

Le « Quantified self »



Marine BILLMANN, Valentine DELORME

Étudiantes

Ecole nationale de la statistique et de l'administration économique

Notre corps peut-il être un objet statistique, une réalité numérique ? La diffusion des objets connectés et des sites et applications permettant de conserver et interpréter des données sur le corps – tension, nombre de pas, température, ou même sur le comportement – humeur quotidienne, performances sexuelles – a-t-elle donné à leurs utilisateurs un corps statistiquement défini, un moi-quantifié ?

En 2007, quand Gary Wolf et Kevin Kelly, rédacteurs en chef du magazine *Wired*, lancent le « Quantified Self movement » (QS), ils parient sur l'émergence de telles identités, et encouragent leur développement. Pour eux, la collecte de données personnelles, leur interprétation et leur partage permettraient de progresser dans la connaissance de soi-même, de se réapproprier son corps et la gestion de son mode de vie : un programme ambitieux, qui questionne le rapport que notre société et ses individus entretiennent avec les statistiques et des données numériques. Le mouvement lancé par Wolf et Kelly se développe ensuite, autour du site internet *quantifiedself.com*, de rencontres internationales biannuelles, de « *meet-ups* » - i.e. de réunions, généralement lancées via le site *meetup.com* dans le contexte du QS - organisés régulièrement dans différentes grandes villes... D'après le site *quantifiedself.com*, en juillet 2015, le QS comptait 52000 membres dans le monde, réunis en 207 groupes, dans 37 pays. On peut noter que le mouvement a un écho certain dans le discours médiatique, et qu'il ouvre des perspectives académiques (notamment la création du *Quantified Self Institute*, qui cherche à étudier le vieillissement grâce aux données produites par la communauté) et médicales.

Le Quantified Self movement : vers un nouvel usage des statistiques individuelles ?

L'idée d'un « moi quantifié », d'une « auto-mesure de soi » - traductions courantes de *Quantified Self* - peut paraître assez intuitive : de la première pesée du nourrisson à la première course chronométrée de l'adolescent, des chiffres viennent caractériser le corps humain et ses performances depuis longtemps. Mais le « Quantified Self movement » postule l'apparition d'un nouveau moi quantifié : un moi défini par un plus grand ensemble de données, par des informations plus variées, et par sa capacité à faire progresser l'individu dans sa connaissance de soi et ses comportements.

Les données du Quantified Self sont d'un type nouveau. Les exemples que nous avons cités plus haut se rapportent à des mesures, des nombres. Or, pour reprendre la distinction faite

par Alain Desrosières¹, le Quantified Self ne consiste pas à *mesurer*, mais à *quantifier*. Dans la quantification, la production de données se fait en continu, immédiatement, et touche des comportements et caractéristiques qui étaient auparavant « exprimé[s] par des mots et non par des nombres ». La quantification est préalable à la mesure, elle permet la mesure de quelque chose qui n'était auparavant pas mesurable. Le moi-quantifié n'est pas uniquement constitué de données sur des éléments déjà mesurables, comme la taille, le poids ou le temps, mais il englobe aussi des éléments plus qualitatifs, comme l'humeur, le sommeil, la santé – et potentiellement, l'ensemble des éléments qui participent de notre « moi qualifié », pour reprendre l'expression de Swan². Gary Wolf évoque ainsi l'exemple d'un « quantifier » qui enregistrait des données relatives à sa santé, mais également le nombre de films qu'il regardait, les personnes à qui il parlait, les sujets de conversations... Si les données produites sont donc plus variées, elles sont en outre récoltées beaucoup plus fréquemment, grâce à l'avènement des smartphones et autres objets connectés (de la montre à la brosse à dents en passant par le body) et à la progression des technologies de stockage et d'interprétation des données, qui permettent des collectes de mesure quasi-continues et peu contraignantes pour les utilisateurs.

