

## LA MISE EN CHIFFRES DE SOI

Une approche compréhensive des mesures personnelles

**Anne-Sylvie Pharabod, Véra Nikolski et Fabien Granjon**

La Découverte | « Réseaux »

2013/1 n° 177 | pages 97 à 129

ISSN 0751-7971

ISBN 9782707175489

Article disponible en ligne à l'adresse :

---

<https://www.cairn.info/revue-reseaux-2013-1-page-97.htm>

---

Distribution électronique Cairn.info pour La Découverte.

© La Découverte. Tous droits réservés pour tous pays.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

# LA MISE EN CHIFFRES DE SOI

Une approche compréhensive des mesures personnelles

Anne-Sylvie PHARABOD,  
Véra NIKOLSKI,  
Fabien GRANJON

Les technologies d’information et de communication se sont largement répandues dans notre quotidien, renforçant leur présence tant dans les sphères professionnelles que domestiques ou du loisir. La numérisation du quotidien s’accompagne d’une extension des traces d’activités, notamment sous la forme de chiffres : nombre de courriers envoyés ou reçus, nombre d’amis ou de « followers », nombre d’achats effectués sur tel ou tel site de commerce électronique, les quantifications devenant omniprésentes. Parmi cette explosion de chiffres, certains sont produits par les particuliers eux-mêmes, pour eux-mêmes. Identifiée par ses tenants sous le nom de *self-tracking*, cette production de chiffres personnels serait en pleine expansion. Mesures de ses états (poids, cholestérol, temps de sommeil), de ses consommations (tabac, alcool, calories) ou de ses activités (exercice physique, loisirs, temps de travail, temps de déconnexion), elles ont en commun d’être des notations chiffrées personnelles introduisant une forme de réflexivité ou de retour sur soi volontaire<sup>1</sup>.

Encore marginales aujourd’hui et peu visibles dans l’espace public, ces pratiques sont en effet encouragées par le développement d’outils, allant de discrets capteurs aux sites de partage de données personnelles en ligne. Un mouvement de promotion de ces techniques est né, le groupe *Quantified Self*<sup>2</sup>, qui développe toute une idéologie du *self-tracking* et de la connaissance de soi par les chiffres. Fondé aux États-Unis en 2007, par deux anciens de *Wired Magazine*, Kevin Kelly et Gary Wolf, la première conférence mondiale du groupe s’est tenue les 28 et 29 mai 2011 à San Francisco, et le premier groupe parisien a été créé en mars 2011. Nous avons voulu explorer, non pas le discours porté par ce groupe, mais la réalité des pratiques actuelles en matière de production de chiffres sur soi et les logiques d’usage dans lesquelles cette production s’inscrit. À l’aune d’une éventuelle diffusion massive de ces capteurs, applications, sites et autres outils de communication transformés en machines à fabriquer des chiffres personnels, quelles sont les pratiques existantes en la

---

1. Cette enquête fait partie d’un projet pluridisciplinaire plus large porté par OrangeLabs qui vise à répertorier et analyser les différents types de « métriques » qui se développent sur le web : métriques d’audience, mesures d’affinité ou de reconnaissance…

2. <http://quantifiedself.com>

matière ? Qui enregistre quels chiffres sur lui-même, pour quels usages et dans quels dispositifs techniques ? C'est notamment la performance de ces chiffres à guider en retour l'action des personnes, performance largement mise en avant par les promoteurs de ces outils, qu'il convient d'interroger. On comprendra au fur et à mesure du texte que si la réalité des pratiques aujourd'hui observables est ténue, ces dernières sont une occasion inédite d'appréhender de manière empirique les transformations du regard sur soi dans la société contemporaine.

On peut rappeler, avec Alain Desrosières, que la quantification (statistiques, comptabilité, etc.) n'est pas la mesure, mais un *préalable* à la mesure, en ce qu'elle « autorise » à mesurer certains phénomènes (Desrosières, 2008, p. 10)<sup>3</sup>. Si l'on suit les clarifications de l'auteur, la mesure peut s'appuyer sur des métrologies réalistes ou, comme dans les sciences sociales, sur un ensemble plus ou moins complexe de conventions (mesurer la tour Eiffel *versus* mesurer le Quotient Intellectuel). Les métrologies non réalistes peuvent se réduire à une évaluation succincte, telle que l'attribution d'une note pour quantifier sa douleur ou son humeur. Pour qu'il y ait quantifications personnelles, les différentes activités ou états personnels doivent donc d'abord être perçus comme quantifiables ; puis effectivement mesurés, souvent enregistrés, sauvegardés, éventuellement re-consultés, voire partagés avec autrui. C'est l'ensemble de ces usages qui nous a intéressés dans l'enquête – aussi bien la définition de ce qui de soi est mesurable que les manières de faire des mesures personnelles – avec pour objectif la mise en évidence des logiques qui structurent les pratiques.

Notre article est composé en trois parties. La première nous permet de dresser le cadre de notre étude : nous y exposons des repères sur la panoplie d'outils de quantification existants, la méthodologie et l'échantillon de notre enquête, la façon dont notre démarche se situe par rapport aux travaux existants. La deuxième propose une typologie des principales manières de « faire chiffre de soi » que nous avons pu repérer et s'interroge sur les effets de la production de chiffres personnels sur le regard que l'individu porte sur lui-même : elle relativise son pouvoir objectivant. Loin de se présenter comme une pratique avant tout réflexive, les cas de quantification de soi que nous avons pu observer se situent bien davantage dans une logique d'action sur soi, même minime, participant de l'intériorisation de l'injonction à une gestion de soi autonome,

3. Dans notre texte, nous employons les expressions « chiffrage » ou « mise en chiffres » dans le même sens qu'Alain Desrosières donne à « quantification » au sens large, c'est-à-dire le fait d'« exprimer et faire exister sous une forme numérique ce qui, auparavant, était exprimé par des mots et non des nombres » (*ibid.*, p. 10).

caractéristique de l'individu-projet (Boltanski et Chiapello, 1999). La troisième partie explore la place des valeurs de références communes (records, moyennes, seuils, etc.) dans l'usage des chiffres personnels, laquelle apparaît d'autant plus importante avec l'usage des outils numériques et le partage des données en ligne.

