfin qui sont gratuites et qui sont liées à la perte de poids ou la performance sportive, fournissent toutes des graphiques. Mais c'est vrai que je trouvais que Fitbit c'était plus précis parce que ça faisait vraiment, par exemple, un graphique en prenant en compte mon activité sportive, mon activité du sommeil, mon apport calorique journalier etc. Donc... Et on avait, bah chaque fin de semaine un bilan par mail. Voilà. [...] Je regardais aussi où j'en étais enfin, j'aimais bien voir ma courbe de poids chuter. Par contre, quand je la voyais un peu monter, là bah je commençais un peu à psychoter, un peu à flipper quoi. [Rires] ».

(Géraldine, 24 ans, gestionnaire de scolarité, en couple, Caen, Fitbit, Runtastic, Sonia Tlev Fitness, Balance connectée Teraillon)

Les expériences positives et facilitantes avec les *data doubles* coexistent avec les expériences négatives, parfois absurdes ou limitantes. Tous les utilisateurs ne sont pas affectés par leurs données de la même façon ou selon les mêmes motifs.

La *gamification* est au cœur de certains dispositifs d'automesure et peut également avoir un effet sur la régularité de la pratique en mettant au centre le jeu, la présentation des données sous une forme ludique ou la production d'images décalées ou surprenantes. Par l'obtention d'un badge, d'une médaille, d'une étoile ou par la fermeture d'un cercle, les interfaces peuvent inciter et guider l'individu dans la volonté d'aller au bout de son effort. Ces symboles constituent une autre forme de configuration des données : certaines applications proposent de comparer les kilomètres effectués en pas avec les grandes distances du monde :

« J'ai un usage finalement assez léger de l'application. Je pense qu'il y a des gros malades de ces applications-là, qui regardent tout... Parce qu'en plus l'application est bien faite : elle te met quand tu as fait l'équivalent du tour du monde, elle te donne des badges et des machins, c'est un peu TripAdvisor... ».

(Fabian, 29 ans, technicien projeteur, marié, Paris, Fitbit Charge 2)

Certains individus interrogés disent alors être « accrochés » par ces formes de récompense. D'autres pratiquants s'intéressent aux « étoiles » ou aux cercles à boucler qui représentent l'atteinte d'un seuil déterminé ou d'un objectif :

Parce qu'il faut synchroniser de temps en temps sinon on perd les données, donc quand on synchronise, on regarde, on se balade dans l'application et ça me rappelle qu'il faut faire un peu de sport... Si j'en ai pas fait assez. Ou si ça fait 3 jours que j'ai pas atteint l'étoile pour une raison x ou y, on va essayer d'y aller un peu quand même !

(Florian, 32 ans, cadre commercial, Caen, marié, Caen, Health Mate, Nokia Go)

Ces formes de *gamification* opèrent alors un guidage subtil des activités physiques :

« Donc voilà, je regarde tous les jours quand même. Pas dans les détails qu'on a vu là, mais j'aime bien voir mes trois cercles fermés quand je vais me coucher. Il m'est même arrivé de voir qu'il me manquait quelques minutes d'activité ouais... j'ai presque honte de le dire [Rires] mais je peux être capable à 10 heures du soir je redescendre la rue Froide, de remonter la rue Écuyère par la place Saint-Sauveur pour boucler mon truc. [...] je me dis quelquefois que c'est un peu addictif ou obsessionnel mais en même temps ça me prend pas la tête quoi ».

(Yannick, 71 ans, retraité du secteur socio-éducatif, marié, Caen, Santé Apple, MyFitnessPal, Heartwatch, Autosleep, Apple Watch)

Dans d'autres cas, les données prennent la forme d'un avatar se rapprochant de leurs homologues vidéoludiques. Dans l'extrait suivant, l'application de régime décrite mobilise des incitations tout au long de la journée à la façon d'un coach virtuel :

« Bah en fait c'est une petite dame qui parle. Elle nous fait un peu la leçon mais de manière assez rigolote. Donc ça passe bien et elle dit juste, "bon c'est pas grave", "tu te rattraperas demain". Elle n'est pas culpabilisante. [...] C'est un personnage de BD avec une petite bulle qui parle. [...] Oui elle encourage, elle dit, "là on est à la moitié de la journée, au niveau de tes calories t'es bien", non c'est bien je trouve. Ce qu'elle me dit souvent, quand je dépasse les 1000 calories en début d'après-midi, "c'est bien". Par contre, si on est encore le matin, "lève un peu le pied". Des choses comme ça. Par exemple : "on a atteint la moitié du budget donc c'est bien". Quand on arrive à la limite elle prévient aussi, attention, là faut... Y'aura juste un peu de place pour le dessert et puis c'est tout. Et quand on dépasse, elle dit, "on s'est un petit peu lâché là". C'est assez bien fait mais c'est pas culpabilisant. Parce que les régimes culpabilisants c'est... Pénible.

(Sylvie, 30 ans, agent administratif, Paris et sa région, en couple, Le secret du poids, Daily Yoga)

Les données ne sont pas toujours de justes représentations ou des *data doubles* fidèles de la vie quotidienne. Les limites pratiques et techniques viennent contrebalancer les images spectaculaires qui peuvent être générées par le mouvement QS. Dans d'autres cas, c'est la façon dont les applications et les dispositifs se rappellent aux acteurs au travers des alertes et des notifications qui limite l'engagement dans la durée. L'enjeu pour les pourvoyeurs d'applications est bien de favoriser et de maintenir l'investissement temporel des individus – fortement sollicités par ailleurs – dans les dispositifs de mesure alors qu'une concurrence forte règne sur le marché de l'économie de l'attention. Dominique Boullier, examinant la pertinence de cette dénomination, identifie quatre régimes d'attention qui structurent les médiations individuelles et collectives : la fidélité, l'alerte, la projection et

l'immersion<sup>602</sup>. Le régime de la fidélité se caractérise par l'adhésion d'un consommateur à une marque, un spectateur à un média ou encore d'un public à une culture. Ce dernier est en tension avec le régime de l'alerte<sup>603</sup>, régime le plus « conquérant », résultant, en partie, de nos liens avec les dispositifs numériques et qui se manifeste par une transformation des formats médiatiques vers la connivence, l'instantanéité et l'événement. L'autre axe de conflit se structure autour des régimes de projection et d'immersion. La projection se définit par un cadre de perception précis constitué par la position du sujet face à ce qui est projeté et de son point de vue hors champ : ce régime est caractéristique de la peinture, de la photographie ou du cinéma<sup>604</sup>. Si le numérique amplifie, par ailleurs, la circulation des images projetées, il multiplie également les possibilités d'immersion, l'attention n'est alors pas dirigée vers un centre, dans une position extérieure mais se disperse et se trouve intégrée aux dispositifs immersifs<sup>605</sup>. L'exemple de tels dispositifs se trouve dans les jeux vidéo, les simulateurs, les écrans tactiles ou encore dans les technologies de réalités virtuelles ou augmentées. Ces changements majeurs dans les façons dont les acteurs orientent leur attention et dans la structuration de leurs schémas perceptifs et esthétiques semblent un enjeu déterminant pour l'avenir de la sociologie et un champ encore à défricher.

Les différents régimes identifiés par Dominique Boullier permettent, en outre, de rendre compte des tensions dans lesquelles se trouvent les productions de la quantification de soi. Elles doivent engager fidélité tout en maintenant son public alerte au travers d'un certain nombre de connivences ou d'événements (notifications personnalisées, mails de rappels, organisations de défis, etc.). Elles se trouvent encore engagées dans une forme de projection des activités des pratiquants de l'automesure, mais cherchent de plus en plus à augmenter leurs expériences en favorisant l'immersion et la personnalisation plus poussée des visualisations. Les désajustements réguliers entre ces régimes d'attention forment les expériences que vivent les utilisateurs avec leurs données.

Dans ce cadre, le système de notifications et d'alerte des applications exerce un effet psychologique selon certains interviewés, les objets communicants fonctionnant comme un

---

602 BOULLIER Dominique, « Médiologie des régimes d'attention » in CITTON Yves et CRARY Jonathan, *L'économie de l'attention: nouvel horizon du capitalisme?*, Éditions La Découverte, coll. « Sciences humaines », 2014 ; BOULLIER Dominique, *Sociologie du numérique*, *op. cit.*

603 BOULLIER Dominique, « Les industries de l'attention : fidélisation, alerte ou immersion », *Réseaux*, n°154, 16 avril 2009, p. 231-246 ; BOULLIER Dominique « Médiologie des régimes d'attention » in CITTON Yves et CRARY Jonathan, *L'économie de l'attention*, *op. cit.*

604 BOULLIER Dominique, *Sociologie du numérique*, *op. cit.*, p. 140.

605 *Ibid.*, p. 141.

« rappel à l'ordre » (fidélisation) ou des « sonnettes d'alarme » (alerte). Les applications utilisées sont parfois assimilées à des « bibles » ou encore des « journaux de bord ». Les notifications et la façon dont les outils se rappellent aux acteurs peuvent exercer un effet de sensibilisation. À l'inverse, certains interviewés souhaitent limiter la façon dont le numérique peut avoir prise sur leur vie pour des raisons idéologiques ou plus pratiques. Les notifications, envisagées par les concepteurs comme des rappels permettant de pérenniser la pratique sur le modèle du *nudge*, sont peu utilisées voire synonymes de nuisance et d'énervements :

« Alors ça j'ai l'application sur ma montre qui... Enfin quand tu la paramètres, te demande "est-ce que tu veux être plus actif", "est-ce que tu veux perdre du poids ?". Et en fait du coup, j'ai désactivé ce truc-là, parce que j'avais pas envie d'être soûlé. Parce que, encore une fois, comme c'est pas un truc qu'est... Super, qui techniquement tient bien la route je trouve, bah... En fait, j'avais pas envie d'être noyé par ce genre de messages. [...] Et ouais du coup c'est plutôt cette limitation technique qui m'a plutôt poussé à virer ce genre de notification ».

(Hugo, 34 ans, chargé de qualité informatique, pacsé, Caen, Pebble Time, Strava, Untappd)

Dans la continuité de cette réflexion, les effets de connaissance de soi peuvent également s'avérer modestes :

« Ba si y'a un effet moral il est quand même assez minime. C'est plus de se dire, t'as une trace de ce que t'as accompli quoi voilà. Juste une trace ».

(Hugo, 34 ans, chargé de qualité informatique, pacsé, Caen, Pebble Time, Strava, Untappd)

Les données ou les visualisations peuvent avoir un impact limité dès lors que l'engagement s'avère peu intense. Lorsque l'atteinte d'un seuil ou un objectif suffit à valider une action sur soi, la volonté d'établir des *data assemblages* menant à des comparaisons ou des ajustements semble faible :

« C'est plus le podomètre que j'utilise, je vais pas forcément plus loin parce que sur l'application, y'a quand même possibilité de faire des calculs, de faire différentes choses. Et mettre l'application sur certains modes, si tu fais tel ou tel sport mais j'avoue que ça m'échappe un peu. Je suis pas forcément hyper à fond dedans... ».

(Lucie, 27 ans, éducatrice spécialisée, célibataire, Paris, Podomètre)

Les individus ne sont pas tous égaux devant les compétences requises par les dispositifs pour les manier en profondeur. Certains individus reconnaissent l'existence de barrière technique ou économique (dans le cas des applications gratuites) devant les possibilités de

manipuler leurs données vers des formes variées ou esthétiques. Lorsque les individus s'automesurant restreignent leurs pratiques aux applications gratuites, les possibilités sont limitées. :

« Non. Bah je sais pas si l'application me le proposait d'ailleurs. Mais je crois pas parce que j'ai un peu exploré et je suis jamais tombé sur un truc comme ça. Donc non mais ça m'aurait intéressé d'avoir un truc comme ça, d'avoir quelque chose de plus représentatif avec un schéma, quelque chose effectivement. Ça m'aurait intéressé de savoir si j'avais une super progression ou rien du tout. Ouais ça m'aurait bien intéressé de faire ça ».

(Lou-Anne, 25 ans, éducatrice spécialisée, Paris et sa région, My Diet Coach)

Dans l'extrait suivant, la montre connectée d'entrée de gamme a été abandonnée rapidement après la constatation d'une certaine redondance dans les données de sommeil. C'est davantage les applications de suivi de poids et d'arrêt de tabac, dispositifs moins élaborés, qui semblent convenir à l'interviewé dans un objectif concret et pratique, à savoir la baisse de la courbe de poids ou l'arrêt de la cigarette. Les visualisations et autres graphiques sont également adossés aux usages parfois temporaires et ponctuels des acteurs :

« Alors en fait si on se rapproche un peu du thème, j'ai essayé une montre connectée pour mesurer un peu le sommeil. Alors le truc c'est que j'ai pas investi très cher, j'ai investi dans le truc minimum, qui mesure les pas, qui mesure les calories perdues dans la journée, etc. Un peu plus que le smartphone peut-être, surtout qu'elle reste à ta main, à ton bras. Donc voilà, c'est censé mesurer un peu mieux puis y'avait le sommeil. Puis elle a marché une semaine et après j'ai laissé tomber. Ça m'intéressait pas en fait. [...] Par contre, tu viens de soulever un point auquel j'avais pas pensé, c'est que là, je suis en phase de régime, ça fait trois mois. Et donc j'ai téléchargé une application pour me peser tous les matins. Et donc ça fait trois mois que je me pèse quasiment tous les jours, et que je rentre dans l'appli le poids que je fais. [...] Par contre ça me permet vraiment de mesurer. En fait j'ai perdu en 3 mois, 5-6 kilos et donc voilà, ça m'a permis de mesurer ça. De voir où j'en étais par rapport à mes objectifs enfin, fixer un objectif et voilà. Donc non, au niveau du sommeil, ça m'a pas intéressé. J'ai vu le truc typique et j'ai vu que ça se répétait toujours un peu de la même façon ».

(Xavier, 39 ans, informaticien, marié, Caen et sa région, Runtastic, Runkeeper, Journal du poids corporel, Smoke Free)

Le sujet du *quantified self* ne se définit donc pas uniquement comme un acteur entièrement réflexif, expérimenté et orienté vers la production de données en continu et manipulant ces métriques vers des représentations parlantes ou esthétiques. Si ce type de monitoring semble particulièrement représenté dans le mouvement QS, les reconfigurations des données peuvent être limitées par des facteurs économiques, techniques, en matière d'engagements ou de compétences, et de prises de distance avec l'outil.



## 2. Qu'est-ce qu'une donnée personnelle ? Éléments de définition par les quantificateurs

### 2.1. Les données personnelles en débats

L'un des questionnements les plus présents lorsque l'on s'intéresse aux pratiques de quantification de soi reste celui sur l'usage des données personnelles. Loin de se cantonner aux pratiques de mesure de soi, la façon dont sont exploitées les traces d'utilisation avec l'ensemble des dispositifs numériques (navigateurs, systèmes d'exploitation, sites web, smartphones, réseaux sociaux) est devenue un enjeu politique et social tout en trouvant une place de choix dans le débat public. La mise en place de la RGPD en 2017, politique européenne visant à améliorer les possibilités de gestion de ses données personnelles, en est un exemple frappant. Elle vient, notamment, d'une volonté d'harmoniser les législations européennes et de protéger les utilisateurs en les informant de leurs droits. La définition des données personnelles au sein de la RGPD est caractérisée par un champ d'application inclusif – une donnée personnelle constitue tout type d'informations pouvant être reliée à une personne physique – permettant une large acception de ce qui en relève. La mention d'un acte « positif et clair » est ajoutée dans la loi pour renforcer la notion de consentement liée au traitement des données. Parallèlement, ce règlement est intervenu dans un contexte de manque de transparence générale dans l'exploitation des traces d'usages du numérique et après un certain nombre de scandales (Cambridge Analytica, failles de sécurité Facebook, etc.) relatifs aux activités des GAFAM (Google Amazon Facebook Apple Microsoft). Une frange importante de la population semble, en effet, s'interroger sur l'utilisation de ses données personnelles<sup>606</sup> et sur la logique de prédation des entreprises ou des États qui influence les orientations collectives tout autant que les pratiques individuelles<sup>607</sup>. Le numérique « pervasif »<sup>608</sup> questionne alors la notion éminemment complexe et multiple de la vie privée. La conception de la vie privée n'est pas figée et fait l'objet de transformations et d'ajustements. Elle est le résultat des déplacements des frontières entre ce qui relève du secret et de l'apparent et des évolutions sociales définissant ce qui doit être mis en lumière et ce qui doit rester dans l'ombre. De même, les accommodements entre ce qui relève du public et du privé sont régulièrement redistribués

---

606 MILTGEN Caroline Lancelot, « Vie privée et marketing. Étude de la décision de fournir des données personnelles dans un cadre commercial », *Réseaux*, n°167, 22 juin 2011, p. 131-166.

607 BOULLIER Dominique, *Sociologie du numérique*, op. cit., p. 113.

608 *Ibid.*, p. 48-49.

par l'apparition de nouvelles technologies de la communication<sup>609</sup>. Pour les individus, la *privacy*<sup>610</sup> sur le web et les réseaux sociaux est l'objet d'une négociation renouvelée, fruit de leurs essais et de leurs expériences. Mais il ne faudrait pas évacuer la dimension normative et conflictuelle de ce qui relève de la vie privée, notamment face aux pouvoirs prescripteurs des grandes plateformes<sup>611</sup>. De plus, le contexte actuel se caractérise par une invisibilité des chaînes de traitement des données personnelles<sup>612</sup>.

Il est néanmoins indéniable que les individus sont de plus en plus connectés et liés par des systèmes algorithmiques qui affilient les goûts, les cultures, les situations amoureuses, etc<sup>613</sup>. Pour l'individu, cela engage la création d'un profil (sur les réseaux sociaux, sur les applications, sur les sites de rencontres, etc.) dans lequel il se définit en donnant ses informations et qui participe à la construction de son identité en ligne<sup>614</sup>. Cette forte attractivité des services, leur facilité d'utilisation et leur potentialité de gain en temps contrebalancent les soucis en termes d'utilisation des données personnelles. Si les controverses à propos de l'exploitation des comportements en ligne sont présentes, la vie quotidienne continue de s'enchevêtrer avec les dispositifs techniques et les usages augmentent<sup>615</sup>.

La quantification de soi peut parfois être présentée comme l'aboutissement d'un processus plus global de mise en données du monde et exprimer une « vision dataïste de la vie »<sup>616</sup>. En effet, pratiquement toutes les dimensions de la vie peuvent être dorénavant traduites en métriques : performances sportives, états mentaux, fréquences des relations sociales, alimentation, sexualité, etc. La captation et l'exploitation de ces données, touchant au corps et à l'intime, interrogent les grands médias et les représentations sociales en matière de contrôle individuel et collectif, de surveillance par les entreprises et les États ou

---

609 KESSOUS Emmanuel, *L'attention au monde: sociologie des données personnelles à l'ère numérique*, Paris, Armand Colin, coll. « Recherches », 2012, p. 89 ; CASILLI Antonio, « Contre l'hypothèse de la « fin de la vie privée ». La négociation de la *privacy* dans les médias sociaux », *Revue française des sciences de l'information et de la communication*, n°3, 30 juillet 2013.

610 Si la notion de *privacy* a une histoire complexe, nous l'employons ici dans la mesure où elle tend à s'imposer comme façon de qualifier les problématiques de vie privée au sein des TIC.

611 CASILLI Antonio, « Contre l'hypothèse de la « fin de la vie privée ». La négociation de la *privacy* dans les médias sociaux », *op. cit.*

612 ROCHELANDET Fabrice, *Économie des données personnelles et de la vie privée*, Paris, Éditions La Découverte, 2010, p. 40-41.

613 KESSOUS Emmanuel, « L'amour en projet. Internet et les conventions de la rencontre amoureuse », *Réseaux*, n°166, 5 mai 2011, p. 191-223.

614 CARDON Dominique, *À quoi rêvent les algorithmes*, *op. cit.*

615 BEUSCART Jean-Samuel et FLICHY Patrice, « Plateformes numériques », *Réseaux*, n°212, 11 décembre 2018, p. 9-22.

616 RUCKENSTEIN Minna et PANTZAR Mika, « Par-delà le Quantified Self. Exploration thématique d'un paradigme dataïste », *op. cit.*

de transparence généralisée. Les pratiques de mesure de soi sont parfois analysées comme pouvant donner des prises à une exploitation fine des comportements individuels flirtant avec la figure du *Big Brother*. Difficile de trancher les fils de ces débats qui emportent parfois loin, d'une part, des réalités des types d'exploitation des données personnelles et, d'autre part, des usages individuels et collectifs<sup>617</sup>.

La question des données personnelles est également liée à des considérations économiques et marketing. Le discours mobilisé par les entreprises et les pourvoyeurs de solutions de traitement des données associe deux idées qui s'alimentent entre elles : celle d'accompagnement du changement dans les habitudes de consommation et celle d'une rupture par rapport aux pratiques antérieures de captation du client<sup>618</sup>. Grâce à la personnalisation de l'offre et de la publicité, le marketing se veut plus individuel construisant sa cible à partir des usages et des routines de l'utilisateur. Au moyen des traces qu'il laisse sur les sites de commerces ou encore aux données de navigation, les algorithmes vont être en capacité de proposer une gamme de produits de consommation adaptée aux demandes des personnes. De manière plus spécifique, la puissance des algorithmes permet de prédire les comportements d'achats et préfigure, plus largement, un « nouveau régime d'anticipation »<sup>619</sup> dans de nombreux espaces sociaux.

Les modèles de publicité restent, cependant, multiples et des formes anciennes coexistent avec des formes plus récentes. Entre les modèles contextuels, personnalisés, ou encore comportementaux correspondent diverses façons d'adapter l'offre aux demandeurs<sup>620</sup>. L'exploitation des traces à des fins marketing prend place dans un cadre de concurrence en matière d'attention de l'individu-internaute. La multiplication des contenus disponibles et les sollicitations permanentes dans lesquelles sont plongées les personnes justifient ce discours de personnalisation et d'anticipation des besoins. Si ces déclarations constituent bien une justification, elles s'appuient sur une analyse bien réelle de la

---

617 OLLION Étienne et BOELAERT Julien, « Au delà des big data. Les sciences sociales et la multiplication des données numériques », *op. cit.* ; THEVIOT Anaïs, « «Une économie de la promesse» : mythes et croyances pour vendre du Big data électoral », *Les enjeux de l'information et de la communication*, vol. 19, n° 2, 2018, p. 45-55.

618 KESSOUS Emmanuel, *L'attention au monde*, *op. cit.*, p. 59 ; COCHOY Franck et VAYRE Jean-Sébastien « Les big data à l'assaut du marché des dispositifs marchands: une mise en perspective historique » in MENGER Pierre-Michel et PAYE Simon (dir.), *Big data et traçabilité numérique: les sciences sociales face à la quantification massive des individus*, Collège de France, coll. « Conférences du collège de France », 2017.

619 BENBOUZID Bilel et CARDON Dominique, « Machines à prédire », *Réseaux*, n°211, 16 novembre 2018, p. 9-33.

620 KESSOUS Emmanuel, *L'attention au monde*, *op. cit.*, p. 64.

connectivité constante et de la confrontation continue à toute une série de signaux avec les dispositifs techniques. Les traces individuelles agrégées permettent également l'établissement de comparaisons entre individus partageant les mêmes propriétés déclaratives et/ou les mêmes comportements sur le web. Les sites marchands et les régies publicitaires sont alors en capacité de produire des inférences sur ce que l'individu est susceptible d'acheter, d'aimer, de cliquer, etc. La capacité des dispositifs marketing à exploiter les données personnelles questionne le lien entre comportements individuels et interrogations sociales : les usages les plus personnels sont susceptibles d'avoir un impact – même s'il peut apparaître minime et lointain – sur la production d'analyses collectives<sup>621</sup>.

Face aux nombreuses offres auxquelles est confronté l'internaute, les recommandations personnalisées sont également envisagées comme moyen de soumettre des propositions ajustées qui vont lui convenir et qu'il peut apprécier. Cet état de fait est connu et analysé par certains interviewés, notamment ceux dans le secteur commercial :

« En fait moi j'essaie toujours de voir le côté positif des choses. Si c'est pour mieux comprendre le fonctionnement du corps, de la personne, dans un souci d'améliorer les choses, etc. Pourquoi pas ? Après j'imagine qu'il y a une petite contrepartie commerciale puisque c'est le nerf de la guerre et qu'il faut en revenir à mieux vendre ses produits à une cible adaptée, au bon prix, etc. Donc derrière il doit aussi y avoir de l'exploitation commerciale ».

(Vincent, 39 ans, employé de banque, marié, Caen et sa région, Runtastic, montre TomTom Runner 2)

Ainsi, les données sont devenues un enjeu majeur pour les entreprises dans la volonté de saisir l'utilisateur, l'internaute ou l'amateur d'objets techniques. Dominique Boullier explique, par exemple, l'appétit des entreprises pour les traces numériques de la façon suivante :

« Les plates-formes et les firmes en général sont elles aussi de grosses consommatrices de traces au profit des marques qui sont devenues obsédées par l'écoute, la veille, l'intelligence, le *monitoring* de leurs consommateurs et des publics en général sur leurs produits, sur leurs services mais aussi (et surtout) sur leur image »<sup>622</sup>.

Par l'intermédiaire de notifications, d'envois d'e-mails et de propositions d'offres et de services, les pourvoyeurs d'applications et de dispositifs de suivi cherchent l'adhésion de leurs clients à leurs produits. L'exploitation des données personnelles entraînerait également une économie de recherche de service pour le consommateur et une économie de

621 MENGER Pierre-Michel « Introduction » in MENGER Pierre-Michel et PAYE Simon (dir.), *Big data et traçabilité numérique*, op. cit.

622 BOULLIER Dominique, *Sociologie du numérique*, op. cit., p. 113.

coûts de formation de clientèle pour les entreprises. Elle permet, en somme, un appariement plus simple, plus rapide et plus efficace entre un fournisseur de service ou une entreprise et un client. Au sein de ce constat général, il faut tout de même préciser que les dispositifs relevant du *quantified self* reposent, globalement, sur deux modèles, celui du Freemium ou du paiement à l'entrée. Le modèle du Freemium est, dans le cas des applications de quantification, assez répandu. Il permet un accès gratuit à l'application mais oppose des limitations dans l'exploitation de toutes les fonctionnalités et la présence de publicité. L'utilisateur peut également opter pour un paiement à l'entrée en investissant dans un objet connecté. Il existe, plus largement, une concentration du marché autour des GAFAM qui se sont positionnés comme acteur incontournable en ce qui concerne les espaces publicitaires et la diffusion de tendances. Ainsi, tous les dispositifs de quantification proposent des fonctions d'échange par l'intermédiaire de Facebook, des services Google ou Apple.

Enfin, l'exploitation des données personnelles interroge la question de leurs valeurs marchandes et de la mutation éventuelle du capitalisme vers un capitalisme « cognitif »<sup>623</sup>. Le capitalisme fonctionnerait ainsi moins sur l'exploitation de la force de travail à travers l'extorsion de la plus-value mais sur l'exploitation et la valorisation de la « force-invention »<sup>624</sup>. Cette dernière est constituée d'éléments hétérogènes, de biens immatériels tels que les connaissances générées collectivement par le numérique ou les propriétés intellectuelles (brevets, logiciels, etc.). Si l'approche en termes de capitalisme cognitif n'est pas sans limites et angles morts<sup>625</sup>, elle permet de s'interroger sur les biens immatériels produits dans le cadre des pratiques de mesure de soi. Peut-on appliquer l'idée d'exploitation de la force-invention aux entreprises et pourvoyeurs d'applications relevant du *quantified self*?

L'enjeu de cette thèse est moins de regarder du côté de l'utilisation des traces d'usages du point de vue des entreprises ou des administrations mais de recueillir les représentations à propos des données personnelles par le biais des entretiens et de l'observation des échanges en ligne. Les terrains ont été l'occasion de recueillir le vécu des individus à propos de leur façon d'échanger, à propos du contenu de leur partage et des éléments de définition des données personnelles. Leurs discours se sont construits à partir de leurs expériences avec les outils numériques, en fonction de leurs compétences perçues

---

623 MOULIER-BOUTANG Yann, *Le capitalisme cognitif. La nouvelle grande transformation*, Paris, Éditions Amsterdam, 2007.

624 *Ibid.*, p. 50.

625 BOULLIER Dominique, *Sociologie du numérique, op. cit.*, p. 192-193.

et de leurs capitaux économiques, sociaux et culturels. Les modalités d'action avec les dispositifs numériques en matière de vie privée sont également multiples : dévoilement consenti, non-usage, utilisation fine des paramètres de confidentialité, fourniture d'informations incomplètes ou erronées, etc.

## 2.2 Une évaluation entre coûts et bénéfices ?

Ainsi, la totalité des interviewés reconnaît que « l'on se sert » de leurs données sans forcément pouvoir identifier les responsables du traitement et ce qui en est réellement fait. La position d'Agnès sur ce point est assez représentative :

« Oui je m'étais pas vraiment posé la question. Je savais qu'ils les utilisaient après, comment ils les utilisent, comment ils les réutilisent et comment ils les vendent à d'autres sociétés, je ne sais pas. Oui je serais curieuse de savoir ce qu'ils font de mes petits chiffres. Qui pour moi, n'intéresse que moi. Mais s'ils doivent s'en servir, de quelle manière ils le font et qu'est-ce que ça leur apporte quoi ? Oui je serais curieuse de savoir. Ça, je pense qu'on saura pas. C'est compliqué bien sûr. On sait pas trop ce qui est fait derrière... Mais oui j'aimerais savoir, par curiosité. [...] ».

(Agnès, 43 ans, assistante commerciale, mariée, Caen et sa région, Runtastic, montre cardio)

Certains interviewés revendiquent parfois fortement s'en désintéresser, voire « s'en foutre ». Ce type de positionnement s'applique surtout lorsque les données concernent le nombre de pas, les exercices physiques ou le poids :

« J'en ai aucune idée et j'en ai strictement rien à faire. Enfin voilà... Si c'est récupéré, c'est récupéré. C'est pas bien grave, y'a rien de... Qui me fait honte, enfin ça me pose pas de problèmes le fait que ce soit récupéré. [...] Non mais je suis sûr que c'est, c'est forcément utilisé à un moment ou à un autre mais bon... Je vois pas en quoi ça pourrait être gênant, en quoi ça pourrait me... Alors je suis peut-être naïve mais... Puis bon, non vraiment ça m'inquiète pas plus que ça ».

(Nathalie, 42 ans, professeure des écoles, mariée, Caen et sa région, Décathlon Coach, Nokia Health, Runtastic, MyFitnessPal, Montre Steel HR Nokia, Balance connectée)

Cependant, toutes les données ne se valent pas. Certaines apparaissent comme triviales, ne pouvant pas causer de dommages directs à l'individu, tandis que d'autres semblent davantage liées aux habitudes, aux comportements ou aux lieux de vies et déclenchent plus de questionnements. Si dans un premier temps, l'interviewé suivant « balaye » quelque peu la question des données personnelles, les fonctions de géolocalisation et de positionnement

entraînent un discours plus poussé autour des « externalités négatives »<sup>626</sup> potentielles de cette surveillance :

« Aucune idée, rien à battre. Si mon expérience peut aider à quelque chose... la preuve je suis là. Tant mieux. Ça va pas m'empêcher de dormir si les données de ma montre sont exploitées. Sauf si demain on me balance parce que je suis dans ce bar à 9h moins dix en train de faire ça, ça me ferait chier. Mais que tel utilisateur a fait 10 kilomètres sur tel parcours... Si ça peut aider à faire progresser quelque chose, tant mieux [...] Par contre, que Bastien Los Leros, tel jour à telle heure, a fait ça, ça me ferait plus chier. Que ce soit nommément, que ce soit du flicage, que je sois tracé, dans l'idée ça me ferait plus chier. Mais que mon parcours navigue à droite, à gauche... Le parcours X592, bon... Ça m'est un peu égal ».

(Bastien, 36 ans, ingénieur commercial, divorcé, Caen et sa région, Garmin, Endomondo, MyBalance)

De manière générale, les individus interrogés reconnaissent l'existence de forme de captation des données. C'est parfois sous l'ordre du « flicage » et de l'« espionnage » que cette captation est qualifiée. Pour les acteurs, il semble difficile, voire illusoire de chercher à s'extraire de telles formes de contrôle. Elles vont de pair avec les nouveaux outils de communication et il faut s'accommoder, de manière quelque peu « fataliste » (selon les propres termes de Sylvie par exemple), à cette nouvelle norme. L'inquiétude est parfois matée d'une certaine indifférence lorsque l'effort consenti à trouver comment est exploité les données semble trop excessif. Les individus, confrontés aux nombreuses problématiques de la vie quotidienne, n'ont pas toujours « le temps d'approfondir la question » (Ludovic) malgré une curiosité quant au parcours des métriques de chacun :

« C'est évident que oui. Mais je m'en fiche un peu. De savoir ce que je mange, ouais ils vont peut-être me mettre des pubs de médicaments pour mincir sur Facebook, je sais comment ça fonctionne, après à moi de pas cliquer dessus. Et si c'était pas ça, ils me mettent autre chose. Puis après tout, ça peut être pertinent enfin... Par exemple en course à pied, je vais avoir une pub pour une marque, je vais savoir que tel objet est en promo, ça tombe bien, j'avais besoin de me racheter un short, bah voilà. On est dans ce système-là, voilà [...] Non je sais pas vraiment. Je sais qu'elles sont rachetées, je sais qu'elles sont utilisées pour de la publicité, je sais ce genre de choses-là. Mais qu'est-ce que je peux y faire de toute façon ? Soit je me coupe complètement... Après tout, j'utilise Google, j'utilise Facebook, je suis de toute façon surveillée et dans ce système-là donc...

(Valentine, 27 ans, journaliste, Caen et sa région, MyFitnessPal, Strava, montre GPS TomTom)

---

626 ROCHELANDET Fabrice, *Économie des données personnelles et de la vie privée*, op. cit., p. 38-66.

« Il se passe des choses mais lesquelles, j'en ai aucune idée ! [Rires] Et dans l'esprit, c'est très embêtant que des tas de données soient transmises, revendues ou... Mais j'ai pas de pouvoir là-dessus, donc je le vis comme ça ».

(Faustine, 47 ans, Médecin, Divorcée, Caen et sa région, Runtastic, montre Garmin)

D'autres positions font état d'une forme de confiance dans l'idée de « foule ». Les données individuelles agrégées avec d'autres traces donnent aux interviewés le sentiment que les chiffres sont « perdus dans la nature », d'être « noyés » dans la masse ou d'être « un parmi tant d'autres » garantissant une forme d'invisibilisation :

« Je sais pas trop quoi en penser, c'est compliqué. Le *Big Brother* et tout ça. Je me dis que maintenant, tout le monde est un petit peu dans ce même panier. Je pense que t'as pas besoin d'avoir une montre connectée pour être espionné. Il suffit d'avoir un ordinateur et une connexion Internet. Donc maintenant c'est comme ça, c'est comme ça partout. À partir du moment où t'as rien à te reprocher où t'es quelqu'un de normal, ben voilà ».

(Charles, 27 ans, gestionnaire sinistres, en couple, Nantes, Polar Flow, Runtastic, montre GPS, ceinture cardio)

Les informations nécessaires à l'inscription sur certains sites ne sont pas nécessairement décrites sous l'ordre de la confidentialité :

« Non. Parce que c'est pas des données que j'estime intimes ou... Si ça peut servir pour faire des stats, pourquoi pas. Même moi j'en utilise. J'estime pas que c'est quelque chose qui touche à ma vie privée ou que j'aurais pas envie de partager. Non, j'y fais pas attention. J'en suis conscient mais après c'est comme tout. On utilise tous des applications au quotidien, rien n'est gratuit quoi. Toutes nos données sont réutilisées ».

(Fabian, 29 ans, technicien projeteur, marié, Paris, Fitbit Charge 2)

Si le cadre légal est accessible à l'utilisateur, la lecture des conditions d'utilisation fait rarement l'objet d'un investissement temporel systématique :

« En tout cas quand j'ai fait mes inscriptions, des choses comme ça, j'ai rien, on m'a pas dit que les données pouvaient être réutilisées mais bon... Après y'a juste à cocher les conditions et puis voilà. Après si on a un document de 90 pages à lire... Donc voilà. Je sais pas si mes données ont été réutilisées mais bon... Je sais que, en tout cas, je les partageais pas, moi, sur les réseaux sociaux. Après l'application Fitbit, je sais pas ce qu'elle en fait ».

(Géraldine, 24 ans, gestionnaire de scolarité, en couple, Caen, Fitbit, Runtastic, Sonia Tlev Fitness, Balance connectée Teraillon)



La question des données personnelles interroge également la définition de ce qui relève de l'intime ou non. Plusieurs participants affirment que certains chiffres n'en relèvent pas, indiquant que les acteurs ne projettent pas uniformément le même degré d'intimité derrière les données, ce que d'autres études confirment par ailleurs<sup>627</sup>. De manière générale, il est difficile d'arriver à une définition stabilisée de la vie privée qui soit valable pour tous et pour toutes. On peut raisonnablement penser que les expériences individuelles diverses en matière de confrontation à ses données influencent considérablement les représentations à propos des dangers potentiels quant à leur exploitation. La décision d'adhérer à un service et de dévoiler un certain nombre d'éléments personnels résulte de l'estimation du degré de contrôle que la personne a sur ses données. Ainsi, la décision de donner certains accès aux applications ou de cocher la case des CGU (Conditions Générales d'Utilisation) peut être éminemment « situationnelle » et être le résultat de l'interaction entre l'individu et le dispositif<sup>628</sup>. Les questions de design et de stratégies de captation de l'attention de l'utilisateur entrent ici alors pleinement en jeu. Ainsi, Joseph a eu des démêlés assez sérieux avec les réseaux sociaux étant donné qu'un piratage de compte d'un proche a eu des répercussions importantes sur sa vie<sup>629</sup> :

« J'ai eu une mauvaise expérience familiale aussi avec ça. Donc maintenant je me suis beaucoup, beaucoup calmé. Comme ça avait été très, très loin, je me suis dit : on se calme. Ça a servi de gros rappel, "attention à ce que tu mets" et c'est très intéressant. [...] Ça m'a servi aussi, voilà, à réduire mon cercle d'amis. [...] Mais c'est pour ça, quand je vois beaucoup de gens qui mettent des trucs, même les photos des enfants, moi maintenant y'a plus de photos des enfants... Mais en fait, avant cette histoire-là, je mettais plein de trucs même les photos des vacances, les trucs comme ça. Depuis... Table rase sur tout ça. Des trucs de sport, des trucs de la vie mais sinon faut qu'il t'arrive un truc comme ça pour te... Ouais c'est un gros rappel à l'ordre. C'est une expérience bizarre mais ça te calme ».

(Joseph, 40 ans, agent SNCF, marié, Caen, Garmin, Pulse)

La question de la *privacy* s'est imposée à Joseph de façon soudaine et brutale remettant en cause sa façon de partager sur les réseaux sociaux et a créé une prise de conscience quant aux informations disponibles sur soi et les autres déposées sur Internet. À propos des données personnelles concernant la course, Joseph continue de s'interroger sur leurs parcours tout en reconnaissant la puissance d'attraction de ce type de service :

---

627 MILTGEN Caroline Lancelot, « Vie privée et marketing. Étude de la décision de fournir des données personnelles dans un cadre commercial », *op. cit.*

628 *Ibid.*

629 Je reste volontairement vague dans les détails de cette histoire, conformément au souhait de l'interviewé

« Je pense qu'elles restent [les données] sur les serveurs de Garmin. Je sais qu'ils demandent si on accepte que Garmin utilise ces données pour faire une sorte de base de données. Après ce qu'ils en font, est-ce que c'est pour améliorer les programmes, je suis incapable de dire. C'est vrai que je me dis, c'est encore une erreur. C'est que du sport, ils n'ont pas d'autres données mais ce qu'ils en font, je sais pas du tout. C'est un peu du laxisme là-dessus. Mais même sur l'application, ils ont mis le truc à jour et elle arrive à dire, c'est bien vous avez fait plus de pas que la veille. Donc l'application via la montre fait un programme presque personnalisé, on peut arriver à un programme presque personnalisé sans le savoir, en fait, et sans le vouloir ».