Ce vaste ensemble de données a pour vocation d'être analysé par les « self-quantifiers », afin de gagner en connaissance d'eux-mêmes et d'améliorer leur comportement. Le Quantified Self a un objectif explicite de connaissance de soi, comme le souligne leur devise : « *Self knowledge through numbers* »³. Ce désir de connaissance induit un objectif d'amélioration de soi : la connaissance de soi n'est pas cherchée pour elle-même, mais en tant qu'elle permettra de modifier et d'améliorer ses pratiques. Pour certains membres du mouvement, l'amélioration des comportements repose sur des mesures relativement simples, sur un seul type de données qui permettra de s'astreindre à une discipline (par exemple, un écrivain pourra mesurer le nombre de pages qu'il écrit et se contraindre à en rédiger un certain nombre chaque jour), ou de mesurer ses performances (la vitesse atteinte lors d'une course). D'autres « self-quantifiers » ont un usage plus complexe des données, qui repose sur un postulat initial : la collecte d'un grand nombre d'informations leur permettra d'identifier des corrélations entre divers aspects de leur vie quotidienne et de chercher des facteurs explicatifs à certains de leurs comportements. Par exemple, des personnes souffrant de cyclothymie peuvent essayer de mettre en lumière les facteurs modulant leur humeur, que cela soit les interactions sociales qu'ils connaissent, les produits qu'ils consomment, leur quantité de sommeil... Si les données sont utilisées de manière plus ou moins complexe, elles répondent donc toujours à un double objectif : la connaissance et l'amélioration de soi.

La dernière nouveauté du « Quantified Self movement », c'est sa dimension collective : si la description des objectifs et des pratiques peut paraître très individualiste, les « self-quantifiers » se définissent comme un « mouvement », une « communauté ». Les données personnelles ne sont pas destinées à rester privées, mais doivent être diffusées, partagées au sein de la communauté du Quantified Self, sur les réseaux sociaux, les sites internet et les blogs, ou bien lors des « meet-ups » organisés par les différents groupes. Les membres du mouvement sont invités à expliquer ce qu'ils ont mesuré, comment ils l'ont mesuré, et ce qu'ils ont appris grâce à ces mesures. Les membres du groupe pourront donc comparer leurs expériences et leurs résultats, confronter leur moi-quantifié.

Une pratique émancipatrice ?

Le discours des fondateurs du Quantified Self est animé par l'idée que la quantification de soi permet une forme d'*empowerment*, mot que l'on peut traduire par « *mise en capacité d'agir* »,

1. Desrosières A. (2008), Pour une sociologie historique de la quantification, in *L'argument statistique* I, Paris, Presses de l'École des Mines,
2. Swan M., (2013), The Quantified Self: Fundamental Disruption in Big Data Science and Biological Discovery, *Big Data*, 1(2): 85-99
3. « La connaissance de soi par les nombres ».

grâce à la maîtrise de la production de ses données. Dans une société où nos traces numériques sont enregistrées sans que ne nous puissions vraiment y consentir, devenir producteur et analyste de ses propres données constituerait une forme de résistance contre une collecte de données subie, destinée à nous faire consommer, voire à nous surveiller, mais non à améliorer notre existence. De plus, le Quantified Self étend aux utilisateurs la possibilité de distinguer entre corps vécu et corps soigné et mesuré. En donnant accès à une connaissance experte de son organisme, le Quantified Self favoriserait le basculement d'une approche intuitive du corps à une appréhension médiatisée par ses données objectives, réservée jusqu'alors aux médecins. Les rapports aux soignants, au milieu médical s'en trouvent modifiés : se prévalant de ce « savoir profane », qui englobe auto mesure et recherche d'informations pour les interpréter, les patients se montrent plus exigeants à l'égard de leurs médecins, et cherchent à jouer un rôle plus actif dans le diagnostic et le choix du traitement.

Toutefois, une vision critique des pratiques d'auto-mesure, souvent d'inspiration foucaldienne, remet en cause la capacité du Quantified Self à être une source d'empowerment. La juriste Antoinette Rouvroy⁴ dénonce ainsi une « fétichisation des données », à l'origine d'une « normopathie », bien éloignée de la revendication de réappropriation de soi présentée comme fin du Quantified Self. Selon cette critique, les « self-quantifiers » intérioriseraient sans recul suffisant des normes sociales et de bien-être, ce qui les conduit à une recherche sans limite de performance. En effet, comme elle est fondée sur la comparaison interindividuelle, la norme est mouvante, et le chiffre produit potentiellement jamais assez « normal » ou bon. En altérant la capacité à se fonder sur la perception intuitive de son corps, susceptible de favoriser la distance critique à l'égard de normes qui ne peuvent s'appliquer de façon uniforme à tous, l'appréhension objective de soi par des applications à l'ergonomie étudiée, auxquelles les individus s'en remettraient aveuglément, serait plus aliénante qu'émancipatrice. En outre, les données produites par les applications et objets connectés peuvent être récupérées par leurs créateurs et fabricants à des fins marchandes, comme le souligne la sociologue Deborah Lupton⁵. L'essayiste Evgeny Morozov⁶ pointe les affinités entre le Quantified Self et une société de type néolibéral, dans laquelle les individus, enjoint d'être entrepreneurs d'eux-mêmes, se voient déléguer la responsabilité de leur santé, au détriment de réformes structurelles pour traiter les problèmes de santé publique. Une traduction possible serait, par exemple, que la surveillance individuelle poussée de son poids permise par les objets connectés laisse les États se dispenser de mettre en œuvre des politiques de prévention de l'obésité. Cette individualisation de la santé ouvrirait la voie à un affaiblissement de l'État-Providence. En raison aussi bien de la récupération marchande des données produites par les « self-quantifiers », de l'injonction à la prise en charge de soi qui envisage les individus comme des consommateurs plus que comme des citoyens, ou des risques de surveillance associés à la production de données personnelles, le Quantified Self est dénoncé comme un mouvement porteur d'un individualisme où l'accent mis sur la performance, la responsabilité et l'amélioration de soi fragiliserait l'individu lui-même et potentiellement les solidarités collectives.