## TRAVAILLER SUR LES USAGES PERSONNELS DES CHIFFRES

L'apparition et la multiplication des outils de mesure personnelle s'appuient sur un certain nombre de leviers. Dans le domaine économique, le marché de la donnée personnelle est, en effet, en pleine expansion et investi par de nombreux acteurs (spécialistes de secteurs comme la santé ou le sport, opérateurs télécom, start-up...), même s'il apparaît être encore à la recherche de modèles économiques adaptés (gratuité avec services premium, vente d'outils dédiés comme le podomètre Fitbit ou la balance Withings...). Dans le domaine technologique, la tendance est à la numérisation d'un nombre croissant d'activités quotidiennes (achats, déplacements...). Cette intrusion des technologies dans les pratiques ordinaires est autorisée par la multiplication et la miniaturisation des capteurs corporels, mais elle profite également du succès des réseaux sociaux comme Facebook, lesquels font désormais partie de la vie quotidienne de millions d'utilisateurs. La publication, plus ou moins large, des informations personnelles (statuts, photos, vidéos, lectures, etc.), les interactions qu'elle suscite, et plus largement « l'écriture de soi », se banalisent en effet par leur intermédiaire. Comme le souligne Jean-Claude Kaufmann, « l'expression humaine de l'individu contemporain est beaucoup plus marquée par des extériorisations que celle de ses prédecesseurs. [...] Par ailleurs, ces extériorisations ont davantage tendance à s'objectiver, à se sédentifier en traces de soi dans la mémoire sociale : sons, récits, textes, images, objets, symboles » (Kaufmann, 2003, p. 145). Nous pourrions ajouter : chiffres. En effet, les outils de quantification vont pour partie prendre pour modèle ces réseaux généralistes et proposer la circulation des données chiffrées dans le réseau. Certes, un certain nombre de freins existent également (notamment juridiques, liés aux données personnelles et aux données sensibles comme la santé), mais ils n'empêchent pas ce mouvement de création d'outils, ni leur utilisation.

### Quelques repères dans la prolifération d'outils

Les outils existants sont, effectivement, très nombreux. En février 2012, *Quantified Self* en recense ainsi 504, pour la plupart anglo-saxons, qu'il pré-

sente selon des axes thématiques (sport, santé, sommeil, poids), mais également selon leur support (application web, application pour smartphone, terminal spécifique)<sup>4</sup>. Le nombre global d'utilisateurs des différents outils est difficile à estimer, car il n'y a pas de chiffres disponibles. Certains sont tout à fait confidentiels (Quantter, 42goals, Fitbit...), tandis que d'autres connaissent un énorme succès auprès de millions de sportifs (Nike, Runkeeper...). Par la façon même dont ils sont conçus, ces outils orientent les manières de mesurer ses états ou activités personnelles selon différents axes.

On peut d'abord classer les outils selon leur thématique, des plus spécialisés, servant à quantifier un état ou une activité précise (comme le sommeil pour Zeo ou l'alimentation pour DailyBurn) aux plus généralistes, susceptibles d'enregistrer n'importe quelle activité (Daytum, Quantter, 42goals, Daily Deeds...). Entre les deux, les outils intermédiaires permettent de quantifier un type particulier d'activités et/ou de paramètres physiques : sports divers avec les outils tels que Runkeeper, Nike Running ou Garmin Connect, hygiène de vie (marche, sommeil, poids) avec Fitbit, etc. On peut également classer les outils selon le mode d'enregistrement des données. Dans certains cas, les données sont enregistrées par un capteur (situé sur un outil spécifique, comme l'enregistreur de pas Fitbit ou la Wii, ou implanté dans un smartphone), et sont ensuite transmises à l'interface. À l'inverse, dans le mode déclaratif, les données sont rentrées manuellement, ce qui est notamment le cas de tous les outils généralistes (Quantter, Daytum, 42goals, etc.). Enfin, certains systèmes, comme Runkeeper, proposent un « mix » des deux : certaines données y sont « captées », d'autres rajoutées manuellement.

Pratiquement tous les outils existants permettent de garder la trace des activités quantifiées dans le passé, sur une durée variable, autorisant ainsi la constitution de séries, ou de figurer d'éventuelles régularités, des progressions ou encore des ruptures. Certains outils (à capteurs) proposent en plus une interaction en temps réel : un coach virtuel (Runkeeper), un système d'alertes (RescueTime, Sleep Cycle) ou des encouragements (« likes ») en direct (Nike+). Plus rarement, les outils permettent une visualisation des mesures en fonction d'objectifs à atteindre dans le futur, que la date soit ou non fixée, par exemple en termes de poids (PoidsCible). Il résulte notamment de cette orientation temporelle, mais aussi des autres axes de différenciation évoqués ici, une représentation des données plus ou moins sophistiquée. D'un simple chiffre

---

4. <http://quantifiedself.com/guide/> (consulté le 22 février 2012).

d'écart à l'objectif que l'on se propose d'atteindre, aux graphiques analysant les données (courbes, diagrammes, camemberts, etc.) en passant par une représentation calendaire des fréquences ou durées d'activités, les modalités de visualisation peuvent être plus ou moins basiques ou au contraire paramétrables et complexes. La plupart des outils se caractérisent par une dimension ludique. Au-delà des différentes formes de *gamification* (badges, feed-back, défis), le principe même de compétition autour du chiffre est généralement présenté comme pouvant avoir un intérêt ludique. Les outils offrent ainsi plusieurs degrés et plusieurs modalités de publicité, de partage et d'interaction. Les données sont soit privées, soit immédiatement visibles par une communauté d'utilisateurs, comme dans le cas des « outils-réseaux » (interfaces construites sur le modèle de Facebook où l'utilisateur a un profil personnel et dont l'ensemble des utilisateurs constitue une « communauté», qui échange posts, amitiés et réactions réciproques). Le plus souvent, le degré de publicité des données est modulable, à travers les options de réglage. Si les données sont transférables, il y a possibilité de multiplier le partage en disséminant la donnée dans différentes communautés/réseaux<sup>5</sup>.

