

MÉTRIQUES DE SOI ET *SELF-TRACKING*

Une nouvelle culture de soi à l'ère du numérique et de la modernité réflexive ?

Fabien Granjon, Véra Nikolski et Anne-Sylvie Pharabod¹

Dans le cadre de cet article, nous proposons une analyse des pratiques de *self-tracking* (quantification et mesures de soi) dans une perspective foucauldienne, en les apparentant à une nouvelle forme de « culture de soi ». À partir d'une enquête qualitative (observations en ligne et entretiens), nous appréhendons les mesures personnelles comme des « techniques de soi » permettant à l'individu de se surveiller et de se transformer. Si les promoteurs de ces pratiques voient dans les chiffres un outil d'objectivation de leurs états ou comportements, revendiquant l'exercice d'une expertise scientifique de soi, le *self-tracking* semble surtout lié à l'idéologie qui fait de l'individu un entrepreneur de sa propre vie. Réflexives, ces activités ne sont pourtant pas toujours synonymes d'une connaissance de soi ou de capacités d'action accrues, témoignant surtout d'une tendance à considérer le « soi » comme une valeur absolue et une entité autonome.

¹ Fabien Granjon, Université Paris 8, France; Véra Nikolski, Université Paris 1, France et Anne-Sylvie Pharabod, Orange Labs, France.

L'informatique connectée s'est aujourd'hui largement répandue dans notre quotidien, renforçant sa présence tant dans les sphères domestiques que professionnelles ou du loisir. Cette technologisation des pratiques les plus ordinaires concourt à une individualisation des usages sociaux des outils d'information, de communication et de consommation culturelle. Les sites de réseaux sociaux ont notamment renforcé de nouvelles formes d'autoproduction et de dévoilement de soi permettant de ciseler des présentations personnelles *via* la production d'écritures de soi (Foucault, 2001a) conduisant à des ajustements réflexifs fins de la distance à soi et aux autres ainsi qu'à des expressions publiques du privé largement renouvelées (Granjon & Denouël, 2010). Ces logiques conjuguées du *Do It Yourself* et de l'exposition de soi trouvent aujourd'hui un prolongement dans l'élaboration de données personnelles de plus en plus attachées aux singularités des personnes. Au carrefour des demandes de réflexivité et de reconnaissance que les médias numériques permettent d'actualiser plus facilement, on constate notamment le développement de pratiques de mesures de soi qui objectivent, par la quantification et la représentation, les activités des sujets qui s'y livrent. Le développement du *self-tracking* (i.e. « la connaissance de soi par les chiffres » selon la formule de Gary Wolf, co-fondateur du mouvement *Quantified Self*) s'appuie ainsi sur les avantages ouverts par la numérisation du signe (fiabilité, miniaturisation, convergence, mobilité, connectivité, etc.) et le développement d'une gamme toujours plus étendue de dispositifs de suivi personnel (compteurs, *sensors*, jeux, logiciels, caméras, etc.), d'applications (e.g. certaines API Facebook²) et de services web. Ces outils facilitent la mise en œuvre des mesures de soi, parfois leur automatiser, leur représentation et aussi leur partage *via* leur mise en ligne et leur production/consultation sur ordinateur ou smartphone.

-
- 1 <http://quantifiedself.com/> (consulté en juin 2011). Le *self-tracking* est, aujourd'hui, essentiellement porté par une minorité de convaincus. Née aux États-Unis, la communauté Quantified Self (QS) qui réunit les passionnés de la mesure de soi commence néanmoins à s'exporter en Europe. Des groupes existent à Londres, Bruxelles ou Amsterdam. En mars 2011, un groupe s'est créé à Paris.
 - 2 Une API (*Application Programming Interface*) est une interface informatique permettant à des programmes d'interagir les uns avec les autres et de créer de nouveaux services. Sur Facebook, nous pensons par exemple à des API comme Friendship Calculator, My Top Fans, Age Stat, Friends Statistics, Socialistics, Un Max d'amis, Track-n-Graph, Youngers, Happy Factor, etc.