Ces critiques tendent à considérer les « self-quantifiers » comme les acteurs assez passifs et peu réflexifs d'un système technologique, et donnent une vision unificatrice du phénomène. Toutefois, la question de la réflexivité des « self-quantifiers » requiert un examen des pratiques et du sens qu'ils leur donnent, qui révèle aussi la diversité des usages de la quantification de soi. Cette analyse des pratiques et des discours des quantifiers est à l'origine de « critiques de la critique », qui relativisent, voire contestent l'idée de « fétichisation des données », de soumission

4. In. CNIL (2014), *Le corps, nouvel objet connecté ? Du quantified-self à la M-santé : les nouveaux territoires de la mise en données du monde*, Cahiers IP n°2 *Innovation et Prospective*

5. Lupton D. (2014), *Self-tracking modes: reflexive self-monitoring and data practices*, Paper for the 'Imminent Citizenships: Personhood and Identity Politics in the Informatic Age' workshop, 27 August 2014, ANU, Canberra

6. Cité in CNIL (2014)

aux normes sociales. L'anthropologue Dorien Zandbergen⁷ et la philosophe Tamar Sharon, s'appuyant sur des analyses de terrain, rejettent l'idée de passivité des « self-quantifiers », et distinguent trois attitudes principales envers l'auto mesure : l'auto mesure comme « pleine conscience », qui se réfère à la forte présence à soi-même à laquelle le Quantified Self permet d'accéder, l'auto mesure comme « résistance », catégorie qui relaie le discours des fondateurs, et se nourrit d'exemples de patients qui ont pu, en dépit des réticences des médecins, devenir acteurs de leur traitement ou diagnostic, et l'auto mesure comme pratique narrative et communicative. Par la mise en récit de leurs pratiques de mesure et de leurs analyses, elles soutiennent que ceux qui adhèrent au Quantified Self, plus que ceux qui pratiquent l'auto mesure de façon occasionnelle ou dans un cadre strictement privé, acquièrent un réel recul sur leurs pratiques, et aboutissent autant à une qualification qu'à une quantification de leur moi.

D'autres analyses fondées sur une description des pratiques donnent une vision plus nuancée, plus attentive aux ambiguïtés de la mesure. Ainsi, Pharabod et ses collègues⁸ mettent en avant la réflexivité des « self-quantifiers », qui mettent en question les données produites – ce qui peut passer par la recherche de moyens propres d'auto mesure et le rejet des applications – mais soulignent aussi les échecs possibles de la mesure, la difficulté à rendre intelligibles ses données. Ces difficultés peuvent détourner certains de la pratique, ou mener à une subjectivation des mesures, alors même que le chiffre est censé objectiver le corps, avec pour conséquence une focalisation sur certaines des mesures plus propices à l'interprétation, qui peut faire perdre une vision globale de soi.

Ambiguë dans sa capacité à émanciper l'individu, la pratique du Quantified Self l'est aussi dans sa dimension collective. Le partage des données personnelles des « self-quantifiers » est souvent dénoncé comme une manifestation d'égoïsme ou de volonté d'exposition de soi, et les autres impliqués dans son processus de mesure seraient avant tout les spectateurs d'une mise en scène de son identité. Les promoteurs du Quantified Self insistent au contraire sur ce que peuvent apporter à la compréhension de ses propres données la comparaison et la communication autour des résultats obtenus. Des études de terrain, il ressort que le sens des échanges de données personnelles, dont la collecte manque de systématicité, même parmi les « self-quantifiers » et dont l'appui normatif n'a pas nécessairement des contours bien définis, ainsi que la capacité du Quantified Self à dépasser la présentation d'un soi potentiellement calculé et à faire participer les autres adeptes du Quantified Self à son projet pour soi, sont incertains. Le caractère autocentré des pratiques initiales du mouvement a toutefois mené à une inflexion des discours : le magazine *Wired*¹⁰ en a appelé au passage du Quantified Self au Quantified Us en 2014, défendant l'idée que la mesure de soi ne pourrait avoir d'utilité que si elle s'inscrit dans une communauté centrée autour de problématiques partagées, cherchant à donner sens collectivement à leurs données, et cite par exemple Crohology, réseau social de patients souffrant de la maladie de Crohn. Le potentiel de contribution au bien commun du Quantified Self reste toutefois à mettre à l'épreuve des faits. De plus, ce type de projet collectif n'échappe a *fortiori* pas au risque de surveillance à grande échelle induit par le Quantified Self.