Il faut d'abord retenir de ce panorama des outils qu'ils ouvrent finalement peu de pistes précises pour la définition de nouveaux champs de quantification de soi. Les outils qui connaissent le plus de succès reprennent, en effet, des mesures de santé ou de sport dont les instruments sont construits depuis longtemps : ils ne font « que », mais en un sens c'est une opération importante, transférer des outils détenus par des experts ou des professionnels vers le grand public. Ils ne définissent pas de nouveaux champs de soi comme quantifiables, mais banalisent la pratique de quantification à usage privé. Quelques outils proposent à la quantification des activités ou des états jusqu'alors non quantifiés : soit en s'adossant à des capteurs dont la miniaturisation et la démocratisation rendent possible un usage ordinaire (le comptage de pas proposé par Fitbit par exemple), soit en invitant à construire de nouveaux indicateurs quantitatifs pour représenter des états qualitatifs (Moodscope pour l'humeur). Dans ce dernier cas, les outils proposent d'étendre, de systématiser et de banaliser des techniques d'auto-évaluation également utilisées dans le milieu médical et qui consistent à quantifier des variables subjectives (comme

---

5. Les données purement « captives » (ne pouvant pas être exportées) n'existent pratiquement pas, presque tous les outils permettant de les exporter, avec plus ou moins de facilité, vers d'autres plates-formes (ex. : Withings vers Runkeeper) et/ou vers des réseaux sociaux généralistes (Facebook, Twitter). Inversement, les outils peuvent permettre ou non d'importer des données issues des autres outils, et donc avoir ou non une fonction d'agrégateurs.

l'indicateur de douleur par exemple). Enfin, les outils généralistes laissent à l'appréciation de chacun la définition des activités tracées et donc n'en déterminent aucun comme particulièrement propice à la quantification.

## Un terrain inédit à la croisée du chiffre et de l'intime

Notre enquête s'appuie sur la réalisation de quarante entretiens semi-directifs approfondis, sur l'observation des relevés chiffrés effectués par les enquêtés, ainsi que sur l'exploration des plates-formes d'échange qu'ils utilisent en cas de partage de leurs données personnelles<sup>6</sup>. Les interviewés ont d'abord été recrutés parmi les rangs de personnes s'avérant relativement peu outillées, mais habituées à quantifier leur poids, leur alimentation ou encore leurs activités physiques. Un quart de nos enquêtés effectue des relevés très réguliers à l'aide d'un carnet ou d'un fichier Excel. Nous avons également porté attention à plusieurs membres d'un réseau de coureurs à pied fortement équipés, par ailleurs blogueurs et participants actifs de l'association Runnosphère, dont le but est d'échanger autour de leur passion commune. Enfin, nous avons interrogé des membres parisiens du *Quantified Self* qui utilisent, testent et promeuvent de nombreux dispositifs de suivi personnel. Si l'âge des enquêtés est très variable, il faut noter une forte prédominance des hommes, surtout chez les coureurs et les tenants du *Quantified Self* composés d'individus férus de nouvelles technologies. Sur le plan des propriétés sociales, les interviewés se positionnent sur un continuum qui va des employés aux cadres, en passant par les professions intermédiaires. Notons également la présence de quelques étudiants, mais aussi de plusieurs indépendants (auto-entrepreneurs, personnes en free-lance). Quant aux domaines professionnels, beaucoup d'enquêtés ont des emplois liés à l'innovation technologique dans le domaine du numérique, à la communication ou encore à l'informatique, et quelques-uns en lien avec le sport et la santé.

Les activités quantifiées par nos enquêtés peuvent être regroupées en trois blocs principaux : 1) les pratiques sportives (dont la course à pied pour 18 personnes), 2) celles liées à la santé et à l'hygiène de vie (le poids pour 18 personnes égale-

---

6. Nous avons surtout pu explorer ainsi l'univers de coureurs à pied : leurs blogs personnels, le compte Facebook de certains, quelques forums utilisés comme [www.courseapied.net](http://www.courseapied.net), les comptes et échanges sur des interfaces comme Runkeeper, Dailymile, Runtastic, Nike+. Nous avons également consulté pendant les entretiens les fichiers Excel ou notes (carnets, documents Word) des personnes qui s'astreignaient à quantifier leur alimentation ou noter leur poids. Enfin, nous avons visité les applications et les sites mentionnés en entretien, et nous sommes parfois même inscrits dessus, comme sur [nageurs.com](http://nageurs.com).

ment, et plus marginalement divers items comme le sommeil, l'alimentation, l'humeur, la tension, les acouphènes, les migraines), enfin 3) l'administration des temps de travail et de loisir (quelques personnes mesurent soit le temps passé devant leur ordinateur ou leur télévision, soit leur productivité au travail, leurs « moments zen », leurs « pauses digitales », etc.)<sup>7</sup>. Nous avons choisi d'appréhender l'ensemble de ces mesures comme autant de manières de produire des chiffres sur soi ou sur son activité. Hétéroclites, elles ne permettent pas de dessiner un portrait d'adeptes de la quantification. Pour donner quelques exemples de la diversité de notre échantillon, citons le cas de Erwan, 42 ans, garde républicain, qui note dans des petits carnets de papier ses séances de piscine depuis plusieurs années ; celui de Roselyne, 56 ans, professeure de sophrologie, qui s'inquiétant d'une récente tendance à grossir, quantifie sa nourriture et son poids dans des fichiers Excel et a testé une application dédiée au suivi alimentaire qui s'appelle DailyBurn ; Sylvain, 32 ans, chirurgien, surnommé Monsieur Data par sa compagne, qui s'est pris de passion pour la course à pied et tout ce qui permet de suivre et commenter l'évolution de ses performances – montres sophistiquées, balance connectée, plates-formes internet, blogs et sites spécialisés ; ou encore Henri, 41 ans, consultant dans une agence web, qui surveille de près sa santé, son humeur, son poids, son alimentation depuis bientôt dix ans, et teste aujourd'hui tous les nouveaux outils numériques proposant d'adopter une bonne hygiène de vie.