Dans le cadre de cet article, nous proposons un premier éclairage sur le *self-tracking* et une analyse qui l'apparente à l'émergence d'une nouvelle forme de culture de soi, une nouvelle *techné tou biou*, prescrivant la nécessité de « prendre soin de soi-même » (Foucault, 2001a). Ne pas se négliger, prendre soin de sa personne, être au mieux de ses performances, sont les justifications récurrentes des *self-trackers*. Bien que marginales, ces techniques du souci de soi permettent de questionner une certaine actualité des formes de subjectivation et du rapport éthique à soi.

Les premiers éléments d'analyse que nous proposons se fondent sur une enquête qualitative en cours, menée au sein du laboratoire *Sociology and Economics of Networks and Services* (SENSE) d'Orange Labs. Ils prennent appui sur une série d'observations en ligne (services et outils de quantification, veille du site *Quantified Self*), ainsi que sur une quarantaine d'entretiens semi-directifs. Les enquêtés se répartissent en trois groupes : en premier lieu, des personnes que l'on peut qualifier de quantificateurs « ordinaires », peu outillés, qui quantifient surtout leur poids, leurs dépenses, leur alimentation et leurs activités physiques ; en deuxième lieu, des acteurs de la « runnosphère », réseau de coureurs à pied et blogueurs mesurant leurs performances sportives ; et enfin, des participants au groupe *Quantified Self* Paris, passionnés par les technologies de l'information et de la communication (TIC) en général et les outils de quantification en particulier, lesquels sont mobilisés dans une optique souvent professionnelle. D'âge variable, deux fois plus souvent hommes que femmes, les enquêtés occupent des fonctions professionnelles diverses. Outre les étudiants et les indépendants (auto-entrepreneurs, free-lance, etc.) – particulièrement nombreux – certains sont employés, d'autres cadres ou de professions intermédiaires. Beaucoup d'entre eux travaillent dans le milieu du web et des nouvelles technologies. L'analyse des entretiens, menés dans une perspective compréhensive, reste largement en cours et il s'agit, ici, d'en livrer modestement les premiers résultats.

Culture, souci et techniques de soi

Tous les matins, lorsqu'il s'habille, Serge (consultant web, 41 ans) pense à mettre dans sa poche un petit appareil qui, toute la journée, enregistre le nombre de pas qu'il va faire. Le gadget envoie les données sur un site web où Serge dispose d'un espace privé de stockage. N'ayant pas investi dans une balance « intelligente » et connectée, Serge utilise une application dédiée pour iPhone, dans laquelle il encode tous les jours son poids pour obtenir immédiatement le calcul de son indice de masse corporelle, ainsi qu'une courbe qui représente l'évolution de ses données. Enfin, Serge se rend également tous les jours sur Quantter¹, outil récent qui se présente comme un « Twitter pour les chiffres » où l'on « quantte » (comme on « twitte ») pour signaler que l'on a bien effectué, aujourd'hui, un effort correspondant à l'objectif que l'on s'était fixé et que l'on partage avec la communauté Quantter.

À l'image de Serge, les *self-trackers* mettent en œuvre des activités au principe desquelles se trouve une objectivation chiffrée de réalités existentielles qui leur sont propres. La plupart des outils manipulés visent moins l'enregistrement de séquences entières de vie que l'objectivation quantifiée d'activités précises. Ces dernières sont variées (exercice physique, alimentation, géolocalisation, productivité, dépense énergétique, etc.) et embrassent parfois des thématiques qui ne relèvent traditionnellement pas de domaine faisant l'objet d'appréhensions comptables (sommeil, humeur, addictions, sexualité, etc.)². Les utilisateurs témoignent de motivations diverses : les uns chercheront à améliorer et optimiser leurs performances (e.g. sportives), viseront le maintien d'un état particulier (e.g. une glycémie basse, une forme de sérénité, etc.) ou l'atteinte d'un objectif (perdre du poids, écrire un livre, etc.). D'autres souhaiteront se départir de certaines habitudes (arrêter de fumer, de boire, de procrastiner, etc.), se découvrir, expérimenter, ou plus simplement dire de soi. Mais quel que soit l'objectif visé, l'ensemble de ces activités conduit à la production de ressources de distanciation vis-à-vis de soi par le biais d'opérations de quantification censées permettre de (se) « rendre compte » d'une partie de sa propre vie. Inscrites dans une temporalité permettant de mettre en lumière

1 <http://www.quantter.com/> (consulté en juin 2011).