(Joseph, 40 ans, agent SNCF, marié, Caen, Garmin, Pulse)

L'expérience de Joseph apparaît finalement comme révélatrice d'une forme d'ambiguïté des comportements individuels entre une affirmation du caractère fondamental des limites de la vie privée et une propension à accepter de divulguer certaines informations en fonction d'un service<sup>630</sup>. Peut-on alors qualifier ces conduites d'opérations de calculs entre un coût (céder ses données) et un bénéfice (utilisation des services) ? À première vue, on pourrait constater que les acteurs retirent plus d'avantages, selon eux, à l'utilisation des dispositifs de quantifications qu'ils n'encourent de désavantages à l'agrégation de leurs données à celles d'autres utilisateurs<sup>631</sup>. Cependant, il manquerait à une telle analyse un regard sur l'asymétrie qui existe entre le client et le fournisseur<sup>632</sup>. Le client est loin de représenter un acteur possédant l'ensemble des informations à propos de la transaction qu'il effectue. En effet, il s'avère impossible de visualiser simplement et intuitivement l'ensemble des traces numériques et la façon dont elles circulent, comme le montrent certains articles grand public<sup>633</sup>. Ainsi, les utilisateurs de dispositifs de mesure sont amenés à recourir à des solutions simples et rapides, limitant les coûts cognitifs importants de recherche d'informations, qui peuvent prendre la forme d'un « laisser-faire » ou d'un consentement résigné.

### 2.3. Stratégies et projections

L'asymétrie dans la maîtrise des données personnelles est un constat que l'on retrouve dans la majorité des entretiens. Si elle persiste d'un point de vue technique, certains individus démontrent une maîtrise des composantes du débat à propos des

---

630 ROCHELANDET Fabrice, *Économie des données personnelles et de la vie privée*, op. cit., p. 79-80.

631 MILTGEN Caroline Lancelot, « Vie privée et marketing. Étude de la décision de fournir des données personnelles dans un cadre commercial », op. cit.

632 ROCHELANDET Fabrice, *Économie des données personnelles et de la vie privée*, op. cit., p. 82-83.

633 SIGNORET Perrine, *RGPD : 16 entreprises ont importé mes données sur Facebook, une seule m'a permis de les consulter*, [<https://www.numerama.com/politique/534726-rgpd-16-entreprises-ont-importe-mes-donnees-sur-facebook-une-seule-ma-permis-de-les-consulter.html>], consulté le 29 juin 2020.

algorithmes, d'autant plus lorsqu'ils sont en relation étroite avec ces calculs au sein de leur vie quotidienne. Ainsi, Cassandra constate, sur un ton quelque peu pragmatique, que :

« L'algorithme de YouTube me fait découvrir des musiques qui me plaisent plus que celles conseillées par mes proches ».

(Cassandra, 28 ans, graphiste-illustratrice, en couple, Paris, MyFitnessPal, Habitica, Daylio, Toggl, App Usage, Fitbit)

L'affirmation de Cassandra renvoie de manière éclatante aux analyses menées par Dominique Cardon à propos des algorithmes et de leur comportementalisme en matière d'orientation culturelle et de reproduction des goûts<sup>634</sup>. L'extrait d'entretien permet également de mesurer comment les recommandations algorithmiques font concurrence aux échanges issus des sphères socialisatrices classiques. Ainsi, les algorithmes, s'appuyant sur des signaux et traces émis par l'utilisateur dans la solitude de ses choix, vont l'orienter vers des goûts et des options avec une plus grande efficacité que les aléas des conseils humains.

Dans un contexte global de débats à propos de l'identité numérique et des usages du web, certains individus s'estiment « sensibilisés » à cette question et optent pour un certain nombre de stratégies :

« Alors au début pas du tout, mais c'est vrai qu'en ce moment on entend de plus en plus de trucs. Je suis quand même assez sensibilisée sur ce sujet, notamment sur l'application Facebook où on met quand même pas mal de trucs. Là du coup, je vais faire attention avec qui est partagé tel truc et je vais pas mal aller dans les paramètres pour bloquer. Après, je sais qu'il y a des trucs qu'on ne peut pas bloquer. Mais là-dessus je suis quand même attentive, déjà à ce que je mets et pas mal à aller voir la confidentialité. Mais surtout sur l'appli Facebook. Le reste de toute façon, je mets rien de perso. Et dès qu'une appli me demande mon nom de famille, déjà j'ai du mal à le mettre. Je mets pas ou j'invente ou je mets que les deux premières lettres. Je donne pas trop de données personnelles sur Internet ».

(Dominique, 28 ans, directrice de crèche, célibataire, Cherbourg-en-Cotentin, 30 jours fitness challenge, Perdre du poids en 30 jours)

Ainsi, Florian s'avère préoccupé par la question des données d'utilisation et adopte un certain nombre de stratégies sans nécessairement être « dupe » sur les possibilités réelles d'échapper à ces formes de contrôle :

« Après j'ai remarqué l'autre jour que je n'avais pas tout verrouillé sur Facebook jusqu'à il y a deux ans. Donc il y a deux ans, ils savaient où j'étais tout le temps. Il y a une myriade de points sur Google Application, y'en a partout, ils savent exactement où tu es allé. Ça c'est terrifiant

634 CARDON Dominique, *À quoi rêvent les algorithmes*, op. cit., p. 66-71.

pour moi. Je ne sais pas comment c'est utilisé, je ne sais rien du tout, j'en sais rien. À mon avis c'est réutilisé, sans que je le sache. J'ose espérer que c'est des données pas trop embêtantes... Même si ce sont des données, bon voilà... La pire chose c'est quand, sur la vie privée, les gens disent "moi j'ai rien à cacher", c'est l'argument qui me tue le plus, qui me donne envie de me tailler les veines ! Parce que vraiment, on peut pas dire ça, on sait pas comment ce sera utilisé plus tard donc ... j'ai beaucoup de mal avec ça. Toutes les histoires de cookies, de suivi de pub, tous les sites où je vais, je les enlève. Tout le temps, ça prend un temps fou mais... Ça prend un temps fou à gérer. Donc j'essaie de faire attention à ça. Mais malgré tout, j'ai une adresse Gmail donc Google à toutes les informations, Facebook en a un paquet aussi, donc j'essaie de limiter. Je limite peut-être 10 % alors qu'ils ont 90 % des infos. Mais ça, on n'a pas assez de recul, je trouve, là-dessus et c'est très embêtant ».

(Florian, 32 ans, cadre commercial, Caen, marié, Caen, Health Mate, Nokia Go)

Florian s'oppose alors assez nettement à des positions telles que celles présentées par Vincent qui affirme « être monsieur tout le monde » et « n'avoir rien à cacher ». Si ces tactiques s'avèrent précaires, momentanées et se heurtent aux compétences techniques ou aux systèmes clôturés des applications et des dispositifs techniques, elles démontrent une certaine volonté de maîtrise sur ces questions de *privacy*. Par certains aspects, les interviewés qui établissent des tactiques visant à empêcher l'utilisation de leurs données personnelles recourent la définition donnée par Fabrice Rochelandet des consommateurs « anticipateurs »<sup>635</sup> effaçant leurs traces de navigation ou donnant aux entreprises des informations incomplètes ou fausses.

Malgré ses réticences initiales, Florian se livre à un calcul entre ce qu'il gagne et ce qu'il peut perdre. Si ce calcul fait pencher la balance vers l'utilisation du dispositif technique, ce qu'il y a perdre n'est pas toujours évident à définir. Pour l'ensemble des interviewés, l'utilisation qui est faite de leurs données personnelles semble lointaine et difficile à saisir :

« Oui ça me questionne dans la même veine. Quelles données ils ont ? Parce que du coup, automatiquement, ils savent très bien où je vis. C'est l'endroit où la montre est le plus souvent. Ils savent où je travaille, où vivent mes parents, où vit ma sœur, tu vois. Les endroits où tu vas régulièrement. Ils peuvent faire des stats. [...] Bon bah j'accepte ça parce que de l'autre côté, ça me permet de suivre autre chose. Il y aurait peut-être d'autres façons plus sécurisé, j'en sais rien... Mais c'est pratique, la montre est pas chiant, je me fais un peu avoir par le marketing. C'est simple, c'est un peu clé en main, y'a rien à faire, y'a pas à recharger la montre. Mais oui, ça me pose énormément de questions parce que, qu'est-ce qu'on devient, qu'est-ce... Ils savent où je suis tout le temps, en permanence, je l'ai au poignet tout le temps... [...] Mais c'est bizarrement pas assez embêtant pour que ça me fasse arrêter d'utiliser la montre. Parce que je

635 ROCHELANDET Fabrice, *Économie des données personnelles et de la vie privée*, op. cit., p. 61 ; RALLET Alain et ROCHELANDET Fabrice, « La régulation des données personnelles face au web relationnel : une voie sans issue ? », *Réseaux*, n°167, 22 juin 2011, p. 17-47.

trouve que c'est plus bénéfique que ça. Si tu fais le tableau plus/moins, y'a plus de "plus" que de "moins" à garder la montre ».

(Florian, 32 ans, cadre commercial, Caen, marié, Caen, Health Mate, Nokia Go)

Face à certaines incertitudes et surtout lorsqu'elles touchent à la santé, les individus peuvent être amenés à refuser un service et à « bricoler » leurs propres méthodes de suivi. C'est le cas de Vivian, pour qui les conditions d'utilisation de son lecteur de glycémie ne lui apparaissaient pas comme suffisamment transparentes :

« Je sais que pour le diabète celui que je pouvais connecter par fil, c'était vraiment pas évident. Ouais, c'est peut-être aussi pour ça que j'ai pas essayé de relancer, voir si le truc était... Parce qu'après tu sais, quand t'as des clauses d'utilisation, c'est là que c'est mis dedans. Et là, c'était pas clair. C'était pas clair et pour moi, ils pouvaient les utiliser comme ils voulaient. C'est peut-être aussi pour ça que j'ai fait mon tableau, parce que moi au moins, je sais que si je le montre, je le montre à qui je veux. C'est aussi pour ça que je mets pas mes trucs sur Facebook, je partage pas ça, c'est facile, il suffit juste de cliquer et ça y est, c'est sur Facebook. Mais non, je veux pas ».

(Vivian, 55 ans, éducateur spécialisé, marié, Caen et sa région, Withings Pulse, Runkeeper, Excel, Montre Withings)

Cette sensibilisation peut également être portée par le milieu professionnel où certains acteurs ont été confrontés à un système de base de données :

« Bah, je suis suffisamment conscient... Les connaissances que j'ai en électronique et en informatique font que j'ai pas... Enfin, quand j'installe une application, je sais que mes données vont être réutilisées ailleurs. Donc, je fais le choix de les installer ou non et de faire confiance ou non à l'application. Mais si je l'utilise, c'est que je fais confiance ou alors que je m'en fiche un peu ».

(Timothé, 33 ans, ingénieur électronique, en couple, Nantes, Jump Rope Workout Lite, Géotracker, Runtastic Road Bike, MyTargets, Sleep as Android)

Par exemple, Vivian et Xavier partagent aussi des connaissances dans le domaine de l'informatique et identifient un certain nombre de dangers quant aux possibilités de croisement de bases de données permettant de lever l'anonymat. Ils constatent également le rôle important de la CNIL (Commission nationale de l'informatique et des libertés) dans la gestion de l'identité numérique mais évoquent que les données peuvent circuler, y compris dans des pays moins scrupuleux sur le respect de la vie privée. Les possibilités de stratégies vont également de pair avec une certaine volonté de s'informer et d'être plongé dans le milieu « tech ». Ainsi, Hugo, familiarisé par son milieu professionnel mais également par

ses loisirs (navigation sur le web, lecture, écoute de podcasts etc.) et ses passions, s'intéresse aux innovations autant qu'aux problématiques de confidentialité des données. Il fait référence dans l'extrait suivant à l'application de suivi des déplacements et des activités appelée Moves qui a été rachetée par Facebook en 2014, et a alors changé sa politique de confidentialité. Ce changement aura poussé Hugo à arrêter d'utiliser cette application :

« Ouais au fil du temps les applications que j'ai laissé tomber, c'était celles qu'étaient... Comme j'ai commencé vraiment au début ou y'avait la... En fait, je sais plus quelle mise à jour d'iPhone a permis le... On va dire de tracker ses mouvements. Directement, y'a des applications qui sont sorties donc j'ai essayé celles qu'étaient disponibles au début. Genre y'avait Moves. Et du coup, celle-ci je l'ai abandonnée parce qu'y a eu un espèce de tollé en fait... Y'avait un espèce de litige sur les, comment dire... L'utilisation des données personnelles qui n'était pas bien encapsulée. Comment dire... Qu'était pas amenuisée, si tu veux ».

(Hugo, 34 ans, chargé de qualité informatique, pacsé, Caen, Pebble Time, Strava, Untappd)

Les acteurs interrogés partagent également une inquiétude sur l'impact de l'automesure en rapport au principe assurantiel. La question du lien entre *quantified self* et assurances est abordée dans la littérature sociologique et critique. Elles constituent une source profonde d'interrogation. Parmi les trente personnes interrogées, six font directement référence aux assurances. Leurs réflexions font fortement écho avec un certain nombre de développements récents tels que le *pay how you drive*. Les assurances automobiles commencent, en effet, à expérimenter ce système qui vise à récompenser les conducteurs prudents et à pénaliser les conduites dangereuses. Pour évaluer le comportement du conducteur, l'assureur peut utiliser un dispositif GPS sur le smartphone de l'assuré ou un capteur embarqué sur la voiture. Ainsi, les partisans de l'automesure réfléchissent aux potentialités vers un *pay as you live*. Dans l'extrait suivant, Hugo trace deux perspectives sur le futur du *quantified self* : l'une où l'utilisation des données est exploitée pour individualiser et segmenter le rapport à la santé, et l'autre qui sert l'individu dans la découverte de lui-même :

« Je pense que y'a deux... Y'a l'axe du mal, on va dire, qui fait un peu peur. C'est justement l'utilisation de ces données, si tout le monde est obligé... Si tout le monde se quantifie et que, du coup, ça devient une variable, une espèce de facteur d'indice, un indice que tu peux mettre sur chaque humain et, forcément, les assurances vont utiliser ce truc-là et dire : "bah voilà monsieur, vous marchez pas 10 000 pas par jour donc on va augmenter votre assurance parce que vous faites pas assez d'activités physiques". Et encore ça, c'est vraiment au niveau de maintenant. Si demain on te fout une puce sur toi et que ça te prend en plus, ta pression artérielle, ton taux de sucre dans le sang et tout, alors là ça peut être encore plus... Encore plus

nocif. Et après l'axe du bien c'est justement le fait que ce soit un truc qui soit fait automatiquement. Et que, du coup, des programmes, des applications te permettent d'avoir un recul sur des activités que t'aurais pas vraiment, comment dire... Que t'aurais pas prévu d'enregistrer par exemple. Une espèce...de filtre par-dessus les données. [...] Qui te fasse revenir des informations quand elles sont intéressantes ».

(Hugo, 34 ans, chargé de qualité informatique, pacsé, Caen, Pebble Time, Strava, Untappd)

Dans la continuité de ces remarques, certains acteurs se posent des questions sur les enjeux d'un monde soumis à l'emprise des *data*. Ainsi Cassandra, en se projetant dans des fictions quotidiennes, se pose les questions suivantes : Comment échapper à la surveillance généralisée ? Que faire si un gouvernement non démocratique se met à espionner ses citoyens ? En posant ces hypothèses et ces possibilités, Cassandra réfléchit à des tactiques afin de « berner » les dispositifs de suivi :

« Je me suis déjà posé la question, si par exemple un gouvernement super horrible passait, et bien, est-ce que je la déconnecterai et la reconnecterai [la montre] exprès au cas où je fais un acte de résistance pour qu'ils ne puissent pas faire le lien ? [...] Je me suis quand même posé la question, parce qu'on ne sait pas ce qui peut arriver. [...] Moi, je trouve ça bien de se poser ce genre de questions, y compris si je dois faire un crime, du genre si le gouvernement devient problématique ».

(Cassandra, 28 ans, graphiste-illustratrice, en couple, Paris, MyFitnessPal, Habitica, Daylio, Toggl, App Usage, Fitbit)

Les représentations à propos des données ne s'arrêtent donc pas aux applications relevant du *quantified self* mais prennent place dans la comparaison aux autres. Les acteurs peuvent alors se positionner dans leurs pratiques :

« Toutes données que tu produis sur Internet, peu importe le tuyau par lequel ça passe, à un moment donné, ça atterrit quelque part. Il suffit de lire les conditions de machin... Mais dans la mesure où je fais en sorte de couper tout rapport avec les réseaux sociaux... Même si je sais que les données vont quelque part. [...] Franchement je m'en fous, j'ai l'impression de contrôler à peu près tout ce que je fais sur le web, tout ce que j'ai envie de dire et tout ce que j'ai envie d'y mettre et tout ce que j'ai pas envie n'y va pas. Ça m'interroge bien sûr, mais par rapport à mon cas, je m'en fais pas trop. Par rapport à d'autres gens qui peuvent s'étonner que des photos se retrouvent à tel endroit, à un moment donné, c'est toi qui fais la démarche, tu as donné une autorisation sur ton smartphone, à une appli qui a accès à telle info. Moi je m'en fais pas trop avec ça. Ça m'interroge beaucoup mais... ».

(Henry, 30 ans, journaliste, en couple, Caen, Balance, Push Ups Pro, Quitzilla, Bodyfast)

Ainsi les capacités à contrôler son exposition de soi sur Internet et les connaissances en matière de données personnelles sont inégalement distribuées :

« [...] les préoccupations concernant la *privacy* seront plus fortes si on a une réputation ou un capital relationnel à défendre »<sup>636</sup>.

#### 2.4. Servir le « bien commun » ?

La participation à certaine forme d'agrégation de données peut parfois être envisagée positivement, si elle sert ce qui est perçu comme une forme de bien commun :

« Bah en fait, ces données-là non parce que je rentre des informations très personnelles mais en même temps... Je donne pas mon nom, mon prénom, je donne pas ma date de naissance, c'est des chiffres mais... Des chiffres qui, perdus dans la nature, donneront pas grand-chose. Ou du moins je pense que le monde s'en fout de savoir que Lou-Anne pèse tant de kilos. Par contre, je pense que ça peut être utilisé, je sais pas, pour améliorer l'appli, voir quelles utilisations en ont les gens et qu'est-ce qu'il faut améliorer dedans, comment la rendre plus performante ».

(Lou-Anne, 25 ans, éducatrice spécialisée, Paris et sa région, My Diet Coach)

Si Salomé partage ce point de vue et constate une utilisation « très pratique du truc », elle s'interroge sur la permanence de la relation à l'objet porté sur soi. Le dispositif du smartphone est utilisé aussi bien dans le milieu professionnel (application pour gérer une classe) que dans le milieu personnel (ici, Clue un calendrier des règles). L'hypothèse de l'utilisation des données issues d'habitude de santé afin de servir le milieu de la recherche publique est valorisée :

« Bah certainement. Clue, tout ce qui est santé, je sais très bien que c'est gratuit mais qu'on est utilisé pour... Ça va dans la recherche, dans les labos et voilà. Si c'est aussi précis, c'est qu'il y a sûrement une raison. Après, bon... Si ça peut faire avancer la recherche sur les règles, là, ça m'intéresse. En fait, ça dépend par qui s'est utilisé. Pour le coup, je trouve que sur les règles, si jamais c'est utilisé pour faire avancer les choses, je trouve ça bien ».

(Salomé, 30 ans, enseignante, en couple, Caen, Décathlon Coach, Clue)

Yannick se situe également dans une démarche d'acceptation, accueillant les changements induits par les interfaces technologiques :

« Mais très sincèrement, je m'en fiche un peu. Je suis pas méfiant de ce point de vue là. Je pense que... Oui bien sûr, il faut faire attention de pas... De préserver sa vie personnelle. Enfin surtout celle de tes proches. Maintenant je suis pas obsédé par ça. Mais oui dans mon entourage j'ai des copains qui n'ont pas de compte Facebook à cause de ça. Bon bien sûr, mais ils se privent aussi de sources... J'y reviens, je répète, ça dépend aussi de comment tu l'utilises. Ils se privent aussi d'infos. Des infos culturelles, etc. Je suis abonné à toutes les pages des musées. À des pages de musiciens. [...] ».

---

636 KESSOUS Emmanuel, *L'attention au monde*, op. cit., p. 112.



(Yannick, 71 ans, retraité du secteur socio-éducatif, marié, Caen, Santé Apple, MyFitnessPal, Heartwatch, Autosleep, Apple Watch)

Il se dit aussi enthousiaste face aux possibilités en matière de santé publique et souhaite que ses propres chiffres soient utiles à une augmentation générale des connaissances. Yannick souhaite aussi communiquer davantage sur ses habitudes de santé à l'aide des outils numériques, tout particulièrement avec les seniors.

Certains interviewés envisagent un engagement dans l'effet de réseaux propre à l'économie numérique en ce qui concerne les applications sportives et de santé. Nathan déclare accepter la contrepartie commerciale de l'utilisation des dispositifs numériques sportifs :

« Je suis pas très vigilant à ce que mes données soient utilisées à des buts commerciaux ou autres. Je crois qu'avec l'âge on est un peu moins influençable ou influencé [...] Donc moi, que les données soient utilisées ou pas, je sais pas avec certitude et ça me gêne pas en fait. Ça provoque pas en moi de réactions. Ouais, on est épié, mesuré quelle horreur et tout. Parce que moi-même je le fais pour moi. Donc je vois pas en quoi ce serait gênant que quelqu'un sache combien je fais de kilomètres ou autres ».

(Nathan, 44 ans, artisan, en couple, Caen et sa région, Strava, Samsung Health)

Il se déclare également intéressé et volontaire, tout comme d'autres coureurs interrogés, pour participer à l'amélioration des applications qu'il utilise. Plusieurs quantificateurs déclarent accepter l'utilisation de leurs données personnelles si elles servent à améliorer les applications ou à effectuer des statistiques globales qui peuvent créer du savoir collectif. On peut remarquer que certains acteurs tendent à mettre en avant leur impact possible sur tel ou tel dispositif marchand alors que d'autres mettent l'accent sur l'aspect ouvert et commun du savoir produit. Les utilisateurs réguliers et importants disent vouloir améliorer leurs performances mais également celle des services qu'ils utilisent. En retour, ils peuvent espérer en retirer un impact positif sur leur pratique.

### 3. Le corps et les dispositifs numériques. Des augmentations devenues ordinaires ?

#### 3.1. « *Mindful cyborg* »

Les technologies numériques ont interrogé la relation au corps dès leur diffusion dans le grand public, notamment au travers des possibilités de communication déspatialisées et asynchrones. La quantification de soi par l'intermédiaire des dispositifs techniques est aussi chargée d'un imaginaire. Elle renvoie parfois à une forme de rationalisation voire de réduction du corps à un ensemble de mesures chiffrées. Ce type de discours oppose sensations et ressentis à l'objectivité de l'évaluation à travers les dispositifs techniques. Selon certaines analyses la métaphore mécaniste du corps s'est également profondément enracinée dans les représentations modernes et forge l'expérience quotidienne des individus avec leurs corps<sup>637</sup>. Selon Mary Douglas, « [...] le corps humain reproduit à une petite échelle les pouvoirs et les dangers qu'on attribue à la structure sociale »<sup>638</sup>. Or, si les métaphores partagées dans les médias, dans les discours savants, ou profanes permettent de nous renseigner sur les représentations du social, elles imposent également un jeu de langage doté d'un pouvoir propre<sup>639</sup>. Ce type de représentations assimilant le corps à une machine se complexifie et se diffracte à mesure que les dispositifs techniques évoluent.

Le corps est-il semblable à une machine mécanique, faite d'engrenages, de rouages et de liquides où le calcul s'effectue sur l'efficacité et la résistance de ses différentes pièces ? Ou bien, conformément à la métaphore computationnelle, fonctionne-t-il davantage comme un ordinateur ? Est-on passé de l'homme réparé par la médecine à l'homme augmenté par la technologie puis au cyborg ? Si le mécanisme cartésien a pu structurer les imaginaires, le corps était assimilé à une machine mais ne se confondait pas avec elle. Aujourd'hui, les dispositifs influencent le corps et s'en retrouvent influencés en retour.

Les œuvres littéraires et cinématographiques de science-fiction ont souvent décrit des corps humains soumis aux prescriptions de la machine. Cependant, la quantification de

---

637 LE BRETON David, *Anthropologie du corps et modernité*, op. cit., p. 102 ; TURNER Bryan S., *The Body and Society: Explorations in Social Theory*, London, Sage Publications Ltd., 2008, p. 70 ; LE DÉVÉDEC Nicolas, *La société de l'amélioration*, op. cit., p. 122.

638 DOUGLAS Mary, *De la souillure: essai sur les notions de pollution et de tabou*, Paris, La découverte, 1992, p. 131.

639 RUCKENSTEIN Minna et PANTZAR Mika, « Par-delà le Quantified Self. Exploration thématique d'un paradigme dataïste », op. cit.

soi rime parfois avec augmentation de soi plutôt que réduction et soumission à la machine. Les questionnements autour de l'idée d'augmentation au travers des interactions hommes-machines remontent en réalité à la période de l'après-guerre ou les premiers cybernéticiens ainsi que les pionniers de l'informatique jettent les bases des réflexions sur les relations qu'entretiennent les hommes et la société avec les technologies de communication<sup>640</sup>. Déjà présenté lors du chapitre 2, l'article précurseur de Joseph Licklider avance l'idée d'une symbiose de l'homme et de la machine (« Man-computer Symbiosis ») dans le sens d'une complémentarité entre les tâches des hommes (fixer des objectifs, évaluer les résultats) et le travail automatique et programmé des ordinateurs. Par ailleurs, les travaux de Douglas Engelbart, inventeur de la souris, des interfaces graphiques et créateur de l'*Augmentation Research Center* dans les années soixante, ont été parmi les premiers à intégrer véritablement le corps et le langage dans la conception des interactions hommes-machines<sup>641</sup>. Dans la droite ligne de cet héritage, les premiers mondes informatiques (communauté en ligne, hackers, utilisateurs des *bulletin board systems*) vont également questionner l'augmentation des expériences humaines et du corps<sup>642</sup>.

Béa Arruabarrena, traitant de ce domaine, fait aujourd'hui l'hypothèse d'un « soi augmenté »<sup>643</sup> par le *self-tracking*. Elle examine l'origine de ces technologies de persuasion s'appuyant sur des théories béhavioristes et comportementalistes. Relativement opaques dans leur fonctionnement pour l'utilisateur, elles interrogent sur leurs réels pouvoirs d'autonomie pour l'individu. On peut également citer la métaphore avancée par l'auteure qui voit dans les démarches comportementalistes une assimilation de l'individu, non pas ici à une machine, mais à une application qui traite, analyse et visualise ses données<sup>644</sup>. Par ailleurs, l'augmentation semble s'inscrire dans les expériences quotidiennes et banales de l'utilisation des dispositifs de mesure. Par exemple, les pratiques sportives ou de santé, médiées par les interfaces numériques, acquièrent de nouvelles fonctionnalités. Rapidement, en utilisant son écran tactile d'un coup de pouce ou un clavier d'ordinateur, le regard porté sur soi se dote de nouvelles possibilités, l'individu peut s'immerger visuellement dans son activité et se comparer à d'autres personnes sans passer par la coprésence et sans dépendre d'un temps commun négocié.

---

640 cf. Chapitre 1

641 BARDINI Thierry, *Bootstrapping: Douglas Engelbart, coevolution, and the origins of personal computing*, Stanford, Stanford University Press, coll. « Writing science », 2000, p. 34.

642 FLICHTY Patrice, *L'imaginaire d'Internet*, op. cit., p. 163-194.

643 ARRUBARRENA Béatrice, *Le Soi augmenté: les pratiques numériques de quantification de soi comme dispositif de médiation pour l'action*, op. cit., p. 31.

644 *Ibid.*, p. 38-39.

Au-delà de l'augmentation, les pratiques de quantification peuvent dessiner l'avènement du cyborg où les humains sont en liens plus concrets et matériels avec les

### Well connected Chris Dancy's gadgets



22 Illustration: Chris Dancy, "L'homme le plus connecté du monde", [https://www.chrisdancy.com/faqblog/2016/1/21/connected-body]

avancé en matière de pratiques de quantification. Au travers de nombreuses conférences, *keynote*<sup>646</sup> et interviews, il raconte régulièrement son parcours personnel ainsi que son expérience avec les technologies numériques en général et les dispositifs de quantification en particulier. Chris Dancy se décrit lui-même comme un ancien obèse, associant mauvaise

technologies par l'intermédiaire des câbles, des puces et des interfaces cérébrales. Une partie de cet imaginaire se concrétise au travers des expériences de certains participants du mouvement QS. Les puces sous-cutanées, patchs et autres implants commencent à faire l'objet d'expérimentation sans que l'on puisse préjuger d'une éventuelle généralisation. Il nous faut également nous référer, une fois de plus, au magazine *Wired*, qui a grandement participé à la diffusion de la figure du cyborg. Si le magazine prolonge les réflexions de la cybernétique, faisant du corps un flux d'information à décoder, il suggère à plusieurs moments qu'une intégration mutuelle plus poussée entre le corps et la machine permettra de démultiplier les capacités individuelles<sup>645</sup>.

Chris Dancy, « l'homme le plus connecté du monde », fait figure de symbole de ce qui peut se faire de plus

645 FLICHY Patrice, *L'imaginaire d'Internet*, op. cit., p. 176-194 ; RUCKENSTEIN Minna et PANTZAR Mika, « Par-delà le Quantified Self. Exploration thématique d'un paradigme dataïste », op. cit.

646 Ouverture d'une conférence ou d'un événement.

hygiène de vie, consommation excessive d'alcool et de médicaments, ressentiment et dépression<sup>647</sup>.

Il décide en 2007 d'utiliser près de 700 capteurs, applications et services au quotidien, aussi bien intégrés à son corps (montres, ceintures, lunettes connectées) qu'au sein de son environnement et de son habitat. Il surveille ainsi ses pulsations cardiaques, son sommeil ou encore les calories de son alimentation, comptabilise le temps passé à écouter de la musique, à regarder des séries télévisées ou à utiliser les réseaux sociaux mais prend également, par exemple, des photographies toutes les deux secondes à l'aide d'un appareil attaché à la hauteur de son col de vêtement. Des capteurs sont également présents dans sa maison – ils recueillent, par exemple, le taux d'humidité et la qualité de l'air – ou dans sa voiture où ils produisent des données sur sa conduite. Il met ainsi en place un écosystème informationnel et génère tout un ensemble de données avec, comme objectif, une transformation de ses habitudes et de ses comportements. En 2012, le projet de Chris Dancy subit une première inflexion lorsqu'il pressent que cette surveillance constante suscite des réactions contrastées de la part de ses proches ou des gens qu'il croise et ne le rend pas nécessairement plus heureux<sup>648</sup>. Il adapte alors ses dispositifs vers plus de souplesse et souhaite prendre de la distance face à la masse de données générée constamment par ses habitudes. Il réoriente ses mesures autour des notions de bien-être et de compréhension de soi.

Depuis 2013, Chris Dancy est très demandé et la description de ce parcours personnel avec les outils de mesure est régulièrement l'objet de conférences ou de *workshop* (ateliers collaboratifs) qui visent à mettre le public invité face à l'utilisation des technologies<sup>649</sup>. Il se présente aujourd'hui comme un « cyborg conscient » (« *Mindful cyborg* ») et raconte sa trajectoire sous l'angle de la rédemption et de la renaissance<sup>650</sup>. L'expérience de Chris Dancy se situe dans la continuité de celle entreprise par Gordon Bell<sup>651</sup>. Il a ainsi acquis une certaine notoriété, apparaissant dans les médias généralistes, sur Internet et YouTube et se positionne en expert des technologies de *self-tracking* et de *biohacking*. La consultation de son site web constitue également une source foisonnante

---

647 DANCY Chris, *Don't unplug: How technology saved my life and can save yours too*, First edition., New York, St. Martin's Press, 2018.

648 DANCY Chris, *How To - The Mindful Cyborg Guide*, [<https://www.chrisdancy.com/howto>], consulté le 5 août 2020.

649 J'ai pu assister à ce type d'atelier en 2016 au festival « Futur en seine » à la gaîté lyrique à Paris.

650 DANCY Chris, *Don't unplug*, *op. cit.*

651 cf. Chapitre 1

d'information. On peut en effet y trouver les interviews, émissions et documentaires auxquels il a participé mais également accéder à certaines de ses données personnelles ou encore à son curriculum vitae, stylisé de façon à rappeler un dispositif de *quantified self*<sup>652</sup>. Une partie de son site sert également à promouvoir ses qualités d'orateur, de *storyteller* et ses compétences en matière de consulting aux entreprises. Ainsi, Chris Dancy rejoint la figure des « entrepreneurs-frontières »<sup>653</sup>, à l'instar de Stewart Brand et Kevin Kelly, tout en y associant une dimension de narration de soi et la mise en scène de son corps. Il se positionne à l'intersection de plusieurs mondes sociaux, partage son récit et ses connaissances à des entreprises, des universités, des start-ups ou dans de multiples médias. Il se revendique également comme « *post-private* »<sup>654</sup> estimant que les vies des individus se sont irrémédiablement liées aux technologies et services numériques. Jetant un regard quelque peu fataliste sur nos habitudes, il considère que les individus sont prêts à céder leurs données personnelles face à la praticité et la rapidité des services. Il propose de décaler le débat à propos de la *privacy* sur les possibilités d'*empowerment* permises (ou non) par les technologies.

Chris Dancy associe ainsi trois dimensions qui peuvent paraître contradictoires : une certaine forme de techno-utopisme en lien avec les possibilités de s'améliorer et de se transformer par les technologies ainsi qu'une invitation à embrasser une forme de devenir-cyborg ; un angle d'alerte où il se décrit comme « un miroir tendu » cherchant à prévenir les individus des dangers et excès possibles avec les dispositifs numériques ; et la création d'un véritable business sous forme de participation à des conférences et d'activités de consulting qui dessine les contours d'un entrepreneur ayant fait de sa trajectoire personnelle une source de profit. Les réflexions autour des différentes conceptions du corps nous ont amenés à proposer de catégoriser les différents types de représentation du corps associés à des termes ou des pratiques. Le tableau suivant résume à grands traits ces différences :

---

652 DANCY Chris, *Consulting*, [<https://www.chrisdancy.com/consulting>], consulté le 5 août 2020.

653 BERGERON Henri, CASTEL Patrick et NOUGUEZ Étienne, « Éléments pour une sociologie de l'entrepreneur-frontière », *op. cit.*

654 Post-vie privée



Corps – machine	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps conceptualisé comme un mécanisme, il est en encore séparé.</li> <li>- Mots-clés : Médecine, transplantation, réparation, efficacité, compréhension, ensemble de pièces détachées, maîtrise.</li> <li>- Pratiques : sports collectifs, gymnastique, jogging.</li> </ul>
Corps « augmenté »	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expériences quotidiennes augmentées : ne plus dépendre du temps, de l'espace.</li> <li>- Mots clés : intensité, connaissance de soi, dispositifs numériques, optimisation, performance.</li> <li>- Pratiques : web 1.0 et 2.0, <i>running</i>, <i>self-tracking</i>,</li> </ul>
Corps « cyborg »	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps « fusionné » avec les dispositifs, prothèses, puces, implants.</li> <li>- Mots clés : dépassement, flux de données.</li> <li>- Pratiques : <i>lifelogging</i>, <i>biohacking</i></li> </ul>

Bien évidemment, il ne doit pas être interprété comme une succession de trois étapes linéaires faisant passer d'un type de représentation à un autre. L'idée d'un corps expliqué sur le modèle de la machine faisant, par exemple, du cœur une pompe ou encore des vaisseaux sanguins des tuyaux est encore présente. À titre d'exemple, la métaphore du corps comme une machine est très présente dans les interventions d'Aubrey de Grey, scientifique controversé qui cherche à allonger la vie voire à abolir la mort et qui compare régulièrement le corps à une voiture<sup>655</sup>. De même, les frontières entre le corps augmenté et le corps cyborg sont difficilement traçables et définitives. Ainsi, ces trois propositions doivent être envisagées comme des idéaux-types servant à classer des conceptions et des pratiques. En effet, certains individus peuvent penser leur corps sur le modèle de la machine sans nécessairement parler en termes d'augmentation. Si d'autres recherchent activement une forme d'augmentation de leur vie quotidienne, à travers l'usage de multiples dispositifs numériques, en cherchant l'accroissement de leur cercle social ou une intensification des liens à autrui, la perspective du corps-cyborg n'est pas perçue positivement. Le passage entre ces trois idéaux-types n'a donc rien d'automatique et s'apparente ici à une proposition nécessitant approfondissement et précisions.

---

655 DE OLIVEIRA Victorine, *Aubrey de Grey. À mort la mort !* | *Philosophie Magazine*, [<https://www.philomag.com/lactu/portraits/aubrey-de-grey-a-mort-la-mort-37308#>], consulté le 26 juillet 2020.

### 3.2. Discuter le « corps-machine »

L'idée d'un corps identifiable à une machine ou au centre d'un processus de *feedback* a été abordée dans les entretiens par l'intermédiaire de la formule suivante : « êtes-vous d'accord avec cette expression : « Quelle merveilleuse machine qu'est le corps humain ? ». L'objectif fut ici de discuter cette image, diffusée par ailleurs dans l'imaginaire collectif<sup>656</sup>. On peut classer le type de réponses à cette question en deux catégories qui se recoupent néanmoins : ceux qui adhèrent à cette métaphore et ceux qui la refusent. Parmi ceux qui l'acceptent, toute une série de nuances est notable. Si certains interviewés semblent ainsi profondément adhérer à cette métaphore, elle est révélatrice d'une tension.

Pour certains interviewés, l'individu qui investit dans son physique et cherche à aller au-delà de ses limites personnelles préserve ses rouages et sa mécanique corporelle. Les formulations en termes d'entretien de soi ou de son corps sont récurrentes au sein des conversations menées avec les partisans de l'automesure :

« Oui je suis d'accord. Complètement. Si on l'entretient oui. Tout est là en fait. Je pense que j'aurais une moins bonne santé si je ne faisais pas de sport, la machine fonctionnerait moins bien. Oui, je suis convaincu que ça aide beaucoup. C'est pas pour rien que les médecins prescrivent des séances de sport. Moi ça fait longtemps que j'ai compris ».

(Prune, 30 ans, agent de sécurité incendie, célibataire, Vaubadon, Strava, Polar Flow, Samsung Health)

Si le corps s'apparente à une machine, c'est en l'améliorant que l'on découvre ses limites. Ainsi on oscille régulièrement entre deux types de discours : celui prônant le dépassement de soi et celui privilégiant la préservation et le soin du corps. Les individus interrogés déclarent parfois être surpris par leurs propres performances et évolutions corporelles. L'optimisation des pratiques sportives, ou de composantes relatives à la condition physique passe ainsi par des essais-erreurs, des tests, des expérimentations<sup>657</sup>, les outils numériques venant se greffer sur ce désir de connaissance et de maîtrise :

« Oui assez. Je crois que le corps humain a des ressources assez insoupçonnées parfois. Et machine, oui parce que finalement y'a des choses qui sont assez mécaniques en fait. Et machine, parce qu'il faut l'entretenir aussi ».

(Valentine, 27 ans, journaliste, Caen et sa région, MyFitnessPal, Strava, montre GPS TomTom)

656 LE BRETON David, *Anthropologie du corps et modernité, op. cit.*, p. 103.

657 DAGIRAL Éric, « Extension chiffrée du domaine du perfectionnement ? », *op. cit.*



Les applications et objets connectés peuvent ainsi révéler les potentialités du corps. Plusieurs réponses d'interviewés correspondent à un corps augmenté par les informations et les données générées par la pratique de la quantification de soi :

« Donc oui c'est une sacrée machine qu'on connaît pas forcément sous toutes ces coutures. Et peut-être que des applications comme ça font en sorte qu'on arrive à se connaître un petit peu mieux et se découvrir ».