L'approche que nous proposons dans cet article<sup>8</sup> s'inspire de deux courants de recherche qui traitent de sujets voisins mais n'ont pas abordé la question, à l'évidence mineure par rapport à leurs ambitions, des usages personnels de la quantification : les travaux sur la socio-histoire de la quantification et ceux sur l'anthropologie des écritures ordinaires. Les usages personnels des chiffres y figurent comme un point aveugle ou très marginal. Notons que s'ils se situent en dehors du champ des travaux socio-historiques s'intéressant à la quantification (Porter, 1986 ; Desrosières, 2008), les usages domestiques de la quantification ne sont pas davantage abordés par les travaux en anthropologie des nombres qui décrivent eux aussi les usages institutionnels des chiffres et de la comptabilisation et leur propagation des sphères religieuses aux sphères économiques (Crump, 1998) et non les usages des chiffres dans la vie quotidienne.

7. Outre les outils de graphie « ordinaires » et non dédiés (feuilles de papier, carnets ou tableaux Excel), les personnes interrogées ont eu recours aux appareils suivants : Fitbit, Withings, Poids Cible, DailyBurn, SleepCycle, Zeo, FitHome, Moodscope, Runkeeper, Runtastic, Strands, Daileymile, Jiwok, Nike+, MiCoach, Garmin connect, Rubitrack, SlowGeek, ou encore Rescue Time.

8. Pour une approche foucaldienne du sujet, voir Granjon, Nikolski et Pharabod (2011).

On trouve également peu de traces de chiffres personnels dans les approches des pratiques ordinaires d'écriture, s'inspirant des travaux précurseurs sur la raison graphique (Goody, 1978), portées notamment en France par les chercheurs réunis autour de Daniel Fabre (Fabre, 1993, 1997). L'analyse des écritures chiffrées y a pourtant à nos yeux toute sa place et c'est ce que suggère la contribution de Jean-Pierre Albert (Albert, 1993). L'auteur identifie, dans certaines des fonctions des écritures domestiques qu'il analyse, des chiffrages qui sont tantôt liés au besoin de mettre de l'ordre dans le ménage (« *soulager la mémoire* », « *lister et programmer* », et « *faire ses comptes* »), tantôt davantage liés à l'affirmation de soi (« *être soi* »). C'est ainsi le besoin de maîtrise du temps qui donne lieu soit à des notations *a posteriori* des sorties et visites dans les agendas des retraités, ou au comptage des derniers jours avant une libération pour les scolaires ou les militaires (vacances, fin du service). *Via* ses notations et comptages il s'agit, écrit Jean-Pierre Albert, d'« agir magiquement sur la durée lorsqu'elle se fait douloureusement sentir ». L'auteur n'est donc pas indifférent aux usages personnels des chiffres. Il convient d'ailleurs de souligner son insistance sur les continuités entre les pratiques comptables ordinaires, la diffusion des supports matériels spécifiques à l'exercice de bilans (livres de compte) et l'existence d'une réflexivité comptable « ne demandant qu'à s'élargir à d'autres aspects de la vie » (p. 9). Cependant, dès lors qu'il évoque la dimension de la réflexivité et de l'identité (« *écrire pour y voir plus clair* »), il n'est plus question de quantification : l'écriture de soi est ici classiquement abordée comme une mise en mots et non comme une mise en chiffres de soi.

Pourtant, les usages personnels des chiffres ont partie liée avec la construction identitaire et la mise en récit de soi. Aujourd'hui, c'est dans cette optique notamment que les usages des chiffres personnels commencent à intéresser les chercheurs, comme en témoigne une série de travaux récents. Ainsi, un numéro spécial a été consacré par la *Revue d'anthropologie des connaissances* à la « confrontation aux traces de son activité » (Cahour et Licoppe, 2010). C'est également dans cette optique que Fanny Georges théorise « l'identité calculée », à partir notamment des données de profils Facebook (Georges, 2009). Par rapport à ces travaux, notre recherche se distingue par son objet, à savoir la production volontaire, comme nous l'avons souligné en introduction, de chiffres sur soi. En ce sens, notre étude est plus proche de celles de Julien Soler et Pascale Trompette (2010) ou encore de Marie-France Nguyen-Vaillant (2010) qui travaillent sur la construction, par les individus, de chiffres qui font sens pour eux (carnet de suivi pour les personnes atteintes de diabète, élaboration d'un seuil de détection des crises épileptiques par les proches des

malades). Ce qui nous en distingue réside dans le fait que les terrains de ces auteurs sont ancrés dans le milieu médical et que les pratiques de quantification observées sont donc adossées d'emblée à des pratiques institutionnelles.

## LA MISE EN CHIFFRES DE SOI : UNE PRATIQUE RÉFLEXIVE ?

Comme nous l'avons souligné dès l'introduction, la mise en chiffres de soi est une pratique marginale. Il nous a été difficile de trouver des personnes qui font régulièrement des quantifications personnelles, et encore plus d'en trouver qui, pour ce faire, utilisent des outils numériques. Quant au partage des données personnelles, enjeu central pour les promoteurs des outils, il est très confidentiel et reste cantonné à des contextes spécifiques sur lesquels nous reviendrons. La quantification de soi est avant tout un geste intime et peu stable, qui ne s'installe pas dans la durée. Dans certains cas, la pratique est ponctuelle car elle s'apparente à un diagnostic : une fois l'évaluation faite, la quantification n'a plus de sens (par exemple, la qualité du sommeil testée durant quelques jours grâce à un capteur de type Zeo). Dans d'autres cas, nous y reviendrons, elle a été très occasionnelle et abandonnée (« *il m'est arrivé de noter mon poids, j'avais une feuille...* », « *à un moment je comptais les cigarettes que je fumais...* », etc.) : il est difficile d'investiguer une pratique aussi fragile et nous avons préféré n'interroger que des personnes susceptibles de nous montrer les supports utilisés (carnets remplis ou outils numériques mobilisés). Parmi l'ensemble des pratiques repérées dans les entretiens, les formes promues par les tenants du *Quantified Self* se sont révélées mineures, avec un usage des chiffres imaginé plutôt qu'avéré : il s'agit d'une part de l'intérêt pour l'archivage de soi (nous avons rencontré une personne qui engrangeait ainsi des données mais sans les regarder ni les traiter) ; et d'autre part de la recherche d'un effet de connaissance sur soi. Si la quantification est souvent promue comme une voie d'exploration de soi, nous avons rencontré trop peu de pratiques réelles qui y correspondaient, y compris chez les membres parisiens du groupe *Quantified Self*, pour en faire l'analyse.