2 Une liste particulièrement fournie des dispositifs de self-tracking est disponible sur le site de Quantified Self : <http://quantifiedself.com/self-tracking-links-to-get-you-started/> (consulté en juin 2011).

des évolutions et d'effectuer un retour sur soi, ces quantifications se présentent comme des formes appareillées de réflexivité (évaluation, découverte, surveillance, contrôle, etc.), et par là-même, comme autant de possibles déclinaisons contemporaines d'un phénomène ancien que Michel Foucault a décrit en termes de « souci de soi ».

Dans les différents écrits de Foucault, on trouve en *leitmotiv* un questionnement récurrent sur le « nouage du sujet à la vérité » (Gros, 2002) : comment le sujet vient à lui-même ? À partir de 1981, dans le cadre de son cours au collège de France, Foucault va notamment proposer à ses auditeurs de faire l'histoire de la subjectivité et des phénomènes d'individuation qui vont se construire, selon lui, autour de l'impératif de l'*epimeleia heautou*, autrement dit, du souci de soi. Plus précisément, il propose de « passer d'une théorie du sujet, à partir de laquelle on essaierait de dégager, dans leur historicité, les différents modes d'être de la subjectivité, à l'analyse des modalités et techniques du rapport à soi ou encore à l'histoire de cette pragmatique du sujet » (Foucault, 2008, p. 42). Ce qui intéresse Foucault au premier chef, ce sont donc les « techniques de soi » (*tekhnê*) permettant à l'individu de s'occuper de lui-même :

Parler de subjectivation suppose d'abord que le sujet ne soit pas donné à lui-même, mais qu'il se construise, s'élabore, s'édifie à partir d'un certain nombre de techniques, par exemple, des techniques d'écriture ou de lecture, des techniques d'examen, d'examen de ses actes, de ses pensées ou de ses représentations, des techniques de remémoration, des techniques de connaissance de soi (Gros, 2002, p. 232).

Si l'*epimeleia heautou* est une forme d'attention tournée vers soi, elle est donc aussi un ensemble d'actions que l'on exerce sur soi, actions par lesquelles on se prend en charge et on se transforme. Les techniques de soi, ce sont donc

les procédures [...] qui sont proposées ou prescrites aux individus pour fixer leur identité, la maintenir ou la transformer en fonction d'un certain nombre de fins, et cela grâce à des rapports de maîtrise de soi sur soi ou[/et] de connaissance de soi par soi (Foucault, 2001a, p. 1032).

Les techniques de soi peuvent par exemple s'exprimer par « l'écriture de soi » comme révélateur de ce que l'on est, en s'inspectant soi-

même. Il s'agit bien, dans les techniques antiques décrites par Foucault comme dans le *self-tracking* numérique actuel, de révéler le vécu, en rassemblant et en fixant « des éléments acquis [...] vers [lesquels] il est toujours possible de faire retour et retraite » (Foucault, 2001a, p. 1239). Le *self-tracking* introduit toutefois une dimension nouvelle à cette démarche, en promettant de manifester, grâce à la quantification, une dimension « cachée » de l'existence personnelle : il s'agit de capter l'ordinaire, mais aussi, ce qui se trame en deçà.

Une culture de soi entre objectivation et prescription

Les promoteurs du *self-tracking* interrogés présentent le prisme de la mesure comme un moyen d'objectiver certains faits tenant à leur « moi » et brouillés par leur subjectivité. Pour eux, cette manière de prendre connaissance de sa personne permet de reprendre le contrôle sur soi, la quantification étant à la fois un outil de preuve et un outil de gouvernement de soi. La phase d'objectivation par les chiffres est nécessaire pour rendre compréhensible et utile l'expérience, à elle seule insuffisante. Pour ne pas s'en remettre aux impressions, aux émotions et à l'intuition, et fiabiliser un rapport à ses propres pratiques, il faut en passer par la médiation des chiffres qui permettraient de désopacifier les comportements individuels en les simplifiant et de soutenir des opérations cognitives nouvelles (calculs, comparaisons, etc.) ne relevant pas d'une introspection, mais d'une réflexivité instrumentée. Il s'agit donc de connaître une réalité personnelle et singulière en mobilisant la quantification et la rigueur des chiffres qui deviennent des références distanciantes. À ce langage princeps de la « vraie » science, certains interviewés opposent le formalisme des sciences humaines et sociales dont les constructions théoriques leur semblent par trop empreintes d'abstractions, d'équivoques et surtout d'approximations. Poussé à l'extrême, le *self-tracking* opèrerait une « mise en variable » des personnes qui tendrait à remplacer la « mise en récit » de soi. Le plus souvent, ce sont des figures de compromis – des « mises en récit de la mise en variable » (Desrosières, 2008) – qui structurent la pratique des *self-trackers*. La diversité des manières de partager les mesures de soi sur internet en témoigne. Du simple *tweet* d'un nombre de kilomètres parcourus lors d'un jogging au blog analysant les performances sportives captées tout au long de l'année, les *self-trackers* sont tous plus