(Agnès, 43 ans, assistante commerciale, mariée, Caen et sa région, Runtastic, montre cardio)

« Je remarque que mon pouls, il a baissé énormément et il est beaucoup moins fréquent qu'avant. C'est fou de voir cette évolution, ton endurance, c'est vachement plaisant je trouve. [...] Ouais. Là, tu te dis, quelle merveilleuse machine qu'est le corps humain. Clairement ».

(Charles, 27 ans, gestionnaire sinistres, en couple, Nantes, Polar Flow, Runtastic, montre GPS, ceinture cardio)

Parallèlement, le corps continue d'être envisagé avec curiosité, comme un instrument « magique » ou encore « extraordinaire » qui n'a pas encore donné tous ses secrets. C'est parfois, justement, dans le résultat de sa mise en chiffres que le corps en révèle davantage et dévoile sa proximité avec la machine :

« Ah oui, je suis complètement d'accord. Le fait d'avoir expérimenté, à titre personnel, des épreuves assez longues, des courses de plus 5h30-6h, le Half c'était 5h40, des choses comme ça. Moi je me serais jamais imaginé, à 25 ans, finir un marathon, à plus forte raison d'en finir 7 ou 8. Et pour la même raison, mon rêve sportif c'est l'*Ironman*, parce que ça permet de confirmer l'adage que tu viens de dire, quelle merveilleuse machine qu'est le corps humain. Mais au même titre que de faire 100 kilomètres à vélo, même au quotidien, quelle merveilleuse machine, de pouvoir produire autant d'effort et d'énergie pour se déplacer, pour se mouvoir, pour nager, donc oui, pour moi, c'est clairement ça. Je suis complètement d'accord ».

(Nathan, 44 ans, artisan, en couple, Caen et sa région, Strava, Samsung Health)

Les discours des sportifs amateurs rejoignent alors ceux des professionnels, notamment dans l'idée de dépassement de soi ainsi que dans l'identification et le franchissement de certaines limites<sup>658</sup>.

Si le mécanisme cartésien semble avoir toujours un impact sur les représentations sociales, celui-ci s'hybride parfois avec des termes originellement utilisés dans le cadre

---

658 DALGALARRONDO Sébastien, « Surveiller et guérir le corps optimal », *op. cit.*

informatique. Plus largement, le terme de « bug » s'est généralisé afin de qualifier n'importe quel dysfonctionnement imprévu :

« Oui et non. C'est-à-dire qu'il y a des choses bien goupillées et des gros bugs quand même. C'est quand même globalement bien fait, ça fait un moment que ça dure la vie donc... J'ai tendance à adhérer à la vision un peu mécaniste du truc. Ce que je connais ou même ce qui n'est pas encore connu, y'a forcément une causalité aux choses. Il ne peut pas y avoir de magie ou je sais pas... De choses un peu mystiques, genre des énergies, ça, ça ne me parle pas ».

(Cassandra, 28 ans, graphiste-illustratrice, en couple, Paris, MyFitnessPal, Habitica, Daylio, Toggl, App Usage, Fitbit)

Vivian, qui introduit la notion de complexité du corps humain, utilise par exemple le terme de *feedback* pour qualifier ses pratiques, vocable directement issu de la cybernétique :

« Moi je mettrais quelle complexe machine qu'est le corps humain. J'ai fait un peu de biologie, la régulation des circuits, par exemple pour le sucre, avec les enzymes, le *feedback* et tout ça, mais c'est vrai que ça a un côté merveilleux. Oui je serais assez d'accord avec ça. C'est une machine complexe et, c'est à ce titre-là, la complexité qu'est merveilleuse ».

(Vivian, 55 ans, éducateur spécialisé, marié, Caen et sa région, Withings Pulse, Runkeeper, Excel, Montre Withings)

Penser le corps sur le modèle de la machine s'opère parfois dans un but de connaissance. En comparant le corps humain à la machine, les individus peuvent simplifier le regard qu'ils y portent :

« Oui, je sais que moi, dès que j'arrive dans un endroit, j'essaie de regarder comment c'est fabriqué, comment ça tient, comment ça fonctionne. Bah voilà, justement le corps humain... Et récemment, moi je m'y intéresse. Donc oui je trouve que c'est un beau mécanisme ».

(Fabian, 29 ans, technicien projeteur, marié, Paris, Fitbit Charge 2)

« Globalement bien se connaître, bien analyser son ressenti permet d'anticiper pas mal de choses ».

(Vincent, 39 ans, employé de banque, marié, Caen et sa région, Runtastic, montre TomTom Runner 2)

La métaphore mécaniste est discutée et disséquée par Florian en comparant le corps aux machines industrielles. Ici aussi, l'assimilation complète du corps avec de telles machines ne reflète pas la réalité corporelle. Conformément aux changements de représentations

expliqués plus haut, c'est davantage le cerveau qui tend à être identifié comme un ordinateur :

« Non. Non parce que si on pense aux machines un peu industrielles, ça peut pas changer. C'est comme c'est, ça doit fonctionner d'une telle façon. Le corps humain, on peut perdre 20 kilos en deux mois, en reprendre 20 le mois d'après et aller très bien. Il peut manquer des morceaux, un bras en moins... Alors que la machine non. Il manque un rouage, si on reprend la machine industrielle, non. Le cerveau c'est une machine, s'il manque un morceau, c'est compliqué. Le corps humain en lui-même c'est pas, enfin... On entend souvent ça comme analogie mais je suis pas tout à fait d'accord avec ça, maintenant que j'y réfléchis. [...] L'analogie complète non, mais le côté faire attention pour maintenir le corps humain ou la machine en état de fonctionnement de façon adéquate, dans le cas-là, oui ».

(Florian, 32 ans, cadre commercial, Caen, marié, Caen, Health Mate, Nokia Go)

Ainsi, les paroles des interviewés associées aux discussions tenues sur le forum MyFitnessPal tendent à confirmer le portrait du corps comme support bio-informationnel<sup>659</sup>. Les habitudes de mesure sont alors à comprendre comme des « pratiques biométriques »<sup>660</sup> transformant les sensations et les perceptions corporelles en données numériques qui peuvent circuler, faire l'objet d'analyse et d'action sur soi.

La manière dont les acteurs se représentent, dans les discours, le corps en tant que machine accompagne également la façon dont ils conçoivent la notion de responsabilité, pour eux et pour les autres, en matière de gestion de la santé. En mobilisant à nouveau le vocabulaire autour de la nécessité de l'entretien, Bastien estime que les individus doivent travailler leur corps et leur mental afin d'anticiper sur les dégradations dues à l'âge, de pouvoir vivre plus longtemps mais aussi afin d'atténuer le poids qu'ils peuvent faire peser sur la société en termes de coûts de santé :

« C'est comme une machine, tu l'entretiens, tu la prépares, tu lui donnes le carburant nécessaire et elle va le faire. Et c'est un truc qui m'effare. Et il y a l'aspect purement physique, de tes capacités, je pense qu'on est pas tous égaux de ce côté-là. Et l'aspect mental, ce que tu dis à ton corps, c'est "je peux le faire", a un impact phénoménal. Mais les personnes qui sont motivées, qu'ont envie, vont forcément plus loin que celles qui le sont pas. [...] Quand tu la travailles [la machine]. Et malheureusement toutes les personnes n'ont pas la capacité de la travailler.

(Bastien, 36 ans, ingénieur commercial, divorcé, Caen et sa région, Garmin, Endomondo, MyBalance)

---

659 *Ibid.*

660 LUPTON Deborah, *The quantified self, op. cit.*, p. 54.

Poursuivant sur ce point sa réflexion, Bastien dira peu après qu'il est malgré tout impossible de maîtriser totalement le corps. Cette indétermination s'avère, pour lui, importante car elle garantit une envie de découverte et alimente une curiosité quant aux possibilités et capacités humaines. Ces réflexions à propos du système de santé sont aussi traversées d'ambivalences, mettant en avant l'initiative individuelle tout en reconnaissant le caractère essentiel de la mutualisation des risques. Les hésitations, et parfois les contradictions, que l'on retrouve en sein des entretiens sur la question du corps nous révèlent le côté paradoxal de la quantification de soi. Si elle peut permettre la connaissance de soi et de ses fonctions physiologiques, elle peut basculer de l'autre côté, celui de la mécanisation du corps et de l'emprise du calcul sur la vie quotidienne. D'une certaine manière, les pratiques numériques d'automesure semblent être sur « un fil ». Nicolas Le Dévedec porte un regard critique sur les technologies d'augmentation de soi et plus largement sur les différents courants relevant du transhumanisme. Il analyse ainsi une expansion radicale du néolibéralisme aux corps et aux subjectivités, imposant une internalisation du modèle managérial et entrepreneurial par les individus<sup>661</sup>. Pour Nicolas Le Dévedec, le transhumanisme, soluble dans l'esprit du capitalisme, constitue une nouvelle forme de biopouvoir qui contraint et assujettit les individus – rendus pleinement responsables de leurs trajectoires – à s'investir dans des formes d'augmentation de soi. Ces réflexions permettent d'alimenter le débat autour des pratiques d'automesure comme pratiques typiques d'une forme d'entrepreneuriat de soi-même. En effet, les contradictions intra-discours de la part des personnes interrogées sont nombreuses et révèlent, à notre sens, une réflexion sur la pervasivité du numérique qui suscite des interrogations collectives. Les réflexions sur la nature du corps rejoignent les représentations de la façon dont le corps social se constitue.

Cependant, cette adhésion à la métaphore mécaniste ou computationnelle se heurte aux limitations et aux problématiques du corps. S'il semble fonctionner de manière régulière, il se rappelle aux individus par ses signaux, ses douleurs et ses avertissements<sup>662</sup>.

« Ça dépend des périodes de mon cycle [rires]. Mais oui, clairement, c'est merveilleux quand tu te sens bien, quand tu as des orgasmes et tout ça. Mais quand tu as tes règles, que tu as mal au ventre et que tu es de mauvaise humeur, c'est chiant. Tu te dis pas "quelle merveilleuse machine qu'est le corps humain". Donc oui, dans l'idée, je suis assez d'accord. Quand on fait

---

661 LE DÉVEDEC Nicolas, « Corps et âme. Le transhumanisme, nouvel horizon biopolitique du capitalisme ? », *L'Homme et la Société*, n° 207, 9 octobre 2018, p. 117-136.

662 LE BRETON David, *Anthropologie du corps et modernité, op. cit.*, p. 151-152.

du sport régulièrement, par exemple, on voit clairement un impact sur nous et sur notre état d'esprit ».

(Salomé, 30 ans, enseignante, en couple, Caen, Décathlon Coach, Clue)

« Mais oui c'est une merveilleuse machine. C'est une machine qui s'entretient mais c'est une machine. Ouais. Les articulations, les os, les muscles, la peau, tout ça, ça fonctionne quoi. Puis il suffit qu'à un moment donné y'ait un petit truc dans la machine qui fonctionne mal pour que ça te dérègle tout ton corps. Quand tu te dis que des virus peuvent nous mettre à plat, K.O alors que c'est un truc qu'est un milliard de fois moins grand que ton corps... »

(Mathias, 31 ans, professeur de physique -chimie, Caen, Samsung Health, Runtastic)

La volonté de maîtrise de soi affichée par Étienne, sportif outillé pratiquant le fitness et la musculation, prend place dans une forme d'inquiétude par rapport aux défaillances du corps. À l'instar de Vivian, Étienne est concerné par la complexité du corps humain. Selon lui, les individus construisent des « systèmes » qui leur permettent d'avoir un contrôle sur leurs vies. Durant l'ensemble de l'entretien, il démontre d'une volonté exigeante de maîtrise sur certains aspects du quotidien (temps, organisation, activités physiques) qui, on peut le penser, sont en lien avec une préoccupation constante concernant le corps :

« En fait y'a trop de facteurs qui peuvent faire varier le corps humain pour pouvoir dire, ok le corps humain fonctionne comme ci. Et c'est bien ce qui nous différencie des robots, chaque corps humain est différent et a un fonctionnement qui est différent. C'est tellement complexe et il y a tellement de paramètres qui peuvent varier d'une personne à une autre que ça rend ça, ouais, intéressant et en même temps inquiétant. Parce que tu sais pas ce qui peut t'arriver. [...] C'est la partie inquiétante en te disant, "j'ai aucune maîtrise sur ce qu'est la nature" ».

(Étienne, 23 ans, étudiant, en couple, Bordeaux, MyFitnessPal, Health Mate, podomètre Step, Runtastic, Petit Bamboo, Namatata, Méditation Mind, bracelet Jawbone, balance connectée Nokia Body +)

Ainsi, certains acteurs refusent cette métaphore et l'assimilation de l'être humain à une machine en mobilisant finalement une partie des arguments de ceux qui semblent y adhérer. Le corps est plus complexe qu'une série de rouages et ne peut être soumis aux mêmes traitements :

« Non. Moi j'aime pas aller dans ce sens-là, que le corps humain serait une machine. Je sais pas, enfin pour moi, ce sont les machines dont le fonctionnement a été bâti sur le corps, oui voilà. Ce côté, je sais plus comment ça s'appelle, de... [...] Le corps humain : C'est tellement complexe ! [Exclamation] C'est un truc très complexe dont on connaît à peine quelques petites choses, on

découvre tous les jours, ouais je sais pas...Donc pour moi c'est une connaissance... On en apprend tellement tous les jours sur le corps humain, je pourrais pas l'enfermer dans une formule, dans ce qu'il serait ou... Ça nous dépasse tellement tout ça... Mais non c'est pas une machine ! [...] C'est tellement fragile en même temps. Non ».

(Faustine, 47 ans, Médecin, Divorcée, Caen et sa région, Runtastic, montre Garmin)

Dominique (28 ans, directrice de crèche, célibataire, Cherbourg-en-Cotentin, 30 jours fitness challenge, Perdre du poids en 30 jours) déclare, quant à elle, que « le corps reflète comment tu te sens, il reflète un peu ton état d'esprit », remettant en cause le dualisme classique. Dans les discours, l'organisme réserve son lot de surprises, de choses imprévues tout en étant intimement lié à la peur de la défaillance, de la maladie ou de la panne. Si certains participants soulignent le caractère programmable des machines ou des ordinateurs qui suivent des instructions, c'est pour insister, à la fois, sur la complexité et la fragilité du corps humain :

« Ben justement non. Le corps humain, c'est pas une machine. Une machine, elle est faite pour faire des tâches répétitives, elle a un programme, elle a quelque chose de fixe et elle en bougera pas parce qu'on l'a programmée pour ça. Une machine est programmée, un être humain est pas programmé. Et... J'ai perdu ce que je voulais dire... Donc non je suis pas d'accord... Après si on change le terme machine, effectivement le corps humain a des capacités qu'on soupçonne même pas. Le fait de somatiser quand ça va pas, de dire "tout va bien" alors que t'es malade tout le temps, y'a un truc qui va pas. C'est pas pour rien je pense, il se passe des trucs qui sont inexplicables aujourd'hui parce qu'on connaît pas totalement le corps humain. [...] Je pense qu'on en sait la moitié, qu'on exploite que la moitié de nos capacités. Et quelle merveilleuse... chose ! Qu'est le corps humain. Voilà ! ».

(Lou-Anne, 25 ans, éducatrice spécialisée, Paris et sa région, My Diet Coach)

L'idée que le corps est lié à une forme de nature humaine qu'il convient de préserver est mise en avant par certains interlocuteurs :

« On s'éloigne de plus en plus d'un truc vachement naturel : "ok, bah je vais courir. Je vais marcher plus aujourd'hui. Je vais manger plus sainement". Ça revient à la question d'écouter son corps en fait. Je trouve qu'on s'éloigne, à force de technologies ».

(Lou-Anne, 25 ans, éducatrice spécialisée, Paris et sa région, My Diet Coach)

Si ce dernier n'est pas réductible aux fonctionnements des machines ou des interfaces numériques, les interviewés déclarent volontiers observer une intermédiation de plus en plus poussée avec les technologies numériques :

« C'est devenu pour beaucoup un outil important. Comme on dit dans notre métier, la troisième main. Pour téléphoner mine de rien, de moins en moins. Pour rester en contact avec son cercle familial et proche, oui tout le temps. [...] ».

(Vincent, 39 ans, employé de banque, marié, Caen et sa région, Runtastic, montre TomTom Runner 2)

La question de la quantification du soi rejoint pour Timothé, l'idée d'augmentation du corps montrant une proximité entre les interfaces numériques et les prothèses technologiques :

« On est encore incapable d'imiter le corps. On est capable, la technologie est capable de mesurer à peu près ce qu'il fait. La technologie commence à être capable de faire des robots humanoïdes mais ils seront jamais capables vraiment, pour l'instant, de faire ce que fait le corps humain. Après, il y a tout un tas de prothèses qui peuvent être plus efficaces que le corps humain mais bon... Je préfère avoir mes deux jambes plutôt que deux lames pour courir plus vite. J'aime bien mon corps quoi ! ».

(Timothé, 33 ans, ingénieur électronique, en couple, Nantes, Jump Rope Workout Lite, Géotracker, Runtastic Road Bike, MyTargets, Sleep as Android)

L'idée d'un corps augmenté est alors l'objet d'un certain nombre de critiques, notamment dans la façon dont il peut être soumis aux intrusions des dispositifs. La facilité d'utilisation des outils et des applications peut provoquer l'établissement d'une distance par rapport à soi-même. La question du monitoring du corps rejoint celle du régime de l'alerte qui définit le rapport des individus aux réseaux sociaux, à l'information et aux activités sur les grandes plateformes. Assailli par les notifications, les incitations et par l'influence des dispositifs techniques, l'individu connecté n'est pas nécessairement synonyme d'extension de ses capacités :

« Et après le problème c'est que comme la notification du smartphone a pris beaucoup de place dans notre tête, des fois on écoute plus cette application-là que celle du corps. C'est le problème ».

(Géraldine, 24 ans, gestionnaire de scolarité, en couple, Caen, Fitbit, Runtastic, Sonia Tlev Fitness, Balance connectée Teraillon)

Pour Henry, journaliste, l'interview sur les pratiques numériques de soi s'est déplacée sur la question d'une société dataïfée :

« Je pense que ça peut être possible que ces applications-là changent la vie des gens. Mais en fait tu deviens taré quoi. Devenir toi-même ton producteur de *data*, constant, tu deviens un ordinateur en fait. C'est flippant quoi ».

(Henry, 30 ans, journaliste, en couple, Caen, Balance, Push Ups Pro, Quitzilla, Bodyfast)

Plus loin dans l'entretien, il se livrera à une analyse personnelle du régime de l'alerte et de la massification des données dont il fait notamment l'expérience au sein de son métier. On passe ainsi d'une réflexion sur les devenir individuels à des questionnements d'ordre collectifs :

« Y'a trop de paramètres... Mais au bout d'un moment tu explotes, on explose tous. Y'a trop d'infos, y'a trop de trucs et ça [le *quantified self*], ça participe à ça aussi. Dans un flux d'informations qui s'arrête jamais, je pense qu'au bout d'un moment ça va se ralentir, on peut plus tenir. Puis une actu en chasse une autre, ça je m'en rends compte. Telle info, tu retombes dessus, tu te dis, ça fait longtemps, mais c'était il y a deux mois quoi. Comment c'est possible ? Y'a trop de choses, y'a trop de données, l'univers de la donnée, c'est ultra flippant ».

### 3.3. Lorsque les chiffres transforment

Lors des entretiens, la question de l'identification du corps à une machine a été explicitement posée menant à des réflexions sur sa place dans le quotidien des individus. Sur l'échantillon des messages extrait du forum MyFitnessPal, l'occurrence de la machine faisant référence au corps intervient rarement. Lorsque les individus mobilisent le terme de « machine », il s'agit, généralement, de désigner celles servant à la musculation. En quelques occasions, les intervenants utilisent des termes tels que « redéclencher la machine » ou qualifient le corps comme « machine à brûler les calories ». Le corps est surtout l'objet de nombreux calculs<sup>663</sup> qui l'encadre et de descriptions faisant écho au concept de corps bio-informationnel :

« Coucou ;-) alors j'utilise le bracelet polar loop et je travaille en 12h en maison de retraite...j arrive parfois à plus de 16000 pas par jour. ..parfois 18000 voir plus ! Aujourd'hui je n'ai pas travaillé et je suis à 11181... et 1918 calories dépensées.

Courage les filles...pourtant petite journée aujourd'hui ! Je n'ai pas traîné en ville rien... juste les allers-retours école-maison. en vous garantissant un peu + loin vous allez y arriver. ;-) ».

(Jeandu14, forum MyFitnessPal, 2 messages)

---

663 cf. Chapitre 4



« @Quettymiam: Oui, j'ai un tableau excel pour faire une moyenne de ma perte hebdomadaire et comparer ma prise/perte journalière par rapport à la veille. J'ai ajouté une colonne "sport" et une colonne "restaurant", "ovulation" et "menstruation" pour voir ce qui peut jouer sur mon poids. Je le tiendrai pendant encore quelques mois pour savoir où j'ai juste et où ça coince et ensuite j'aviserai ! ».

(Etoilesss, forum MyFitnessPal)

En effet, les discussions sur le forum font régulièrement intervenir les activités et les occupations des individus. Les mesures de l'alimentation, du poids et des exercices physiques sont échangées et transitent au sein de l'espace en ligne :

« je te propose d'aller voir mon journal alimentaire d'avant le 20 septembre, j'étais à 1500 cal, je courrais pas mal et je faisais tous les jours le "8minutesworkout" avant de trouver du boulot, maintenant je ne compte plus mes calories, j'adapte le soir en fonction de ce que j'ai mangé dans la journée et je fais des exercices type pompes, abdos, squats, par petite quantité ou le "8minutesworkout" mais tous les jours et je fais un boulot qui bouge un peu et où je fais un peu de manutention, si je puis dire, alors ça aide ^^ ».

(Catiti, forum MyFitnessPal, 18 messages)

La logique du calcul des calories est parfois explicitement comparée à celle de la tenue d'un budget :

« Bonsoir Méline

De mon côté je fais comme si c'était de l'argent...

Tu es à 1200 calories : c'est comme 1200€

À chaque fois que tu manges, tu dépenses des sous...( Un jus de pamplemousse coûte 90 calories/euros )... les 1200 calories fondent...

Si tu fais du sport: tu es payé en calories...

Tu peux les manger, ou choisir de les garder en bénéfice pour perdre du poids plus vite...

Voilà ce que j'ai compris...

Espérant avoir répondu à ta question...

Bonne soirée ».

(Astrid366, forum MyFitnessPal, 14 messages)

En discutant, les utilisateurs de MyFitnessPal adaptent des variables et expérimentent en étant sensibles aux questions autour du métabolisme :

« Actuellement, je fais un déficit depuis le 23/11. Ma consommation est à 1250 calories par jour. 75 % de glucides 15% de protéines et 10 % de lipides car mon mode alimentaire est fruits légumes féculents légumineuses et ce depuis 2010. Mon métabolisme de base est à 1550 calories que j'envisage plus tard de rebooster. :) ».

(Natoule, forum MyFitnessPal, 2 messages)

On peut également citer le message suivant, où un participant souhaite avoir des informations sur les calculs à effectuer pour perdre du poids. Son message initial va entraîner une succession de questions-réponses et une série d'ajustements afin d'aboutir à une méthode qui va être reconnue, par le groupe, comme efficace :

« Si j'ai un besoin journalier de 2000 calories, avec un métabolisme de base de 1500, mais que je ne mange que 1800 calories, et que je dépense 200 calories en sport, on peut dire que je suis en déficit de 400 calories ? ».

(Kasseul, forum MyFitnessPal, 6 messages)

Cependant, ce type de séquence, récurrente par ailleurs, démontre que la maîtrise des mesures entourant le corps n'est pas toujours évidente et nécessite l'appui des contributeurs experts. Par exemple, l'extrait suivant mobilise la métaphore du corps-machine, adossée à un message de prévention de la part d'un contributeur expert, contre un mauvais usage des procédés de comptabilité des calories :

« Le corps est une machine à économie d'énergie, si on ne lui donne pas assez, il baisse sa consommation. On lui donne encore moins ? Il baisse encore plus, et ainsi de suite. Ainsi certaines personnes se retrouvent à devoir manger moins de 1000 calories par jour pour maintenir un poids que certains jugeraient trop élevé. [...] On n'est jamais sûrs de la façon dont notre métabolisme va s'adapter, certains rencontreront des problèmes au bout de quelques semaines, d'autres jamais, mais le principe est quand même d'être vigilant à cet effet pour éviter au maximum les effets de yoyo (qui en plus d'être néfastes pour l'organisme, sont néfastes au point de vue psychologique, et peuvent être dévastateurs à la longue) dus à ça ».

(Micha, forum MyFitnessPal, 84 messages)

Selon les termes d'une autre participante, « La théorie des chiffres il faut savoir s'en déscotcher un peu et s'écouter ». On peut aussi noter, dans cet autre message, un discours de distanciation de l'humain avec la machine qui vise à réduire les éventuels sentiments de

culpabilité que les participants ressentent, lorsqu'ils ne parviennent pas à garder leurs objectifs :

« Je m'incruste pour vous encourager à ne surtout pas culpabiliser. On est humains, on n'est pas des machines donc c'est normal de prendre un break ».

(HealthForever, forum MyFitnessPal, 21 messages)

Les contributeurs commentent ainsi leurs mesures, que ce soit le nombre de calories brûlées, le nombre de pas effectués ou encore la vitesse lors d'une séance de *running*. Ils s'encouragent, se donnent mutuellement des conseils, les « bio-informations » devenant des supports de discussions. Si ces dernières permettent de se raconter, elles constituent également des opérations en termes d'entrée et de sortie dans une vision énergétique de l'organisme qui allie efficacité et enjeux de santé.

Le corps est « transformé », parfois « redécouvert » (« nouveau corps », « métamorphose ») par l'intermédiaire des pratiques de quantification de manière spectaculaire – selon les pratiquants eux-mêmes – et sont mises en scène à l'aide de photos de type avant/après. Il entre dans des phases de « stabilisation », de « tonification », devient plus « énergique », plus « léger », etc. :

« Et vous, vous sentez la différence dans vos vêtements ? des os qui réapparaissent pour les plus ronds d'entre nous ? (oui parce que la clavicule, ça fait plaisir de la revoir haha) ».

(Etoilesss, forum MyFitnessPal, 49 messages)

Ces évolutions physiques ont également un effet sur les autres, que ce soit au sein de l'espace en ligne ou dans la vie hors-ligne. Elles peuvent être source d'encouragements ou d'inflexions du regard. Les participants peuvent, par exemple, envoyer des photos, des captures d'écran ou plus simplement des récits de leurs transformations physiques. L'image corporelle se trouve ainsi encadrée au sein du réseau MyFitnessPal :

« @Pic2018 le changement est radical il y a rien à dire. Toutes mes félicitations !!! Faut que je pense à me aussi prendre en photo. Tu me motive, je souhaite encore perdre 9-10 kilos ».

(Marie8000, forum MyFitnessPal, 35 messages)

Outre ces échanges relatifs aux comparaisons entre contributeurs, la problématique des seuils, encadrant les effets des pratiques d'automesure, est omniprésente dans les

échanges. Le message suivant apparaît dans un fil de discussion traitant du ralentissement dans la perte de poids. L'intervenant conseille alors le respect de certains seuils caloriques descendant afin d'optimiser et de pérenniser l'évolution physique :

« Dans ton cas, tu aurais donc dû commencer à 2 000 kcal / jour, puis passer à 1 800, puis 1 600 et éventuellement 1 400. En attendant suffisamment avant de descendre d'un niveau, tu as quelques mois devant toi pour perdre pas mal de poids...

Toi, tu es passé directement de ton précédent niveau (plus de 2 300 kcal / jour ?) à 1 200 kcal, sous ta DER. Tu ne te nourris pas assez et surtout tu n'as absolument aucune marge de manœuvre à présent.

À commencer trop bas, c'est malheureusement le risque (mais on est tous pressé de fondre :D ) ».

(Millou, forum MyFitnessPal, 12 messages)

« Une solution serait de réadapter l'apport calorique en fonction du nouveau métabolisme de base.

Un exemple : Au début de votre perte de poids, vous avez décidé de vous mettre à un déficit de 500 kcal pour atteindre votre objectif. Après estimation de votre métabolisme de base, vous décidez donc de manger 1500 kcal par jour. 2 mois plus tard, vous avez perdu du poids, c'est très encourageant. Mais récemment, vous ne perdez plus aussi vite qu'au début. Vous mangez peut-être toujours vos 1500 kcal par jour, mais le fait est que vous n'êtes certainement plus à un déficit de 500 kcal comme au départ, vu que votre métabolisme de base a dû baisser entre temps. Peut-être que pour revenir à ce déficit de 500, vous devriez plutôt manger 1400 kcal maintenant ».

(Régis78, forum MyFitnessPal, 1 message)

L'alignement sur les conseils des contributeurs experts, qui identifient des paliers à respecter et des seuils à ne pas franchir, transparaît comme une condition nécessaire pour une perte de poids qui allie efficacité et préservation de la santé. L'alimentation est soumise à des calculs précis en termes de calories mais aussi en termes des nutriments (lipides, glucides, protéines) qui doivent respecter un certain pourcentage dans le régime global. La transformation physique ne repose pas sur des recettes incertaines, sur un régime à la mode ou sur les astuces minceur des magazines grand public mais s'avère être le résultat d'une démarche précise, rationnelle, voire scientifique. Le corps est soumis à une opération méthodique et fait l'objet d'une surveillance importante. Dans une forme de consigne quelque peu paradoxale, les contributeurs insistent au sein du forum sur la nécessité de

s'adapter et de s'écouter. Le chiffrage de l'alimentation, souvent associé à celui des activités physiques, s'apparente à un processus fait d'essais, de questionnements et d'erreurs. Si un participant n'applique pas la bonne méthode, il sera pris en charge par le forum pour tenter de réorienter sa pratique. Les chiffres sont ambivalents : ils peuvent ainsi rendre « [...] les personnes vulnérables à des normativités comportementales et les mettent en situation d'intérioriser ces normes à travers l'évolution de leurs pratiques »<sup>664</sup>. Ainsi, ils aident et forment des repères mais se caractérisent par leurs effets normatifs, surtout s'ils ne sont pas questionnés et adaptés à un niveau individuel<sup>665</sup>. Par exemple, de nombreux participants mettent en avant leur respect du seuil des « 1 200 » calories, en même temps que les contributeurs-experts insistent sur le contresens d'une telle démarche.

Les échanges ne se limitent pas à la question des seuils caloriques mais peuvent traiter des performances sportives, les recommandations se diversifient alors. La description des pratiques de course à pied au sein du forum, renvoie aux descriptions présentes dans les entretiens. Afin de parfaire leur entraînement, les participants doivent adosser leurs exercices physiques à une surveillance précise et outillée :

« Pour moi ton semi c'est faisable pour septembre.

Vise 3 séances par semaine

si on part sur des séances classiques sans intensif :

pour info ta FCM est de  $226 - \text{age} = 226 - 32 = 194$

1 séance 45 min (tu cours en étant capable de parler (70%/75% FCM = 140/150)

1 séance 45 min (tu pousses un peu dans les tours (80%/85% FCM = 160/170)

1 séance un peu plus longue 1h15 (70%/75% FCM = 140/150) si besoin tu marches mais il faut s'habituer un peu à une course longue ».

(Phildu51, forum MyFitnessPal, 47 messages)

Le forum est aussi un lieu de comparaison et de discussion dans l'utilisation des objets connectés. Certaines descriptions permettent d'observer la nature des interactions entre les

---

664 DAGIRAL Éric, LICOPPE Christian, MARTIN Olivier et PHARABOD Anne-Sylvie, « Le Quantified Self en question(s). Un état des lieux des travaux de sciences sociales consacrés à l'automesure des individus », *op. cit.*

665 PHARABOD Anne-Sylvie, NIKOLSKI Véra et GRANJON Fabien, « La mise en chiffres de soi. Une approche compréhensive des mesures personnelles », *op. cit.*

individus et les dispositifs dans leur quotidien. Les extraits suivants montrent comment l'usage des objets forme un système automatique d'ajustements entre entrée et dépense :

« J'ai un Fitbit alta, j'aime le fait qu'elle soit totalement compatible et synchronisé avec MFP , quand je note mes repas ici ils apparaissent sur Fitbit , si je note un sport ici il apparaît sur Fitbit et avec l'heure du début ça me donne ma FC si j'étais en brûlage de graisse etc ça réajuste aussi mes calories si j'ai plus marché au quotidien ma Fitbit réajuste sur MFP les calories gagnées , la communauté est chouette là on m'a mis sur 2 défis par exemple et ça motive à bouger pr gagner les autres ^^ j'aime le réveil matin vibrations au poignet en douceur , bref je kiffe c'est amusant ^^ ».

(Claraclette, forum MyFitnessPal, 104 messages)

« En parallèle, le bracelet compte mes calories dépensées et les réinjectes dans myfitnesspal, autrement dit il m'accorde un excès de calories que je peux consommer après 2h de basket par exemple [...] Si comme moi vous êtes aficionado des nouvelles technologies, ça rend la chose très ludique et plaisante. Du coup la contrainte devient amusante. Je mets ci-dessous mon exemple personnel avec des captures d'écran des calories jour et la courbe de poids faites à l'instant. Là, il y a +289 de calories d'activités diverses fournies par le bracelet (journée sans exercice particulier), puis en dessous la courbe de poids générée directement par la balance connectée ».

(Applik, forum MyFitnessPal, 1 message)

Ces récits, qui montrent ces ajustements constants en fonction des données générées quotidiennement, ne sont pas sans rappeler les conceptions du corps augmenté de la cybernétique par les informations ainsi que certaines interventions des conférences QS.

## Conclusion du chapitre 7

---

Les pratiques de quantification se caractérisent notamment par la production de données, par les individus, sur leurs habitudes de vie, leurs routines et aussi sur leurs corps. Censées produire de la lisibilité au travers des images et des visualisations, les possibilités offertes par les applications sont facilement appropriées par certains alors que d'autres ne s'y intéressent pas ou ne les maîtrisent pas. Les présentations visuelles de certains paramètres personnels ne font pas sens de manière universelle. Déchiffrer ses données constitue une véritable activité qui demande du temps, de l'investissement ainsi qu'un certain nombre de compétences techniques qui peuvent parfois prendre l'allure d'un véritable travail (sur soi). Les données permettent, dans une autre perspective, une forme de régulation de soi. Les chiffres ont donc une matérialité qui peut faire agir les acteurs ou avoir un effet plus diffus et moins immédiatement visible. Des limites pratiques et techniques se font jour, remettant en cause le potentiel de changement avancé par les applications relevant de l'automesure.

Ces pratiques sont donc régulièrement l'objet de questionnements, que ce soit à un niveau académique ou plus individuel. Ainsi, l'exploitation des données personnelles par les plateformes numériques ou les pourvoyeurs d'applications interroge globalement les pratiquants. Si certains atténuent cette question, elle reste une préoccupation d'ordre globale appréhendée avec les informations partielles dont disposent les acteurs. L'évaluation en termes de coûts et bénéfices de l'utilisation des dispositifs numériques n'épuise alors pas la pluralité des questionnements à propos de la mise en calcul généralisée des activités humaines. Certains acteurs adoptent ainsi des tactiques de contournement, toujours précaires et limitées, ou se montrent critiques face à des dérives possibles d'une société dataïfiée.

Ces interrogations sont intimement liées au pouvoir rationalisant des interfaces numériques qui transforment la réalité sensible des individus. L'objectivité des chiffres est recherchée pour certains, et redoutée pour d'autres. La captation du corps est révélatrice d'une tension. À l'instar d'une figure telle que Chris Dancy, qui associe techno-utopisme et mise en garde, le corps augmenté par l'information et la *data* ainsi que par sa circularité ne constitue pas, en tout lieu et pour tout le monde, un avenir désirable. Que ce soit au sein des entretiens ou du forum MyFitnessPal, le lien au corps est l'objet d'ajustements et de

négociations constants. S'il le corps est parfois présenté comme une machine, les acteurs souhaitent le maintenir dans sa dimension concrète et quotidienne. D'après les interviewés, les chiffres sont dotés d'un pouvoir concret mais ils doivent parfois rester à leur place.





## Chapitre 8

### Exploiter les corps

---

Les usages des dispositifs numériques sont façonnés par les trajectoires individuelles, les facteurs économiques, sociaux et culturels et les représentations sociales de la technique. Dans ce cadre, les pratiques de *self-tracking* n'échappent pas aux controverses et aux images dessinant un monde entièrement soumis à l'emprise du calcul. Les individus se mesurant à l'aide des outils numériques constatent, dès lors, les différents effets que peuvent avoir leurs pratiques sur leur vie quotidienne mais sont aussi amenés à se questionner sur les conséquences plus globales d'une mise en données du monde social. Cette problématique, déjà abordée sous l'angle de la maîtrise des données personnelles, a été discutée en proposant de penser et d'imaginer une généralisation des pratiques d'automesure, voire l'avènement d'une société de la quantification.

Plus largement, le phénomène du *quantified self* semble inséparable de l'importance progressive que prennent la place des données dans les entreprises, les organisations, le travail ou encore dans le champ de la santé<sup>666</sup>. Ainsi, un certain nombre de propos de nos interviewés font écho aux analyses sociologiques portant sur les enjeux des *big data* et des algorithmes. Quelles représentations émergent à propos des impacts potentiels de l'automesure à un niveau plus général ?

#### 1. Promesses et ruptures de la mise en données du monde

##### 1.1. Le « déluge » des *big data*

Depuis une dizaine d'années, les promesses offertes par les *big data* nourrissent un ensemble de discours qu'ils soient de l'ordre de la rupture disruptive<sup>667</sup> ou de l'appréhension inquiète. Elles accompagnent la généralisation de formes de quantification dans de nombreux secteurs et la croissance des volumes de données disponibles. Ce terme « fourre-tout » cache cependant toute une série de techniques disparates et de problèmes

---

666 NAFUS Dawn, « This One Does Not Go Up to 11: The Quantified Self Movement as an Alternative Big Data Practice », *op. cit.*

667 OLLION Étienne et BOELAERT Julien, « Au delà des big data. Les sciences sociales et la multiplication des données numériques », *op. cit.* ; THEVIOT Anaïs, « « Une économie de la promesse » », *op. cit.*

relatifs à la structuration des données brutes recueillies, notamment mais pas seulement, par l'intermédiaire des usages numériques<sup>668</sup>. Si les *big data* riment souvent avec rupture, c'est parce que ce phénomène pourrait entraîner des changements profonds dans de nombreuses institutions et bouleverser un certain nombre de conventions qui régissent l'économie, le marketing ou encore la science<sup>669</sup>. La quantification, la calculabilité et la production de données concernent également les organisations et les institutions publiques en demande de mesures jugées comme objectives et administrables<sup>670</sup>. Ainsi, des domaines dont on pensait qu'ils échappaient à la logique de la comptabilité y entrent<sup>671</sup> désormais. D'autre part, les algorithmes mis au point pour traiter ces bases de données massives se font de plus en plus précis et peuvent alors proposer des inférences sur un ensemble de comportements (sociaux, économiques, de consommation) et ont acquis le statut de « prédictifs »<sup>672</sup>.

Si l'idée d'un changement de paradigme est régulièrement associée à la multiplication et l'accumulation des données exploitables, elle fait l'objet d'interprétations nuancées, voire de contestations quant à sa réalité ou son ampleur<sup>673</sup>. Cette idée-force est accompagnée d'un certain nombre de métaphores pour qualifier l'exploitation de ces ressources. Des qualifications telles que « nouvel or noir », « carburant » ou encore « minerai » dessinent l'image d'un gisement, encore inexploité, dont il est possible de tirer profit<sup>674</sup>. D'autres images font des *big data* une force quasi « naturelle », un « déluge », un « flot » qu'on ne peut éviter mais qu'il faut chercher à contrôler<sup>675</sup>. On retrouve ici l'impact que peut avoir l'imaginaire sur les représentations des technologies comme cela avait été le cas pour les débuts d'Internet<sup>676</sup>. On peut souligner ici en quoi cette vision en termes d'inéluctabilité de l'emprise des données sur le monde social participe à la disqualification

---

668 OLLION Étienne et BOELAERT Julien, « Au delà des big data. Les sciences sociales et la multiplication des données numériques », *op. cit.*

669 BENBOUZID Bilel et CARDON Dominique, « Machines à prédire », *op. cit.*

670 BRUNO Isabelle et DIDIER Emmanuel, *Benchmarking: l'État sous pression statistique*, Paris, Éditions La Découverte, coll. « Zones », 2013.