Les logiques que nous avons appelées de *surveillance*, de *routinisation* et de *performance* sont en revanche celles qui modèlent les pratiques les plus « stabilisées » de quantification, telles que nous avons pu les observer. Sans forcément devenir très intensives (les quantifications que nous avons observées peuvent être quotidiennes, mais aussi hebdomadaires), ces logiques portent des pratiques qui s'inscrivent dans le temps (plusieurs mois, voire plusieurs années). Après avoir exposé ces différentes manières de faire chiffre de soi,

nous verrons en quoi elles invitent à interroger, de manière empirique, la dimension réflexive de l'individu contemporain.

### **Surveillance, routinisation et performance : quelques manières de faire chiffre de soi**

Dans le cas de la mesure de *surveillance*, la quantification n'est pas une « partie de plaisir », mais une mesure du risque. La notion de *seuil* est ici centrale : on vérifie que l'on n'atteint pas un seuil critique, on cherche à s'en éloigner (par exemple, ne pas atteindre un taux de cholestérol à partir duquel serait prescrit un traitement médicamenteux). La plupart du temps, ce seuil est défini extérieurement par des normes (souvent médicales), mais il est parfois plus personnel (« *je ne me supporte qu'en dessous de 58 kg* »). Le moment de la prise et de la lecture de la mesure peut « faire mal », déprimer, décourager. Fabrice, un technicien divorcé de 51 ans, surveille par exemple son taux de cholestérol et note son alimentation dans un fichier Excel :

Je rentre mes repas lundi, mardi, mercredi... et à la fin il me fait une somme et il va dire « attention là tu es dans le rouge » parce que j'ai mangé trop de fromage, par exemple.

La particularité de la mesure de surveillance est qu'elle ne vise pas en premier lieu l'action, même si le plus souvent elle peut aider à la guider et en ce sens engendrer d'autres actions en retour. Dans cette logique de surveillance, le paramètre continue d'être mesuré même durant les périodes où l'on n'a que peu de prise sur son évolution. Par exemple, on continue de se peser alors qu'une blessure empêche de faire du sport, ou que l'agenda professionnel impose de nombreux repas au restaurant. La régularité de cette autosurveillance est importante et la profondeur temporelle de l'enregistrement est souvent celle du temps long. Ici, les chiffres sont des révélateurs et leur lecture peut être anxiogène. Le partage, dans le cas de la mesure de surveillance, n'est pas évident, en premier lieu à cause de la nature des phénomènes quantifiés (souvent des paramètres médicaux ou intimes). Dans les échanges en ligne dont ont témoigné nos interviewés, il n'y a généralement pas de publication de mesures personnelles de ce type, mais plutôt des conseils, dans une optique d'entraide pour gérer le problème. Fabrice se rend ainsi souvent sur un forum consacré au cholestérol pour y poser des questions précises ou pour répondre aux questions des nouveaux arrivants sur le forum, ou encore pour participer aux débats qui agitent la communauté des personnes concernées, mais

jamais pour livrer et commenter les données qu'il produit sur sa personne<sup>9</sup>. La logique de surveillance peut également concerner des budgets temps (ne pas vouloir regarder la télévision plus de 6 heures par semaine, ne pas dépasser un certain temps de connexion quotidien à Internet). On la retrouve généralement décrite par l'ensemble de nos interviewés qui tracent leurs dépenses financières et veulent « éviter d'être dans le rouge ».

La mesure de *régularité* (ou de routinisation) peut, quant à elle, prendre trois formes : rompre avec une « mauvaise » habitude (par exemple, arrêter de fumer, réduire la consommation d'alcool), adopter une nouvelle routine (aller nager chaque semaine) ou rester régulier sur une bonne pratique (faire de la marche tous les jours, manger équilibré). Elle est fréquente chez des sportifs qui ne se fixent pas d'objectif en termes d'amélioration de performances. Ainsi, Maiwen, une indépendante qui travaille dans la gestion locative, âgée de 30 ans, témoigne :

Moi, pour le sport, je ne vais pas avoir un objectif de temps, ce qui m'importe, c'est ma régularité. Il faut qu'une fois par semaine, je fasse cette natation.

Nous sommes dans ce cas dans une recherche de motivation et la mesure de régularité, contrairement à celle de surveillance, est effectuée dans le but de servir l'action : la mesure et sa représentation (par exemple le fait de cocher des cases sur un calendrier pour signifier la réalisation d'une routine journalière) sont ici recherchées pour leur caractère incitatif, voire contraignant. L'objectif étant d'installer une routine (nager deux fois par semaine, écrire une page par jour, etc.), lorsque l'habitude est acquise, la notation peut s'arrêter. Ainsi, Amandine, une autre indépendante de 36 ans, chef de projet web, commence à utiliser le site Quantter pour s'obliger à écrire un certain nombre de mots par jour. Mais elle remarque rapidement :

Maintenant, j'écris tous les jours, sauf que j'oublie de le « quantter », parce que j'ai atteint mon objectif, donc, du coup, ça se voit pas sur Quantter.

Ici, le regard de tiers peut être également recherché pour encourager le maintien de la résolution, mais le caractère personnel et souvent banal de l'action

---

9. Soulignons que la publication des chiffres de santé en ligne, sur des espaces spécialisés tels que des forums pour femmes enceintes ou patients atteints de telle ou telle pathologie, semble au contraire s'être banalisée pour des personnes suivies par le corps médical et qui dévoilent, commentent, s'interrogent sur les résultats des examens que les spécialistes leur délivrent (voir par exemple le succès des forums d'un site comme Doctissimo).

engagée ne donne guère de prétexte à des échanges nourris. La publication des données personnelles suscite parfois des commentaires conviviaux de proches, ou des autres rares testeurs des outils. Ainsi Henri, consultant dans une agence web, 41 ans, trouve plaisir de se voir encourager à marcher mais déplore :

Sur Fit Bit, j'essaye de trouver des amis, bon c'est le côté explorateur hein, mais je soupçonne les gens de l'utiliser par intermittence. J'ai trois amis, et je suis toujours celui qui a marché le plus. Parce qu'ils ont des chiffres qui sont bizarres, ils ont, tu vois, 3 000 pas par semaines, tu te dis : « ouh là, mon gars, il a dû le porter une après-midi pour voir ce que ça faisait ! »

Le regard des tiers peut aussi être fui si les données sont considérées comme très intimes et/ou que le jugement social risque d'être critique (par exemple, l'évocation des chiffres de consommation d'alcool).