ou moins portés par « la narrativité, l'histoire que chacun se raconte sur soi et la réflexivité, la capacité de se décrypter soi-même en même temps que son environnement » (Murad, 2002, p. 123).

La plupart des tenants du *self-tracking* interrogés rendent « hommage » à la science en en reprenant « la mystique, [qui] fait [des chiffres] le critère ultime de l'objectivité » (Jay Gould, 1983, p. 21). Mais s'ils promeuvent l'exercice d'une expertise scientifique de soi, ils témoignent également d'une défiance vis-à-vis des experts consacrés, et notamment de ceux qui sont généralement désignés comme les spécialistes des pratiques d'exploration de soi (psychologues, psychanalystes, spécialistes de médecines parallèles, de disciplines corporelles, de spiritualités *new age*, etc.). Par le fait même de conférer aux individus l'aptitude de se mesurer, généralement réservée à des institutions ou des tiers professionnels de l'évaluation comme les médecins ou les formateurs (Nettleton, 1997), le *self-tracking* est une critique de la réservation du savoir par un cercle de personnes autorisées. Sans doute peut-on voir là une des expressions du processus qu'Anthony Giddens (1994) qualifie de « détraditionalisation » (*detraditionalization*), c'est-à-dire ce mouvement général de remise en cause des savoirs, lequel, dans le même temps, porte aussi l'appétence des profanes pour la mise en œuvre de procédures de calcul des risques susceptibles d'affecter leurs vies (*reflexive management of risk*).

Le *self-tracking* entretient à cet égard quelques ressemblances avec la « philosophie » utilitariste qui prévaut au monde du *coaching* (Rappin, 2006) ou du développement personnel (Requilé, 2008). Même s'il dénonce les approximations de la subjectivité, des intuitions et des émotions pour valoriser la raison comptable et une forme de « créativité » naturaliste fondée sur des objectivations chiffrées, le *self-tracking* partage certains des attendus de l'idéologie qui fait de l'individu un entrepreneur de sa propre vie (Lemke, 2004) : vertu de la transparence, importance de la méthode et des outils d'optimisation de la gestion de soi, fractionnement des investigations, internalisation des causes à l'origine des malaises et dysfonctionnements. Les défenseurs les plus radicaux du *self-tracking* considèrent en effet que cette pratique visant à l'appréciation de soi est nécessaire en tant que telle à l'optimisation de la personne et de ses capacités productives. La notion de « capital humain » (Becker, 1964 ; Schultz, 1971) entendue comme « stock de compétences [individuelles] modifié par tout ce qui m'affecte et tout ce que j'effectue » (Feher, 2007, p. 15) convient assez bien à la manière dont les *self-trackers* appréhendent leurs expériences :

il s'agit de mettre au jour les causes qui les affectent afin d'avoir la possibilité d'en prendre le contrôle et de maximiser ainsi leurs capacités personnelles.

Sous certains aspects, l'investissement dans les métriques de soi peut aussi être considéré comme une réponse à l'impératif d'une production personnelle de sa propre identité (*egocasting*) qui fait écho aux diverses théories tachant de penser l'individualisme à l'ère de la postmodernité, de la « seconde modernité » ou de la « modernité tardive ». Pour Ulrich Beck (2008), l'individualisme contemporain serait ainsi marqué par une prise de conscience plus élevée des risques, un scepticisme réflexif, une défiance vis-à-vis des institutions, une plus grande confiance dans le marché et les promesses de la société de l'information. L'identité des personnes relèverait notamment d'un jeu plus librement choisi, théâtralisé, évitant les fixations et les engagements au profit d'expérimentations de soi résiliables (Bauman, 2003), lesquelles témoigneraient d'un contrôle réflexif du sujet (ne pas se perdre de vue) et d'une prise de pouvoir sur son existence (une autonomie à agir). La cohérence de ces pratiques identitaires labiles (ces projets d'un soi réflexif) serait par ailleurs assurée par les récits de soi tenus par les individus (Giddens, 1991, 2004). Ce déport du soi dans des signifiés extérieurs à la personne (i.e. autres que ses représentations internes), remarquable parce qu'il permettrait une distanciation de soi par soi *via* le travail du regard (Haroche, 2008), serait le symptôme de phénomènes de « constitution sociale d'une identité dans des mondes individualisés désertés par la tradition » (Beck, 2008, p. 164).