671 CARDON Dominique, *À quoi rêvent les algorithmes*, *op. cit.*, p. 10-11 ; BONENFANT Maude, MONDOUX André, MÉNARD Marc et OUELLET Maxime, « Big Data, médiation symbolique et gouvernementalité », *Big Data - Open Data : Quelles valeurs ? Quels enjeux ?*, De Boeck Supérieur, coll. « Information et stratégies », 2015, p. 31-41.

672 CARDON Dominique, *À quoi rêvent les algorithmes*, *op. cit.*, p. 33-38.

673 HEY Tony, TANSLEY Stewart, et TOLLE Kristin (dir.), *The fourth paradigm: data-intensive scientific discovery*, Redmond, Washington, Microsoft Research, 2009 ; RUCKENSTEIN Minna et PANTZAR Mika, « Par-delà le Quantified Self. Exploration thématique d'un paradigme dataïste », *op. cit.* ; OLLION Étienne, « L'abondance et ses revers. Big data, open data et recherches sur les questions sociales », *op. cit.*

674 CARDON Dominique, *À quoi rêvent les algorithmes*, *op. cit.*, p. 11.

675 PUSCHMANN Cornelius et BURGESS Jean, « Metaphors of Big Data », *International Journal of Communication*, vol. 8, 2014, p. 1690-1709.

676 FLICHY Patrice, *L'imaginaire d'Internet*, *op. cit.*, p. 254-256.

du débat démocratique sur la régulation ou l'acceptation de ces formes de captation des conduites<sup>677</sup>.

## 1.2. Capter les comportements

Les inquiétudes relatives à la vie privée sont centrales lorsqu'on aborde la question du *big data*. Elles sont également liées à la grande diversité de ce qui est capté. En effet, certaines données sont articulées à l'identité hors-ligne des individus, telles que l'adresse physique, l'adresse e-mail, le numéro de téléphone, la profession, les achats effectués, les numéros de carte bancaire, etc. Ces données, dorénavant numérisées, font l'objet d'une exploitation depuis longtemps par les entreprises et le marketing (le fichier client par exemple) qui cherchent à fidéliser leur clientèle et augmenter leur chiffre d'affaires. Dans ce cadre, l'établissement de grandes bases de données commerciales apparaît comme un moyen efficace pour les entreprises d'établir des rapports encore plus étroits avec leur clientèle ou d'aller en prospection une nouvelle. Ces bases de données sont aussi le fonds de commerce des *data-brokers*, ces entreprises spécialisées dans la revente d'informations qui agissent dans une grande opacité et qui détiennent, de fait, des données personnelles sur un nombre important d'individus et se positionnent comme des intermédiaires inévitables dans cette économie. Ils détiennent des pouvoirs étendus en matière de concurrence et sont peu soumis aux régulations habituelles. Au niveau des entreprises, la promesse forte d'automatiser tout en personnalisant la relation au client à l'aide d'algorithmes d'apprentissage (*machine learning*) ambitionne d'articuler de plus en plus finement, parfois en temps réel, les profils des consommateurs avec les sollicitations marketing. Les *big data* allient ainsi des éléments anciens hérités du marketing traditionnel et des éléments nouveaux liés à la numérisation des comportements.

S'il peut s'appuyer sur des attributs hors-ligne connus et reconnus, les *big data* recouvrent également l'exploitation de ce que l'on nomme les traces et les signaux. Les traces représentent aussi bien les « clics » effectués sur un site, les *like* des réseaux sociaux, les navigations sur le web, les données de géolocalisation ou des objets connectés ainsi que les « étoiles » et autres évaluations laissées en ligne. Selon la distinction qu'opère Dominique Cardon<sup>678</sup>, les signaux se caractérisent, quant à eux, par une forme d'activité

---

677 BONNEFANT Maude, CRÉMIER Lucile et LAFRANCE ST-MARTIN Laure Iseut « Chapitre 6. Quelques réflexions sémiotiques sur le circuit des données massives » in MONDOUX André et MÉNARD Marc (dir.), *Big data et société: industrialisation des médiations symboliques*, Québec, Presses de l'Université du Québec, coll. « Communication », 2018.

678 CARDON Dominique, *À quoi rêvent les algorithmes*, op. cit., p. 62.

explicite plus poussée de l'internaute : rédaction d'un statut, d'un commentaire sur un site d'achat, l'expression d'une opinion politique, etc. De quoi cette généralisation de la trace est-elle le nom ? Comment analyser cette appétence, à tous les niveaux, pour ce type de données brutes ?

Ces traces et signaux forment la « matière première » du *big data*. Elles servent à entraîner des algorithmes qui viennent, en retour, orienter les comportements d'achats, privilégier telle ou telle information sur les réseaux sociaux ou encore guider les pratiques culturelles (écoute de musique, visionnage de films ou série, etc.). Ainsi, la trace se substitue au contexte car, dans le domaine des algorithmes, cette mise en relation des données et des propositions se distingue par son efficacité, tantôt perçue, tantôt effective. Les traces n'ont, en quelque sorte, pas besoin de faire référence aux propriétés des personnes. Exploitées par les algorithmes, ces traces sont l'objet d'un traitement qui va proposer à l'internaute un certain nombre d'actions ou d'objets en fonction de son passé. Les traces sont alors captées en dehors du contexte général de leur production et sans que les attributs socio-démographiques de l'internaute soient importants. De plus, du point de vue des algorithmes, il y a alors aucune différence entre un comportement humain de « clic » et l'activité d'un robot (*bots*) qui chercherait à investir tel ou tel site ou réseau social. Profitant des interactions se déroulant en ligne et jouant sur la dissimulation de leur nature, les *bots*, dont il ne faut pas oublier qu'ils sont bien conçus, agissent « [...] dans l'univers des traces du social matérialisé en ligne »<sup>679</sup> et dans un contexte de concurrence pour la notoriété en ligne ainsi que de volonté d'influence de l'opinion.

Ce détour par ces dispositifs automatisés permet de soulever en quoi les traces numériques, malgré les nombreux problèmes qu'elles posent par rapport à leur recueil, leur classement ou bien simplement au niveau de leur pertinence, font l'objet d'investissement toujours plus important. L'exploitation des comportements en ligne permettrait de révéler des tendances lourdes (*trends*) exprimées par ces traces. La répliquabilité et la vélocité des traces numériques chamboulent alors les arrangements traditionnels :

« Le souci principal reste l'action, la réaction, et non l'analyse ou la compréhension telles que les traditions de la sociologie, de la science politique et des autres sciences sociales les avaient définies. Traces et non plus données, réactivité et non plus réflexivité, le monde numérique se trouve façonné par des principes qui laissent de moins en moins place aux formats habituels d'argumentation des sciences sociales »<sup>680</sup>.

---

679 GLASSEY Olivier, « Repenser la sociologie du numérique à l'aune de notre vie commune avec les robots sociaux », *Sociologie et sociétés*, vol. 49, n° 2, 4 décembre 2018, p. 59-82.

Les marques et les entreprises sont constamment à la recherche de ces traces, qui seraient en mesure de détenir la vérité de leur réputation. Dominique Boullier constate alors une extension de ce type de fonctionnement reposant sur le *ranking* (classement) et l'alerte aux autres activités sociales. Que ce soit au niveau individuel ou au sein des organisations et des institutions, ces logiques de comparaisons et de classements semblent étendre leur influence sur les conduites. Ces logiques sont évoquées lors des entretiens et, dans l'extrait suivant, Florian mobilise son expérience professionnelle de commercial dans l'observation de leur généralisation :

« On est quand même dans une société de performance et de comparaison en permanence. Donc ça va pas s'arrêter du tout. Moi je suis dans un boulot où, dans le commerce, on se compare toujours aux autres, donc à la sortie, ça va complètement se généraliser. Les applications seront automatiquement mises sur les smartphones avant qu'on les achète. C'est déjà le cas. Tout le monde est là-dessus. Comme tu n'as déjà pas le choix, si tu achètes un iPhone, t'as l'application. En sans qu'on nous demande notre avis au bout d'un moment. Je suppose qu'on aura des trucs qui calculeront automatiquement comment on va, l'IMC, le poids, en permanence. Oui ce sera généralisé. On aura plus le choix au bout d'un moment. Est-ce que dans 50 ans la sécu n'obligera pas tout le monde à avoir ça pour que ce soit suivi, pour éviter les risques de cancer, de machins, de surpoids, de surdose, les glycémies ? Donc oui évidemment. À une échelle bien plus grande que maintenant où chacun fait son petit truc dans son coin. Ce sera à mon avis au niveau national, gouvernemental. À mon avis ».

(Florian, 32 ans, cadre commercial, Caen, marié, Caen, Health Mate, Nokia Go)

Faustine fait le même constat d'une généralisation de l'évaluation entre les individus et les termes qu'elle emploie renvoient au schéma du classement. Cette généralisation entraîne cependant ce qui semble être une réduction de l'expérience subjective :

« Oui tout à fait. On a l'impression que ça se généralise et que les gens... S'évaluent de plus en plus et sont dans cette attente-là, effectivement. Du coup ça crée une évaluation, enfin... Les gens s'évaluent les uns avec les autres, ça n'a pas de sens non plus. Des filles qui travaillent avec moi se comparent les unes aux autres en fonction de leurs tensions artérielles, leurs fréquences cardiaques, tout ça... On est des êtres humains complexes et on n'est pas... Se mettre à se comparer sur des critères comme ça, c'est... C'est un non-sens pour moi. C'est aliénant et c'est très réducteur aussi. C'est vraiment très, très réducteur. Faut vraiment les prendre pour ce qu'ils sont, pas pour des outils qui disent ce qu'on est. [...] C'est vraiment des tout petits outils pour évaluer des petites choses de l'être humain ».

(Faustine, 47 ans, Médecin, Divorcée, Caen et sa région, Runtastic, montre Garmin)

La prolifération des traces centre également l'attention sur les tendances. Les marques doivent alors se faire réactives face à leurs inflexions. Ici aussi, ce mode de

680 BOULLIER Dominique, « Les sciences sociales face aux traces du big data. Société, opinion ou vibrations ? », *Revue française de science politique*, vol. 65, n° 5, 2015, p. 805-828.

fonctionnement semble se généraliser aux autres domaines d'action de la vie sociale. Ainsi, les individus mesurés « [...] sont eux-mêmes devenus plus facilement calculateurs »<sup>681</sup>, intéressés par les comparaisons et la compétition comme c'est le cas avec certaines formes de quantification de soi. Les *big data* partagent alors avec le *quantified self* cette recherche de *patterns*<sup>682</sup>. Celle-ci s'exerce sur des phénomènes multiples tels que les comportements d'achat ou la percée d'un débat sur les plateformes de réseaux sociaux. D'une certaine façon les foules peu délimitées et incertaines du numérique permettraient d'expliquer le social.

### 1.3. Vers une « physique sociale » ?

En matière de traitement, les algorithmes fonctionnent en testant toutes les corrélations possibles entre des données. En effet, les calculateurs n'ont pas besoin des conventions traditionnelles de la recherche telles que la formation d'hypothèse et l'articulation des causes et des conséquences. Le marketing, reposant sur les segmentations de marchés en fonction d'indicateurs socio-démographiques, a également été bouleversé par cette nouvelle organisation du savoir. En calculant à l'insu des individus leurs comportements, les calculateurs ne sont pas dans une démarche probabiliste mais inférentielle. Le refrain des promoteurs du *big data* en matière de compréhension de la société a fait l'objet de nombreuses études et analyses nuanciant et contextualisant les avancées réelles des discours performatifs. Cependant, l'ambition de calculer par le bas<sup>683</sup> la société et les individus se traduit par des inventions et des conceptions techniques matérielles.

Si le fait qu'une société donnée se dote de connaissances sur elle-même, en générant des métriques et des mesures n'a rien de nouveau, les *big data* semblent opérer une rupture par rapport aux statistiques traditionnelles usant de catégories, de modèles probabilistes et d'hypothèses formulées en amont du recueil des données<sup>684</sup>. L'appareillage algorithmique part des données et des traces pour tester toutes les corrélations possibles entre des variables. La puissance de calcul compense l'absence de modèle en capturant les événements et les tendances. Les interprétations et les modèles de sciences humaines

---

681 CARDON Dominique, *À quoi rêvent les algorithmes*, *op. cit.*, p. 39.

682 BENBOUZID Bilel et CARDON Dominique, « Machines à prédire », *op. cit.*

683 CARDON Dominique, *À quoi rêvent les algorithmes*, *op. cit.*, p. 69.

684 PLANTIN Jean-Christophe et RUSSO Federica, « D'abord les données, ensuite la méthode ? Big data et déterminisme en sciences sociales », *Socio. La nouvelle revue des sciences sociales*, n°6, 10 mai 2016, p. 97-115.

seraient remis en cause, susceptibles de disparaître au profit d'une compréhension immédiate et en temps réel de la société<sup>685</sup> :

« Cette manière inversée de fabriquer le social témoigne d'un renversement de la causalité opéré par le calcul statistique pour faire face à l'individualisation de nos sociétés et à l'indétermination de plus en plus grande des déterminants de nos actions »<sup>686</sup>.

L'idée de la « fin de la théorie »<sup>687</sup>, au profit d'une nouvelle science des données qui se passerait des modèles et théories structurantes, fait l'objet de discussions et de nuances. Même si beaucoup de discours sont performatifs, l'ambition, portée par les *big data*, a des effets concrets et participent à reconfigurer les sciences sociales<sup>688</sup>. De même, les *big data* semblent entraîner une forte attractivité lorsqu'il mobilise le langage de la prédiction ou de l'ingénierie sociale même si « *big data* ne veut pas toujours dire *rich data* »<sup>689</sup>.

En effet, les analyses traitant du *big data* soulignent en quoi il renvoie régulièrement à une physique sociale empreinte de déterminations mécanicistes des faits sociaux. La multiplication des données participe à l'émergence d'un discours sur de possibles modélisations mathématiques de la société. Si la dataïfication de la société produit de la transparence<sup>690</sup>, elle permettrait également de mettre à jour les lois qui régissent le social. La causalité fait alors un retour, par l'intermédiaire d'une vision globale et immédiate du monde social, permise par la captation des données massives. Ce renouveau d'une forme de physique sociale – originellement conceptualisée par Adolphe Quetelet – au travers des *computer science* a notamment été exprimé par Alex Pentland<sup>691</sup>. Ce retour de la physique sociale n'est pas exempt de considérations cybernétiques qui font le lien avec l'imaginaire du *quantified self*<sup>692</sup>. Il dessine également un caractère programmable de la société où les comportements des individus sont prévisibles, fonctionnant sur le modèle stimulus-réponse. La dynamique des *big data* se confond alors avec une certaine forme de « béhaviorisme

---

685 BASTIN Gilles et FRANCONY Jean-Marc, « L'inscription, le masque et la donnée », *op. cit.*

686 CARDON Dominique, *À quoi révent les algorithmes*, *op. cit.*, p. 53.

687 ANDERSON Chris, « The End of Theory: The Data Deluge Makes the Scientific Method Obsolete », *Wired*, vol. 16, n° 7, 2008.

688 PLANTIN Jean-Christophe et RUSSO Federica, « D'abord les données, ensuite la méthode ? », *op. cit.* ; BASTIN Gilles et TUBARO Paola, « Le moment big data des sciences sociales », *Revue française de sociologie*, vol. 59, n° 3, 4 octobre 2018, p. 375-394 ; BASTIN Gilles et FRANCONY Jean-Marc, « L'inscription, le masque et la donnée », *op. cit.*

689 OLLION Étienne, « L'abondance et ses revers. Big data, open data et recherches sur les questions sociales », *op. cit.*

690 RUCKENSTEIN Minna et PANTZAR Mika, « Par-delà le Quantified Self. Exploration thématique d'un paradigme dataïste », *op. cit.*

691 PENTLAND Alex, *Social physics*, *op. cit.*

692 *Ibid.*, p. 5.



cybernétique »<sup>693</sup>. D'autres approches entendent déconstruire cette (impossible) réduction de la société aux modèles mathématiques en insistant, notamment, sur l'hétérogénéité des comportements des individus et « la réflexivité des humains qui réagissent aux modèles qu'on fait de leur activité »<sup>694</sup>. Elles insistent également sur la portée politique de telles tentatives de modélisation qui replient les individus sur des modes de fonctionnements et non sur des intentionnalités ou des aspirations<sup>695</sup>.

Si selon Alain Desrosières, les « outils quantitatifs ne sont pas seulement des outils de *preuve*, utilisés par les scientifiques pour étayer leurs arguments, mais aussi des outils de *coordination*, ou de *gouvernement* »<sup>696</sup>, ils se portent dorénavant sur les interactions avec les dispositifs numériques et les relations sociales médiées par ceux-ci. Les *big data* signeraient une réduction de phénomènes complexes à leurs seules dimensions comptables ainsi qu'à des traces et des signaux décontextualisés, entraînant des explications mécaniques du social. On rejoint ici des questionnements au cœur des pratiques numériques de quantification de soi. En analysant des bases de données issues de pratiques sportives, de bien-être et de santé, les algorithmes prédictifs peuvent ambitionner, à la fois, d'anticiper sur les éventuelles problématiques de santé des individus mais également sur leur devenir. La captation des données devient alors un enjeu majeur d'orientation des conduites dès lors que l'équation proposée par les promoteurs du *big data* d'assimiler les traces à une représentation fidèle de la réalité sociale mobilise des capitaux, des individus et des techniques. Comment les pratiques autonomes et singulières du *quantified self* viennent-elles discuter cette mise en données du monde social ?

## 2. Du *quantified self* aux *big data* ?

### 2.1. L'exploitation des données de santé : des enjeux multiples

Étroitement couplés aux individus, les dispositifs variés d'automesure génèrent un grand nombre de données de santé. Les entreprises ayant des bases de données sont nombreuses qu'elles soient affiliées aux GAFAM ou spécialisées dans le sport, la santé ou le bien-être (Fitbit, Runtastic, Withings, Polar, etc.). Ces données peuvent être sensibles : poids, rythme cardiaque, géolocalisation, aliments consommés, qualité du sommeil, tension,

693 MÉNARD Marc et MONDOUX André « Big Data, médiation symbolique et accélération sociale » in AUBERT Nicole (dir.), @ *la recherche du temps*, op. cit., p. 234.

694 JENSEN Pablo, *Pourquoi la société ne se laisse pas mettre en équations*, Paris, Éditions du Seuil, coll. « Science ouverte », 2018.

695 *Ibid.*

696 DESROSIÈRES Alain, *Prouver et gouverner: une analyse politique des statistiques publiques*, Paris, Éditions La Découverte, 2014, p. 35-36.

diabète, etc. L'enjeu de la confidentialité et de la sécurisation de ces données fait régulièrement l'objet d'articles sur les sites spécialisés mettant à jour la politique des pourvoyeurs d'applications. Certains articles soulignent comment les applications sportives proposent des offres ciblées en fonction des informations recueillies<sup>697</sup> ou encore comment des applications telles que MyFitnessPal transmettent des données à Facebook sans notifier l'utilisateur<sup>698</sup>. Les piratages de données sont aussi régulièrement relatés comme ce fut le cas avec MyFitnessPal<sup>699</sup> et le site MyHeritage (plateforme de généalogie en ligne proposant notamment des tests ADN)<sup>700</sup> en 2018 ou encore avec l'importante cyberattaque dont a été victime Garmin en 2020<sup>701</sup>. Enfin, les géants du numérique investissent de plus en plus le domaine de la santé que ce soit en faisant des partenariats avec les États<sup>702</sup>, en procédant aux rachats d'entreprises spécialisées dans les objets connectés<sup>703</sup> ou en récoltant des données de santé par l'intermédiaire des applications installées par les utilisateurs<sup>704</sup>. L'ensemble de ces éléments montre comment, à différentes échelles, la numérisation du corps et de la santé se constitue en enjeu social et politique, lié aux incertitudes constitutives du numérique. Tout récemment, la crise du COVID-19 a entraîné toute une série de débats sur les données personnelles. S'il est encore trop tôt pour savoir si le surgissement de cette crise constitue un accélérateur de la mise en donnée du monde, elle a déjà démontré comment les géants du numérique sont étroitement liés aux habitudes des

---

697 UFC QUE CHOISIR, *Applications de sport – Des outils avides de données personnelles*, [<https://www.quechoisir.org/decryptage-applications-de-sport-des-outils-avides-de-donnees-personnelles-n9719/>], consulté le 31 août 2020.

698 MURGIA Madhumita, *Popular apps share data with Facebook without user consent*, [<https://www.ft.com/content/62f74704-0abf-11e9-9fe8-acdb36967cfc>], consulté le 31 août 2020.

699 SIGNORET Perrine, *MyFitnessPal : les données de 150 millions d'utilisateurs exposées à la suite d'un piratage*, [[https://www.lemonde.fr/pixels/article/2018/03/30/myfitnesspal-les-donnees-de-150-millions-d-utilisateurs-exposees-a-la-suite-d-un-piratage\\_5278585\\_4408996.html](https://www.lemonde.fr/pixels/article/2018/03/30/myfitnesspal-les-donnees-de-150-millions-d-utilisateurs-exposees-a-la-suite-d-un-piratage_5278585_4408996.html)], consulté le 31 août 2020.

700 COMBIER Etienne, *Le site de généalogie MyHeritage victime d'un piratage de grande ampleur*, [<https://www.lesechos.fr/tech-medias/hightech/le-site-de-genealogie-myheritage-victime-dun-piratage-de-grande-ampleur-133254>], consulté le 31 août 2020.

701 COROT Léna, *Garmin aurait déboursé plusieurs millions de dollars pour mettre fin à un ransomware*, [<https://www.usine-digitale.fr/article/garmin-aurait-debourse-plusieurs-millions-de-dollars-pour-mettre-fin-a-un-ransomware.N991824>], consulté le 31 août 2020.

702 DÉBES Florence, *L'Etat choisit Microsoft pour les données de santé et crée la polémique*, [<https://www.lesechos.fr/tech-medias/hightech/letat-choisit-microsoft-pour-les-donnees-de-sante-et-cree-la-polemique-1208376>], consulté le 1 septembre 2020 ; GALTIER Clara, *Amazon a eu accès à des données de santé de millions de Britanniques*, [<https://www.lefigaro.fr/secteur/high-tech/amazon-a-eu-acces-a-des-donnees-de-sante-de-millions-de-britanniques-20191212>], consulté le 1 septembre 2020.

703 LEPINE Bastien, *Rachat de Fitbit : l'UE ne fait pas confiance à Google et ouvre une enquête*, [<https://www.lebigdata.fr/rachat-fitbit-google-enquete-ue>], consulté le 31 août 2020.

704 GRUMIAUX Mathieu, *Facebook récupère aussi vos données de santé et bancaires sans votre accord*, [<https://www.clubic.com/internet/facebook/actualite-851138-facebook-recupere-donnees-sante-bancaires-accord.html>], consulté le 1 septembre 2020.

individus, captent les déplacements et les tendances des populations<sup>705</sup> et se constituent, par là même, comme des points de passage obligés pour la recherche médicale.

Si la régulation des données de santé constitue un enjeu fort, des promesses émergent en matière d'une médecine plus personnalisée et prédictive. Le séquençage génomique, devenu moins coûteux et plus rapide, se généralise et permet de diagnostiquer une maladie, de déterminer le traitement ou d'informer sur les risques de développer telle ou telle pathologie. Des sociétés privées de biotechnologies mettent à disposition des tests génétiques récréatifs avec la promesse de découvrir son origine ethnique, de compléter son arbre généalogique (23andMe, MyHeritage, Family Tree DNA, LivingDNA, AncestryDNA, GenePlaza) et parfois d'identifier des prédispositions à développer certaines maladies. Si en France, il est encore interdit de procéder à ce genre de test sans une prescription médicale, ces entreprises, basées à l'étranger, proposent une livraison à domicile de kit ADN contournant ces restrictions légales. Ainsi, des biobanques et des bases de données propriétaires se constituent du côté des entreprises privées<sup>706</sup>. En France, le plan France médecine génomique 2025 cherche à améliorer l'exploitation, le stockage et l'appariement des bases de données génétiques.

En étant traitées par des algorithmes d'apprentissage automatique (*machine learning*), ces bases de données peuvent servir à de multiples usages en santé : aide à la prise de décision, identification de signaux de l'évolution d'une maladie, analyse des images médicales, détermination et ajustement éventuel d'un plan de traitement, calculs de facteur de risques, etc.

L'objectif de ce type de système est de construire un profil du patient, soumis ensuite aux calculs des algorithmes afin de prédire l'évolution de sa pathologie ou l'efficacité des traitements proposés. Cependant, l'intégration de ces systèmes d'information se heurte parfois aux pratiques professionnelles des médecins, infirmiers, aides-soignantes ou au manque d'infrastructure dans les hôpitaux (dossiers sur papier, logiciels anciens et peu adaptés, etc.)<sup>707</sup>. L'intelligence artificielle alimente une vision d'une

---

705 GANGLOFF Yvonne, *Facebook étend son programme Data for Good pour le coronavirus*, [<https://siecledigital.fr/2020/04/08/facebook-etend-son-programme-data-for-good-pour-le-coronavirus/>], consulté le 1 septembre 2020.

706 STOEKLÉ Henri-Corto, FORSTER Ninon, CHARLIER Philippe, BLOCH Oudy, HERVÉ Christian, TURRINI Mauro et VOGT Guillaume, « Le partage des données génétiques : un nouveau capital », *médecine/sciences*, vol. 34, n° 8-9, 1 août 2018, p. 735-739.

707 DIEBOLT Vincent, AZANCOT Isaac, BOISSEL François-Henri, ADENOT Isabelle, BALAGUE Christine, BARTHÉLÉMY Philippe, BOUBENNA Nacer, COULONJOU Hélène, FERNANDEZ Xosé, HABRAN Enguerrand, LETHIEC Françoise, LONGIN Juliette, METZINGER Anne, MERLIÈRE Yvon, PHAM Emmanuel, PHILIP

médecine prédictive mais elle est également utilisée plus concrètement pour organiser les données déjà existantes au sein d'un hôpital et comme aide visuelle afin de prioriser les actes de soin<sup>708</sup>. Les algorithmes sont également utilisés dans le cadre de l'auto-suivi des patients et permettent de visualiser les données de santé, de suivre ses symptômes et, pour les soignants, de monitorer les constantes de santé et de détecter des signaux anormaux<sup>709</sup>. Les industriels du numérique se positionnent également dans ce secteur. Par exemple, IBM a commercialisé la technologie d'intelligence artificielle Watson déjà déployée dans plusieurs hôpitaux et centres anti-cancer. L'entreprise DeepMind, appartenant à Google, a signé un accord avec le centre hospitalier londonien Royal Free Hospital afin de proposer une application de santé tout en récupérant des données de santé en dehors du cadre légal prévu. Les problématiques de la captation massive des données sont donc multiples et se jouent à différents degrés. Elles peuvent avoir un effet au niveau individuel en profilant et singularisant les individus. Ce type de personnalisation algorithmique peut alors mener à une remise en cause des principes de mutualisation des risques. À un niveau collectif, les données deviennent un enjeu de régulation entre des États qui souhaitent légiférer et s'imposer sur les scènes des technologies de l'intelligence artificielle, et des entreprises mondialisées se livrant à une prédation massive des données personnelles pour entraîner leurs propres technologies.

## 2.2. Des individus « dépossédés » de leurs données ?

Les *big data* et leur exploitation par des algorithmes entraînent une série de discours de rupture à propos de l'organisation sociétale et de la santé en particulier. Des possibilités en termes de santé prédictive et personnalisée se dessinent et posent un certain nombre d'interrogations. Il existe alors un discours de disruption généralisée lié aux *big data*, qui accompagne parfois la rhétorique de l'*empowerment* de l'individu et, plus spécifiquement, du patient. Les pratiques de mesure de soi sont donc profondément liées aux interrogations posées par les *big data*. Le numérique s'est également inséré dans les tâches les plus quotidiennes générant traces et informations personnelles qui alimentent ces bases de

---

Pierre, ROCHE Thomas, SAURIN William, TIREL Anny, VOISIN Emmanuelle et MARCHAL Thierry, « "Intelligence artificielle" : quels services, quelles applications, quels résultats et quelle valorisation aujourd'hui en recherche clinique ? Quel impact sur la qualité des soins ? Quelles recommandations ? », *Thérapies*, vol. 74, n° 1, 1 février 2019, coll. « XXXIV<sup>es</sup> Rencontres Nationales de Pharmacologie et Recherche Clinique, pour l'Innovation Thérapeutique et l'Évaluation des Technologies de Santé - Tables rondes Giens – 7 au 8 octobre 2018 », p. 141-154.

708 GROSJEAN Sylvie, « L'interopérabilité sociale de l'IA en santé : un enjeu pour le design d'algorithmes situés dans des pratiques », *Revue française des sciences de l'information et de la communication*, n°17, 29 août 2019.

709 *Ibid.*

données sans que les individus puissent en avoir la connaissance ni la maîtrise. Le parcours des traces d'usages devient profondément illisible à mesure qu'elles sont agrégées, traitées, éventuellement revendues. Il est donc difficile de déchiffrer la chaîne de traitement des informations que les individus cèdent aux applications ou aux réseaux sociaux. Par rapport aux utilisations banales et quotidiennes (nombre de pas, kilomètres de course à pied, heures de sommeil), les enjeux de gouvernementalité apparaissent lointains et sont difficiles à « visualiser »<sup>710</sup>. Les individus sont donc soumis à une forme de « dépossession des données »<sup>711</sup>, atomisés par la division en traces, ils participent au perfectionnement des calculs qui viennent, par rétroaction, guider et gouverner les conduites. Le sujet devient « dividual », pour reprendre la formule de Gilles Deleuze, soumis à « l'ordinateur qui repère la position de chacun » et défini par les chiffres<sup>712</sup>.

Au sein de nos terrains d'étude, l'influence des algorithmes est généralement perçue au travers des propositions commerciales transmises sur les plateformes de réseaux sociaux et les diverses sollicitations publicitaires. C'est lorsqu'il sert à orienter des choix de consommation ou à affilier les individus entre eux que le traitement algorithmique se dévoile :

« Si elles sont réemployées ? Moi je pense que oui. Après c'est comme ça maintenant. On est dans une société où toutes nos données, y' a rien qu'est caché. À moins qu'on soit pas du tout connecté. Mais dès qu'on est connecté un minimum... Sur Google ou sur Facebook quand tu vois les pubs qui t'arrivent, tu te dis, whao. C'est un truc que je suis allé voir y'a un mois. Ou les suggestions d'amis de Facebook, tu te dis, "ah mais je la connais cette personne-là". "Ah c'était mon ancien voisin". Tu te dis c'est ouf... Dès que tu te mets en géoloc, c'est incroyable. Après faut vivre avec ça de toute façon, je pense qu'on peut pas y échapper à moins de se déconnecter complètement ».

(Mathias, 31 ans, professeur de physique -chimie, Caen, Samsung Health, Runtastic)

Si nous avons constaté un certain nombre de réactions, dans les interviews, qui invoquent l'invisibilisation des caractéristiques personnelles par le jeu de la mise en donnée, la difficulté d'échapper à ces formes de captation est régulièrement soulevée, à moins de renoncer aux avantages permis par les dispositifs numériques en matière de communication, et donc de payer le prix d'un certain isolement :

---

710 ROUVROY Antoinette et BERNS Thomas, « Gouvernementalité algorithmique et perspectives d'émancipation : Le disparate comme condition d'individuation par la relation ? », *Réseaux*, n°177, 2013, p. 163.

711 DEAN Jodi, « Les données massives : accumulation et enclosure » in MONDOUX André et MÉNARD Marc (dir.), *Big data et société*, op. cit., p. 18-21.

712 DELEUZE Gilles, « Post-scriptum sur les sociétés de contrôles », *l'autre journal*, n°1, mai 1990.

« Je pense qu'on est dans une ère, dans un monde où il y aura de plus en plus de choses comme ça quoi. [...] À utiliser, après avec parcimonie, faut pas tomber dans le... Après est-ce qu'il y a un côté maléfique à ça ? Ce qui est plus maléfique c'est qu'il y a des holdings, tout ça, qui contrôlent. Et c'est un peu le mystère pour nous, on ne sait pas ce qui en est fait. De toute façon, avec ton téléphone portable, tout le monde sait ce que tu fais. Après oui le fait d'avoir l'application Runtastic, sur Facebook, tu as plein de trucs sur le sport. Puis, si tu consultes le programme ciné, ils savent que tu vas au ciné. Voilà, on peut plus faire sans. [...] T'as pas vraiment le choix, sinon tu es un peu isolé du monde quoi. C'est comme ça que je vois les choses. Et si nos enfants ont eu besoin, plus tôt, d'un portable c'est parce qu'on a créé aussi ce besoin ».

(Agnès, 43 ans, assistante commerciale, mariée, Caen et sa région, Runtastic, montre cardio)

Ainsi Cornelius Puschmann et Jean Burgess analysent en quoi les métaphores entourant les *big data* (pétrole, déluge et flot de données, etc.) ont pour objectif de rendre ce phénomène lointain et abstrait en quelque chose de plus tangible et identifiable<sup>713</sup>. Cette volonté vient se confronter aux discours qui continuent de souligner la relative obscurité dans laquelle se trouvent les logiques de captation des données :

« On est déjà submergé de données, si en plus on doit produire des données sur nous sans savoir où elles vont ».

(Henry, 30 ans, journaliste, en couple, Caen, Balance, Push Ups Pro, Quitzilla, Bodyfast)

« Tout est statistique aujourd'hui, absolument tout. Et cet outil-là [désigne la monte] donne énormément de *data* à toutes les structures environnantes. Quand je dis structures, ça peut être gouvernementale ou grosse entreprise multinationale. Quand tu donnes de la *data*, tu alimentes tout ».

(Bastien, 36 ans, ingénieur commercial, divorcé, Caen et sa région, Garmin, Endomondo, MyBalance)

Même s'il ne recouvre par les caractéristiques centralisées de la figure du *Big Brother*, les discours sur les *big data* y font encore régulièrement référence. Ce type de représentation de la surveillance permet effectivement de donner corps et donner prise aux pouvoirs diffus des calculs et des recommandations :

« À la limite ça, je trouve presque que ça devrait être fait avec le toubib. "Vous êtes trop sédentaires, qu'est-ce que vous pouvez essayer de faire pour vous aider" voilà, ça pourrait faire partie... Mais voilà, dans une relation de soutien à la motivation. Après, ça va être le bracelet

---

713 PUSCHMANN Cornelius et BURGESS Jean, « Metaphors of Big Data », *op. cit.*

obligatoire si t'as pas fait tes 10 000 pas, ton assurance santé, elle va augmenter. Et où y'aurait un côté pervers à une financiarisation, ce serait plutôt de ce côté-là. À partir du moment où tout le monde aura sa puce qui compte les pas, l'étape suivante, et ben tu fliques la population quoi. Y'aura les catégories de ceux qui sont actifs, les sédentaires... C'est peut-être mon côté crainte du *Big Brother* mais je veux dire... Techniquement, c'est possible ».

(Vivian, 55 ans, éducateur spécialisé, marié, Caen et sa région, Withings Pulse, Runkeeper, Excel, Montre Withings)

Antoinette Rouvroy et Thomas Berns, cherchant identifier les ressorts de cette nouvelle détermination des conduites par les données et traces numériques, ont forgé le terme de gouvernement algorithmique :

« Par gouvernementalité algorithmique, nous désignons dès lors globalement un certain type de rationalité (a)normative ou (a)politique reposant sur la récolte, l'agrégation et l'analyse automatisée de données en quantité massive de manière à modéliser, anticiper et affecter par avance les comportements possibles ».

Ce type de gouvernementalité se caractérise par le contournement des sujets humains, de leurs aspirations ou de leurs désirs dans la mesure où il substitue le sujet au profil. Celui-ci est d'ailleurs constitué d'un ensemble hétérogène d'automatismes, de comportements passés, de traces décontextualisées. En cela, les algorithmes prédictifs représentent un « comportementalisme radical »<sup>714</sup> où la réflexivité des acteurs et leur capacité à contester sont évacuées. Ils ont cependant une incidence réelle sur le façonnement de l'environnement des acteurs tout en étant, paradoxalement, éloignés d'eux :

« Notre problème, pour l'exprimer de la manière la plus explicite, n'est pas d'être dépossédé de ce que nous considérerions comme nous étant propre, ou d'être contraint à céder des informations qui attenteraient à notre vie privée ou à notre liberté, mais il viendrait bien plus fondamentalement du fait que notre double statistique est trop détaché de nous, que nous n'avons pas de « rapport » avec lui, alors même que les actions normatives contemporaines se suffisent de ce double statistique pour être efficaces »<sup>715</sup>.

Les pratiques de quantification se trouvent alors dans une position contradictoire. En s'emparant des outils numériques, les individus peuvent projeter un regard réflexif sur soi et entreprendre des actions dans le domaine de la santé et du bien-être. Dans le même temps, la conception des applications et des dispositifs numériques – qui oriente les comportements, notifie les utilisateurs et guide les actions – reste relativement obscure tout comme le parcours des données issues de cette pratique. Les pratiquants de la mesure de soi

714 CARDON Dominique, *À quoi rêvent les algorithmes*, *op. cit.*, p. 66.

715 ROUVROY Antoinette et BERNS Thomas, « Gouvernementalité algorithmique et perspectives d'émancipation », *op. cit.*



sont-ils les sujets privilégiés de ce mode de gouvernement algorithmique ? Confrontés à leur mesure de façon permanente, sont-ils plus sensibles aux signaux que leurs pratiques renvoient ?

### 2.3. La « *soft résistance* »... et ses limites

Les pratiques autonomes de quantification et plus particulièrement celles du mouvement QS représentent une alternative à la collecte massive de données. Les pratiquants du QS souhaitent avoir le contrôle sur leurs données personnelles et fabriquent parfois leurs propres dispositifs de quantification. Les expérimentations des *self-trackers* de type *N-of-1* (une étude sur un individu en particulier) s'éloignent du raisonnement induit par les *big data* en ce centrant, avant tout, sur le sens que peut recouvrir les données pour l'individu. Selon Dawn Nafus ces usages peuvent être assimilés à une forme de « résistance douce » (*soft resistance*)<sup>716</sup> dans la mesure où les partisans du mouvement QS ont chacun un protocole propre, n'envisagent pas la quantification de la même façon et se montrent constamment critiques sur les mesures qu'ils produisent. Ils ne souhaitent pas non plus une automatisation systématique de la capture de leurs données, trouvant certains avantages aux gestes physiques avec les dispositifs et aux consultations visuelles de leurs activités<sup>717</sup>. Le mouvement QS fait donc, selon l'auteure, un pas de côté par rapport aux perspectives tracées par les *big data*. Il existe alors deux formes de quantification possibles : une qui s'insère dans les logiques calculatoires de gouvernement qui enferme les individus et une forme qui échappe aux catégories, qui élargit les possibilités d'autonomie. En effet, les pratiques échappant aux grandes catégories opèrent une distinction entre des usages généraux qui participent à des formes de gouvernementalité et des usages qui cherchent à s'en échapper.