Enfin, dans une troisième logique, la mesure de *performance* sert à contrôler l'efficacité d'un effort spécifique, souvent sportif, mais pas uniquement. En l'occurrence, l'enregistrement des données n'a de sens que si la personne peut agir en retour. Le cas de Paola, directrice d'un label musical de 32 ans, est à cet égard exemplaire. En surpoids depuis longtemps, elle a créé un fichier Excel qu'elle a intitulé « Évolution Paola ». Depuis 2005, elle y inscrit son poids à chaque fois qu'elle entreprend un régime (elle avait commencé à quantifier son alimentation dans une feuille distincte mais n'a pas tenu). Elle explique qu'elle arrête la notation pendant les fêtes de Noël, car elle sait que son poids ne descendra pas pendant cette période :

En décembre, je ne note pas, hein, ça sert à rien, parce que décembre, c'est décembre.

De fait, sur le fichier qu'elle a bien voulu nous transmettre, ne sont inscrites que les phases de baisse de poids.

Dans les mesures de *performance*, les chiffres prennent sens non en fonction de seuils, mais d'objectifs définis personnellement, lesquels peuvent être réévalués selon l'évolution de la performance, et la mesure est à la fois faite pour se motiver et pour améliorer sa performance (améliorer sa vitesse de course, son endurance, etc.). La manipulation des chiffres quantifiant les efforts et les résultats fournit du plaisir, dans la mesure où les indicateurs signalent la progression vers l'objectif. Le chiffre devient, dès lors, important, au point que l'enregistrement de l'activité tend parfois à se confondre avec l'activité

elle-même (on ne court plus sans mesurer sa course). Aurélien, 31 ans, économiste dans une grande entreprise et passionné de course à pied, s'estime par exemple dépendant de l'application Runkeeper. Évoquant un épisode où il n'a pas pu enregistrer les données de sa course, il en commente le caractère démotivant :

J'avais l'impression d'avoir couru pour rien. [...] J'ai couru et [...] j'ai même pas la trace de ma course.

Objet d'attention intense, la mesure donne lieu à des analyses, des comparaisons avant/après (lectures rétrospectives) et la quantification prend sens dans différentes phases temporelles : le temps court de la préparation d'un objectif spécifique, le temps d'une saison, la progression d'une année sur l'autre. L'échange s'engage alors plus facilement sur les blogs ou sur les sites de réseaux sociaux dédiés ou généralistes, autour du partage d'expérience/compétences, sur les méthodes/outils de mesure ou sur les performances, tantôt dans le registre de la convivialité (encouragements), tantôt dans celui de la compétition (défis).

**Figure 1. Un exemple de bilan personnel en chiffres**

Le post affiche une photo d'Aurélien et une statut : "J'ai partagé un lien. 31 décembre 2011, à proximité de Paris." Le statut déclare : "2011 : 1ère saison au Nike Runningclub Paris - 5 marathons (Paris - Annecy - Mont St Michel - Vincennes - Nice-Cannes) - 3 ultras (Eco-Trail 82 km , Millau 100 km , SaintéLyon 68 km) - 23 courses officielles - 1 titre de 100 bomard - 2.538 km en course et entraînement Et surtout le plaisir d'être moi et de partager des kilos de bonheur et d'émotion avec plein de nouveaux amis formidables ... Merci ♥". En dessous, il y a une photo de trois personnes regardant un écran et un lien vers une vidéo intitulée "Intouchables - Musique Fin du Film.wmv" sur YouTube. La vidéo a 44 vues et 23 commentaires.

Pour conclure sur la présentation de ces trois logiques d'usage, soulignons d'abord qu'elles structurent fortement le rapport des personnes aux outils numériques censés leur faciliter la tâche. C'est au sein des communautés de passionnés réunis autour d'une pratique commune (par exemple, la course à pied) que les usages des techniques sont les plus forts. Les outils de mesure y deviennent objets de discussion, au même titre et en même temps que la pratique elle-même. Leur usage fait partie du processus identitaire de construction de soi comme sportif. Ainsi, les enquêtés de la Runnosphère sont-ils fortement équipés (montres Garmin, capteurs Nike+, application Runkeeper sur iPhone, etc.), et l'utilisation des appareils fait partie intégrante de leur passion sportive. À l'inverse, les personnes qui se livrent à des quantifications de leur état ou de pratiques domestiques, qui mesurent des paramètres de santé ou le temps qu'ils passent à certaines activités, le ménage par exemple, ont beaucoup moins tendance à s'outiller, tout comme à se passionner pour les outils qu'elles utilisent<sup>10</sup>. Par ailleurs, il convient de garder en tête que cette typologie décrit des pratiques et non des personnes. Ainsi une même personne peut utiliser des mesures dans une logique de *performance* pour le suivi de son activité de course à pied et adopter un usage de type *routinisation* pour le suivi de sa pratique du vélo. Enfin, outre les voies de sortie de la quantification par simple abandon, plusieurs entretiens témoignent de basclements d'une logique à une autre. Plusieurs trajectoires sont possibles, comme celles de se prendre au jeu des chiffres, et de passer d'une logique de *routinisation* à une logique de *performance*, ou au contraire de basculer d'une logique de *surveillance* vers une logique de *routinisation* quand le danger est écarté. Notre terrain n'est pas assez riche pour proposer ici une analyse de ces trajectoires.