À bien des égards, il semble discutable de concevoir la construction identitaire comme la négociation d'un style de vie s'effectuant dans un vide structural, à l'aune d'une plasticité sociale qui n'aurait de consistance que dans des configurations de soi stratégiques, notamment vis-à-vis de l'engagement dans le risque, et qui n'aurait plus grand-chose à voir avec le poids des rapports sociaux ou même de certaines institutions comme la famille. De nombreux travaux ont d'ailleurs montré qu'il n'existait pas un rapport général et partagé par tous à la « seconde modernité » et aux risques, mais bien des positionnements socialement différenciés (Ellison, 1997 ; Lewis, 2006 ; Cooper, 2008), les sujets sociaux n'étant pas tous des acteurs rationnels, calculateurs et optimisateurs faisant des choix au plus près de leurs intérêts. Par ailleurs, ils ne sont pas tous en capacité, du fait d'inégalités sociales et culturelles structurantes, d'utiliser au mieux les ressources réflexives des systèmes experts (Lupton, 1999). La modernité réflexive cacherait même une

forme d'intensification des inégalités en entérinant un fossé croissant entre « ceux qui ne peuvent accéder et utiliser la réflexivité comme ressource culturelle » et ceux pour qui la « réflexivité est un instrument par lequel un soi plus puissant (*resourceful self*) est produit » (Skeggs, 2002, p. 365).

Si les *self-trackers* ne sont, de fait, pas ces individus « acteurs, constructeurs, jongleurs, régisseurs de leurs propres biographies, de leurs identités et aussi de leurs liens sociaux et de leurs réseaux relationnels » (Beck & Beck-Gernsheim, 2002, p. 23), ils semblent toutefois se comporter, dans certains domaines, en sujets sociaux décrits comme typiques de la modernité réflexive (*risk reflexivity*). Les motivations de plusieurs des *self-trackers* rencontrés révèlent en effet l'expression de difficultés à mener tout ou partie de leur vie de manière satisfaisante. Frappés par l'angoisse de ne pas maîtriser leur trajectoire biographique, voire leur existence, ils investissent dans des technologies qui leur semblent contrôlables et dont les usages leur apparaissent comme des opportunités pour recouvrer une forme de maîtrise d'un soi heurté par la déstandardisation des histoires et des cycles de vie. *L'epimeleia heautou* est une réponse, nous dit Foucault, à

une crise du sujet ou plutôt de la subjectivation : à une difficulté dans la manière dont l'individu peut se constituer comme sujet moral de ses conduites, et à des efforts pour trouver dans l'application à soi ce qui peut lui permettre de s'assujettir à des règles et de finaliser son existence (Foucault, 2004, p. 131).

Activité réflexive et ajustement de l'action

À l'instar des nécessités du souci de soi, le *self-tracking* se fonde sur une conversion du regard extérieur vers soi, autrement dit, une activité réflexive tournée vers le sujet. Il s'agit d'avoir le soi en vue, sous le regard, ce qui permet de corriger, de réparer, de rétablir, de se donner des directions d'existence dans un objectif que Foucault qualifie de « retour de la vérité sur le sujet » (Foucault, 2001b, p. 17). Le *self-tracking* permet notamment de donner de l'importance à l'anodin, à l'insignifiant, au « déjà connu », de déroutiniser les secteurs les plus informels de la vie quotidienne (Javeau, 2006), et ainsi de réenchanter l'ordinaire.