Si les usages des classes populaires, catégorie dont les frontières se brouillent, sont méconnus<sup>718</sup>, un certain nombre d'enquêtes confirment que les inégalités en matière de maîtrise du numérique restent marquées. Ce constat s'applique également aux pratiques de quantification. À partir d'un terrain d'enquête composé d'individus utilisant des dispositifs de quantification de l'alimentation (Weight Watchers, MyFitnessPal) et de l'activité physique, Faustine Régnier souligne que les milieux modestes se montrent réfractaires à la

---

716 NAFUS Dawn, « This One Does Not Go Up to 11: The Quantified Self Movement as an Alternative Big Data Practice », *op. cit.*

717 *Ibid.*

718 PASQUIER Dominique, « Classes populaires en ligne : des « oubliés » de la recherche ? », *Réseaux*, n°208-209, 25 mai 2018, p. 9-23.



démarche de l'automesure en comparaison des autres classes sociales, et plus généralement défiants envers le numérique. Les individus les plus vulnérables des classes populaires sont ceux qui observent la plus grande distance avec le numérique, y compris dans ces usages les plus courants, contrairement à ceux qui suivent une trajectoire d'ascension sociale, montrant une plus grande maîtrise des technologies de l'information et de la communication. La dimension de choix sépare également les catégories intermédiaires ou aisées et les catégories populaires. Les individus de milieux modestes qui se sont engagés dans une démarche de suivi ont, en effet, été incités contrairement à ceux appartenant aux autres classes qui s'intègrent dans cette démarche de façon volontaire. Ainsi, l'appropriation des outils de quantification en milieu modeste montre comment les différences de « capitaux techniques »<sup>719</sup> facilitent ou entravent l'utilisation de ce type de dispositif :

« Leurs usages divergent également fortement : en milieu aisé et en catégories intermédiaires, les individus témoignent d'usages actifs des outils de self-tracking qui conduisent au constat de la mesure, à son analyse, voire à sa mise en relation avec d'autres mesures, à son évolution dans le temps. En milieu populaire, les usages sont plus souvent plus passifs : la mesure est consignée dans l'application, elle est constatée, mais peu manipulée. La démarche de self-quantification, qui conduit à la représentation mathématique des fonctions corporelles liées à l'alimentation ou au sport, est d'autant moins aisée pour les membres des milieux modestes qu'ils sont également, depuis l'école, moins familiers des filières et disciplines scientifiques »<sup>720</sup>.

De même, la place dans la stratification sociale conditionne le degré de confiance que l'on accorde à l'informatique. Maîtrisant imparfaitement les paramètres des applications et les possibilités en terme visibilité numérique et de publications de soi, les individus issus des milieux modestes préfèrent parfois refuser l'usage de certains outils numériques.

Cette analyse des inégalités en matière de capitaux techniques fait écho à l'analyse produite par Dominique Cardon à propos des métriques du web. En effet, les algorithmes du web organisent et structurent l'information, aident à prendre des décisions face aux données et automatisent des processus que les individus avaient l'habitude de prendre en charge. La captation des traces mène donc à une forme de classement qui, en retour, influence de manière réelle nos comportements. Les logiques des algorithmes de recommandation guident en douceur l'utilisateur vers ses goûts et ses comportements habituels. Selon Dominique Cardon, les internautes ont la possibilité d'échapper à cette

---

719 GRANJON Fabien, « Inégalités numériques et reconnaissance sociale. Des usages populaires de l'informatique connectée », *op. cit.*

720 RÉGNIER Faustine, « « Goût de liberté » et self-quantification », *op. cit.*

emprise du calcul par la volatilité de leurs conduites, par leurs stratégies et leurs explorations curieuses des outils numériques. Or, on peut souligner que l'éclectisme des pratiques numériques n'est pas assuré pour tous et pour toutes et on retrouve, dans les habitudes de consultation du web, des constats déjà effectués par la sociologie des pratiques culturelles<sup>721</sup>. Dans l'univers des algorithmes, l'utilisateur est « constamment renvoyé à sa seule responsabilité et à ses ressources sociales et culturelles »<sup>722</sup> pour s'échapper du guidage qu'on lui propose. Les individus déjà dotés en capitaux techniques, culturels, économiques et sociaux profitent d'un effet cumulatif de leurs usages d'Internet et du numérique dans une forme de « distinction numérique »<sup>723</sup>. Pour les pratiquants de la quantification, cela se traduit par une maîtrise et une appropriation des outils techniques, des visualisations, ou une capacité de manipulation des données qui permet d'échapper aux catégories. Ils peuvent également s'engager dans une démarche active de réduction des risques en matière de santé, ce qui n'est pas sans poser question :

« En effet, il est maintenant possible pour les classes moyennes supérieures de se désolidariser du reste de la société au moyen des technologies de surveillance des comportements qui permettent, par exemple, une tarification exacte des polices d'assurance comptabilisées en temps réel en fonction des risques individuels »<sup>724</sup>.

La notion de *soft-resistance* s'exprime donc dans des milieux culturels et économiques particuliers et semble laisser de côté les expériences de toute une frange de la population. Le mouvement QS, en se concentrant sur les questions de maîtrise des données personnelles au niveau individuel, semble évacuer les dimensions politiques et économiques plus larges. On pourrait objecter que, focalisé sur une démarche éminemment personnelle (*N-of-1*), ces enjeux dépassent le cadre de réflexion du mouvement. Cependant, ce serait évacuer la dimension profondément socio-politique du *Quantified Self*.

#### 2.4. *Soft biopolitique*

La *soft resistance* peut être analysée comme *soft biopolitique* caractérisée par l'aspect pervasif du numérique dans une forme d'alliance entre bio-hygiénisme<sup>725</sup> et

---

721 COAVOUX Samuel, « Introduction. Des classes sociales 2.0 ? », *RESET*, n°1, 1 janvier 2012.

722 CARDON Dominique, *À quoi rêvent les algorithmes*, op. cit., p. 68-69.

723 ZILLIEN Nicole et HARGITTAI Eszter, « Digital Distinction: Status-Specific Types of Internet Usage », *Social Science Quarterly*, vol. 90, n° 2, 2009, p. 274-291.

724 OUELLET Maxime « Big data, intelligence artificielle et automatisation sociale : vers une économie sans emploi et une démocratie sans citoyen ? » in MONDOUX André et MÉNARD Marc (dir.), *Big data et société*, op. cit., p. 51.

725 SADIN Éric, *La vie algorithmique: critique de la raison numérique*, Éditions L'Échappée, coll. « Pour en finir avec », 2015.

technologies. Au sein des terrains d'étude, les acteurs constatent, à leur échelle, comment les normes en matière de corps, d'hygiène et d'activité se redéploient. Certains parlent d'un « cycle », de « mode du corps sain », de « l'hygiène de vie parfaite » appuyant un certain retour de l'hygiénisme :

« Je pense oui. Parce que... Bah plus ça va et plus on a l'impression que les gens veulent contrôler tout, beaucoup de choses et notamment aussi leur corps et je pense que ça a quand même un avenir. Après... Après j'espère pas que tout le monde va devenir accro à ça. Qu'on gardera en tête que l'avis d'un médecin ça sera toujours plus important que celui d'une montre. Mais actuellement avec tout ce qui se développe, notamment sur les réseaux sociaux, la gestion du corps, l'alimentation, les *fitness girls* euh... ouais je pense que tout le monde va commencer à psychoter sur son corps, sur son apparence et vouloir investir dans des choses comme ça ».

(Géraldine, 24 ans, gestionnaire de scolarité, en couple, Caen, Fitbit, Runtastic, Sonia Tlev Fitness, Balance connectée Teraillon)

« Aujourd'hui c'est vrai que ça se généralise et on regarde des choses qu'on regardait pas. Le nombre de pas qu'on fait dans une journée... On faisait pas gaffe. D'ailleurs, on considérait pas ça comme de l'activité physique alors que maintenant, c'est rentré dans les mœurs. Puis les directives santé des plans nationaux font aussi que ça encourage ».

(Nathalie, 42 ans, professeure des écoles, mariée, Caen et sa région, Décathlon Coach, Nokia Health, Runtastic, MyFitnessPal, Montre Steel HR Nokia, Balance connectée)

Olivia Banner, chercheuse américaine en culture numérique, propose le cadre du « biocapitalisme communicationnel »<sup>726</sup> afin de saisir les dynamiques économiques de création de valeur par la fragmentation du corps en données et son exploitation par les technologies numériques. Les échanges entre les internautes du web 2.0, ainsi que leurs productions amateurs, gratuites et collaboratives ont très vite constitués un marché à conquérir dans le cadre du capitalisme communicationnel. Dorénavant étroitement liés au corps, les outils numériques et objets connectés alimentent la « santé numérique » (*digital health*) par une autre forme de travail gratuit. Les chiffres du *self-tracking*, les messages écrits sur les réseaux sociaux de santé et les profils génétiques des tests récréatifs constituent autant d'exemples de ressources valorisables. D'autres formes d'externalisation existent, telles que le *crowdsourcing* – ou l'individu collabore activement à la production de données – en santé qui peut être perçu comme une activité valorisante, facteur de reconnaissance et d'augmentation des capitaux sociaux. De plus, le *big data* de la santé est

---

726 BANNER Olivia, *Communicative biocapitalism*, op. cit., p. 12.

une industrie qui articule des promesses et des produits. Les industries du numérique produisent les objets connectés, constituent les jeux de données, développent les logiciels permettant de les exploiter sur le modèle de l'enclosure. Ces nouveaux moyens servent, à nouveau, le trope de la disruption en ce qui concerne la santé. Cette rhétorique fondamentalement liée au néolibéralisme accompagne régulièrement celle de l'*empowerment* de l'individu et, plus spécifiquement, du patient<sup>727</sup>. Il y a donc une nouvelle promesse de déstabilisation des hiérarchies et de remise en cause des pratiques traditionnelles que l'on retrouve dans le cadre du *self-tracking*. L'économie de la santé numérique est donc surtout stimulée par la volonté de découvrir de nouveaux marchés, de nouvelles opportunités d'accumulation de capital et d'optimiser toujours plus l'adéquation offre/consommateur. Le biocapitalisme communicationnel compte alors sur le *digital labor* des internautes du web 2.0 et sur le(s) corps entraîné(s), soigné(s) et *in fine* capté(s). Les différentes formes de communication entre individus, qui servent de support à son identité, sont également l'objet d'extraction de valeurs<sup>728</sup>.

Au niveau des individus, certains constatent une forme de stimulation du désir en matière d'expérience technologique :

« Et en fait je me dis que si c'est pas par besoin de quantifier ce que tu fais dans la journée, etc., ce sera par besoin d'avoir tout le temps de nouvelles technologies, de toujours vivre de nouvelles expériences technologiques. Donc d'une manière ou d'une autre, je pense que ouais, c'est voué à continuer et même à s'élargir à d'autres trucs. Tu vois, ils ont sorti le téléphone, ensuite ça a été la montre, ensuite le truc, le machin. Oui je pense que ce sera de pire en pire ou de mieux en mieux – ça je sais pas – en termes de technologies. Pour répondre à des besoins, pour répondre à des problématiques.

(Lou-Anne, 25 ans, éducatrice spécialisée, Paris et sa région, My Diet Coach)

Fabien constate une résonance importante entre le développement de la mode du « *healthy* », fruit d'une norme « d'impératifs diététiques »<sup>729</sup>, et le couplage toujours plus poussé entre l'homme et la machine :

« Après moi je le constate que c'est en train de se répandre à une vitesse, mais c'est hallucinant. Le nombre de restaurants qui s'installent qui sont bio, machin, *healthy* truc. Moi je le constate, je trouve que c'est dans l'ère du temps. Forcément je pense que moi... C'est difficile à dire de savoir si on a été influencé par ça ou pas. De se dire, "ah non c'est venu de moi-même machin"... Je pense qu'on est très soumis à notre environnement. Même si on s'en rend pas

<sup>727</sup> *Ibid.*, p. 4.

<sup>728</sup> DEAN Jodi « Les données massives : accumulation et enclosure » in MONDOUX André et MÉNARD Marc (dir.), *Big data et société*, *op. cit.*, p. 16.

<sup>729</sup> RÉGNIER Faustine, « « Goût de liberté » et self-quantification », *op. cit.*

compte, oui, je pense que ça joue. [...] Je pense que ça va évoluer oui. Les objets connectés, c'est en plein boom. Je dirais pas que tout sera connecté plus tard mais... Ça va le devenir pour les vêtements, et dans le futur je pense que nos données seront captées sans même qu'on le veuille. Et comme tu le dis, il y a certains téléphones qui ont cette capacité d'enregistrer les pas, d'enregistrer l'activité. Mais je pense qu'elles seront fournies à notre insu. Je pense qu'un jour, on arrivera à une collecte massive de données. Mais est-ce que c'est grave, est-ce que les gens sont d'accord avec ça, c'est un autre débat ».

(Fabian, 29 ans, technicien projeteur, marié, Paris, Fitbit Charge 2)

Au niveau des outils de santé numérique persuasifs, ils répondent assez fidèlement au comportementalisme des algorithmes dans la mesure où ils captent les acteurs « par le bas » sans prendre en compte leur complexité et leur subjectivité<sup>730</sup>. Il n'est ainsi par rare que des formes de culpabilité s'expriment par rapport au décalage entre ce qui est ressenti ou vécu et ce qui est chiffré<sup>731</sup>. De même, quelle va être la place de ceux qui refusent de s'engager dans ces pratiques d'hygiène corporelle ? D'une part, un risque de segmentation plus poussée des offres d'assurances complémentaires par le profil individuel apparaît comme une hypothèse de plus en plus tangible. D'autre part les perdants de la quantification, ne se prêtant pas au jeu du calcul ou de la transmission des données pourraient se trouver « invisibilisés »<sup>732</sup>.

Les tenants les plus fervents du *big data* de la santé proposent des solutions perçues comme toujours plus techniques, efficaces et optimales sans questionner la structure sociale dans laquelle elles évoluent. Or, il semble aujourd'hui plus que nécessaire d'articuler finement le redéploiement du capitalisme autour de la prédation des traces, à ses effets sur les individus et les groupes sociaux. Le domaine de la santé connectée n'échappe pas à cette remise en contexte dialectique. Dans quelle mesure les informations générées dans le cadre des pratiques d'automesure servent-elles le bien public et commun ?

De même, face à l'industrialisation de la personnalisation, les messages et alertes de santé, si elles sont directement transmises à l'individu sans médiation, peuvent accentuer le régime d'alerte qui prévaut déjà dans de nombreuses situations. La capacité d'interprétation de tels signaux se distribue inégalement en fonction de la stratification sociale. Les

---

730 ZOUINAR Moustafa, « Théories et principes de conception des systèmes d'automesure numériques. De la quantification à la régulation distribuée de soi », *op. cit.*

731 RÉGNIER Faustine, « « Goût de liberté » et self-quantification », *op. cit.*

732 BERTRAND Morgane, « La protection des données personnelles comme mode de régulation du big data en protection sociale complémentaire », *Revue française des affaires sociales*, n°4, 2017, p. 57-78.

pratiques de quantification et, plus largement touchant à la santé numérique, peuvent alors faire « emprise » alors qu'elles devraient « donner prise »<sup>733</sup>.

---

733 BOULLIER Dominique, *Sociologie du numérique, op. cit.*, p. 104.

## Conclusion du Chapitre 8

---

Quantification de soi et *big data* peuvent paraître antinomiques. D'un côté, nous avons l'idée d'une mesure essentiellement personnelle, qui reste à un niveau individuel et qui se porte sur un nombre restreint de variables. De l'autre, c'est une image de gigantisme ou les bases de données en pétaoctets agrègent des traces issues de multiples sources à travers le monde. La chaîne complexe qui relie les usages individuels aux données massives passe par les algorithmes. Ces derniers sont entraînés par les données personnelles des individus et viennent les entraîner à leur tour dans l'orientation de leur conduite. Si la délégation de certaines tâches à ce type de calcul recèle, en réalité, un potentiel de libération, au sein de l'économie capitaliste, les *big data* et les algorithmes servent à créer des profils de consommateurs et à stimuler la croissance des marchés. Au niveau de la santé, le *machine learning* dessine l'image d'une santé prédictive appuyée par les informations génomiques. Ce terrain est également occupé par les géants du numérique et les entreprises de biotechnologies. L'exploitation de ces bases de données génomiques ou de santé, produites par ces entreprises, favorise l'émergence d'une expertise technomédicale à l'intersection de considérations marketing, économiques et industrielles. La santé numérique ou connectée et les *big data* associent de nombreux acteurs dont les intérêts divergent et se déploient dans des contextes très hétérogènes. Ce champ complexe, dont les frontières bougent rapidement, constitue une source de questionnement considérable.

Enfin, les *big data* bouleversent également les façons de nommer le capitalisme. Économie de l'attention, « capitalisme cognitif », « capitalisme communicationnel », « capitalisme informationnel », « capitalisme de surveillance », représentent autant de tentatives de saisir les restructurations contemporaines. Il nous semble que le dénominateur commun de ces approches se trouve dans les logiques de profilage, de captation au plus près du comportement des acteurs et d'exploitation d'une forme de travail cognitif. On pourrait aussi argumenter que le capitalisme exploite les parcelles de temps disponibles entre les multiples filets d'engagement (numériques ou non) dans lequel est inséré l'individu. L'originalité, mais ce n'est ici qu'une hypothèse, pourrait également se trouver dans la façon dont il envisage l'individu et sa force de travail. Il est, en effet, fragmenté par

sa réduction en trace, agrégé aux autres traces afin de modéliser un réel – qui trouve sa légitimité par des promesses d’objectivité – qui, en retour, vient le singulariser à nouveau. Le retour de la cybernétique dans ce modèle économique vient, en quelque sorte, boucler la boucle (de rétroaction).



## Conclusion de la Partie III

---

Le corps est concerné au premier chef par la généralisation de la quantification. Il est au centre de la génération d'images et de visualisations qui permettent de déchiffrer les données. Souvent, ces images et représentations forment un ensemble d'incitations ayant pour objectif de maintenir les pratiques (en matière de santé, d'habitudes sportives) adoptées. Les technologies d'automesure, tout comme les algorithmes, sont des technologies persuasives. Les individus sont confrontés à la mesure de leur activité et ajustent leurs comportements. Il s'agit donc, pour eux, de savoir déchiffrer leurs données, mais parfois aussi de les « dé-chiffrer », c'est-à-dire de rester à l'écoute de leurs sensations et de s'éloigner de l'emprise du chiffre et de la rationalité. La performativité des traces n'est jamais donnée à l'avance ou définitive, et les incitations se heurtent aux contraintes de la vie quotidienne.

En parallèle, le corps est de plus en plus couplé à la machine de multiples façons. Objets portés, vêtements connectés, puces sous-cutanées sont autant d'exemples qui constituent le tableau du cyborg contemporain dont Chris Dancy constitue l'illustration paradigmatique. L'homme est augmenté par les processus de *feedback* tout comme le patient de la *digital health* ou de la santé connectée. Confrontés à ces possibilités d'augmentation, les discours recueillis au sein de notre étude montrent des dispositions contrastées à consentir au chiffrage et l'informatisation de l'existence. Cette dernière se loge pour certains interviewés dans des habitudes et des infra-moments tels que les séances de sport, le « scan » de certains aliments, le décompte des pas, le relevé du rythme cardiaque, la consultation du temps de sommeil, etc. Si les acteurs reconnaissent cette dynamique d'enchevêtrement entre corps, informations et technologies, ils nous semblent qu'ils souhaitent également la questionner et la mettre en débat.

Dans ce cadre, et sans revenir ici sur la discussion autour du *big data*, l'accessibilité et le droit sur les données constituent d'ores et déjà un sujet de débat public qui risque de s'intensifier. Des perspectives critiques se constituent afin d'articuler données numériques et principe du commun, produit de la co-activité des acteurs sociaux reposant sur le droit

d'usage contre le droit de propriété<sup>734</sup>. De même, si les algorithmes prennent en charge un certain nombre de tâches dévolues à l'humain, et particulièrement dans le domaine de la santé, il semble indispensable de procéder à leur audit, de les sortir de leur « boîte noire » et de les constituer en enjeu politique et social.

---

734 DARDOT Pierre et LAVAL Christian, *Commun: essai sur la révolution du XXIe siècle*, Paris, Éditions La Découverte, 2014 ; LOMAZZI Lisiane « Approches critiques de la captation et de l'exploitation des données numériques : vers une politique du commun ? » in MONDOUX André et MÉNARD Marc (dir.), *Big data et société*, *op. cit.*



## Conclusion générale

---

*« Fill out the form, download the app  
Submit your face into the scanner*

*Everybody's hunted with a smile  
Being processed by the boys »*

Protomartyr -Processed By The Boys

---

L'objectif de cette thèse a été de déplier les pratiques de quantification de soi dans leurs multiples dimensions. Elles semblent, en effet, révéler certains traits saillants dans la façon dont le numérique influence les individus et les groupes sociaux. Plus largement, le redéploiement des logiques de quantification dans les institutions et les organisations questionne les façons d'évaluer et les régimes de la connaissance. Profondément inscrites, d'une part, dans la dynamique historique d'individualisation et, d'autre part, dans celle de légitimation des technologies numériques, ces logiques s'imposent aujourd'hui de manière multidimensionnelle au travers des *big data*. Tout au long de ce processus, des acteurs et collectifs font l'expérience concrète de pratiques de mesure qui modifient, parfois sans bruit, la vie quotidienne. Nous proposons dans cette conclusion de revenir sur les principales hypothèses qui ont guidé ce travail.

### ***Trajectoires et « entrée(s) » dans les pratiques de mesure***

L'adoption des dispositifs d'automesure n'a rien d'automatique. Les façons d'entrer dans les pratiques sont dépendantes de la trajectoire personnelle des acteurs sociaux. Ainsi, un événement marquant ou qui fait rupture peut entraîner la volonté de poser des chiffres sur un ou plusieurs facteurs de santé. C'est parfois à l'aune de certaines étapes de vie (cap d'âge, volonté de se remettre en forme, prise de poids) qu'émerge une intention de réajustement par rapport à soi qui peut alors passer par un guidage numérique. Les pratiques d'automesure peuvent aussi être dans la continuité d'habitudes sportives ou comptables. Il s'agit alors de transposer des routines manuscrites en routines numériques, ce qui n'est pas sans changer la nature de ce qui est alors inscrit. De par ce changement de support, la raison graphique se change en raison computationnelle<sup>735</sup> : en passant par le

---

735 BACHIMONT Bruno, « Signes formels et computation numérique : entre intuition et formalisme. Critique de la raison computationnelle », *op. cit.*

support numérique, dynamique et calculatoire, ces inscriptions sont l'objet de possibilités élargies en matière de reconfigurations et de manipulations.

### ***Temporalité(s) des pratiques d'automesure et style d'usage de l'action sur soi***

Les technologies numériques viennent également épouser les temporalités quotidiennes, tout comme elles les bouleversent. Dans ce cadre, la mesure outillée pénètre le quotidien et peut renforcer la rationalisation des activités et de l'organisation personnelle ou familiale. Lorsqu'il faut répondre aux impératifs des calculs de l'alimentation, par exemple, toutes déviations par rapport aux objectifs caloriques peut entraîner questionnement voire culpabilité. Or, ces déviations sont monnaie courante au sein de la vie quotidienne.

Nous avons aussi constaté l'existence de plusieurs styles d'usage allant de pratiques ponctuelles, peu engageantes et réversibles à des habitudes plus exigeantes. Nous avons alors retrouvé une affinité élective entre les pratiques de mesure connectées et les valeurs de rationalité, de scientificité et de maîtrise de soi, typiques des conduites de vie identifiées par Max Weber. Le *quantified self* s'intègre alors à la construction de l'individualisme moral et propose une éthique de l'autonomie et du management de soi.

Cette éthique se déploie dans une société traversée par la tension de l'autonomie. À la fois génératrice d'opportunités et d'incertitudes, la question de l'autonomie est au centre des dispositifs de développement personnel tout autant qu'au sein des dispositifs de quantification dont ils partagent les fondements idéologiques (et pratiques). Si l'autonomie est valorisée par les partisans de l'automesure, elle s'articule avec les sociabilités familiales et amicales. En effet, si les acteurs souhaitent prendre soin d'eux-mêmes, c'est régulièrement dans une perspective relationnelle qu'ils envisagent leurs habitudes de mesure. L'autonomie est parfois synonyme de compétition et de recherche de performance. Si cette recherche de performance et d'optimalité est encouragée par les dispositifs de mesure, elle n'est pas nécessairement envisagée par les *self-trackers* de manière uniforme. Certains affichent une ambition revendiquée de dépassement de soi alors que d'autres mettent en avant les notions de bien-être et d'équilibre. Nous avons alors identifié une différence entre le cadre américain fortement marqué par la culture du *self* et de l'individualisme moral, et le cadre français orienté davantage vers une culture de la mutualisation et de la protection sociale collective.

### ***S'y retrouver dans l'« espace des données »***

Les chiffres, métriques et images produits par l'automesure engagent toute une série d'opérations pour les individus qui s'y adonnent. Il s'agit de produire des données mais de savoir également les manipuler, les interpréter et les faire transiter. Celles-ci peuvent servir de repères et faire l'objet de simples consultations régulières et répétées. Les routines d'auto-évaluation entraînent régulièrement la création d'images et de représentations graphiques qui peuvent être chargées d'affectivité. Une courbe de poids qui chute ou un graphique qui représente une amélioration de son état physique sont des types de représentations qui symbolisent un « cheminement » voire une « aventure ». Le corps est donc susceptible de changer et d'évoluer au gré de l'utilisation des outils connectés. La figure de l'humain augmenté est régulièrement mobilisée afin de qualifier un corps constamment soumis au processus de *feedback* typique de l'automesure numérique. Les acteurs interrogés procèdent à des expérimentations dans une perspective bio-informationnelle. Au sein du forum étudié, le corps est l'objet de procédures associant efficacité et bien-être, résultat de calculs énergétiques entre entrée et dépense. Toutefois, l'homme augmenté par les dispositifs techniques est menacé par la réduction de son expérience subjective et l'emprise du chiffre.

### ***Des pratiques communautaires...exploitées par le capitalisme cognitif***

Le *quantified self* est régulièrement présenté sous l'angle d'un narcissisme exacerbé ou l'individu, obsédé par son image, son physique et sa forme, se renfermerait en lui-même, préférant s'engager dans son amélioration plutôt que dans celle de la société. Or, les pratiques de mesure sont l'objet d'échanges au sein des sociabilités en ligne. Les chiffres et visualisations peuvent être partagés avec les proches dans des compartiments bien spécifiques tels que les groupes de messagerie. Ces chiffres peuvent circuler au-delà de ces cercles, dans d'autres groupes constitués sur les réseaux sociaux. Les données sont partagées pour des motivations diverses : compétition, validation, entraide. L'étude au sein du forum MyFitnessPal a permis de voir comment se maintient et se régule un collectif en ligne, certes hétérogène et instable, de soutien à la perte de poids par le calcul alimentaire. Cet espace en ligne voit émerger des contributeurs-experts qui guident les nouveaux arrivants. Les experts, dont les contributions sont estimées et validées par la communauté, exercent un regard critique sur le dispositif lui-même et cherchent à orienter les autres

utilisateurs pour leur éviter des formes de mésusages. Cet espace est donc loin d'être pacifié et des débats surgissent au milieu de discussions parfois anodines.

Le *Quantified Self* est également un mouvement socio-politique aux contours incertains. Lors de rencontres prenant la forme du forum-réseau, le mouvement resserre les liens (*bonding*) existants entre les membres et élargit son réseau (*bridging*). Les interventions en forme de *Show & Tell* font intervenir des virtuoses de la quantification manipulant leurs données afin de les transformer en projets originaux, en expériences singulières voire en objet artistique. Ainsi, les membres du mouvement QS échappent aux catégories pré-conçues relevant du *big data* qui cherchent à profiler et à segmenter. Leurs usages hétérogènes et éminemment personnels constituent une forme de résistance aux agrégats statistiques qui ambitionnent d'orienter les conduites. Cette forme de résistance apparaît traversée de nombreuses limites dans la mesure où les expériences ordinaires des individus avec les dispositifs numériques ne leur permettent pas toujours d'adopter des tactiques visant à déjouer la captation de leurs données. De même, la distribution des capitaux techniques s'avère profondément inégale, reflet d'une stratification sociale plus large de la société.

Le traitement des données issues des pratiques de quantification n'est pas sans poser questions. Reposant sur les algorithmes, il peut servir à des objectifs économiques et marketing ou servir le projet d'une santé prédictive et personnalisée. Or, les travaux déjà effectués sur les « machines à prédire » démontrent que celles qui ont trouvé leurs chemins dans l'organisation sociale ont épousé la dynamique de l'efficacité relevant de l'économie et plus largement de la culture capitaliste<sup>736</sup>. Les calculs ne sont pas neutres et dépendent souvent des intérêts des implémenteurs. On peut d'autant plus s'interroger sur un renouvellement d'une forme d'hygiénisme adossée au capitalisme<sup>737</sup>. Le « solutionnisme technologique » proposé par Evgeny Morozov critique la perspective d'amélioration par les chiffres et recoupe l'analyse entreprise par Nicolas Le Dévedec de « la société de l'amélioration »<sup>738</sup>. On peut souligner que les industries numériques ne relèvent pas non plus de l'immatériel mais ont un impact souvent sous-évalué sur l'environnement<sup>739</sup>. Les

---

736 VAYRE Jean-Sébastien, *Des machines à produire des futurs économiques: sociologie des intelligences artificielles marchandes à l'ère du big data*, Sociologie, Université Toulouse Le Mirail - Toulouse 2, 2016, p. 448.

737 DAGIRAL Éric, « Extension chiffrée du domaine du perfectionnement ? », *op. cit.*

738 LE DÉVÉDEC Nicolas, *La société de l'amélioration*, *op. cit.* ; LE DÉVÉDEC Nicolas, « Corps et âme. Le transhumanisme, nouvel horizon biopolitique du capitalisme ? », *op. cit.*

739 FLIPO Fabrice, DOBRÉ Michelle et MICHOT Marion, *La face cachée du numérique: l'impact environnemental des nouvelles technologies*, Montreuil, Éditions L'Échappée, 2013.

pratiques de quantification oscillent alors entre effets réflexifs et effets de mécanisation de l'humain. Si les pratiques de quantification reproduisent la dynamique du *big data*, dans quelle mesure peut-on s'échapper de cette circularité ? Cette tension nous semble ouvrir d'autres recherches et terrains d'étude potentiels.

### *Perspective(s) de recherche*

Il nous semble qu'une investigation sur les pratiques de mesure et de surveillance encouragées, voire imposées permettrait de prolonger les réflexions présentées au sein de cette thèse. En effet, les organisations et le management renouvellent leurs indicateurs de gestion de l'activité (comptabilité du travail, notes, format de visibilité, etc.) vers un souci croissant de performance. Les dispositifs numériques de bien-être et de santé s'insèrent également dans les mondes du travail entraînant une (em)prise subjective sur les salariés. De même, l'évaluation sous forme de notes et de classements (nombre d'étoiles, scores, etc.) s'impose dans de nombreux domaines (livraisons, locations, restauration, sites de rencontres, etc.). Quel est l'impact de ce type particulier de trace d'activité (réputation, visibilité) sur les individus ? Si la quantification s'accélère, dans quels espaces et selon quelles modalités elle tend désormais à les contraindre ?

Les questions du refus de la captation et de l'automatisation, voire de la résistance face au guidage algorithmique fermé nous semblent être une perspective particulièrement intéressante. Les luttes pour l'autonomie dans l'environnement numérique liées à cette problématique pourront faire l'objet d'une cartographie et d'une analyse.

Il serait alors intéressant d'observer les démarches de co-construction de dispositifs de quantification entre individus, concepteurs et, par exemple, professionnels de santé. Quels rapports aux données se tissent lorsque leur accès est ouvert ? Comment les individus interprètent-ils leurs traces d'activité lorsqu'ils savent à quoi elles servent ?

Enfin, les pratiques de mesure ont en commun avec les *big data* de vouloir refléter le réel dans une forme d'objectivité revendiquée. Or, les algorithmes font l'objet de questionnements dans leur reproduction des inégalités et des stéréotypes par l'intermédiaire de leurs biais. Ces derniers, logés parfois au cœur de la conception des calculs, peuvent entraîner des discriminations de tous ordres (de classe, de genre, de race, de santé, etc.). Les questionnements en matière de biais des machines, reflet *in fine* des « biais sociaux », font d'ores et déjà l'objet de mobilisations dans le but d'en faire un enjeu public. N'est-on pas



ici en face d'un paradoxe à démêler ? En proposant un miroir « froid » de la réalité sociale, les algorithmes ne recèlent-ils pas un potentiel d'action ? Les algorithmes peuvent-ils se faire sociologues... critiques ?

## Bibliographie

---

ABBOTT Andrew Delano, *The system of professions: an essay on the division of expert labor*, Chicago, University of Chicago Press, 1988.

ABITEBOUL Serge et PEUGEOT Valérie, *Terra data: qu'allons-nous faire des données numériques ?*, Le Pommier/Universcience., Paris, 2017.

ACQUISTI Alessandro, MBo'o IDA Michèle Francine et ROCHELANDET Fabrice, « Les comportements de vie privée face au commerce électronique. Une économie de la gratification immédiate », *Réseaux*, n° 167, Juin 2011, p. 105-130.

AKRICH Madeleine, « Les listes de discussion comme communautés en ligne: outils de description et méthodes d'analyse », *Papiers de Recherche du CSI*, n° 25, 2012.

AKRICH Madeleine, GARDEY Delphine, LÖWY Ilana et PICON Antoine, « Corps, genre, techniques, identités », *Science & Devenir de l'Homme*, n° 57/58, 2008, p. 70-91.

AKRICH Madeleine et MÉADEL Cécile, « Anthropologie de la télésurveillance en milieu privé », *Rapport pour le Pirvilles-CNRS et l'institut des Hautes Études sur la sécurité intérieure (IHESI)*, 1996.

AKRICH Madeleine et MÉADEL Cécile, « Prendre ses médicaments/prendre la parole : les usages des médicaments par les patients dans les listes de discussion électroniques », *Sciences sociales et santé*, vol. 20, n° 1, 2002, p. 89-116.

AKRICH Madeleine et MÉADEL Cécile, « De l'interaction à l'engagement: les collectifs électroniques, nouveaux militants dans le champ de la santé », *Hermès*, « CNRS Editions », n° 47, 2007.

AKRICH Madeleine et MÉADEL Cécile, « Internet : intrus ou médiateur dans la relation patient/médecin ? », *Santé, Société et Solidarité*, n° 2, 2009, p. 87-92.

AKRICH Madeleine et MÉADEL Cécile, « Les échanges entre patients sur internet », *La Presse Médicale, Paris, Masson et Cie*, vol. 38, n° 10, 2009, p. 1484-1493.

ALAMI Sophie, DESJEUX Dominique et GARABUAU-MOUSSAOUI Isabelle, *Les méthodes qualitatives*, Presses Universitaires de France., Paris, « Que sais-je ? », 2013.

ALBRECHTSLUND Anders et LAURITSEN Peter, « Spaces of everyday surveillance: Unfolding an analytical concept of participation », *Geoforum*, vol. 49, Octobre 2013, p. 310-316.

ALLARD Laurence, « L'engagement du chercheur à l'heure de la fabrication numérique personnelle », *Hermès*, n° 73, Décembre 2015, p. 159-167.

ALLARD Laurence et VANDENBERGHE Frédéric, « Express yourself ! Les pages perso. Entre légitimation technopolitique de l'individualisme expressif et authenticité réflexive peer to peer », *Réseaux*, n° 117, 2003, p. 191-219.

ALLOING Camille, « La sousveillance. Vers un renseignement ordinaire », *Hermès*, n° 76, Novembre 2016, p. 68-73.

AMORÓS Francisco, *Manuel d'éducation physique, gymnastique et morale. Tome 1*, Paris, 1834.

AMORÓS Francisco, *Manuel d'éducation physique, gymnastique et morale. Tome 2*, Paris, 1834.

ANDERSON Chris, « The End of Theory : The Data Deluge Makes the Scientific Method Obsolete », *Wired*, vol. 16, n° 7, 2008.

ANDRIEU Bernard, « Médecin de soi-même », in *Michel Foucault et la médecine. Lectures et usages.*, Editions Kimé, « Philosophie, épistémologie », 2001, p. 84-100.

ANDRIEU Bernard, « La fin de la biopolitique chez Michel Foucault : le troisième déplacement », *Le Portique. Revue de philosophie et de sciences humaines*, vol. 13-14, Septembre 2004.

ANDRIEU Bernard, *L'autosanté: vers une médecine réflexive*, Paris, Armand Colin, 2012.

ARRUABARRENA Béa et QUETTIER Pierre, « Des rituels de l'automesure numérique à la fabrique autopoïétique de soi », *Les Cahiers du numérique*, vol. 9, n° 3-4, Décembre 2013, p. 41-62.

ARRUABARRENA Béatrice, *Le Soi augmenté: les pratiques numériques de quantification de soi comme dispositif de médiation pour l'action*, Sciences de l'information et de la communication, Conservatoire national des arts et métiers - CNAM, [En ligne] <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01694020v2/document>, 2016.

AUBERT Nicole, *Le culte de l'urgence : la société malade du temps*, Paris, Flammarion, « Champs », 2004.

AUBERT Nicole, « Hyperformance et combustion de soi », *Études*, Tome 405, n° 10, 2006, p. 339-351.

AUBERT Nicole, « Les nouvelles quêtes d'éternité », *Études* 2008, Tome 408, n° 2, 2008, p. 197-207.

AUBERT Nicole (dir.), *L'individu hypermoderne*, Toulouse, Éditions Érès, « Sociologie clinique », 2010.

AUBERT Nicole (dir.), *@ la recherche du temps: individus hyperconnectés, société accélérée : tensions et transformations*, Éditions Érès, « Sociologie clinique », 2018.

AUBERT Nicole et HAROCHE Claudine (dir.), *Les tyrannies de la visibilité: être visible pour exister*, Toulouse, Éditions Érès, « Sociologie clinique », 2011.

AURAY Nicolas et OUARDI Samira, « Numérique et émancipation : De la politique du code au renouvellement des élites », *Mouvements*, n° 79, 2014, p. 13-27.

AURAY Nicolas et VÉTEL Bruno, « L'exploration comme modalité d'ouverture attentionnelle : Design et régulation d'un jeu freemium », *Réseaux*, n° 182, 2013.

BACHIMONT Bruno, « Signes formels et computation numérique : entre intuition et formalisme. Critique de la raison computationnelle », in *Instrumente in Kunst und Wissenschaft - Zur Architektonik kultureller Grenzen im 17. Jahrhundert*, Berlin, Walter de Gruyter Verlag, [En ligne]:  
[http://www.utc.fr/~bachimon/Publications\\_attachments/Bachimont.pdf](http://www.utc.fr/~bachimon/Publications_attachments/Bachimont.pdf)

BANNER Olivia, *Communicative biocapitalism: the voice of the patient in digital health and the health humanities*, Ann Arbor, University of Michigan Press, 2017.

BARATS Christine (dir.), *Manuel d'analyse du web*, Armand Colin., 2016.

BARBUSSE Béatrice, « Sport et entreprise : des logiques convergentes ? », *L'Année sociologique*, vol. 52, n° 2, 2002, p. 391-415.

BARDINI Thierry, *Bootstrapping: Douglas Engelbart, coevolution, and the origins of personal computing*, Stanford, Stanford University Press, « Writing science », 2000.

BARRETT Meredith A., HUMBLET Olivier, HIATT Robert A. et ADLER Nancy E., « Big Data and Disease Prevention: From Quantified Self to Quantified Communities », *Big Data*, vol. 1, n° 3, Septembre 2013, p. 168-175.

BARTA Kristen et NEFF Gina, « Technologies for Sharing : Lessons from the Quantified Self Movement about the Political Economy of Platforms », *Information, Communication & Society*, vol. 19, n° 4, 2016, p. 23.

BARTH Nathalie et LEFEBVRE Blandine, « S'engager dans une activité physique pour apprendre à gérer sa maladie : l'exemple de deux expériences de patients », *Santé Publique*, vol. S1, n° HS, Juin 2016, p. 109-116.

BASTIN Gilles et FRANCONY Jean-Marc, « L'inscription, le masque et la donnée », *Revue d'anthropologie des connaissances*, vol. 10, n° 4, Décembre 2016, p. 505-530.

BASTIN Gilles et TUBARO Paola, « Le moment big data des sciences sociales », *Revue française de sociologie*, vol. 59, n° 3, Octobre 2018, p. 375-394.

BASZANGER Isabelle, « Les maladies chroniques et leur ordre négocié », *Revue française de sociologie*, vol. 27, n° 1, 1986, p. 3-27.