---

10. Notons aussi, sur la question du rôle des outils numériques dans les pratiques de quantifications personnelles, que si la plupart des interviewés attendent (ou attendraient) d'abord que les outils facilitent l'enregistrement et la mesure, ce n'est pas vrai dans tous les cas. En effet, certains ont besoin de déclarer manuellement l'activité tracée. L'enregistrement manuel ou déclaratif peut être un moment de prise de conscience, d'intimité avec soi et de réflexivité recherché. Ainsi, Line, 21 ans, étudiante en histoire de l'art, note ses efforts de régime le soir, quand elle est seule. C'est un mode de mesure typique des pratiques de *surveillance* ou de *routinisation* lorsqu'il s'agit de perdre une mauvaise habitude. Dans d'autres cas, en revanche, l'outil doit accompagner discrètement le quotidien et la délégation totale de la mesure à une machine (sans même que l'on doive penser à l'initier) peut être recherchée : c'est par exemple le cas pour tracer ses kilomètres de marche ou de vélo « utilitaires », ces temps de transport qui s'avèrent être aussi des temps d'exercice physique.

## La réflexivité chiffrée : prise de recul ou zoom avant ?

Produire des chiffres sur soi-même peut sembler révélateur de la réflexivité croissante du sujet contemporain, caractéristique abondamment pointée par la sociologie de l'individu (Giddens, 1991 ; Beck, 2002 ; Bauman, 2003). Nous avons discuté la dimension réflexive de la pratique dans un article précédent (Granjon, Nikolski et Pharabod, 2012). Nous avons alors mis en évidence une sorte de « limitation » de la pratique réflexive qui, à l'aune des théories du souci de soi foucaldien, peut être qualifiée de réflexivité instrumentale plutôt qu'orientée vers la connaissance de soi (Foucault, 2001). Nous revenons ici sur cette question, en l'abordant sous un angle un peu différent. L'analyse du terrain montre en effet que la forme de réflexivité en jeu dans les pratiques de quantification présente d'autres traits particuliers. D'une part, elle s'appuie sur une hybridation forte entre prises objectives et prises subjectives sur soi ; et d'autre part, elle met en œuvre une forme de focalisation de l'attention proche d'une représentation « macroscopique » de soi.

Ce que les dispositifs mis en place sont censés apporter, c'est une lecture plus rigoureuse des activités de la personne. Contrairement au discours des tenants du *Quantified Self*, l'analyse des entretiens montre que cette vision de la quantification comme pratique illustrant un progrès de la réflexivité est à nuancer. Le plus souvent, l'effet de connaissance apporté par la quantification de soi s'avère limité. Il se décompose en deux effets : un effet de révélation lié à la lecture du résultat de la mesure (par exemple un nombre de pas par jour), et un effet d'analyse lié à la mise en série des données et la comparaison des variables. D'après les interviewés, les effets de révélation obtenus à travers les données quantifiées sont limités. Quelques capteurs permettent, certes, de prendre la mesure de ses habitudes : nombre de pas par jour, qualité du sommeil, consommation énergétique de la maison, etc., mais la mesure se présente la plupart du temps comme un simple diagnostic. Il n'a de sens que ponctuellement. Pour ceux qui pratiquent régulièrement des mesures d'eux-mêmes, les données générées sont généralement peu surprenantes. Seul Baptiste, 24 ans, ingénieur en datamining, se souvient d'avoir été surpris, pendant ses vacances en Italie, du fait que le nombre de ses pas au cours d'une journée de randonnée dans la nature s'avère finalement plus petit que celui généré par une journée de visite en ville. Au quotidien, le résultat de la mesure est souvent attendu. Ainsi, Rémi, 33 ans, designer en orfèvrerie, dénonce une certaine trivialité :

Je dirais que je n'ai pas tellement besoin de ça pour écouter mon corps, si je me sens bien, comment je cours. [...] on sent si on peut courir un peu plus vite. Il faut aussi se connaître, s'entendre soi-même.

Par ailleurs, l'analyse des résultats est également restreinte. Les interviewés effectuent peu d'opérations statistiques sur leurs données et les représentations graphiques proposées par les outils qu'ils utilisent sont largement sous-employées. Le plus souvent, la réflexivité et le réajustement de l'action sont orientés par la simple mise en série des chiffres bruts (représentation calendaire). Même si elle y reste très occasionnelle, l'analyse des données s'inscrit davantage dans la logique de performance ou de surveillance que dans les logiques de routinisation : il s'agit par exemple de revenir en arrière pour comprendre la survenue d'une blessure ou faire le bilan d'une saison.

Plutôt que par une démarche de connaissance, les quantifications ordinaires sont souvent justifiées par une volonté de transparence à soi-même. On « note les chiffres », on « garde la trace » pour « ne pas se mentir ». Cette revendication concerne surtout les mesures de *routinisation*, mais parfois aussi les mesures de *performance* et de *surveillance*. Mais ici encore, les pratiques sont peu souvent en phase avec cette « rigueur » affichée et tout le jeu porte sur l'exhaustivité de la mesure de soi. Si on ne truque pas les chiffres que l'on construit pour soi-même, on choisit ce que l'on mesure : et donc on suspend des mesures quand elles deviennent trop déprimantes, on ne mesure que des choses positives (par exemple on mêle les kilomètres courus et les kilomètres marchés, etc.).

Ma neurologue voulait que je compte mes migraines. Ah non ! Non, je ne les compte pas... comme ça ça ne compte pas !

affirme Viviane, 35 ans, commerciale en parapharmacie. Car derrière cette transparence recherchée, les enquêtés témoignent d'une envie de construire un regard non pas froid ou neutre sur eux-mêmes, mais bienveillant, qui encourage à bien faire : il s'agit bien de prendre soin de soi.

Dans grand nombre d'approches<sup>11</sup>, tout comme dans la vision spontanée du « bon sens », le chiffre est vu comme s'opposant radicalement à la subjecti-

11. En sciences sociales, sans remonter aux travaux fondateurs, comme ceux de Durkheim qui voit dans les chiffres le moyen par excellence de « désobjectiver » les faits sociaux, on peut par exemple citer la réflexion engagée autour du chiffre dans la relation entre l'éleveur et ses bêtes, où le comptage s'oppose à la relation affective (Jolas et Pinton, 1997 ; Joly et Weller, 2009).