Enjeux juridiques du Quantified Self

Quoique les données personnelles soient protégées par la loi informatique et libertés de 1978, le développement des objets connectés a ouvert un nouvel univers technologique face auquel cette loi se révèle insuffisante¹¹. La difficulté repose en particulier dans le caractère flou des

7. Sharon T.et, Zandbergen D. (2016), From data fetishism to quantifying selves: Self-tracking practices and the other values of data, *New Media & Society*

8. Pharabod A. et al. (2013), La mise en chiffres de soi. Une approche compréhensive des mesures personnelles, *Réseaux* 2013/1 (n° 177), 97-129.

9. Gicquel C.et Guyot P. (2015), *Quantified Self, les apprentis sorciers du « moi connecté »*, Limoges, Éditions Fyp.

10. <https://www.wired.com/2014/04/forget-the-quantified-self-we-need-to-build-the-quantified-us/>

11. Lanna M. (2016), Le Quantified Self, nouveau moteur du big data et menace pour la vie privée, *Petites affiches* n°95.

données récoltées : elles ne sont pas répertoriées comme des données de santé, et donc pas protégées à ce titre, mais elles sont éminemment intimes. La Cnil conclut donc à la nécessité de leur reconnaître un statut particulier qui pourrait leur permettre de s'ancrer dans une régulation clairement définie.

La loi pour une République numérique du 7 octobre 2016, qui a pour objectif de permettre aux individus de « mieux protéger leurs données personnelles », répond en partie aux défis posés par le Quantified Self. Elle affirme le droit à l'autodétermination informationnelle, le droit à l'oubli pour les personnes mineures, et la possibilité de demander à ce que les données personnelles soient effacées après la mort. Les individus doivent également être informés de la collecte de leurs données, de la durée de conservation de celles-ci. Les pouvoirs de la Cnil sont également renforcés pour pouvoir sanctionner les organismes enfreignant la loi. Cette loi se place dans la lignée du principe juridique du « *Privacy by design* »¹², qui demande à ce que la protection de la vie privée soit intégrée dans le développement de nouveaux services ou applications (par exemple, en indiquant clairement quelles données seront collectées et quel sera leur usage quand un utilisateur installe une nouvelle application). Cependant, certains juristes considèrent que ce principe n'est pas suffisant, et qu'il doit être remplacé, ou complété, par celui de « *Privacy by Using* », qui vise à réduire l'asymétrie d'information entre l'utilisateur et le créateur en incitant les individus à protéger leur vie privée et à avoir une utilisation éclairée des applications et objets connectés¹³.

Conclusion

Le Quantified Self est un mouvement qui pourrait paraître anecdotique au regard du nombre de personnes se définissant comme « self-quantifiers », mais dont la dynamique dépasse les frontières du mouvement lancé par Wolf et Kelly. Au-delà des membres du mouvement, ou même de ceux qui partagent leurs données, des pratiques privées comme le dénombrement de ses pas au moyen d'objets comme les montres connectées témoigne de la diffusion de la pratique de l'auto mesure, solidaire de nouveaux rapports au corps et de l'importance donnée à la performance.

Ainsi, le développement du Quantified Self, s'appuyant sur une nouvelle perception des données et une redéfinition du domaine de la quantification, soulève de nombreuses questions en termes d'autonomie, de responsabilisation et de protection des individus. Malgré sa faible ampleur, le Quantified Self pourrait être le signe d'une transformation globale des modes de vie et de l'économie, notamment dans le domaine de la santé, et rend plus aiguë la nécessité de réfléchir aux implications politiques de l'extension de la quantification et de la place du numérique dans la société.

12. NDR : « confidentialité assurée dès la conception »

13. Rallet A., Rochelandet F. et Zolynski C.(2015), De la Privacy by Design à la Privacy by Using. Regards croisés droit/économie, *Réseaux*, 2015/1 (n° 189), 15-46.