BAUMAN Zygmunt, *L'amour liquide : de la fragilité des liens entre les hommes*, Paris, Chambon, « Les incorrects », 2004.

BEAUD Stéphane et WEBER Florence, *Guide de l'enquête de terrain: produire et analyser des données ethnographiques*, Paris, Éditions La Découverte, « Guides repères », 1998.

BEAUDOUIN Valérie, « De la publication à la conversation. Lecture et écriture électroniques », *Réseaux*, n° 116, 2002, p. 199-225.

BEAUDOUIN Valérie et VELKOVSKA Julia, « Constitution d'un espace de communication sur Internet (forums, pages personnelles, courrier électronique...) », *Réseaux*, n° 97, 1999, p. 121-177.

BECK Ulrich, *La société du risque: sur la voie d'une autre modernité*, Paris, Aubier, 2002.

BECKER Howard Saul, *Les ficelles du métier: comment conduire sa recherche en sciences sociales*, Paris, Éditions La Découverte, 2013.

BELL Gordon et GEMMELL Jim, *Total recall*, Paris, Flammarion, 2011.

BENBOUZID Bilel et CARDON Dominique, « Machines à prédire », *Réseaux*, n° 211, Novembre 2018, p. 9-33.

BERGERON Henri, CASTEL Patrick et NOUGUEZ Étienne, « Éléments pour une sociologie de l'entrepreneur-frontière », *Revue française de sociologie*, vol. 54, n° 2, Juin 2013, p. 263-302.

BERNARD Claude, *Introduction à l'étude de la médecine expérimentale*, J.B Baillière et Fils., Paris, Libraires de l'académie impériale de médecine, 1865.

BERRY Gérard, *Pourquoi et comment le monde devient numérique*, Paris, Collège de France : Fayard, 2009.

BERTRAND Morgane, « La protection des données personnelles comme mode de régulation du big data en protection sociale complémentaire », *Revue française des affaires sociales*, n° 4, 2017, p. 57-78.

BERTUCCI François, LE CORROLLER-SORIANO Anne-Gaëlle, MONNEUR Audrey, FLUZIN Sylvain, VIENS Patrice, MARANINCHI Dominique et GONCALVES Anthony, « Santé numérique et « cancer hors les murs », Big Data et intelligence artificielle », *Bulletin du Cancer*, vol. 107, n° 1, Janvier 2020, p. 102-112.

BESNIER Jean-Michel, *Demain les posthumains : le futur a-t-il encore besoin de nous*, Paris, Hachette Littératures, « Haute tension », 2009.

BESNIER Jean-Michel, *L'homme simplifié : le syndrome de la touche étoile*, Paris, Fayard, 2012.

BEUSCART Jean-Samuel et FLICHY Patrice, « Plateformes numériques », *Réseaux*, n° 212, Décembre 2018, p. 9-22.

BIAGINI Cédric, *L'emprise numérique: comment internet et les nouvelles technologies ont colonisé nos vies*, Montreuil, Éditions L'Échappée, « Pour en finir avec », 2012.

BIDET Alexandra et BOUTET Manuel, « Pluralité des engagements et travail sur soi: Le cas de salariés ayant une pratique ludique ou bénévole », *Réseaux*, n° 182, 2013.

BIDET Alexandra, BOUTET Manuel, Le BIANIC Thomas, FLEURY Odette Minh, PALAZZO Camille, ROT Gwenaële et VATIN François, « Le sens de la MESURE », *Terrains & travaux*, n° 4, 2003, p. 207-214.

BIDET Alexandra, DATCHARY Caroline, GAGLIO Gérald et PIETTE Albert (dir.), *Quand travailler, c'est s'organiser: la multi-activité à l'ère numérique*, Paris, Mines ParisTech, « Sciences sociales », 2017.

BIDET Alexandra et JANY-CATRICE Florence, « Quantifier les qualités », *Revue Française de Socio-Economie*, n° 19, Décembre 2017, p. 19-26.

BIRNBAUM Jean (dir.), *Où est passé le temps ?*, Paris, Gallimard, « Folio essais », 568, 2012.

BOLTANSKI Luc, « Les usages sociaux du corps », *Annales. Histoire, Sciences Sociales*, vol. 26, n° 1, 1971, p. 205-233.

BOLTANSKI Luc, *L'amour et la justice comme compétences: trois essais de sociologie de l'action*, Paris, Éditions Métailié, « Leçons de choses », 1990.

BOLTANSKI Luc, *De la critique: précis de sociologie de l'émancipation*, Paris, Gallimard, « NRF Essais », 2009.

BOLTANSKI Luc et CHIAPELLO Ève, *Le nouvel esprit du capitalisme*, Paris, Gallimard, 1999.

BOLTANSKI Luc et THÉVENOT Laurent, *De la justification: les économies de la grandeur*, Nachdr., Paris, Gallimard, « NRF essais », 2008.

BONENFANT Maude, MONDOUX André, MÉNARD Marc et OUELLET Maxime, « Big Data, médiation symbolique et gouvernementalité », in *Big Data - Open Data : Quelles valeurs ? Quels enjeux ?*, De Boeck Supérieur, « Information et stratégies », 2015, p. 31-41.

BOSSY Thibault et BRIATTE François, « Les formes contemporaines de la biopolitique », *Revue internationale de politique comparée*, vol. 18, n° 4, 2011, p. 7.

BOULIN Jean-Yves et SILVERA Rachel, *Temps de travail et temps hors travail : vers de nouvelles articulations ?*, De Boeck Supérieur, 2001.

BOULLIER Dominique, « Les styles de relation à la télévision », *Réseaux*, n° 32, 1988, p. 7-44.

BOULLIER Dominique, *L'urbanité numérique: essai sur la troisième ville en 2100*, Paris, L'Harmattan, 1999.

BOULLIER Dominique, « La nouvelle matérialité de l'espace public : Les dispositifs de la Netpolitique », *Hermès*, n° 26-27, 2000, p. 201.

BOULLIER Dominique, « Objets communicants, avez-vous donc une âme ? », *Les Cahiers du numérique*, vol. 3, n° 4, 2002, p. 45-60.

BOULLIER Dominique, « Les industries de l'attention : fidélisation, alerte ou immersion », *Réseaux*, n° 154, Avril 2009, p. 231-246.

BOULLIER Dominique, *La ville-événement: foules et publics urbains*, Paris, Presses universitaires de France, 2010.

BOULLIER Dominique, « Habitèle virtuelle », *Urbanisme*, vol. Janvier-Février, n° 376, 2011, p. 42-44.

BOULLIER Dominique, « Médiologie des régimes d'attention », in *L'économie de l'attention: nouvel horizon du capitalisme?*, Éditions La Découverte, « Sciences humaines », 2014.

BOULLIER Dominique, « Les sciences sociales face aux traces du big data. Société, opinion ou vibrations ? », *Revue française de science politique*, vol. 65, n° 5, 2015, p. 805-828.

BOULLIER Dominique, *Sociologie du numérique*, Paris, Armand Colin, 2016.

BOULLIER Dominique et CHARLIER Catherine, « A chacun son Internet. Enquête sur des usages ordinaires », *Réseaux*, n° 86, 1997, p. 159-181.

BOULLIER Dominique, CRÉPEL Maxime et JACOMY Mathieu, « Zoomer n'est pas explorer. Spatialiser les graphes, catégoriser et (dé)construire les réseaux », *Réseaux*, n° 195, Mars 2016, p. 131-161.

BOULLIER Dominique et LOHARD Audrey, « Médiologie des réputations numériques », *Terrains & travaux*, n° 26, Septembre 2015, p. 105-125.

BOURDIEU Pierre, *La distinction: critique sociale du jugement*, Paris, Éditions de Minuit, « Le Sens commun », 1979.

BOUSSARD Valérie, *Sociologie de la gestion: les faiseurs de performance*, Paris, Belin, « Perspectives sociologiques », 2008.

BOUTINET Jean-Pierre, *Vers une société des agendas : une mutation de temporalités*, Paris, PUF, « Sociologie d'aujourd'hui », 2004.

BRAUNSTEIN Florence et PÉPIN Jean-François, *La place du corps dans la culture occidentale*, 1. éd., Paris, Presses universitaires de France, « Pratiques corporelles », 1999.

BRETON Philippe, *Histoire de l'informatique*, Paris, Éditions La Découverte, « Histoire de sciences », 1987.

BRETON Philippe, *L'utopie de la communication: le mythe du village planétaire*, Paris, Éditions La Découverte, « La découverte poche Essais », 29, 1997.

BRETON Philippe, *Le culte de l'Internet: une menace pour le lien social?*, Paris, Éditions La Découverte, « Sur le vif », 2000.

BRETON Philippe et PROULX Serge, *L'explosion de la communication: la naissance d'une nouvelle idéologie*, Paris, Éditions La Découverte, « Sciences et société », 1989.



BROCA Sébastien et KOSTER Raphaël, « Les réseaux sociaux de santé. Communauté et co-construction de savoirs profanes », *Les Cahiers du numérique*, vol. 7, n° 2, 2011, p. 103-116.

BROUDOUX Évelyne et CHARTRON Ghislaine (dir.), *Big data, open data: quelles valeurs? Quels enjeux? : actes du colloque « Document numérique et société »*, Rabat, 2015, De Boeck, 2015.

BROUSSE Cécile, « La vie quotidienne en France depuis 1974. Les enseignements de l'enquête Emploi du temps », *Economie et statistique*, vol. 478, n° 1, 2015, p. 79-117.

BROUSSE Cécile, « Travail professionnel, tâches domestiques, temps « libre » : quelques déterminants sociaux de la vie quotidienne », *Economie et statistique*, vol. 478, n° 1, 2015, p. 119-154.

BRUNO Isabelle et DIDIER Emmanuel, *Benchmarking: l'État sous pression statistique*, Paris, Éditions La Découverte, « Zones », 2013.

BUQUET Romain, LUCA Nathalie et BOUILLOUD Jean-Philippe, « Malaise dans les start-up. Entre désir héroïque et anxiété créatrice », *Nouvelle revue de psychosociologie*, n° 24, Novembre 2017, p. 93-111.

CAHOUR Béatrice, « 11. Émotions, affects et confort comme nouveaux déterminants de l'activité et de l'usage », in VALLÉRY, Gérard LE PORT, Marie-Christine et ZOUINAR, Moustafa, *Ergonomie, conception de produits et services médiatisés*, Paris, Presses Universitaires de France, 2010.

CAHOUR Béatrice et LICOPPE Christian, « Confrontations aux traces de son activité : compréhension, développement et régulation de l'agir dans un monde de plus en plus réflexif », *Revue d'anthropologie des connaissances*, vol. 4, n° 2, 2010.

CALLON Michel, « Éléments pour une sociologie de la traduction. La domestication des coquilles Saint-Jacques et des marins-pêcheurs dans la baie de Saint-Brieuc », *L'Année sociologique*, vol. 36, p. 169-208.

CANGUILHEM Georges, *Le normal et le pathologique*, 12e édition., Paris, Puf, « Quadrige », 2013.

CARDELL Kylie, « Is a Fitbit a Diary? Self-Tracking and Autobiography », *M/C Journal*, vol. 21, n° 2, Avril 2018.

CARDON Dominique, « Le design de la visibilité. Un essai de cartographie du web 2.0 », *Réseaux*, n° 152, 2008, p. 93-137.

CARDON Dominique, *La démocratie Internet : promesses et limites*, Paris, Éditions du Seuil, « La République des idées », 2010.

CARDON Dominique, *À quoi rêvent les algorithmes : nos vies à l'heure des big data*, Paris, Éditions du Seuil, « La république des idées », 2015.

CARDON Dominique, *Culture numérique*, Paris, Presse de Sciences Po, « Hors collection », 2019.

CARDON Dominique et CASILLI Antonio, *Qu'est-ce que le digital labor?*, Bry-sur-Marne, INA, « Études et controverses », 2015.

CARDON Dominique, COINTET Jean-Philippe et MAZIÈRES Antoine, « La revanche des neurones. L'invention des machines inductives et la controverse de l'intelligence artificielle », *Réseaux*, n° 211, Novembre 2018, p. 173-220.

CARDON Dominique et DELAUNAY-TÉTEREL Hélène, « La production de soi comme technique relationnelle. Un essai de typologie des blogs par leurs publics », *Réseaux*, n° 138, Décembre 2006, p. 15-71.

CARRICABURU Danièle et MÉNORET Marie, *Sociologie de la santé: institutions, professions et maladies*, Paris, Colin, 2004.

CASILLI Antonio, « Le stéthoscope et la souris : savoirs médicaux et imaginaires numériques du corps », *Esprit*, vol. Mars-Avril, n° 3, 2009, p. 175.

CASILLI Antonio, *Les liaisons numériques : vers une nouvelle sociabilité*, Paris, Éditions du Seuil, « La couleur des idées », 2010.

CASILLI Antonio, « Usages numériques en santé : conflictualité épistémique et sociale dans les communautés de patients en ligne », in *Internet : des promesses pour la santé ?*, Éditions de Santé., 2011, p. pp.181-191.

CASILLI Antonio, « Contre l'hypothèse de la « fin de la vie privée ». La négociation de la privacy dans les médias sociaux », *Revue française des sciences de l'information et de la communication*, n° 3, Juillet 2013.

CASTEL Robert, *La gestion des risques: de l'anti-psychiatrie à l'après-psychanalyse*, Paris, Les Éditions de Minuit, 1981.

CASTELLS Manuel et CHEMLA Paul, *La galaxie Internet*, Paris, Fayard, 2010.

CERQUI Daniela, « La société de l'information entre technologies de la communication et technologies du vivant : l'immortalité par la maîtrise du code », *Revue européenne des sciences sociales. European Journal of Social Sciences*, n°XL-123, Juin 2002, p. 169-180.

CERTEAU Michel de, *L'invention du quotidien, 1 : Arts de faire*, Nouvelle édition, Établie et Présentée par Luce Giard., Paris, Gallimard, 1980 2010.

CERUZZI Paul, « Une révolution inattendue. Les premiers pas de l'informatique (1935-1985) », *Culture technique*, n°28, p. 12.

CHENU Alain, « Les horaires et l'organisation du temps de travail », *Economie et statistique*, vol. 352, n° 1, 2002, p. 151-167.

CINGOLANI Patrick, *Le temps fractionné : multiactivité et création de soi*, Paris, Armand Colin, « Individu et société », 2012.

CITTON Yves et CRARY Jonathan, *L'économie de l'attention: nouvel horizon du capitalisme?*, Éditions La Découverte, « Sciences humaines », 2014.

CLAIS Jean-Baptiste, « Observation des communautés et forums sur Internet », *Bulletin de Méthodologie Sociologique/Bulletin of Sociological Methodology*, vol. 131, n° 1, Juillet 2016, p. 78-91.

CLARKE Adele E., FISHMAN Jennifer R., FOSKET Jennifer Ruth, MAMO Laura et SHIM Janet K., « Technosciences et nouvelle biomédicalisation : racines occidentales, rhizomes mondiaux », *Sciences Sociales et Santé*, vol. 18, n° 2, 2000, p. 11-42.

CLAVERIE Bernard, « De la cybernétique aux NBIC : l'information et les machines vers le dépassement humain », *Hermès*, n° 68, Avril 2014, p. 95-101.

CLAVERIE Bernard et DESCLAUX Gilles, « Commande, contrôle, communication : gestion cybernétique de systèmes d'information », *Hermès*, n° 71, Juin 2015, p. 70-77.

COAVOUX Samuel, « Introduction. Des classes sociales 2.0 ? », *RESET*, n° 1, Janvier 2012.

COCHOY Franck et CALVIGNAC Cédric, « Mort de l'acteur, vie des clusters ? Leçons d'une pratique sociale très ordinaire », *Réseaux*, n° 182, 2013, p. 89.

COLLIOT-THÉLÈNE Catherine, « Retour sur les rationalités chez Max Weber », *Les Champs de Mars*, n° 22, 2011, p. 13-30.

COMBIER Etienne, « Le site de généalogie MyHeritage victime d'un piratage de grande ampleur », dans *Les Echos*, 7 juin 2018, [Consulté le 31 août 2020], Disponible à l'adresse : <https://www.lesechos.fr/tech-medias/hightech/le-site-de-genealogie-myheritage-victime-dun-piratage-de-grande-ampleur-133254>.

CORBIN Alain, COURTINE Jean-Jacques et VIGARELLO Georges, *Histoire du corps. 3, les mutations du regard. Le XXe siècle*, Paris, Éditions du Seuil, « L'Univers historique », 2006.

CORBIN Alain, COURTINE Jean-Jacques, VIGARELLO Georges, FAURE Olivier, HOLT Richard, LE MEN Ségolène, STIKER Henri-Jacques et ZERNIER Henri, *Histoire du corps. 2, De la révolution à la Grande Guerre*, Paris, Éditions du Seuil, « L'Univers historique », 2005.

COROT Léna, « Garmin aurait déboursé plusieurs millions de dollars pour mettre fin à un ransomware », dans *usine-digitale.fr*, [Consulté le 31 août 2020], Disponible à l'adresse : <https://www.usine-digitale.fr/article/garmin-aurait-debourse-plusieurs-millions-de-dollars-pour-mettre-fin-a-un-ransomware.N991824>.

COTTEREAU Alain et MARZOK Mokhtar Mohatar, *Une famille andalouse: ethnocomptabilité d'une économie invisible*, Saint-Denis, Éditions Bouchène, « Collection Intérieurs du Maghreb », 2012.

COTTERET Marie-Ange, *Mesurez-vous ! De la métrologie à l'autonomie*, Nice, Les Éditions Ovadia, 2008.

COTTERET Marie-Ange, *Métrologie et enseignement*, Thèse de doctorat en sciences de l'éducation, Université Paris 8.

COULANGEON Philippe, MENGER Pierre-Michel et ROHARIK Ionela, « Les loisirs des actifs : un reflet de la stratification sociale », *Economie et statistique*, vol. 352, n° 1, 2002, p. 39-55.

COUTANT Alexandre, « Des techniques de soi ambivalentes », *Hermès*, n° 59, 2011, p. 53-58.

COUTELLEC Léo et WEIL-DUBUC Paul-Loup, « Chapitre 7. Big data ou l'illusion d'une synthèse par agrégation. Une critique épistémologique, éthique et politique », *Journal international de bioéthique et d'éthique des sciences*, vol. 28, n° 3, Novembre 2017, p. 63-79.

CREDOC, *Baromètre du numérique 2018. 18ème édition*, Paris, ARCEP-CGE-Agence du Numérique, 2018.

CROSBY Alfred, *The measure of reality: quantification and Western society ; 1250 - 1600*, 7. print., Cambridge, Cambridge Univ. Press, 2007.

DAGIRAL Éric, « Extension chiffrée du domaine du perfectionnement ? La place des technologies de quantification du soi dans les projets d'auto-optimisation des individus », *Ethnologie française*, n° 176, Octobre 2019, p. 719-734.

DAGIRAL Éric, DESSAJAN Séverine, LEGON Tomas, MARTIN Olivier, PHARABOD Anne-Sylvie et PROULX Serge, « Faire place aux chiffres dans l'attention à soi. Une sociologie des pratiques de quantification et d'enregistrement aux différents âges de la vie », *Réseaux*, n° 216, Juin 2019, p. 119-156.

DAGIRAL Éric, LICOPPE Christian, MARTIN Olivier et PHARABOD Anne-Sylvie, « Le Quantified Self en question(s). Un état des lieux des travaux de sciences sociales consacrés à l'automesure des individus », *Réseaux*, n° 216, Juin 2019, p. 17-54.

DAGIRAL Éric, LICOPPE Christian et PHARABOD Anne-Sylvie, « Présentation », *Réseaux*, n° 216, Juin 2019, p. 9-16.

DAGIRAL Éric et MARTIN Olivier, « Liens sociaux numériques. Pour une sociologie plus soucieuse des techniques », *Sociologie*, vol. 8, n° 1, Février 2017.

DAGIRAL Éric, PARASIE Sylvain et BEUSCART Jean-Samuel, *Sociologie d'internet*, Malakoff, Armand Colin, « Coursus », 2016.

DAGIRAL Éric et PEERBAYE Ashveen, « Les mains dans les bases de données : Connaître et faire reconnaître le travail invisible », *Revue d'anthropologie des connaissances*, vol. 6, n° 1, 2012.

DALGALARRONDO Sébastien, « Surveiller et guérir le corps optimal », *L'Homme et la Société*, n° 207, Octobre 2018, p. 99-116.

DANCY Chris, *Don't unplug: How technology saved my life and can save yours too*, First edition., New York, St. Martin's Press, 2018.

DANG NGUYEN Godefroy et LETHIAIS Virginie, « Impact des réseaux sociaux sur la sociabilité: Le cas de Facebook », *Réseaux*, n°195, 2016, p. 165.

DARDOT Pierre et LAVAL Christian, *Commun: essai sur la révolution du XXIe siècle*, Paris, Éditions La Découverte, 2014.

DATCHARY Caroline et GAGLIO Gérald, « Hétérogénéité temporelle et activité de travail », *Revue d'anthropologie des connaissances*, vol. 8, n° 1, Mars 2004, p. 1-22.

DE GROOT Martijn, DRANGSHOLT Mark, MARTIN-SANCHEZ Fernando et WOLF Gary, « Single Subject (N-of-1) Research Design, Data Processing, and Personal Science », *Methods of Information in Medicine*, vol. 56, n° 6, 2017, p. 416-418.

DÈBES Florence, « L'Etat choisit Microsoft pour les données de santé et crée la polémique », dans *Les Echos*, 4 juin 2020, [Consulté le 1 septembre 2020], Disponible à l'adresse : <https://www.lesechos.fr/tech-medias/hightech/letat-choisit-microsoft-pour-les-donnees-de-sante-et-cree-la-polemique-1208376>.

DEGENNE Alain, LEBEAUX Marie-Odile et MARRY Catherine, « Les usages du temps : cumuls d'activités et rythmes de vie », *Economie et statistique*, vol. 352, n° 1, 2002, p. 81-99.

DELEUZE Gilles, « Post-scriptum sur les sociétés de contrôles », *l'autre journal*, n°1, Mai 1990.

DELMOTTE Hélène, « « De la e-santé à la santé connectée » : accompagner la transformation de notre modèle de santé », *HEGEL*, n° 2, 2015.

DELMOTTE Hélène, « La minceur à plein régimes », *Les Tribunes de la santé*, vol. 49, n° 4, 2015, p. 55-60.

DENOUEL Julie et GRANJON Fabien (dir.), *Communiquer à l'ère numérique : regards croisés sur la sociologie des usages*, Paris, Presses des Mines, « Sciences sociales », 2011.

DESROSIÈRES Alain, *La politique des grands nombres: histoire de la raison statistique*, Paris, Éditions La Découverte, 2000.

DESROSIÈRES Alain, *L'argument statistique*, Paris, Presses de l'école des mines, « Sciences sociales », 2008.

DESROSIÈRES Alain, *Prouver et gouverner: une analyse politique des statistiques publiques*, Paris, Éditions La Découverte, 2014.

DÉTREZ Christine, *La construction sociale du corps*, Paris, Éditions du Seuil, « Points Essais », 490, 2002.

DIEBOLT Vincent, AZANCOT Isaac, BOISSEL François-Henri, ADENOT Isabelle, BALAGUE Christine, BARTHÉLÉMY Philippe, BOUBENNA Nacer, COULONJOU Hélène, FERNANDEZ Xosé, HABRAN Enguerrand, LETHIEC Françoise, LONGIN Juliette, METZINGER Anne, MERLIÈRE Yvon, PHAM Emmanuel, PHILIP Pierre, ROCHE Thomas, SAURIN William, TIREL Anny, VOISIN Emmanuelle et MARCHAL Thierry, « « Intelligence artificielle » : quels services, quelles applications, quels résultats et quelle valorisation aujourd'hui en recherche

clinique ? Quel impact sur la qualité des soins ? Quelles recommandations ? », *Therapies*, « XXXIV<sup>es</sup> Rencontres Nationales de Pharmacologie et Recherche Clinique, pour l'Innovation Thérapeutique et l'Évaluation des Technologies de Santé - Tables rondes Giens – 7 au 8 octobre 2018 », vol. 74, n° 1, Février 2019, p. 141-154.

DONNAT Olivier, *Les pratiques culturelles des Français à l'ère numérique Éléments de synthèse 1997-2008*, Paris, Département des études, de la prospective et des statistiques, 2014.

DOUGLAS Mary, *De la souillure: essai sur les notions de pollution et de tabou*, Paris, La découverte, 1992.

DOUPLITZKY Karine, « Mesure sans mesure », *Medium*, n° 55, Juillet 2018, p. 87-105.

DUBET François, *Sociologie de l'expérience*, Paris, Éditions du Seuil, « La couleur des idées », 1994.

DUCOURNAU Pascal, *Mettre en banque l'ADN enquête sur une biopolitique du consentement*, Paris, L'Harmattan, 2010.

DUCOURNAU Pascal, *S'entreprendre avec ses gènes. Enquête sur l'auto-généritisation.*, Rennes, Presses Universitaires de Rennes, 2018.

DUDEZERT Aurélie, *La transformation digitale des entreprises*, Éditions La Découverte, 2018.

DUGAIN Marc et LABBÉ Christophe, *L'homme nu: la dictature invisible du numérique*, Plon., Paris, 2017.

DURKHEIM Émile, *Les formes élémentaires de la vie religieuse : le système totémique en Australie*, Paris, CNRS, 2014.

EHRENBERG Alain, *L'individu incertain*, Paris, Calmann-Lévy, « Sciences Humaines et Essais », 1995.

EHRENBERG Alain, *Le culte de la performance*, Paris, Hachette littératures, 2005.

EHRENBERG Alain, *La fatigue d'être soi : dépression et société*, Paris, Odile Jacob, 2008.

EHRENBERG Alain, *La société du malaise*, Paris, Odile Jacob, 2010.

EHRENBERG Alain, « Faire société à travers l'autonomie », *Recherche et formation*, n°76, Novembre 2014, p. 107-118.



EHRENBERG Alain, *La mécanique des passions: cerveau, comportement, société*, Paris, Odile Jacob, 2018.

ELIAS Norbert, *La société de cour*, Paris, Flammarion, 1985.

ELIAS Norbert, *Du temps*, Paris, Fayard, 1996.

ELIAS Norbert, *La civilisation des mœurs*, Paris, Calmann-Lévy, 2009 (1973).

ELIAS Norbert et DUNNING Eric, *Sport et civilisation: la violence maîtrisée*, Paris, Fayard, 2007.

ELIAS Norbert et ETORÉ Jeanne, *La société des individus*, Paris, Fayard, 1998.

ELIAS Norbert et KAMNITZER Pierre, *La dynamique de l'Occident*, Pocket., Paris, Calmann-Lévy, 2017.

ELLUL Jacques, *Le système technicien*, Paris, Calmann-Lévy, « Liberté de l'esprit », 1977.

ERTZSCHEID Olivier, « L'homme, un document comme les autres », *Hermès*, n° 53, 2009, p. 33-40.

FABRE Daniel (dir.), *Écritures ordinaires*, Paris, Bibliothèque publique d'information, Centre Georges Pompidou P.O.L, « Essais », 1993.

FABRE Daniel (dir.), *Par écrit: ethnologie des écritures quotidiennes*, Paris, Éditions de la Maison des Sciences de l'Homme, 11, 1997.

FAINZANG Sylvie, *L'automédication ou les mirages de l'autonomie*, Paris, Presses universitaires de France, 2012.

FAINZANG Sylvie et OUVRIER Ashley, « Mesure des traitements et traitements sur mesure. La gestion du risque médicamenteux par les usagers en France », *Terrains & travaux*, n° 28, Septembre 2016, p. 21-40.

FALQUE-PIERROTIN Isabelle, « Numérique : les enjeux anthropologiques », *Le Débat*, n° 181, Octobre 2014, p. 139-145.

FASSIN Didier, « Entre politiques du vivant et politiques de la vie: pour une anthropologie de la santé », *Anthropologie et Sociétés*, vol. 24, n° 1, p. 95-116.

FASSIN Didier et MEMMI Dominique (dir.), *Le gouvernement des corps*, Paris, Éditions de l'École des hautes études en sciences sociales, « Cas de figure », 3, 2004.



FAVIER-AMBROSINI Brice et DELALANDRE Matthieu, « Les réseaux Sport Santé Bien-être : un gouvernement par le chiffre », *Terrains & travaux*, n° 32, Juillet 2018, p. 81-106.

FAWCETT Tom, « Mining the Quantified Self: Personal Knowledge Discovery as a Challenge for Data Science », *Big Data*, vol. 3, n° 4, Décembre 2015, p. 249-266.

FISCHLER Claude (dir.), *Manger magique: aliments sorcières, croyances comestibles*, Paris, Éditions Autrement, « Série mutations », 149, 1994.

FISCHLER Claude, « Pensée magique et utopie dans la science. De l'incorporation à la "diète méditerranéenne" », *Cahiers de l'OCHA*, n°5, 1996, p. 18.

FLICHY Patrice, « Genèse du discours sur la nouvelle économie aux États-Unis », *Revue économique*, vol. 52, n° 7, 2001, p. 379-399.

FLICHY Patrice, « La place de l'imaginaire dans l'action technique. Le cas de l'internet », *Réseaux*, n°109, 2001, p. 52-73.

FLICHY Patrice, *L'imaginaire d'Internet*, Paris, Éditions La Découverte, 2001.

FLICHY Patrice, « L'individualisme connecté entre la technique numérique et la société », *Réseaux*, n° 124, 2004, p. 17-51.

FLICHY Patrice, « Technique, usage et représentations », *Réseaux*, n° 148-149, Août 2008, p. 147-174.

FLICHY Patrice, « Le corps dans l'espace numérique », *Esprit*, vol. Mars-Avril, n° 3, 2009, p. 163.

FLICHY Patrice, *Le sacre de l'amateur: sociologie des passions ordinaires à l'ère numérique*, Paris, Éditions du Seuil, « La république des idées », 2010.

FLICHY Patrice, « Rendre visible l'information. Une analyse sociotechnique du traitement des données », *Réseaux*, n°178-179, Juillet 2013, p. 55-89.

FLIPO Fabrice, DOBRÉ Michelle et MICHOT Marion, *La face cachée du numérique: l'impact environnemental des nouvelles technologies*, Montreuil, Éditions L'Échappée, « Pour en finir avec », 2013.

FOUCAULT Michel, *Histoire de la sexualité, vol. 1: La volonté de savoir*, Paris, Gallimard, 1976.

FOUCAULT Michel, *Histoire de la sexualité, vol. 2 : L'usage des plaisirs*, Paris, Gallimard, 1984.

FOUCAULT Michel, *Histoire de la sexualité, vol. 3 : Le souci de soi*, Paris, Gallimard, 1984.

FOUCAULT Michel, « *Il faut défendre la société* »: *cours au Collège de France, 1975 - 1976*, Paris, Gallimard, « Hautes études », 1997.

FOUCAULT Michel, *Dits et écrits tome I: 1954-1975*, Paris, Gallimard, « Quarto », 2001.

FOUCAULT Michel, *Dits et écrits tome II: 1976-1988*, Paris, Gallimard, « Quarto », 2001.

FOUCAULT Michel, *L'herméneutique du sujet: cours au Collège de France, 1981-1982*, Paris, Gallimard, Seuil, « Hautes études », 2001.

FOUCAULT Michel, *Naissance de la biopolitique : cours au Collège de France, 1978-1979*, Paris, Gallimard, Seuil, « Hautes études », 2004.

FOUCAULT Michel, *Sécurité, territoire, population: cours au Collège de France (1977-1978)*, Paris, Gallimard, Ehes, Seuil, « Hautes études ».

FOUCAULT Michel, *Le Gouvernement de soi et des autres. Cours au Collège de France, 1982-1983*, Paris, Gallimard, Seuil, « Hautes études », 2008.

FOUCAULT Michel, *Histoire de la sexualité, vol. 4 : Les aveux de la chair*, Paris, Gallimard, 2018.

GAGLIO Gérald, « Échec et « potentialités collatérales » d'une expérimentation en télémédecine d'urgence », *Réseaux*, n° 207, Mars 2018, p. 165-195.

GAGLIO Gérald et MATHIEU-FRITZ Alexandre, « Les pratiques médicales et soignantes à distance », *Réseaux*, n° 207, Mars 2018, p. 9-24.

GALTIER Clara, « Amazon a eu accès à des données de santé de millions de Britanniques », dans *Le Figaro.fr*, 12 décembre 2019, [Consulté le 1 septembre 2020], Disponible à l'adresse : <https://www.lefigaro.fr/secteur/high-tech/amazon-a-eu-acces-a-des-donnees-de-sante-de-millions-de-britanniques-20191212>.

GANGLOFF Yvonne, « Facebook étend son programme Data for Good pour le coronavirus », dans *Siècle Digital*, 8 avril 2020, [Consulté le 1 septembre 2020], Disponible à l'adresse : <https://siecledigital.fr/2020/04/08/facebook-etend-son-programme-data-for-good-pour-le-coronavirus/>.

GEMMELL Jim BELL Gordon LUEDER Roger DRUCKER Steven et WONG Curtis, « MyLifeBits: Fulfilling the Memex Vision », *ACM MULTIMEDIA*, vol. 02, n° Juan-les-Pins, France, Décembre 2002, p. 235-238.

GEORGES Fanny, « Représentation de soi et identité numérique : une approche sémiotique et quantitative de l'emprise culturelle du web 2.0 », *Réseaux*, n° 154, 2009.

GEORGES Fanny, *Identités virtuelles : les profils utilisateur du web 2.0*, Paris, Questions théoriques, 2010.

GEORGES Fanny, « L'identité numérique sous emprise culturelle. De l'expression de soi à sa standardisation », *Les Cahiers du numérique*, vol. 7, n° 1, Juillet 2011, p. 31-48.

GIACOMO Pierre, « La métrologie, langage universel », *Culture et technique*, n° 9, 1983.

GICQUEL Camille et GUYOT Pierre, *Quantified self: les apprentis sorciers du « moi connecté »*, Limoges, FYP éditions, 2015.

GIDDENS Anthony, *Les conséquences de la modernité*, L'Harmattan, 1994.

GIDDENS Anthony, *La transformation de l'intimité: sexualité, amour et érotisme dans les sociétés modernes*, Rodez, Le Rouergue/Chambon, 2004.

GIDDENS Anthony, *La constitution de la société*, Paris, Presses universitaires de France, 2005.

GLASER Barney et STRAUSS Anselm, *La découverte de la théorie ancrée: stratégies pour la recherche qualitative*, Armand Colin., Malakoff, « Individu et société », 2017.

GLASSEY Olivier, « Repenser la sociologie du numérique à l'aune de notre vie commune avec les robots sociaux », *Sociologie et sociétés*, vol. 49, n° 2, Décembre 2018.

GONTIER Thierry, « Le corps humain est-il une machine ? », *Revue philosophique de la France et de l'étranger*, Tome 126, n° 1, 2001, p. 27-53.

GOODY Jack, *La Raison graphique: la domestication de la pensée sauvage*, Paris, Les Éditions de Minuit, 1979.

GRANJON Fabien, « Inégalités numériques et reconnaissance sociale. Des usages populaires de l'informatique connectée », *Les Cahiers du numérique*, vol. 5, n° 1, Octobre 2009, p. 19-44.

- GRANJON Fabien, « Fracture numérique », *Communications*, n° 88, 2011, p. 67-74.
- GRANJON Fabien, « De quelques pathologies sociales de l'individualité numérique », *Réseaux*, n° 167, Juin 2011, p. 75-103.
- GRANJON Fabien, *Reconnaissance et usages d'Internet: une sociologie critique des pratiques de l'informatique connectée*, Paris, Presses des Mines, « Sciences sociales », 2012.
- GRANJON Fabien, NIKOLSKI Véra et PHARABOD Anne-Sylvie, « Métriques de soi et self-tracking. Une nouvelle culture de soi à l'ère numérique et la modernité réflexive ? », *Recherche et communications*, n°36, 2011, p. 14.
- GROSJEAN Sylvie, « L'interopérabilité sociale de l'IA en santé : un enjeu pour le design d'algorithmes situés dans des pratiques », *Revue française des sciences de l'information et de la communication*, n°17, Août 2019.
- GROSSIN William, *Les temps de la vie quotidienne*, Paris ; La Haye, Mouton, « Interaction », 1974.
- GROSSIN William, *Pour une science des temps: introduction à l'écologie temporelle*, Toulouse, OCTARES, 1996.
- GRUMIAUX Mathieu, « Facebook récupère aussi vos données de santé et bancaires sans votre accord », dans *Clubic.com*, 25 février 2019, [Consulté le 1 septembre 2020], Disponible à l'adresse : <https://www.clubic.com/internet/facebook/actualite-851138-facebook-recupere-donnees-sante-bancaires-accord.html>.
- GUÉGUEN Haud, « Les contradictions paradoxales de l'expressivité numérique. L'étude des modèles identitaires au sein des espaces numériques », *Réseaux*, n° 193, Décembre 2015, p. 135-160.
- GURVITCH Georges, *La vocation actuelle de la sociologie, tome second. Antécédents et perspectives.*, Presses Universitaires de France., Paris, « Bibliothèque de sociologie contemporaine », 1963.
- HADOT Pierre, « Un dialogue interrompu avec Michel Foucault: convergences et divergences », in *Michel Foucault, philosophe : Rencontre Internationale. Paris, 9, 10, 11 Janvier 1988*, Seuil., Paris, « Des Travaux », septembre 1989.
- HADOT Pierre, *La citadelle intérieure : introduction aux Pensées de Marc Aurèle*, Paris, Fayard, 1992.

HADOT Pierre, *Exercices spirituels et philosophie antique*, 3eme édition, revue et augmentée., Paris, Institut d'Études Augustiniennes, « Études Augustiniennes Série Antiquité », 136, 1993.

HADOT Pierre, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, Paris, Gallimard, « Collection Folio Essais », 280, 2003.

HADOT Pierre, *Discours et mode de vie philosophique.*, Le Kremlin Bicêtre, Les Belles Lettres, 2014.

HALBWACHS Maurice, *La mémoire collective*, Presses universitaires de France., Paris, 1950.

HALBWACHS Maurice, *Les cadres sociaux de la mémoire*, 1. éd., Paris, Michel, « Bibliothèque de « L'Évolution de l'Humanité » », 8, 1994.

HARAWAY Donna Jeanne, *Manifeste cyborg et autres essais : sciences, fictions, féminismes*, Anthologie établie et traduite par Laurence ALLARD, Delphine GARDEY et Nathalie MAGNAN, Paris, Exils, « Essais », 2007.

HAROCHE Claudine, *L'avenir du sensible : les sens et les sentiments en question*, Paris, Presses universitaires de France, « Sociologie d'aujourd'hui », 2008.

HEILBRUNN Benoît (dir.), *La performance, une nouvelle idéologie : critique et enjeux*, Paris, Éditions La Découverte, 2004.

HEY Tony, TANSLEY Stewart et TOLLE Kristin (dir.), *The fourth paradigm: data-intensive scientific discovery*, Redmond, Washington, Microsoft Research, 2009.

HIPPOCRATE, *Aphorismes I, 3*, traduction de Valérie VISA-ONDARÇUHU, Londres, Loeb, W.H.S. Jones, vol. 4, 1931, 1992.

HONNETH Axel, *La lutte pour la reconnaissance*, Paris, Éditions du Cerf, « Passages », 2002.

HONNETH Axel, « La théorie de la reconnaissance: une esquisse », *Revue du MAUSS*, vol. 23, n° 1, 2004, p. 133-136.

HONNETH Axel, *La société du mépris: vers une nouvelle théorie critique*, Éditions La Découverte, 2006.

HOUDART Sophie, MANCERON Vanessa et REVET Sandrine, « Connaître et se prémunir. La logique métrique au défi des sciences sociales », *Ethnologie française*, vol. 45, n° 1, Mars 2015, p. 11-17.

HUGHES Everett, *Le regard sociologique: essais choisis*, Textes rassemblés et présentés par Jean-Michel CHAPOULIE, Paris, Éditions de l'École des Hautes Études en Sciences Sociales, « Recherches d'histoire et de sciences sociales », 70, 1996.