Produits à l'aide de mini-systèmes experts, les savoirs locaux du *self-tracking* autorisent une prise de distance avec soi et sont censés

permettre aux *self-trackers* de « gérer » leur vie et de l'indexer à « la réalisation de plans d'action personnels en mode projet » (Hénaff, 2011, p. 154). Les dispositifs sont censés apporter une lecture plus rigoureuse des activités de la personne, le développement d'une conscience critique de ces dernières et, par là-même, l'accès à une nouvelle intelligibilité de soi. La production de chiffres sur soi et la consultation de ces données doit alors permettre à l'individu de prendre plus pleinement conscience de ses pratiques ou caractéristiques tout en les objectivant, voire en établissant des corrélations entre elles. Ainsi, Serge dont les débuts dans le *self-tracking* correspondent à sa volonté de maîtriser ses sauts d'humeur, raconte ce que la mesure et la mise en parallèle de ses différentes activités lui ont permis de découvrir sur lui-même :

« Ce que j'avais aperçu très rapidement, c'est qu'en fait, tout était corrélé par rapport au sommeil et que l'idéal, c'est de dormir à peu près sept heures en moyenne. Donc, comme je dormais vraiment beaucoup moins que sept heures en moyenne, j'étais beaucoup plus irritable, j'avais mon humeur qui faisait des oscillations un peu délirantes, j'avais tendance à boire plus de café pour tenir, boire plus d'alcool, parce qu'au bout d'un moment, comme tu dors moins, t'as plus de soirées, quoi, voilà. »

Cette forme de réflexivité s'apparente à un diagnostic : les métriques ont pour objectif de mettre au jour des régularités (ici, le rôle central du sommeil), réelles ou supposées, entre différentes pratiques, ce qui permet à l'individu de comprendre comment il fonctionne¹. La pratique, par conséquent, ne s'inscrit pas forcément dans la durée : une fois cet objectif atteint, les métriques peuvent céder la place à l'action pour apporter les ajustements nécessaires – ou se solder par un savoir abstrait qui ne se transforme pas en action.

Le *self-tracking* autorise également un autre type de réflexivité, plus immédiatement « pratique », qui ne passe pas par le détour d'une compréhension des liens causaux, mais fournit un savoir directement

1 C'est cette forme de réflexivité qui est généralement mise en avant dans les mythes fondateurs du groupe QS. Elle prend la forme d'une véritable expérimentation sur soi, comme dans le cas d'un des animateurs de la communauté, le professeur de psychologie Robert Seth, qui tente de corréler sa rapidité dans le calcul arithmétique à différents facteurs tels que la météo, le fait de porter ou non des couronnes de plomb ou celui d'ingérer, tous les matins, 60g de beurre (<http://quantifiedself.com/2010/09/seth-roberts-on-arithmetic-and/> – consulté en juin 2011).

orienté vers l'action, voire conçu comme une contrainte pour cette dernière. Co-fondateur d'un outil de *self-tracking* qui enregistre la réalisation de tâches à faire dans une sorte d'agenda numérique spécifique, Thierry (31 ans, travailleur indépendant) explique que le simple fait de noter, chaque jour, les efforts entrepris, a un effet sur la motivation, « obligeant » l'individu à persévérer. Femme active, mère de famille et engagée dans le bénévolat, Lucie (42 ans, chef de projet multimédia) se sent par exemple submergée par toutes ses activités ; soucieuse de retrouver un équilibre, elle quantifie les moments qu'elle consacre à s'occuper d'elle-même. Cet enregistrement ne vise pas à comprendre quand et pourquoi elle s'accorde moins de temps personnel, mais à penser à en prendre dès qu'elle constate, *via* ses relevés, qu'elle ne le fait pas assez. La métrique de soi agit ici comme un signal d'alerte davantage que comme un diagnostic.

Enfin, certains entretiens donnent à voir une réflexivité d'un type que l'on pourrait qualifier d'« esthétique », où la trace laissée par le quantificateur prend le pas sur l'activité mesurée. Ainsi, William (22 ans, doctorant en informatique), créateur et utilisateur d'un outil permettant de « traquer » ses activités quotidiennes, explique qu'une partie de l'efficacité de son interface consiste dans le plaisir d'observer une ligne ininterrompue de journées « productives », symbolisées par des carrés verts, et le déplaisir d'avoir à y ajouter des carrés rouges, signes des journées où l'on n'a rien fait. Si l'horizon de l'efficacité est toujours présent (on compte pour mieux agir), s'y ajoute également une dimension contemplative (on compte aussi pour la beauté de la courbe). Les métriques de soi autorisent ainsi la construction volontariste d'une image graphiquement cohérente de soi.