JACCARD Roland, *L'exil intérieur: « schizoïdie et civilisation »*, Paris, Presses Universitaires de France, 2010.

JAQUET Chantal, *Le corps*, Paris, Presses universitaires de France, 2001.

JAUÉGUIBERRY Francis, *Les branchés du portable: sociologie des usages*, Paris, Presses universitaires de France, « Sociologie d'aujourd'hui », 2003.

JAUÉGUIBERRY Francis et LACHANCE Jocelyn, *Le voyageur hypermoderne: partir dans un monde connecté*, Toulouse, Éditions Érès, 2016.

JAUÉGUIBERRY Francis et PROULX Serge, *Usages et enjeux des technologies de communication*, Ramonville Saint-Agne, Éditions Érès, « Société - Poche », 2011.

JAVEAU Claude, *Sociologie de la vie quotidienne*, Paris, Presses universitaires de France, 2011.

JENSEN Pablo, *Pourquoi la société ne se laisse pas mettre en équations*, Paris, Éditions du Seuil, « Science ouverte », 2018.

JOSSET Raphaël, « La destinée cybernétique du monde », *Sociétés*, n° 131, Octobre 2016, p. 9-17.

JOUET Emmanuelle, FLORA Luigi et VERGNAS Olivier Las, « Construction et reconnaissance des savoirs expérientiels des patients: Note de synthèse », *Pratiques de Formation - Analyses*, n° 58-59, 2010, p. 83.

JOUËT Josiane, « Retour critique sur la sociologie des usages », *Réseaux*, n°100, 2000, p. 487-521.

KELLE Udo, « « Emergence » vs. « Forcing » of Empirical Data? A Crucial Problem of « Grounded Theory » Reconsidered », *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, vol. 6, n° 2, Mai 2005.

KELLER Evelyn Fox, *Le siècle du gène*, Paris, Gallimard, 2003.

KELLY Kevin, *Out of control: the new biology of machines, social systems, and the economic world*, 2008 1994, [Consulté le 5 juin 2019], Disponible à l'adresse : <https://kk.org/mt-files/books-mt/ooc-mf.pdf>.

KELLY Kevin, *New Rules For The New economy: 10 Radical Strategies For a Connected World*, New York, NY, Viking, 1998.

KELLY Kevin, *What technology wants*, New York Toronto London, Penguin books, « A Penguin Book Technology, Science », 2011.

KELLY Kevin, « The Computational metaphor », *Whole Earth*, vol. Winter 1998, Disponible à l'adresse : <http://www.wholeearth.com/issue/1340/article/63/the.computational.metaphor#>.

KELLY Kevin, *The Technium: lifelogging, An inevitability*, [Consulté le 18 juin 2019], Disponible à l'adresse : <https://kk.org/thetechnium/lifelogging-an/>.

KESSOUS Emmanuel, « L'amour en projet. Internet et les conventions de la rencontre amoureuse », *Réseaux*, n° 166, Mai 2011, p. 191-223.

KESSOUS Emmanuel, *L'attention au monde: sociologie des données personnelles à l'ère numérique*, Paris, Armand Colin, « Recherches », 2012.

KING Vera, GERISCH Benigna et ROSA Hartmut (dir.), *Lost in perfection: impacts of optimisation on culture and psyche*, London New York, Routledge, « Classical and contemporary social theory », 2018.

KLEINPETER Edouard (dir.), *L'humain augmenté*, Paris, CNRS, « Les essentiels d'Hermès », 2013.

KULA Witold, *Les mesures et les hommes*, Éditions de la maison des sciences de l'homme., Paris, 1984.

LAFONTAINE Céline, *L'empire cybernétique: des machines à penser à la pensée machine*, Paris, Éditions du Seuil, 2004.

LAFONTAINE Céline, « Le corps cybernétique de la bioéconomie », *Hermès*, n° 68, Avril 2014, p. 31-35.

LAHIRE Bernard, « Écritures domestiques. La domestication du domestique », *Social Science Information/Information sur les sciences sociales*, vol. 34, n° 4, Londres, Sage 1995.

LAHIRE Bernard, « Risquer l'interprétation: Pertinences interprétatives et surinterprétations en sciences sociales », *Enquête*, n° 3, Novembre 1996, p. 61-87.

LAHIRE Bernard, « De la réflexivité dans la vie quotidienne: journal personnel, autobiographie et autres écritures de soi », *Sociologie et sociétés*, vol. 40, n° 2, 2008, p. 165-179.

LARDELLIER Pascal, « Introduction. Ritualités numériques », *Les Cahiers du numérique*, vol. 9, n° 3, Décembre 2013, p. 9-14.

LARDELLIER Pascal, *Sur les traces du rite: l'institution rituelle de la société*, vol. 3, ISTE éditions., « Série Traces », 2019.

LASCH Christopher, *La culture du narcissisme: la vie américaine à un âge de déclin des espérances*, Castelnau-le-Lez, Climats, 2000.

LASCH Christopher, *Le moi assiégé: essai sur l'érosion de la personnalité*, Paris, Climats, 2008.

LATOUR Bruno, JENSEN Pablo, VENTURINI Tommaso, GRAUWIN Sebastian et BOULLIER Dominique, « « Le tout est toujours plus petit que ses parties » », *Réseaux*, n° 177, Mai 2013, p. 197-232.

LATZKO-TOTH Guillaume et PASTINELLI Madeleine, « Par-delà la dichotomie public/privé : la mise en visibilité des pratiques numériques et ses enjeux éthiques », *Tic & société*, vol. 7, n° 2, Mai 2014.

LE BRETON David, *Anthropologie du corps et modernité*, 2013<sup>e</sup> éd., Paris, Presses universitaires de France, « Quadrige », 1990.

LE BRETON David, *La sociologie du corps*, Paris, Presses universitaires de France, « Que sais-je ? », 2002.

LE BRETON David, *L'adieu au corps*, Éditions Métailié., « Suites Sciences Humaines », 2013.

LE COADIC Ronan, « L'autonomie, illusion ou projet de société ? », *Cahiers internationaux de sociologie*, n° 121, 2006, p. 317-340.

LE DÉVÉDEC Nicolas, *La société de l'amélioration : la perfectibilité humaine des lumières au transhumanisme*, Montréal, Québec, Liber, 2015.



LE DÉVÉDEC Nicolas, « Corps et âme. Le transhumanisme, nouvel horizon biopolitique du capitalisme ? », *L'Homme et la Société*, n° 207, Octobre 2018, p. 117-136.

LE DÉVÉDEC Nicolas et GUIF Fany, « L'humain augmenté, un enjeu social », *SociologieS [En ligne]*, Premiers Textes, Novembre 2013, p. 15.

LE ROUX Ronan, « Lévi-Strauss, une réception paradoxale de la cybernétique », *L'Homme. Revue française d'anthropologie*, n°189, Janvier 2009, p. 165-190.

LEFEBVRE Henri, *La vie quotidienne dans le monde moderne*, Paris, Gallimard, « Collection Idées », 1968.

LEFEBVRE Henri, *Éléments de rythmanalyse : introduction à la connaissance des rythmes*, Paris, Éditions Syllepse, « Collection Explorations-découvertes en terres humaines », 1992.

LÉNEL Pierre et MAESTRUTTI Marina, « Le propre de l'humain : un chantier ouvert sans projet », *Sens-Dessous*, vol. 13, n° 1, 2014, p. 71.

LEPINE Bastien, « Rachat de Fitbit : l'UE ne fait pas confiance à Google et ouvre une enquête », dans *LeBigData.fr*, 6 août 2020, [Consulté le 31 août 2020], Disponible à l'adresse : <https://www.lebigdata.fr/rachat-fitbit-google-enquete-ue>.

LIANOS Michalis, « Le Contrôle Social après Foucault », *Surveillance and Society*, vol. 1, n° 3, 2003, p. 18.

LIANOS Michalis et DOUGLAS Mary, « Danger et régression du contrôle social : des valeurs aux processus », *Déviance et Société*, vol. 25, n° 2, 2001, p. 147.

LICOPPE Christian (dir.), *L'évolution des cultures numériques : de la mutation du lien social à l'organisation du travail*, Limoges, Fyp éditions, 2009.

LICOPPE Christian, « Formes de la présence et circulations de l'expérience : De Jean-Jacques Rousseau au « Quantified Self » », *Réseaux*, n° 182, 2013, p. 21.

LICOPPE Christian DRAETTA Laure et DELANOË Alexandre, « Des « smart grids » au « quantified self ». Technologies réflexives et gouvernement par les traces, une étude de cas sur la consommation électrique en milieu domestique », *Intellectica. Revue de l'Association pour la Recherche Cognitive*, vol. 59, n° 1, 2013, p. 267-290.

LIQUÈTE Vincent et KOVACS Susan, « La lutte des classements », *Hermès*, n°66, Novembre 2013, p. 9-15.

LIQUÈTE Vincent, KOVACS Susan, PERRIAULT Jacques et VALADE Bernard (dir.), *Classer, penser, contrôler*, Paris, CNRS Editions, « Hermès », 66, 2013.

LUPTON Deborah, « M-health and health promotion : The digital cyborg and surveillance society », *Social Theory & Health*, vol. 10, n° 3, Août 2012, p. 229-244.

LUPTON Deborah, « Quantifying the body : monitoring and measuring health in the age of mHealth technologies », *Critical Public Health*, vol. 23, n° 4, Décembre 2013.

LUPTON Deborah, *Self-Tracking Modes : Reflexive Self-Monitoring and Data Practices*, vol. SSRN Electronic Journal, 2014.

LUPTON Deborah, « Beyond Techno-Utopia: Critical Approaches to Digital Health Technologies », *Societies*, vol. 4, n° 4, Décembre 2014, p. 706-711.

LUPTON Deborah, *The quantified self: a sociology of self-tracking*, Cambridge, UK, Polity, 2016.

LUPTON Deborah, « Lively Data, Social Fitness and Biovalue : the Intersections of Health Self-Tracking and Social Media », in *The Sage book of social media*, London, Sage Publications Ltd., 2018, p. 562-578.

MAESTRUTTI Marina, « Chapitre 3. Humain, transhumain, posthumain. Représentations du corps entre incomplétude et amélioration », *Journal International de Bioéthique*, vol. 22, n° 3, 2011, p. 51.

MANN Steve, « Humanistic computing: « WearComp » as a new framework and application for intelligent signal processing », *Proceedings of the IEEE*, vol. 86, n° 11, Novembre 1998.

MANN Steve, « Steve Mann: My “Augmediated” Life », dans *IEEE Spectrum: Technology, Engineering, and Science News*, [Consulté le 11 mars 2020], Disponible à l'adresse : <https://spectrum.ieee.org/geek-life/profiles/steve-mann-my-augmediated-life>.

MANN Steve NOLAN Jason et WELLMAN Barry, « Sousveillance: Inventing and Using Wearable Computing Devices for Data Collection in Surveillance Environments. », *Surveillance & Society*, vol. 1, n° 3, 2003, p. 331-355.

MARCO Saraceno, « De la mesure du corps à la politique des corps : une histoire des sciences du travail (1880-1920) », *Bulletin de psychologie*, n°531, 2014, p. 253.

MARCOCCIA Michel, « L'analyse conversationnelle des forums de discussion : questionnements méthodologiques », *Les Carnets du Cediscor*, n°8, 2004, p. 23-37.

MARQUIS Nicolas, *Du bien-être au marché du malaise : la société du développement personnel*, Presses universitaires de France., Paris, « Partage du savoir », 2014.

MARQUIS Nicolas (dir.), *Le changement personnel: histoire, mythes, réalités*, Auxerre, Sciences humaines, 2015.

MARQUIS Nicolas, « Performance et authenticité, changement individuel et changement collectif : une perspective sociologique sur quelques paradoxes apparents du « développement personnel » », *Communication & management*, vol. 13, n° 1, 2016, p. 47-62.

MARTIN Olivier, « La conquête des outils électroniques de l'individualisation chez les 12-22 ans », *Réseaux*, n°145-146, 2007, p. 335-366.

MARTIN Olivier et DAGIRAL Éric (dir.), *L'ordinaire d'internet : le web dans nos pratiques et relations sociales*, Paris, Armand Colin, 2016.

MARTIN Olivier et SINGLY François de, *L'analyse quantitative des données*, Paris, Armand Colin, 2012.

MARTUCCELLI Danilo, *Grammaires de l'individu*, Paris, Gallimard, « Folio/essais », 2002.

MARTUCCELLI Danilo, *Forgé par l'épreuve: l'individu dans la France contemporaine*, Paris, Armand Colin, « Individu et société », 2006.

MATHIEU-FRITZ Alexandre et GAGLIO Gérald, « À la recherche des configurations sociotechniques de la télémédecine », *Réseaux*, n° 207, Mars 2018, p. 27-63.

MATHIEU-FRITZ Alexandre et GUILLOT Caroline, « Les dispositifs d'autosurveillance du diabète et les transformations du « travail du patient » », *Revue d'anthropologie des connaissances*, vol. 11, n° 4, Décembre 2017, p. 641-675.

MEIDANI Anastasia, *Les fabriques du corps*, Toulouse, Presses universitaires du Mirail, 2007.

MELL Laurent, « Hors de l'ombre : Analyse diachronique du phénomène de mise en visibilité numérique de soi », *Questions de communication*, n° 28, Décembre 2015, p. 231-250,

MEMMI Dominique, « L'autoévaluation, une parenthèse? Les hésitations de la biopolitique », *Cahiers internationaux de sociologie*, n° 128-129, 2010, p. 299-314.

MEMMI Dominique, *La revanche de la chair : essai sur les nouveaux supports de l'identité*, Paris, Éditions du Seuil, « La couleur des idées », 2014.

MEMMI Dominique, GUILLO Dominique et MARTIN Olivier (dir.), *La tentation du corps : corporéité et sciences sociales*, Paris, Éditions de l'École des hautes études en sciences sociales, « Cas de figure », 9, 2009.

MENGER Pierre-Michel et PAYE Simon (dir.), *Big data et traçabilité numérique: les sciences sociales face à la quantification massive des individus*, Collège de France, « Conférences du collège de France », 2017.

MÉNORET Marie, « La prescription d'autonomie en médecine », *Anthropologie & Santé. Revue internationale francophone d'anthropologie de la santé*, n°10, Mai 2015.

MERCKLÉ Pierre et OCTOBRE Sylvie, « La stratification sociale des pratiques numériques des adolescents », *RESET*, n°1, Janvier 2012.

MICHAUD Thomas, « La dimension imaginaire de l'innovation : l'influence de la science-fiction sur la construction du cyberspace », *Innovations*, vol. 44, n° 2, 2014, p. 213.

MILTGEN Caroline Lancelot, « Vie privée et marketing. Étude de la décision de fournir des données personnelles dans un cadre commercial », *Réseaux*, n° 167, Juin 2011, p. 131-166.

MONDOUX André et MÉNARD Marc (dir.), *Big data et société: industrialisation des médiations symboliques*, Québec, Presses de l'Université du Québec, « Communication », 2018.

MOORE Phoebe, *The quantified self in precarity: work, technology and what counts*, 1 Edition., New York, Routledge, « Routledge advances in sociology », 2017.

MOULIER-BOUTANG Yann, *Le capitalisme cognitif. La nouvelle grande transformation*, Paris, Éditions Amsterdam, 2007.

MUNIER Brigitte (dir.), *Technocorps : la sociologie du corps à l'épreuve des nouvelles technologies*, Paris, Éditions François Bourin, « Penser le monde », 2013.

MURGIA Madhumita, « Popular apps share data with Facebook without user consent », dans *Financial Times*, 30 décembre 2018, [Consulté le 31 août 2020], Disponible à l'adresse : <https://www.ft.com/content/62f74704-0abf-11e9-9fe8-acdb36967cfc>.

NAFUS Dawn, « This One Does Not Go Up to 11: The Quantified Self Movement as an Alternative Big Data Practice », *International Journal of Communication*, vol. 8, 2014, p. 11.

NEFF Gina, « Why Big Data Won't Cure Us », *Big Data*, vol. 1, n° 3, Septembre 2013, p. 117-123.

NEFF Gina et NAFUS Dawn, *Self-tracking*, Cambridge, Massachusetts London, England, The MIT Press, « The MIT Press essential knowledge series », 2016.

NEGROPONTE Nicholas, *L'homme numérique*, Paris, Laffont, 1995.

OLLION Étienne, « L'abondance et ses revers. Big data, open data et recherches sur les questions sociales », *Informations sociales*, n° 191, 2015, p. 70-79.

OLLION Étienne et BOELAERT Julien, « Au delà des big data. Les sciences sociales et la multiplication des données numériques », *Sociologie*, vol. 6, n° 3, Novembre 2015, p. 295-310.

ORANGE Valérie, MILLERAND Florence et THOËR Christine, « Profils et modes de contribution dans un forum sur le détournement de médicaments : une analyse diachronique des interactions », *Communiquer. Revue de communication sociale et publique*, n° 10, Décembre 2013, p. 87-106.

PAILLÉ Pierre et MUCCHIELLI Alex, *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Armand Colin, 2015

PAPACHARISSI Zizi (dir.), *A networked self: identity, community, and culture on social network sites*, New York and London, Routledge, 2011.

PAPACHARISSI Zizi (dir.), *A networked self and human augmentics, artificial intelligence, sentience*, New York London, Routledge, Taylor & Francis Group, « A networked self », 2018.

PARASIE Sylvain, « Des machines à scandale », *Réseaux*, n° 178-179, n° 178-179, Juillet 2013, p. 127-161.

PASQUIER Dominique, « Classes populaires en ligne : des « oubliés » de la recherche ? », *Réseaux*, n° 208-209, Mai 2018, p. 9-23.

PASTINELLI Madeleine, « Pour en finir avec l'ethnographie du virtuel ! Des enjeux méthodologiques de l'enquête de terrain en ligne », *Anthropologie et Sociétés*, vol. 35, n° 1-2, 2011, p. 35.

PENTLAND Alex, *Social physics: how good ideas spread-the lessons from a new science*, New York, The Penguin Press, 2014.

PERETZ Henri, *Les méthodes en sociologie: l'observation*, Paris, Éditions La Découverte, 2014.

PERRIAULT Jacques, « Traces numériques personnelles, incertitude et lien social », *Hermès*, n° 53, 2009, p. 13-20.

PHARABOD Anne-Sylvie, « « Faire ses 10 000 pas », vraiment ? », *Réseaux*, n° 216, Juin 2019, p. 157-187.

PHARABOD Anne-Sylvie, NIKOLSKI Véra et GRANJON Fabien, « La mise en chiffres de soi. Une approche compréhensive des mesures personnelles », *Réseaux*, n° 177, Mai 2013, p. 97-129.

PIERRE Julien, PICHOT Lilian et BURLLOT Fabrice, « Le sport en entreprise au service des pratiques managériales », *Communication. Information médias théories pratiques*, vol. 28, n° 1, Septembre 2010, p. 133-160.

PIETTE Albert, « Au coeur de l'activité, au plus près de la présence », *Réseaux*, n° 182, 2013, p. 57.

PLANTIN Jean-Christophe et RUSSO Federica, « D'abord les données, ensuite la méthode ? Big data et déterminisme en sciences sociales », *Socio. La nouvelle revue des sciences sociales*, n° 6, Mai 2016.

POCIELLO Christian, *Les cultures sportives: pratiques, représentations et mythes sportifs*, 3e éd., Paris, Presses universitaires de France, « Pratiques corporelles », 1999.

PÔLE INTERMINISTÉRIEL DE PROSPECTIVE ET D'ANTICIPATION DES MUTATIONS ÉCONOMIQUES, *Marchés des objets connectés à destination du grand public*, Paris, DGE-PICOME-Ministère des Sports, 2018.

POULAIN Jean-Pierre, *Sociologies de l'alimentation: les mangeurs et l'espace social alimentaire*, Paris, Presses universitaires de France, 2013.

PRIA Yan Dalla, « Quand le sport se met au service du management: la fabrique du « salarié de haut-niveau » », *Ethnologie française*, vol. 176, n° 4, Octobre 2019, p. 671-686.

PRIVAT Jean-Marie, « Sur La Raison graphique. La domestication de la pensée sauvage de Jack Goody », *Questions de communication*, n° 33, Septembre 2018, p. 299-323.

PRONOVOST Gilles, *Sociologie du temps*, Paris, De Boeck Université, 1996.

PROST Francis et WILGAUX Jérôme (dir.), *Penser et représenter le corps dans l'Antiquité: actes du colloque international de Rennes, 1er au 4 sept. 2004*, Rennes, Presses universitaires de Rennes, « Cahiers d'histoire du corps antique », 1, 2006.

PUSCHMANN Cornelius et BURGESS Jean, « Metaphors of Big Data », *International Journal of Communication*, vol. 8, 2014, p. 1690-1709.

QUESSADA Dominique, « De la sousveillance », *Multitudes*, vol. 40, n° 1, Février 2010, p. 54-59.

QUEVAL Isabelle, « « Nature » et « surnature » du corps sportif », *Les Cahiers du Centre Georges Canguilhem*, vol. 5, n° 1, 2011, p. 195-215.

QUEVAL Isabelle (dir.), *Du souci de soi au sport augmenté : essais sur le corps entraîné, dopé, appareillé*, Presses des Mines., Paris, « Libres opinions », 2016.

RALLET Alain et ROCHELANDET Fabrice, « La régulation des données personnelles face au web relationnel : une voie sans issue ? », *Réseaux*, n° 167, Juin 2011, p. 17-47.

RAPPIN Baptiste, « Une brève histoire cybernétique du management contemporain », *La Revue des Sciences de Gestion*, vol. 293, n° 5, 2018, p. 11-18.

RAUCH André, *Histoire de la santé*, 1. éd., Paris, Presses universitaires de France, « Que sais-je? », 2924, 1995.

RÉGNIER Faustine, « Vers un corps féminin sur mesure : l'alimentation et les techniques de la corpulence en France et aux États-Unis (1934-2010) », *L'Année sociologique*, vol. 67, n° 1, 2017.

RÉGNIER Faustine, « « Goût de liberté » et self-quantification : Perceptions et appropriations des technologies de self-tracking dans les milieux modestes », *Réseaux*, n° 208, 2018, p. 95.

RÉGNIER Faustine et CHAUVEL Louis, « Digital Inequalities in the Use of Self-Tracking Diet and Fitness Apps: Interview Study on the Influence of Social, Economic, and Cultural Factors », *JMIR mHealth and uHealth*, vol. 6, n° 4, Avril 2018.

RÉGNIER Faustine, GOJARD Séverine et LHUISSIER Anne, *Sociologie de l'alimentation*, Paris, Éditions La Découverte, 2015.



RÉGNIER Faustine et MASULLO Ana, « Obésité, goûts et consommation : intégration des normes d'alimentation et appartenance sociale », *Revue française de sociologie*, vol. 50, n° 4, 2009, p. 747.

REQUILÉ Élise, « Entre souci de soi et réenchantement subjectif. Sens et portée du développement personnel », *Mouvements*, vol. 54, n° 2, 2008, p. 65.

RIEFFEL Rémy, *Révolution numérique, révolution culturelle*, Paris, Gallimard, 2014.

ROBITAILLE Michèle, *Culture du corps et technosciences : vers une « mise à niveau » technique de l'être humain ?*, Thèse de doctorat, département de sociologie de la faculté des arts et des sciences, Université de Montréal, 2008.

ROCHELANDET Fabrice, *Économie des données personnelles et de la vie privée*, Paris, Éditions La Découverte, 2010.

ROSA Hartmut, *Accélération : une critique sociale du temps*, Paris, Éditions La Découverte, 2010.

ROSA Hartmut, *Aliénation et accélération: vers une théorie critique de la modernité tardive*, Paris, Éditions La Découverte, 2012.

ROSA Hartmut, *Résonance: une sociologie de la relation au monde*, Éditions La Découverte, 2018.

ROSSI Paolo, *Les philosophes et les machines: 1400-1700*, Paris, Presses universitaires de France, « Science, histoire et société », 1996.

ROUDÈS Silvain, *Pour faire son chemin dans la vie : moyens et qualités qui permettent d'arriver au succès et à la fortune*, Bibliothèque des ouvrages pratiques., Paris, 1907.

ROUVROY Antoinette et BERNS Thomas, « Gouvernamentalité algorithmique et perspectives d'émancipation : Le disparate comme condition d'individuation par la relation ? », *Réseaux*, n° 177, 2013, p. 163.

RUCKENSTEIN Minna, « Visualized and Interacted Life: Personal Analytics and Engagements with Data Doubles », *Societies*, vol. 4, n° 1, Février 2014, p. 68-84.

RUCKENSTEIN Minna et PANTZAR Mika, « Par-delà le Quantified Self. Exploration thématique d'un paradigme dataïste », *Réseaux*, n° 216, Juin 2019, p. 55-81.

SADIN Éric, *La vie algorithmique: critique de la raison numérique*, Éditions L'Échappée, « Pour en finir avec », 2015.



SARACENO Marco, « La méthode graphique et l'esprit du « capteur d'activité » (1847-1920) », *L'Homme & la Société*, n° 207, Octobre 2018, p. 51-74.

SARACENO Marco et SEGUIN Thomas, « Ernest Solvay, Max Weber et l'énergie : de l'évaluation énergétique de l'activité sociale aux valeurs sociales des activités énergétiques. », *L'Année sociologique*, vol. 68, n° 2, 2017, p. 453.

SEFIANE Imane, « La « société de l'information » : entre résurgence et oubli d'un concept cybernétique », *Études de communication. langages, information, médiations*, n° 44, Juin 2015, p. 151-164.

SEGALEN Martine, *Rites et rituels contemporains*, Armand Colin, 2017.

SENNETT Richard, *Les tyrannies de l'intimité*, Paris, Éditions du Seuil, 1979.

SÉRIS Jean-Pierre, *Langages et machines à l'Age classique*, Paris, Hachette supérieur, « Recherches philosophiques », 1995.

SFEZ Lucien, *La santé parfaite: critique d'une nouvelle utopie*, Paris, Éditions du Seuil, « L'Histoire immédiate », 1995.

SHARON Tamar, « Self-Tracking for Health and the Quantified Self: Re-Articulating Autonomy, Solidarity, and Authenticity in an Age of Personalized Healthcare », *Philosophy & Technology*, vol. 30, n° 1, Mars 2017, p. 93-121.

SHILLING Chris, *The body and social theory*, Third edition., Los Angeles, Sage, « Theory, culture & society », 2012.

SIGNORET Perrine, « MyFitnessPal : les données de 150 millions d'utilisateurs exposées à la suite d'un piratage », dans *Le Monde.fr*, 30 mars 2018, [Consulté le 31 août 2020], Disponible à l'adresse : [https://www.lemonde.fr/pixels/article/2018/03/30/myfitnesspal-les-donnees-de-150-millions-d-utilisateurs-exposees-a-la-suite-d-un-piratage\\_5278585\\_4408996.html](https://www.lemonde.fr/pixels/article/2018/03/30/myfitnesspal-les-donnees-de-150-millions-d-utilisateurs-exposees-a-la-suite-d-un-piratage_5278585_4408996.html).

SIGNORET Perrine, « RGPD : 16 entreprises ont importé mes données sur Facebook, une seule m'a permis de les consulter », dans *Numerama*, 13 août 2019, [Consulté le 29 juin 2020], Disponible à l'adresse : <https://www.numerama.com/politique/534726-rgpd-16-entreprises-ont-importe-mes-donnees-sur-facebook-une-seule-ma-permis-de-les-consulter.html>.

SOULET Marc-Henry, « La vulnérabilité comme catégorie de l'action publique », *Pensée plurielle*, vol. 10, n° 2, 2005, p. 49-59.

STEINER Philippe (dir.), *Traité de sociologie économique*, 2. ed., Paris, Presses universitaires de France, « Quadrige manuels », 2013.

STOEKLÉ Henri-Corto, FORSTER Ninon, CHARLIER Philippe, BLOCH Oudy, HERVÉ Christian, TURRINI Mauro et VOGT Guillaume, « Le partage des données génétiques : un nouveau capital », *médecine/sciences*, vol. 34, n° 8-9, Août 2018, p. 735-739.

STRAUSS Anselm et CORBIN Juliet, *Les fondements de la recherche qualitative: techniques et procédures de développement de la théorie enracinée*, Fribourg, Academic Press Fribourg, 2004.

SUE Roger, *Temps et ordre social: sociologie des temps sociaux*, Paris, Presses universitaires de France, « Sociologue », 1994.

SWAN Melanie, « The Quantified Self: Fundamental Disruption in Big Data Science and Biological Discovery », *Big Data*, vol. 1, n° 2, Juin 2013, p. 85-99.

TERRET Thierry, *Histoire du sport*, Paris, Presses universitaires de France, 2013.

TEXIER Thibault Le, « Foucault, le pouvoir et l'entreprise : pour une théorie de la gouvernamentalité managériale », *Revue de philosophie économique*, vol. 12, n° 2, 2011, p. 53-85.

TEXIER Thibault Le, « Le management de soi », *Le Débat*, vol. 183, n° 1, Janvier 2015, p. 75-86.

THEVIOT Anaïs, « « Une économie de la promesse » : mythes et croyances pour vendre du Big data électoral », *Les enjeux de l'information et de la communication*, vol. 19, n° 2, 2018, p. 45-55.

TRAVAILLOT Yves, *Sociologie des pratiques d'entretien du corps: l'évolution de l'attention portée au corps depuis 1960*, 1re éd., Paris, Presses universitaires de France, « Pratiques corporelles », 1998.

TURKLE Sherry, *Seuls ensemble : de plus en plus de technologies, de moins en moins de relations humaines*, Paris, L'Échappée, 2015.

TURNER Bryan S, *The Body and Society: Explorations in Social Theory.*, London, Sage Publications Ltd., 2008.

TURNER Fred, *Aux sources de l'utopie numérique: de la contre-culture à la cyberculture : Stewart Brand, un homme d'influence*, Caen, C&F, 2012.

TURNER Fred, WEIGEL Moira et LALO Alexandra, « Ne soyez pas malveillants. Utopies, frontières et brogrammers », *Esprit*, vol. Mai, n° 5, Mai 2019, p. 37-49.

VAN DE VELDE Cécile, *Sociologie des âges de la vie*, Paris, Armand Colin, 2015.

VANDENBERGHE Frédéric, « Posthmanism, or the cultural logic of global neo-capitalism », *Société*, n° 24-25, 2004, p. 78.

VATIN François, CAILLÉ Alain et FAVEREAU Olivier, « Réflexions croisées sur la mesure et l'incertitude », *Revue du MAUSS*, vol. 35, n° 1, Décembre 2010, p. 83-109.

VAYRE Jean-Sébastien, *Des machines à produire des futurs économiques: sociologie des intelligences artificielles marchandes à l'ère du big data*, Sociologie, Université Toulouse Le Mirail - Toulouse 2, 2016.

VELKOVSKA Julia, « L'intimité anonyme dans les conversations électroniques sur les webchats », *Sociologie du travail*, vol. 44, n° 2, Avril 2002, p. 193-213.

VIGARELLO Georges COURTINE Jean-Jacques CORBIN Alain ARASSE Daniel GÉLIS Jacques MANDRESSI Rafael MATTHEWS-GRIECO Sara F. PELLEGRIN Nicole et PORTER Roy, *Histoire du corps. 1, De la Renaissance aux Lumières*, Paris, Éditions du Seuil, « L'Univers historique », 2005.

WEBER Max, *Sociologie des religions*, Paris, Gallimard, « Bibliothèque des sciences humaines », 1996.

WEBER Max, *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme: précédé de Remarque préliminaire au recueil d'études de sociologie de la religion, I; et suivi de Les sectes protestantes et l'esprit du capitalisme*, 2. éd., Paris, Flammarion, « Champs », 424, 2001.

WIENER Norbert, *Cybernétique et société: l'usage humain des êtres humains*, Éditions du Seuil, 2014.

WOLF Gary, *Know Thyself: Tracking Every Facet of Life, from Sleep to Mood to Pain*, 24/7/365, *Wired*, n° 17.07, 2009, [Consulté le 17 août 2019], Disponible à l'adresse : <https://www.wired.com/2009/06/lbnp-knowthyself/>.

WOLF Gary, *The Data-Driven Life*, vol. The New York Times, Avril 2010, [Consulté le 17 août 2019], Disponible à l'adresse : <https://www.nytimes.com/2010/05/02/magazine/02self-measurement-t.html>.

YANNIC Aurélien, *Le rituel*, Paris, CNRS éditions, 2010.

ZILLIEN Nicole et HARGITTAI Eszter, « Digital Distinction: Status-Specific Types of Internet Usage », *Social Science Quarterly*, vol. 90, n° 2, 2009, p. 274-291.

ZOUINAR Moustafa, « Théories et principes de conception des systèmes d'automesure numériques. De la quantification à la régulation distribuée de soi », *Réseaux*, n° 216, n° 216, Juin 2019, p. 83-117.

### Pages web

ADIDAS10KPARIS.FR, *adidas 10k Paris - Communauté*, [Consulté le 20 janvier 2020], Disponible à l'adresse : <https://www.adidas10kparis.fr/fr/se-preparer/communaute>.

CONQUERYOURDAY.COM, « BOOT CAMPS - FAQ », [Consulté le 20 janvier 2020], Disponible à l'adresse : <https://www.conqueryourday.com/boot-camps-faq/>.

DANCY Chris, « Consulting », [Consulté le 5 août 2020], Disponible à l'adresse : <https://www.chrisdancy.com/consulting>.

DANCY Chris, « How To - The Mindful Cyborg Guide », [Consulté le 5 août 2020], Disponible à l'adresse : <https://www.chrisdancy.com/howto>.

DE OLIVEIRA Victorine, *Aubrey de Grey. À mort la mort ! | Philosophie Magazine*, [Consulté le 26 juillet 2020], Disponible à l'adresse : <https://www.philomag.com/lactu/portraits/aubrey-de-grey-a-mort-la-mort-37308#>.

FELBER Susie, « Brea Elles : toujours faire pour le mieux », 7 mai 2019, [Consulté le 3 avril 2020], Disponible à l'adresse : <https://blog.withings.com/fr/2019/05/07/brea-elles-toujours-faire-pour-le-mieux/>.

HERMANN Katrina, « Marathon de Boston : l'odyssée de Tara », 30 avril 2019, [Consulté le 3 avril 2020], Disponible à l'adresse : <https://blog.withings.com/fr/2019/04/30/marathon-de-boston-lodysee-de-tara/>.

HILL Kashmir, « Adventures in Self-Surveillance, aka The Quantified Self, aka Extreme Navel-Gazing », [Consulté le 11 avril 2020], Disponible à l'adresse : <https://www.forbes.com/sites/kashmirhill/2011/04/07/adventures-in-self-surveillance-aka-the-quantified-self-aka-extreme-navel-gazing/>.

JOGGING-PLUS.COM, « Courir en groupe : sessions d'entraînement running à Paris et Ile de France », 11 juillet 2017, [Consulté le 20 janvier 2020], Disponible à l'adresse : <https://www.jogging-plus.com/calendrier/running-groupe-paris-idf/>.

JOURDAIN Arnaud, « Témoignage : « J'ai perdu plus de 25 kg en un an » », 18 mai 2018, [Consulté le 3 avril 2020], Disponible à l'adresse : <https://blog.withings.com/fr/2018/05/18/temoignage-jai-perdu-plus-de-25-kg-en-un-an/>.

MAJKA Tracy, « Jenni Thompson : portrait d'une fan de randonnée », 17 mai 2019, [Consulté le 3 avril 2020], Disponible à l'adresse : <https://blog.withings.com/fr/2019/05/17/jenni-thompson-portrait-dune-fan-de-randonnee/>.

MEETUP.COM, *Meetups passés | Quantified Self Show&Tell à Paris (Paris, France) | Meetup*, [Consulté le 20 juin 2019], Disponible à l'adresse : <https://www.meetup.com/fr-FR/QSParis/events/past/>.

PSYCHOLOGIES.COM, *Quantified self: une avancée pour notre santé?*, 18 juin 2014, [Consulté le 11 avril 2020], Disponible à l'adresse : <https://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Articles-et-Dossiers/Quantified-self-une-avancee-pour-notre-sante/4>.

QUANTIFIEDSELF.COM, *Program*, 2 mai 2017, [Consulté le 19 août 2019], Disponible à l'adresse : <http://qs17.quantifiedself.com/program/>.

QUANTIFIEDSELF.COM, « Get Started », [Consulté le 19 juin 2019], Disponible à l'adresse : <https://quantifiedself.com/get-started/>.

QUANTIFIEDSELF.COM, « Learn How We Work », [Consulté le 19 juin 2019], Disponible à l'adresse : <https://quantifiedself.com/portfolio/>.

QUANTIFIEDSELF.COM, *Quantified Self | Attendees*, [Consulté le 19 juin 2019], Disponible à l'adresse : <http://academy.quantifiedself.com/index.html%3Fp=19.html>.

QUANTIFIEDSELF.COM, « What is Quantified Self? », [Consulté le 19 juin 2019], Disponible à l'adresse : <https://quantifiedself.com/about/what-is-quantified-self/>.

SLATE.FR, « Le «datasexuel», le nouveau métrosexuel connecté », 18 mai 2012, [Consulté le 11 avril 2020], Disponible à l'adresse : <http://www.slate.fr/lien/56301/datasexuel>.

THEPETITIONSITE.COM, *Sign Petition: Personal Access to Genetic Information*, [Consulté le 20 août 2019], Disponible à l'adresse : <https://www.thepetitionsite.com/1/mydna/>.

UFC QUE CHOISIR, « Applications de sport – Des outils avides de données personnelles », 3 mai 2016, [Consulté le 31 août 2020], Disponible à l'adresse :

<https://www.quechoisir.org/decryptage-applications-de-sport-des-outils-avides-de-donnees-personnelles-n9719/>.

WIJNINGA Patrick, « Applied Research », *Quantified Self Institute*, 17 mai 2016, [Consulté le 20 juin 2019], Disponible à l'adresse : <http://qsinstitute.com/services/applied-research/>.

WIJNINGA Patrick, « Education », *Quantified Self Institute*, 17 mai 2016, [Consulté le 20 juin 2019], Disponible à l'adresse : <http://qsinstitute.com/services/education/>.

WIJNINGA Patrick, « Knowledge Transfer », dans *Quantified Self Institute*, 17 mai 2016, [Consulté le 20 juin 2019], Disponible à l'adresse : <http://qsinstitute.com/services/knowledge-transfer/>.

WOLF Gary, « Are Self-Trackers Narcissists? », 17 février 2009, [Consulté le 11 avril 2020], Disponible à l'adresse : <https://quantifiedself.com/blog/are-self-trackers-narcissists/>.

## Vidéos

FOMBONNE Antoine, *MA PREMIÈRE CONFÉRENCE !! PARTIE 1*, YouTube, 8 avril 2017, [Consulté le 18 décembre 2019], Disponible à l'adresse : <https://www.youtube.com/watch?v=FGoWG4wKYuM>.

FOMBONNE Antoine, *MA PREMIÈRE CONFÉRENCE !! PARTIE 2*, YouTube, 11 avril 2017, [Consulté le 18 décembre 2019], Disponible à l'adresse : [https://www.youtube.com/watch?v=ORLxN3\\_Rr44](https://www.youtube.com/watch?v=ORLxN3_Rr44).

THE QUANTIFIED SELF TV, *Kevin Kelly - Quantified Self Co-Founder*, [Consulté le 5 juin 2019], Disponible à l'adresse : <https://www.youtube.com/watch?v=S2UjVnpg0II>.

WIRED, « Wired Health Conference: Quantified Self », dans *Youtube*, 27 décembre 2012, [Consulté le 5 juin 2019], Disponible à l'adresse : <https://www.youtube.com/watch?v=moEXxSdKqpc>.

WOLF Gary, *Le moi quantifié.*, TED, juin 2010, [Consulté le 17 août 2019], Disponible à l'adresse : [https://www.ted.com/talks/gary\\_wolf\\_the\\_quantified\\_self?language=fr](https://www.ted.com/talks/gary_wolf_the_quantified_self?language=fr).