Ces différentes facettes de la réflexivité en œuvre dans le *self-tracking* montrent que ce dernier n'est pas toujours synonyme d'une augmentation de la connaissance de soi ou d'un renforcement des capacités d'action. Si, en théorie, il permet à l'individu de produire des chiffres pour mieux se contrôler, les chiffres agissent aussi sur l'individu. Au bout du spectre, ils cessent d'être un moyen pour devenir un but en soi : on ne compte plus alors pour agir, mais on agit pour compter, et pour contempler la trace chiffrée de l'action. Utilisateur assidu de l'application RunKeeper qui lui permet d'enregistrer les données de ses courses à pieds, Niels (31 ans, économiste) se sent ainsi « dépendant » de cet outil, même s'il s'estime « volontairement dépendant ». Et lorsque l'outil fait défaut, l'absence du regard sur l'action vide cette dernière de son sens : courir sans enregistrer les données de

sa course, c'est « courir pour rien ». Constaté ce renversement dans certains témoignages recueillis pose alors la question de la frontière qui sépare la réflexivité de la réification.

Par ailleurs, sans même aller jusqu'à évoquer certaines formes de pathologies sociales, la réflexivité en œuvre dans les métriques de soi est éminemment limitée car façonnée par la représentation contemporaine de la personne en tant qu'individu autonome. Les « prises de conscience » et les lectures de soi déployées ne sont alors pas nécessairement, tant s'en faut, des formes de conscientisation susceptibles d'éclairer d'un nouveau jour son rapport au monde. Les analyses de soi que le *self-tracking* permet de produire sont plutôt individualisantes, partielles et symptomales. Ne fournissant que des compréhensions situées et opportunistes de fragments de vie, les métriques de soi ne donnent ainsi aucune prise sur la sociogenèse des comportements individuels. En ce sens, le *self-tracking* se présente comme pourvoyeur de ce que Pierre Bourdieu (1980) appelle « une docte ignorance » : il systématise des procédures qui tendent à mettre au jour certains ajustements préreflexifs, mais n'explique pas ce qui en est au principe. Les outils proposés sur le marché du *self-tracking* et les pratiques qu'ils autorisent relèvent donc d'un « souci de soi » historiquement situé où ledit « soi » est considéré comme une valeur absolue et l'expression d'une intériorité détachée de l'organisation sociale.

Conclusion

Si la réflexivité n'est pas l'apanage du seul individu contemporain – Foucault (2001b) en constate des manifestations dès le monde antique – on s'accorde généralement à y voir un phénomène qui tend à s'amplifier au cours de l'histoire. Or, si l'on suit Jean-Pierre Vernant (1989), qui propose d'analyser l'émergence du sujet réflexif à travers la forme de la production discursive sur soi¹, les métriques de soi et le *self-tracking*, formes émergentes d'un discours chiffré sur soi, peuvent sans doute être considérées comme l'indice d'une extension toujours plus grande de la réflexivité individuelle (une nouvelle phase de son développement). La plupart des *self-trackers* rencontrés en promeuvent

1 À la biographie qui saisit le sujet de l'extérieur fait ainsi suite l'autobiographie où l'individu s'exprime en son nom, et enfin une écriture de type intime où il se penche sur son « moi » en explorant les attitudes psychologiques qui le rendent unique.

une vision positive indiquant que la quantification de leurs activités leur a permis d'apporter d'importants ajustements à leurs comportements et d'améliorer leur bien-être ou leur autonomie. Toutefois, si l'on peut juger ces formes quantifiées du souci de soi comme le signe de nouvelles modalités d'une culture habilitante de soi, c'est-à-dire de nouvelles formes d'intensification des rapports de soi à soi qui permettent « de jouir de soi, comme d'une chose qu'on a à la fois en sa possession et sous les yeux » (Foucault, 1984, p. 91), cette jouissance réflexive n'est pas pour autant exempte de tendances contradictoires : celles qui renforcent le sujet dans ses penchants égotistes et utilitaristes, l'amenant parfois aux limites de logiques d'amoindrissement de soi.