WOLF Gary, « Three Wishes From Exactly Ten Years Ago », dans *Quantified Self*, 23 octobre 2018, [Consulté le 19 juin 2019], Disponible à l'adresse : <https://quantifiedself.com/blog/three-wishes-ten-years-ago/>.



## **Annexes**

---



## **Table des annexes**

Listes des applications et objets connectés cités au sein de la thèse.....	485
Guide d'entretien.....	488
Tableau des entretiens :.....	490
Grille d'analyse thématique des entretiens.....	493
Grille d'analyse thématique des messages du forum MyFitnessPal.....	494
Table des illustrations.....	495
Quelques échanges sur le forum MyFitnessPal.....	497
Message posté sur le forum afin de recueillir le consentement des participants.....	500
Photographies prises lors de la conférence QS à Amsterdam en 2017 : les Show & Tell. .	501

## Listes des applications et objets connectés cités au sein de la thèse

- *30 jours Fitness Challenge* : programme d'entraînement sur 30 jours proposant des exercices physiques quotidiens
- *Activité Apple* : application de l'Apple Watch permettant de suivre les activités physiques et les mouvements
- *App Usage* : application permettant de suivre l'utilisation du smartphone (historique de consultation, d'usage, d'activité, etc.)
- *Apple Watch* : montre connectée d'Apple permettant le suivi des activités physiques et de la santé
- *Autosleep* : application pour smartphone de suivi du sommeil
- *Clue* : application pour smartphone de suivi des règles
- *Daily yoga* : application pour smartphone de suivi de yoga
- *Daylio* : application pour smartphone de suivi d'humeur
- *Décathlon Coach* : application de Décathlon pour smartphone permettant le suivi des activités physiques
- *Endomondo* : application sur smartphone de suivi de course à pied, de cyclisme et de marche
- *Fitbit* : montres et applications de suivi des activités physiques et de la santé (sommeil, rythme cardiaque, tension, etc.)
- *Garmin* : montres et applications de suivi de course à pied (entreprise spécialisée dans le suivi GPS)
- *Géotracker* : application sur smartphone de suivi des déplacements
- *Habitica* : application sur smartphone de notation des tâches et habitudes quotidiennes
- *Health Mate* : application sur smartphone de suivi des activités physiques et de la santé
- *Heartwatch* : application sur smartphone de suivi du rythme cardiaque
- *Jawbone* : objets connectés et applications de suivi des activités physiques et de la santé

- *Journal du poids corporel* : application sur smartphone de suivi du poids
- *Jump Rope Workout Lite* : application sur smartphone d'entraînement et de suivi de l'activité de corde à sauter
- *Le secret du poids* : application de régime et compteur de calories
- *Méditation Mind* : application sur smartphone de méditation
- *Montre Steel HR Nokia* : montre connectée de suivi d'activité physique et de la santé
- *My Diet Coach* : application pour smartphone de régime et compteur de calories.
- *My Targets* : application pour smartphone de suivi de scores au tir à l'arc
- *MyBalance* : application pour smartphone de suivi du poids et de la santé (IMC, masse musculaire, masse hydrique, etc.)
- *MyFitnessPal* : compteur de calories et application de suivi des activités physiques
- *Namatata* : application pour smartphone de méditation
- *Nokia Body+* : balance connectée permettant le suivi du poids et une analyse corporelle (IMC, masse musculaire, masse hydrique, etc.)
- *Nokia GO* : bracelet connecté de suivi des pas et des activités physiques
- *Pebble Time* : montre connectée de suivi des activités (pas, course, etc.) et du temps de sommeil
- *Perdre du poids en 30 jours* : application de sport et de régime
- *Petit Bamboo* : application pour smartphone de méditation
- *Polar Flow* : application pour smartphone de suivi de course à pied et d'activité physique
- *Pulse* : application pour smartphone de suivi du rythme cardiaque
- *Push Up Pro* : application pour smartphone d'entraînement aux pompes.
- *Quitzilla* : application pour smartphone de suivi des addictions
- *Rescue Time*: application de gestion du temps et d'augmentation de la productivité
- *Road Bike (Runtastic)* : application de suivi des activités cyclistes

- *Runkeeper* : application pour smartphone de suivi de course à pied et d'activité physique
- *Runtastic* : application pour smartphone (créée par Adidas) de suivi de course à pied et d'activité physique
- *Samsung Gear Fit* : bracelet connecté de suivi des activités sportives et de la santé
- *Samsung Health* : application Samsung de suivi des activités sportives et de la santé (sommeil, rythme cardiaque, tension, etc.)
- *Santé Apple* : application Apple de suivi des activités sportives et de la santé (sommeil, rythme cardiaque, tension, etc.)
- *Sleep as Android* : application pour smartphone de suivi du sommeil
- *Smoke Free* : application pour arrêter de fumer
- *Sonia Tlev Fitness* : programme de coaching et d'entraînement sportif
- *Step* : application pour smartphone de suivi des pas
- *Strava* : site web et application de suivi des activités physiques. Réseau social spécialisé dans le sport
- *Terailon* : balances connectées et applications de comptabilité des aliments
- *Toggl* : application de suivi du temps et de gestion des tâches
- *TV Show Tracker* : application de suivi des séries télévisées
- *TomTom Runner* : montre connectée spécialisée dans le suivi de la course à pied
- *Untappd* : application de suivi de consommation de bière
- *Visorando* : application de suivi des randonnées
- *Withings Pulse* : bracelet connecté permettant le suivi des activités physiques et de la santé.
- *Yuka* : application permettant de scanner les produits alimentaires pour voir leurs propriétés nutritionnelles.

# Guide d'entretien

*Pour un travail de thèse, je mène une enquête sur les pratiques du quantified self ou appelées pratiques de mesure de soi, notamment à travers les applications mobiles ou les objets connectés. À cette fin j'aurais besoin de vous poser un certain nombre de questions sur ce sujet. Je précise que cet entretien, qui va durer entre une heure et une heure trente, est totalement anonyme (votre nom, ceux que vous pourriez citer ou encore les lieux seront modifiés) et l'enregistrement que j'en fais servira à sa retranscription et à son utilisation au sein de la thèse. Et bien sûr vous avez toute latitude pour ne pas répondre à des questions qui pourraient vous poser problème.*

## **I) L' auto-organisation quotidienne.**

- 1/ Pouvez-vous me décrire une journée type de votre semaine ?
- 2/ Que faites-vous le matin ? Êtes-vous attentifs à votre nuit de sommeil ?
- 3/ Quels moyens de transport utilisez-vous pour vous déplacer de façon générale ? Pour aller au travail ? Dans vos loisirs ?
- 4/ Quels sont vos horaires de travail ? Pouvez-vous me décrire vos horaires de travail ?
- 5/ Que faites-vous après le travail (sport, détente, rentrer chez soi, etc.) ?
- 6/ Que faites-vous le soir ? (Préparation du repas, détente, temps pour soi, etc.)
- 7/ Êtes-vous attentifs à ce que vous mangez ?
- 8/ Est-ce que vous faites de l'exercice physique, du sport ?
- 9/ Est-ce que vous prenez soin de vous de manière générale ? Comment, que mettez-vous en place ?
- 10/ Est-ce que vous utilisez des techniques pour vous détendre ?

## **II) La quantification de soi-même.**

- 1/ Quelles utilisations faites-vous de votre smartphone ? Pour appeler, aller sur Internet, regarder des vidéos, etc. ?
- 2/ Combien de temps passez-vous sur votre smartphone par jour, selon vous ?
- 3/ Quelles applications utilisez-vous ?
- 4/ Est-ce que vous vous automesurez avec un smartphone ou un objet connecté (montre, bracelet, etc.) ? Que mesurez-vous ?

5/ Et pour quelles raisons pratiquez-vous l'auto-mesure ? *Relance possible*: Pour connaître vos performances sportives ? Pour améliorer votre santé ? Pour surveiller votre alimentation ? [Détailler en fonction.]

6/ S'automesurer, est-ce se rendre plus efficace ?

7/ Est-ce que les données ou les résultats issus de vos pratiques sont importantes pour vous ? Est-ce que vous y revenez régulièrement ? *Relance possible* : Êtes-vous attentifs aux chiffres, aux statistiques que peuvent vous donner les applications ? Ces chiffres ou statistiques correspondent-ils à votre vécu, ou sont-ils « surprenants » ?

8/ Utilisez-vous les visualisations disponibles (des graphiques, diagrammes, histogrammes ou autres) pour regarder votre parcours, vos progrès ?

9/ Est-ce que vous cherchez à vous “dépasser” ? Est-ce que vous cherchez à battre vos propres records ?

10/ Partagez-vous vos données avec vos contacts ou amis via les applications ? Sur les réseaux sociaux (Facebook, Twitter, Instagram, Tumblr, etc.) ? *Relance possible* : Vous arrive-t-il de vous comparer avec vos contacts dans vos progrès ?

11/ Est-ce que vous cherchez à dépasser d'autres utilisateurs, d'autres personnes qui se mesurent sur le mode du “défi” ?

12/ Savez-vous si les données que vous pouvez transmettre sont réemployées par des entreprises du web ? Est-ce que le parcours que peuvent faire vos données vous questionne ?

13/ Lisez-vous des livres touchants à la psychologie ou au bien-être ? Ou des sources sur Internet, ce genre de chose.

### **III) La place du corps et de la santé dans les pratiques d'auto-mesure**

1/ La pratique de l'auto-mesure, de la quantification a-t-elle changé quelque chose dans votre vie de tous les jours ?

2/ La pratique de l'auto-mesure, de la quantification a-t-elle eu un effet sur votre santé, votre bien-être ou votre physique ?

3/ Est-ce que l'écoute de soi et de son corps est importante pour vous ? Diriez-vous que vous êtes votre propre médecin ?

4/ Êtes-vous d'accord avec cette expression : « Quelle merveilleuse machine qu'est le corps humain » ?

5/ Pensez-vous que tout le monde devrait pratiquer l'auto-mesure ? *Relances possibles* : Quel est l'avenir de cette pratique selon vous ? Est-elle vouée à se généraliser ?

## Tableau des entretiens :

Caen et sa région, Nantes (14 hommes, 8 femmes)

Pseudonyme	Sexe	Âge	Lieu d'hab.	Niv. diplôme	Profession	Situation familiale	Nbre. enfants	Applications utilisées	Objets connectés utilisés
Charles	M	27	Nantes	Bac+5	Gestionnaire Sinistres	En couple	0	Polar Flow, Runtastic.	Montre GPS, ceinture cardio
Henry	M	29	Caen	Bac+5	Journaliste	En couple	0	Balance, Push Up Pro, Quitzilla, Bodyfast	Montre, Smartphone
Mathias	M	31	Caen	Bac+5	Professeur de physique-chimie	En couple	0	Samsung Health, Runtastic	Smartphone, montre Samsung Gear Fit 2
Florian	M	32	Caen	Bac+2	Cadre commercial	En couple	0	Health Mate	Nokia GO,
Timothé	M	33	Nantes	Bac + 5	Ingénieur électronique	En couple	0	Jump Rope Workout Lite, Géotracker, Road Bike (Runtastic), My Targets, Sleep as Android.	Smartphone
Hugo	M	34	Caen	Bac+3	Chargé de qualité informatique	Pacsé	1	Pebble Time, Strava, Untappd	Montre Pebble Time
Bastien	M	36	Maltot	Bac+2	Ingénieur commercial	Divorcé	2	Garmin, Endomondo, MyBalance	Montre Garmin, Balance connectée
Ludovic	M	38	Caen	Bac+5	Enseignant	En couple	2	TomTom runner	Montre TomTom
Xavier	M	39	Villers-Bocage	Bac+3	Informaticien	Marié	2	Runkeeper, Runtastic, journal du poids corporel, Smoke Free	smartphone
Vincent	M	39	Iffs	Bac+5	Employé de banque	Marié	2	Runtastic, TomTom Runner	Smartphone, Montre GPS.
Joseph	M	40	Caen	Bac	Agent SNCF	Marié	2	Garmin, Pulse	Montre, iPhone
Nathan	M	44	Bretteville-sur-Odon	Bac+3	Artisan	En couple	4	Strava, Samsung Health	Montre

Stanislas	M	54	Caen	Ingénieur	Informaticien	Marié	4	Runtastic, Runkeeper	Smartphone
Vivian	M	55	Caen	Bac+3	Éducateur spécialisé	Marié	3	Withings Pulse, Runkeeper, Excel.	Montre Withings.
Yannick	M	71	Caen	Bac+3	Retraité (Secteur socio-éducatif)	Marié	2	Santé Apple, Activité Apple, MyFitnessPal, Heartwatch, Autosleep	Apple Watch, iPhone
Géraldine	F	24	Caen	Bac+3	Gestionnaire de scolarité	En couple	0	Fitbit, Runtastic, Sonia Tlev Fitness.	Montre Fitbit, Balance connectée Teraillon
Valentine	F	27	Caen	Bac+5	Journaliste	En couple	0	MyFitnessPal Strava, TomTom	Montre GPS TomTom
Dominique	F	28	Cherbourg-en-Cotentin	Bac+3	Directrice de crèche	Célibataire	0	30 jours Fitness Challenge, Perdre du poids en 30 jours	Smartphone
Salomé	F	30	Caen	Bac+5	Enseignante	En couple	0	Clue, Décathlon Coach	Téléphone
Prune	F	30	Vaubadon	Bac	Agent sécurité incendie	Célibataire	0	Strava, Polar Flow, Yuka, Samsung Health	Smartphone, montre connectée.
Nathalie	F	42	Maltot	Bac+5	Professeure des écoles	Mariée	5	Décathlon Coach, Nokia Health Mate, Runtastic, MyFitnessPal	Montre Steel HR Nokia, Balance connectée.
Agnès	F	43	Tilly-sur-Seulles	BTS Assistante commerciale	Assistante commerciale	Mariée	2	Runtastic	Montre connectée
Faustine	F	47	Verson	Doctorat	Médecin	Divorcée	2	Runtastic	Montre Garmin, smartphone.



### Région parisienne (1 homme, 5 femmes)

Pseudonyme	Sexe	Âge	Lieu d'hab.	Niv. diplôme	Profession	Situation familiale	Nbre. enfants	Applications utilisées	Objets connectés utilisés
Fabian	H	29	Paris	Bac+2	Technicien Projeteur	Marié	0	Fitbit.	Montre Charge 2
Lou-Anne	F	25	Le Kremlin-Bicêtre	Bac +3	Éducatrice spécialisée	En couple	0	My Diet Coach	iPhone 4
Lucie	F	27	Paris	Bac+3	Éducatrice spécialisée	Célibataire	0	Podomètre	Téléphone
Cassandra	F	28	Ivry-sur-Seine	Bac+5	Graphiste	En couple	0	MyFitnessPal, Habitica, Daylio, Toggl, App Usage	Fitbit, smartphone
Sylvie	F	30	Nogent-sur-Marne	Bac+2 (D.U.T technique commerce et gestion)	Agent administratif	En couple	0	Le secret du poids, Daily yoga	Smartphone.
Martine	F	62	Anthony	Bac+3	Enseignante	Mariée	2	Visorando	Samsung Gear Fit

### Bordeaux (1 homme)

Pseudonyme	Sexe	Âge	Lieu d'hab.	Niv. diplôme	Profession	Situation familiale	Nbre. enfants	Applications utilisées	Objets connectés utilisés
Étienne	H	23	Bordeaux	Bac+5	Étudiant	En couple	0	MyFitnessPal, Health Mate, Petit Bamboo, podomètre Step, Runtastic, Namatata, Méditation Mind	Jawbone, Balance connectée Nokia Body+

## Grille d'analyse thématique des entretiens

<b>Les temps de la vie quotidienne</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Organisation personnelle et/ou familiale</li><li>2. Alimentation</li><li>3. Rapport au travail</li><li>4. Transports</li><li>5. Sport et exercices physiques</li><li>6. Temps de sommeil</li></ol>
<b>Les pratiques de quantification : Quoi ? Comment ?</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. La question de la définition : comment la nommer ?</li><li>2. Entrée dans les pratiques</li><li>3. Domaines de la mesure</li><li>4. Un nouveau regard sur les choses/un nouveau sens.</li><li>5. Se fixer des objectifs</li></ol>
<b>L'objet technique et la production des données</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Quelles applications ? Quels objets techniques ?</li><li>2. Savoir interpréter les données générées</li><li>3. Discours sur les données personnelles</li><li>4. Ordre de discours/Expertise</li><li>5. Danger/limites/Addiction</li><li>6. L'ambivalence des chiffres entre résultats et réduction</li></ol>
<b>La place du corps et de la santé</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Prendre en charge sa santé/Être son propre médecin.</li><li>2. Écoute de soi et de son corps.</li><li>3. Le corps comme machine</li><li>4. Limite de la technologie/Ambivalence</li></ol>

# Grille d'analyse thématique des messages du forum

## MyFitnessPal

<b>Participation en ligne</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Registre de l'expertise</li><li>2. Registre de l'opinion</li><li>3. Références d'autorités, scientifiques, culturelles, etc.</li><li>4. Proximité entre forumeurs (Références, liens, tensions, etc.)</li></ol>
<b>Raconter sa pratique</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Entrée dans les pratiques</li><li>2. Se raconter aux autres pratiquants</li><li>3. Conseils/Comment faites-vous ?</li><li>4. La quantification comme aventure.</li></ol>
<b>La quantification au quotidien</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Arbitrage entre la pratique et la vie quotidienne</li><li>2. Établir et respecter ses objectifs</li><li>3. Négocier/Non-respect des objectifs</li><li>4. Les logiques de l'ascèse</li><li>5. Manger, boire : descriptions et stratégies autour de l'alimentation.</li></ol>
<b>La quantification comme pratique numérique</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Manipuler l'objet technique</li><li>2. Manipuler les données</li></ol>
<b>La place du corps</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sports, exercices physiques, fitness</li><li>2. La place des seuils</li><li>3. Le corps comme objet de calculs</li><li>4. Effets sur le corps et transformations physiques</li></ol>
<b>La quantification comme épreuve</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Questionnements/Quête de sens</li><li>2. Abandons</li><li>3. Se soutenir/logique « communautaire ».</li></ol>
<b>Discours sur l'autonomie</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. La volonté et la détermination</li><li>2. Améliorer sa santé, son quotidien, sa vie.</li><li>3. Faire preuve d'esprit critique</li><li>4. Le regard des autres.</li></ol>

## Table des illustrations

1. Illustration: Profil musical tiré d'une année d'écoute proposé par le site Deezer	14
2. Illustration: Roudès S., Pour faire son chemin dans la vie : moyens et qualités qui permettent d'arriver au succès et à la fortune, Bibliothèque des ouvrages pratiques, Paris, 1907.....	65
3. Illustration: Couverture de Wired mai 1997 "The epic saga of The Well. The World's Most Influential Online Community". De gauche à droite : John Coate, Larry Brilliant, Stewart Brand, Cliff Figallo.....	82
4. Illustration: Les membres du Wearable Computing Project dans les années 90. À l'extrémité gauche, Steve Mann, à l'extrémité droite, Thad Starner (Source: <a href="http://www.wearcam.org/computing.html/">http://www.wearcam.org/computing.html/</a> ).....	88
5. Illustration:Évolution du Digital Eye Glass des années 1980 aux années 2000. ( <a href="https://betakit.com/father-of-wearable-tech-steve-mann-added-as-tedxtoronto-2013-speaker/">https://betakit.com/father-of-wearable-tech-steve-mann-added-as-tedxtoronto-2013-speaker/</a> ).....	89
6. Illustration: Une vue chronologique des résultats d'une requête (Timeline View of Query Result) dans MyLifeBits (Source : Gemmell, Jim, Gordon Bell, Roger Lueder, Steven Drucker, et Curtis Wong. « MyLifeBits: Fulfilling the Memex Vision ». ACM MULTIMEDIA'02, n° Juan-les-Pins, France (1 décembre 2002): 235-38.).....	91
7. Illustration: De gauche à droite: Thomas Goetz (rédacteur en chef de Wired) Gary Wolf et Kevin Kelly à la Wired Health Conference: Living By Numbers (Source: <a href="https://lifestreamblog.com/video-interview-with-quantified-self-co-founders-kevin-kelly-and-gary-wolf/">https://lifestreamblog.com/video-interview-with-quantified-self-co-founders-kevin-kelly-and-gary-wolf/</a> ).....	93
8. Illustration: Photographie prise au sein de la Conférence QS 2017 à Amsterdam (Source: Julien Onno).....	94
9. Illustration: Exemple de matériaux. Ici une capture du site web Withings.com proposant des solutions santé pour les entreprises.....	111
10. Illustration: Exemple d'"Insight" fourni par une application de quantification. .	114
11. Illustration: Photographie d'une <i>Breakout Session</i> à Amsterdam 2017.....	116
12. Illustration: Le chercheur "encouragé" par les participants.....	128
13. Illustration : Exemple d'un journal alimentaire rempli sur le site MyFitnessPal .....	130
14. Illustration: Page d'accueil du forum MyFitnessPal.....	131
15. Illustration : Exemple d'un début de fil de discussion sur le forum MyFitnessPal. ....	132

16. Illustration: Exemple de bilan hebdomadaire envoyé par l'application Withings .....	242
17. Illustration: Exemple d'une barre de progression journalière de l'application MyFitnessPal.....	267
18. Illustration: Témoignage reçu par l'intermédiaire de l'application Withings.....	300
19. Illustration: Récurrence de l'activité de codage.....	320
20. Illustration: Photographie d'une séance plénière, Forrester Ian, 2017, <a href="https://www.flickr.com/photos/cubicgarden/35247165792/">https://www.flickr.com/photos/cubicgarden/35247165792/</a> .....	339
21 Illustration: Bilan d'activité de l'application Fitbit.....	358
22 Illustration: Chris Dancy, "L'homme le plus connecté du monde", [ <a href="https://www.chrisdancy.com/faqblog/2016/1/21/connected-body">https://www.chrisdancy.com/faqblog/2016/1/21/connected-body</a> ].....	391

# Quelques échanges sur le forum MyFitnessPal

Forums > Présentez-vous



Vous consultez actuellement les forums en: Français

[Accueil](#) • [Discussions récentes](#) • [Mes Discussions](#) • [Rechercher](#)

## Présentation-Julienon



**Julienon**  
Messages 2  
Member

Bonjour à tous et à toutes,

Tout d'abord, je me présente, je m'appelle Julien et je me suis inscrit sur MFP car je fais une thèse en sociologie sur la mesure de soi à l'aide des smartphones ou des objets connectés pour l'alimentation, le sport ou la santé en générale. Et le forum m'a semblé être un espace intéressant pour discuter et échanger sur ce thème.

Cependant... Je m'y suis mis aussi ! Car je ne suis pas très actif en journée (derrière un bureau...), il faut donc que je surveille mes calories et pourquoi pas perdre quelques kilos en trop... J'ai aussi investi dans une Withings GO pour suivre mes pas en journée et les quelques séances de piscines que je fais mais je ne trouve pas que la synchronisation entre les deux applis est très fiable...

Si compter mes calories m'a déjà permis de perdre 2 kilos, je trouve quand même qu'il est difficile de se motiver tous les jours à entrer ce qu'on a mangé dans l'appli. Surtout que les situations de la vie de tous les jours ne s'y prêtent pas tout le temps (restaurant ou repas avec des amis) ! Avez-vous quelques astuces pour rester régulier ?

Au plaisir de discuter avec vous tous-tes !

24 août 2017 3:46 [Signaler un abus](#) [Citer](#) [Intéressant](#) [Inspirant](#) [J'aime](#) [Génial!](#)

## Réponses



**mibemurasaki**  
Messages 6  
Member

Bienvenue !

Je pense qu'au départ, il faut être un peu rigoureux mais sans se mettre trop la pression.

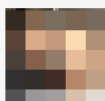
1er investissement une balance de cuisine, pour découvrir les portions. Lors de mon premier rééquilibrage, j'ai découvert à quel point je mangeais trop en croyant le contraire (notamment les féculents).

Il te sera peut-être plus facile d'être consciencieux le w-e. Perso, j'apportais mon repas au boulot, préparer et peser la veille.

A force, j'ai appris à reconnaître "visuellement" les portions, et quand j'allais au resto, je faisais une estimation.

A bientôt !

24 août 2017 7:03 [Signaler un abus](#) [Citer](#) [Intéressant](#) [Inspirant](#) [J'aime](#) [Génial!](#)



**mibemurasaki**  
Messages 16  
Member

Bonjour !

Intéressant comme thèse.

La motivation est l'élément clé...Elle vient par la force des choses et avec l'âge aussi.

Principe simple : le regard de soi même et le regard des autres même si on dit que c'est pas important ... Ceci affecte quand même le moral à la longue et réduit potentiellement certain objectif de qualité de vie.

Le désir de plaire, de séduire .... rester jeune.

**Mens sana in corpore sano** extraite de la dixième Satire de Juvénal « un esprit sain dans un corps sain ».

Quand on voit tous les scandales sanitaire, on doit en bouffer de la merde... Donc juste une prise de conscience.

Donc effectivement les applications smartphone et autres produits apporte une aide et un support tout en étant indépendant. Que ça soit financièrement (Un coach, un diététicien, un prof de sport, abonnement salle de sport) ... tous ceci on un coût .. Donc elles apportent une solution à court terme pour se cadrer et définir de nouvelles priorité méthodes de vie que ça soit alimentaire et d'activité, sans pour autant s'engager dans une voie sans issue, qui peut coûter chère.

Mais en contre parti difficile de se retrouver dans une masse d'information ou on ne sais plus vraiment qu'est-ce qui est juste et bon pour ça santé.

Donc au plaisir d'échanger.

25 août 2017 9:24 25 août modifié [Signaler un abus](#) [Citer](#) [Intéressant](#) [Inspirant](#) [J'aime](#) [Génial!](#)

## Questions pour thèse en sociologie !



**Julienon**  
Messages 4  
Member

Bonjour à tous et à toutes,

Je voudrais poster ici une petite série de questions destinée aux utilisateurs de MyFitnessPal. En effet comme précisé dans ma petite présentation (vous pouvez la trouver [ici](#)) je fais une enquête sociologique sur les pratiques de "mesure de soi" et je voudrais profiter du forum MFP pour vous poser des questions, créer des échanges et recueillir vos réactions.

Ainsi est-ce que le fait de noter votre alimentation à l'aide de l'application a eu un effet sur votre vie de tous les jours ? Est-ce que vous parvenez à trouver le temps de rentrer votre alimentation tous les jours ? Et est-ce que certains d'entre vous utilisent des objets connectés type montre, bracelet, ceintures etc. ? Quelles sont vos expériences avec ce type d'objets ?

PS: le but de cette recherche est d'écrire une thèse sur le sujet. Je voudrais donc citer vos réactions dans ma thèse. Cependant, si vous êtes cité, je m'engage à ne pas mettre votre photo de profil et à changer votre pseudo afin de garantir un certain anonymat. N'hésitez à me dire dans vos messages si vous ne souhaitez pas être cité ou à me poser des questions sur mon travail d'enquête (dans le forum ou en message privé), je me ferais un plaisir d'y répondre !

Merci d'avance et au plaisir de discuter avec vous !

14 octobre 2017 3:48 | [Signaler un abus](#) | [Citer](#) | [Intéressant](#) | [Inspirant](#) | [J'aime](#) | [Génial!](#)

1)

**Ainsi est-ce que le fait de noter votre alimentation à l'aide de l'application a eu un effet sur votre vie de tous les jours ?**

Noter son alimentation à l'aide de l'application peut paraître fastidieux pour les raisons que tu as citées dans ta présentation mais en ce qui me concerne, ça me motive, ça me donne un cadre, une certaine discipline sans être un régime strict à suivre. Au fur et à mesure, je me suis intéressée grâce à cette application à la nutrition : à la composition des aliments, à comment équilibrer ses repas en protéines, glucides et lipides et à cuisiner des recettes faciles avec peu de matières grasses, de sucre, de sel ajouté etc. Je me suis mise à traquer les calories vides (les aliments caloriques mais pas très bénéfiques sur le plan nutritionnel que sont en général, les produits industriels). Aussi, le fait de tout noter me dissuade de manger n'importe quoi parce que je me dis que si je dois noter un aliment autant avoir bonne conscience. En somme, je prends conscience et réfléchis plus à ce que je mange, à ce que ça m'apporte et ça me permet de redécouvrir des plaisirs simples sous forme d'aliments bruts, variés.

Hey,

Quand je parle de mission je parle d'engagement en effet. C'est un challenge de tous les jours d'être athlète, surtout lorsque c'est quelque chose qui fait partie de votre quotidien. Vous êtes investis d'objectifs divers à accomplir.

Concernant les bracelets connectés, je les utilisais uniquement pour le comptage des pas. Je n'avais déjà pas grande confiance

**Et puis un peu dans le même ordre d'idées : est-ce que c'est important pour vous d'avoir les encouragements des autres utilisateurs de MFP ?**

Paradoxalement, pas tant les encouragements (même si c'est plaisant) que le fait de savoir que, dans l'absolu, des gens peuvent consulter ma consommation alimentaire de la journée (j'ai mis l'option "mes amis peuvent tout voir"). Ça me restreint pas à 100% mais mon côté "animal social" n'est pas insensible au jugement qu'autrui pourrait avoir. Donc ça m'incite à prendre 30 g de chips au lieu du paquet 😊

### D'échanger sur le réseau social ?

La partie forum est géniale car on apprend pas mal (pas forcément en profondeurs mais des thèmes jamais abordés dans ma vraie vie sont évoqués donc je peux me renseigner, genre cheatmeal, fasting, ou métabolisme de base). Ils y a des gens qui prennent le temps d'expliquer des choses, avec beaucoup de bienveillance et de tolérance. Rien qu'en lisant les posts sans toujours participer ça compense l'espèce d'animosité larvée que je rencontre souvent pour le fait de s'intéresser à son métabolisme eheh.

Est ce une discipline personnelle ? Oui.

Mes proches savent que Je pese mes aliments et que Je compte mes calories et ils ne comprennent pas ça (sauf mon frere qui l'a fait aussi)

Même les gens extérieurs, quand Je fais mes courses on me regarde comme si j'étais une Personne avec des troubles alimentaires



Messages 148  
Member

@Julienon, ben le propre des chercheurs s'est d'être curieux ahah, et c'est tant mieux !

Pour tes nouvelles questions :

**Est-ce que c'est quelque chose de personnel, ce cadre ou cette discipline ? Ou est-ce qu'il vous arrive d'en parler avec des proches (amis, famille) ?**

Pour moi c'est avant tout personnel, en fait l'appli remplace en quelques sortes (je ne parles que pour moi) un diététicien ou nutritionniste à qui il faudrait "rendre des comptes". Justement parce que j'ai pas le temps / argent / vie structurée pour des RDV réguliers avec un pro.

Pour les proches c'est pas évident... Je n'en parles qu'aux gens ouverts d'esprits et intéressés par les sujets d'auto-contrôle disons.

### Qu'en pensent les gens qui vous entoure ?

En évoquant le principe des compteurs de calories et des bracelets podomètres (sans dire que j'étais concernée, pour tâter le terrain) avec nombre de personnes, ou en voyant les commentaires subis par des amis faisant "publiquement" attention à leurs alimentation, j'ai constaté que c'était un sujet qui crispe les gens. Et j'ai pas envie de me heurter à de l'animosité pour rien. Par exemple, dans mon cas j'ai constaté un certains nombre de retours étonnement agressif vu le "non-enjeux" :

- T'es pas grosse donc fais pas gaffe.
- De toute façon c'est génétique donc ça sert à rien (je nie pas que ça ai un impact mais faut pas tout "génétiser" merde).
- Les calories ça veux rien dire, "moi je passe devant une boulangerie, je prends 2kg".
- C'est les mentalement dérangés qui font ça.
- C'est les superficiels qui font ça.
- Aaah moi je pourrais jamaiiiiis faire ça c'est trop trop trop contraignant (sans admirations pour ceux qui y parviennent, sinon c'est plutôt un compliment). C'est généralement des gens qui sont beaucoup dans la plainte mais rejettent toutes les idées pour améliorer (par exemple ils ont des voisins bruyant le dimanche matin mais refusent catégoriquement d'essayer au moins 1 fois des boules quies)



## **Message posté sur le forum afin de recueillir le consentement des participants**

Bonjour à toutes et à tous,

Comme j'ai pu le mettre dans ma présentation (il y a un bon moment maintenant, je vous remets un lien [ici](#)) je suis en ce moment en thèse de sociologie et je travaille sur la mesure de soi dans le domaine du sport, de l'alimentation et de la santé. Pour ce travail je souhaiterais pouvoir extraire des messages issus de ce forum à titre d'analyse et donc les faire figurer dans ma thèse. Bien évidemment les messages que je pourrais éventuellement extraire seront anonymisés, (modification du pseudonyme, floutage de la photo de profil).

Vu le nombre d'inscrits sur le site il est un peu difficile de mettre tout le monde au courant individuellement, je poste donc ce message ici. Et vous avez tout à fait la possibilité de me faire part de votre refus, si vous ne souhaitez pas que vos contributions soient éventuellement citées au sein de mon travail de thèse, en réponse à ce message ou en message privé. Je serais amené à reposer ce message afin que les personnes nouvellement inscrites puissent voir ce message et soient au courant de ma démarche.

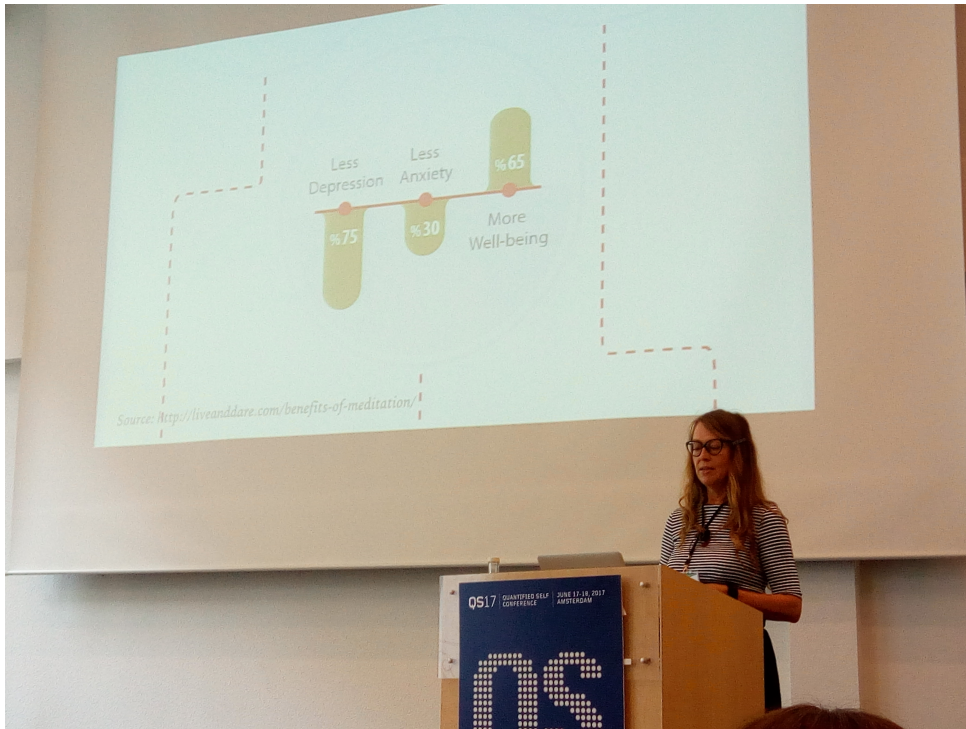
Et n'hésitez pas à poser vos questions ici même ou en message privé si vous souhaitez avoir des précisions sur ce travail de thèse, je me ferais un plaisir d'y répondre !

A bientôt !

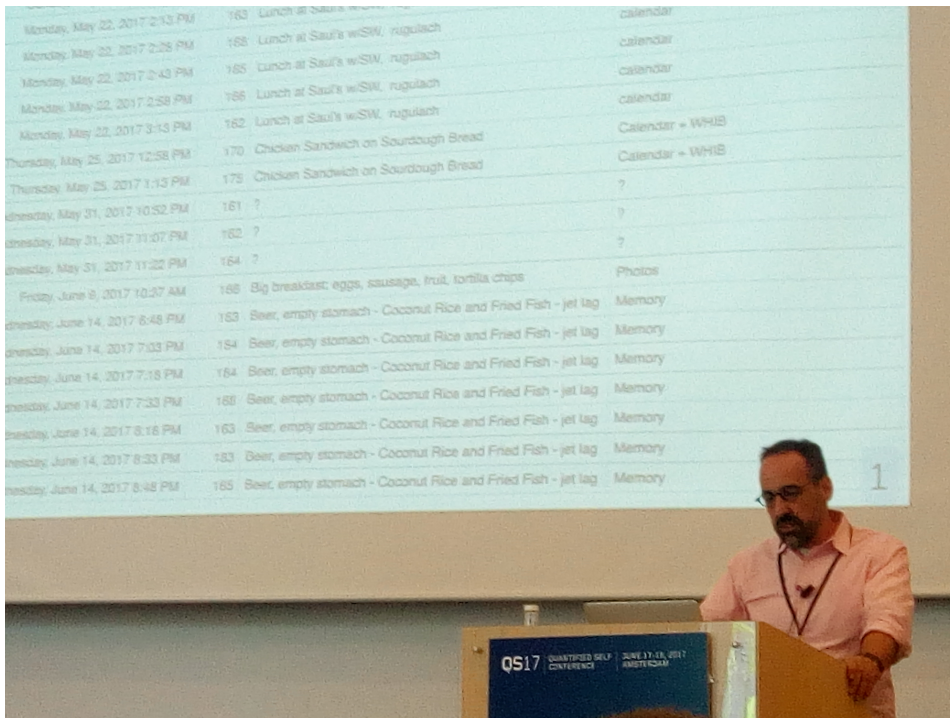
Julien

# Photographies prises lors de la conférence QS à Amsterdam en 2017 : les Show & Tell













**Résumé de la thèse : Sociologie des pratiques quotidiennes de quantification de soi : l'usage des données numériques en question**

Cette thèse s'intéresse aux pratiques quotidiennes de quantification par l'intermédiaire des dispositifs numériques afin d'éclairer les discours et les usages des individus. À partir d'une socio-histoire de la quantification du corps et de la légitimation des technologies numériques, elle cherche à comprendre comment l'automesure connectée s'intègre dans les trajectoires et les temporalités. Relevant de pratiques délibérées et personnelles, la quantification de soi interroge sur les valeurs de l'autonomie, sur les rapports à la performance et sur l'extension de la logique de compétition. En effet, les chiffres sont amenés à circuler en dehors de leur espace de production et font l'objet de multiples formes de partage et d'échange. Le corps individuel est donc de plus en plus concerné par la mesure. Les informations générées par les dispositifs numériques augmentent l'expérience individuelle, mais également les bases de données de santé des entreprises. Les pratiques individuelles renvoient alors à l'idée d'une mise en donnée du monde social. Si cette idée relève de la promesse et d'un discours performatif, la quantification massive des individus soulève de nombreux enjeux (exploitation des données personnelles, santé prédictive, ciblage, etc.) que cette thèse cherche à questionner.

*Mots-clés* : quantification de soi, *quantified self*, *self-tracking*, données, trajectoires, temporalités, pratiques numériques, *big data*, dataïfication

**Summary : Sociology of daily self-quantification practices : the use of digital data in question**

This thesis focuses on the daily practices of quantification through digital devices to highlight individuals' discourse and usage. Using a sociological and historical perspective on the body quantification and on the legitimation of digital technologies, it seeks to understand how self-measurement fits with trajectories and temporalities. Resulting from deliberate and personal practices, self-quantification questions the values of autonomy, the relationships with performance and the extension of competition logic. Indeed, the numbers can circulate out of their production sphere and can be subject to multiple forms of exchanges and sharing. So, the individual body is more and more concerned by measurement. The data generated from digital devices enhances individual experience as much as the health databases of large companies. The individual practices refer to the idea of a datafication of the social world. If this idea comes from a series of promises and from a performative discourse, the massive quantification of individuals raises numerous issues (use of personal data, predictive health, targeting, etc.) that this thesis seeks to interrogate.

*Keywords*: self-quantification, *quantified self*, *self-tracking*, data, trajectories, temporalities, digital practices, *big data*, datafication