Références

- Bauman, Z. (2003). *La vie en miettes. Expérience postmoderne et moralité*. Paris : Hachette.
- Beck, U. (2008). *La société du risque. Sur la voie d'une autre modernité*. Paris : Flammarion.
- Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2002). *Individualization: Institutionalized individualism and its social and political consequences*. London : Sage.
- Becker, G. (1964). *Human capital, a theoretical and empirical analysis, with special reference to education*. New York : NBER-Columbia University Press.
- Bourdieu, P. (1997). *Médiations pascaliennes*. Paris : Seuil.
- Bourdieu, P. (1980). *Le sens pratique*. Paris : Minuit.
- Cooper, M. (2008). The inequality of security: Winners and losers in the risk society. *Human Relations*, 61(9), 1229-1258.
- Desrosières, A. (2008). *Gouverner par les nombres. L'argument statistique II*. Paris : Presses de l'école des Mines.
- Ellison, N. (1997). Towards a new social politics: Citizenship and reflexivity in late modernity. *Sociology*, 31(4), 697-717.
- Feher, M. (2007). S'apprécier, ou les aspirations du capital humain. *Raisons politiques*, (28), 11-31.
- Foucault, M. (1984). *Histoire de la sexualité III. Le souci de soi*. Paris : Gallimard.
- Foucault, M. (2001a). *Dits et écrits II. 1976-1988*. Paris : Gallimard.
- Foucault, M. (2001b). *L'herméneutique du sujet. Cours au Collège de France. 1981-1982*. Paris : Gallimard/Seuil.
- Foucault, M. (2008). *Le gouvernement de soi et des autres. Cours au Collège de France. 1982-1983*. Paris : Gallimard/Seuil.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Cambridge : Polity Press.

- Giddens, A. (1994). Living in a post-traditional society. Dans U. Beck, A. Giddens, & S. Lash, *Reflexive modernisation* (pp. 56-109). Cambridge : Polity Press.
- Giddens, A. (2004). *La transformation de l'intimité. Sexualité, amour et érotisme dans les sociétés modernes*. Paris : Hachette.
- Granjon, F., & Denouël, J. (2010). Exposition de soi et reconnaissance de *singularités subjectives* sur les sites de réseaux sociaux. *Sociologie*, 1(1), 25-43.
- Gros, F. (2002). Sujet moral et soi éthique chez Foucault. *Archives de Philosophie*, (65), 229-237.
- Haroche, C. (2008). *L'avenir du sensible. Les sens et les sentiments en question*. Paris : PUF.
- Hénaff, N. (2011). Blog : un journal intime pour exister, voir et être vu. Dans N. Aubert, & C., Haroche (Éd.), *Les tyrannies de la visibilité. Être visible pour exister ?* (pp. 145-170). Toulouse : éditions Érès.
- Javeau, C. (2006). Routines quotidiennes et moments fatidiques. *Cahiers internationaux de sociologie*, CXXI(144), 227-238.
- Jay Gould, S. (1983). *La mal-mesure de l'homme*. Paris : Ramsay.
- Lemke, T. (2004). « Marx sans guillemets » : Foucault, la gouvernementalité et la critique du néolibéralisme. *Actuel Marx*, (36), 13-26.
- Lewis, T. (2006). DIY selves? Reflexivity and habitus in young people's use of the internet for health information. *European Journal of Cultural Studies*, 9(4), 461-479.
- Lupton, D. (1999). *Risk*. London : Routledge.
- Murad, N. (2002). Biographie : à la recherche de l'intimité. *Ethnologie française*, XXXII(1), 123-132.
- Nettleton, S. (1997). Governing the risky self: How to be healthy, wealthy and wise. Dans A. Petersen, & R. Bunton (Ed.), *Foucault, health and medicine* (pp. 207-222). London : Routledge.
- Rappin, B. (2006). Le coaching ou la transparence intégrale, *Revue internationale de Psychosociologie*, XII(27), 200-218.
- Requillé, E. (2008). Entre souci de soi et réenchantement subjectif. Sens et portée du développement personnel. *Mouvements*, (54), 66-77.
- Schultz, T. W. (1971). *Investment in human capital: The role of education and of research*. New York : The Free Press.
- Skeggs, B. (2002). Techniques for telling the reflexive self. Dans T., May (Ed.), *Qualitative research in action* (pp. 349-375). London : Sage.
- Vernant, J.-P. (1989). *L'individu, la mort, l'amour*. Paris : Gallimard.