vité. Même chez les passionnés du groupe *Quantified Self*, il y a la conscience de cette critique qui leur est régulièrement adressée : la culture du chiffre serait opposée à celle du sens (au double sens d'une quête de sens et d'une quête d'expériences sensibles). Or, plutôt qu'une opposition, notre terrain montre une hybridation entre ces deux logiques, une intrication forte entre mouvements d'objectivation et appuis subjectifs : la mesure d'états ou d'activités par des instruments (capteurs) ou à travers des outils d'enregistrement (du carnet à la plate-forme connectée) s'articule avec la mobilisation d'une connaissance subjective de soi plutôt qu'elle ne s'y oppose. Ainsi, on a pu observer beaucoup d'écoute de leurs sensations chez les sportifs et un intérêt pour l'écart entre mesure et ressenti derrière la mesure (notamment la douleur). Ils sont aussi quelques-uns à garder la trace de leurs sensations (notées subjectivement) sur une profondeur temporelle importante, en cas de besoin. Toutefois, l'interprétation des données est le plus souvent immédiate, et passe par la connaissance de soi (repères mémorisés de ses temps, de son poids...). La dimension de l'enregistrement de séries n'a en général pas d'intérêt pour donner du sens à la mesure. À cet égard, il est frappant de constater que même des courbes quasiment plates (fréquentes chez les utilisateurs de Withings ou chez les nageurs dont les temps de nage sont toujours égaux) s'accompagnent d'un commentaire : ce ne sont alors pas les données chiffrées, mais bien les sensations qui en déterminent la teneur. Parallèlement, le sens même de la mesure se traduit très souvent dans une émotion : l'effet de la mesure, c'est d'abord, pour celui qui y procède, la satisfaction ou la déception, plutôt qu'une orientation vers l'action : ainsi, en lisant un « bon » poids sur la balance, on se dit d'abord « c'est bien ! » ou « c'est nul ! » avant de se dire « je dois manger moins ». C'est cet aspect fortement affectif des chiffres qui explique les comportements parfois observés comme l'effacement ou le non-enregistrement des données quand on sait qu'elles perturbent la série (noter des calories lorsqu'on a fait un « écart »), ou les explications faites aux lecteurs d'un blog de fan de course pour bien lire un chiffre issu d'un capteur – par exemple :

Là, le temps n'est pas le bon car, en fait, j'ai oublié d'arrêter le chrono quand j'ai reçu un appel.

Quel sens peut-on alors donner à cette production de chiffres qui semble finalement arrimée aux prises subjectives, à la mémoire, aux émotions, aux sensations, dont témoigneraient plus facilement les mots ? Qu'apportent de plus les chiffres par rapport au ressenti ? Quand on passe de la notation quotidienne de mots (son régime alimentaire) à la notation quotidienne de chiffres

(les calories ingurgitées), on crée une série orientée qui donne, d'une notation à l'autre, une tendance, même minime. Au lieu de ne rien voir, on « crée » alors une sorte d'évolution (mieux qu'hier, moins bien). Quand on observe les courbes au niveau des variations quotidiennes, elles ne sont, en effet, jamais totalement plates. On a alors beau savoir que ces variations minimes n'ont pas de « sens », elles créent néanmoins un sentiment de changement, donc d'existence, de prise sur son devenir, même si elles n'apprennent ni ne changent rien à long, et même à moyen terme. C'est particulièrement patent dans les entretiens où les mesures concernent le poids : plusieurs personnes témoignent du fait de ne pas pouvoir s'empêcher de regarder trop souvent leur poids alors même qu'elles savent que les variations « *ne veulent rien dire* ». De même dans la course à pied, Laura, 30 ans, secrétaire de rédaction, avoue que depuis qu'elle a sa montre de course :

C'est un peu l'obsession [...] j'essaye de ne pas regarder tous les kilomètres [...] je regarde quand même. Je suis déjà contente quand je ne regarde pas l'allure en temps réel qui est... de toute façon, je sais qu'elle est faussée.

Si le chiffre est désiré, c'est donc parfois non pour son pouvoir « objectivant », mais au contraire pour son aspect « subjectivant », sa capacité à produire de l'émotion au prix d'une perte de lucidité. Dans la même logique, le fait de « zapper » fréquemment d'un outil de mesure à l'autre, comme le font certains membres du *Quantified Self* dont les modes de quantification sont très instables, peut apparaître comme une manière de renouveler le regard sur soi, de se voir autrement. Se quantifier, c'est d'abord changer les lunettes avec lesquelles on se regarde.

La dimension réflexive de la pratique cache donc un effet quasiment inverse : plutôt qu'un mouvement de recul sur soi, de nombreuses quantifications s'inscrivent dans un mouvement de focalisation de l'attention, une sorte de « zoom en avant », sur tel ou tel aspect de soi qui masque la vision globale. Et parfois seulement sur ce changement de focale s'en greffe un autre : se percevoir ainsi accompagne alors un changement de comportement, d'activités ou d'état.

## LA PLACE DES CHIFFRES DANS LA GESTION DE SOI

La volonté de voir du mouvement dans le court terme relève d'une tendance lourde, la quantification de soi étant bien plus fortement marquée par une vision volontariste de l'action sur soi que par la recherche d'une réflexion

sur soi. Les métriques de soi se présentent en effet comme l'un des instruments mis à la disposition du sujet contemporain pour motiver une action « autonome », poser des objectifs personnels et se donner les moyens de les atteindre, autrement dit comme l'une des incarnations de cette injonction à l'autogestion de soi et l'un des moyens de s'y conformer. Après avoir analysé cette inscription des mesures dans la gestion quotidienne de soi, nous verrons en quoi ces instruments peuvent importer dans l'espace de la vie privée des conventions et des normes définies dans des arènes spécialisées (santé, sport). Nous constaterons que certaines mesures, celles que nous avons appelées de *routinisation*, peuvent s'implanter dans les usages privés sans qu'aucune norme ou convention sous-jacente soit clairement identifiable : en l'absence de références collectives, les questions de d'interprétation des mesures effectuées et des échanges conversationnels à leur propos portent des enjeux spécifiques.

### Un outil performatif pour l'individu-projet

Nous avons vu, en abordant la particularité de la forme de réflexivité par les chiffres, comment les mesures peuvent inscrire la personne dans une représentation dynamique, dans un mouvement<sup>12</sup>. La performativité de cette notation peut également prendre source dans ce qu'un enquêté qualifie de « *force de la chaîne* » : les mesures auraient un effet sur l'action de l'individu, en agissant comme une contrainte de type incitatif. Alex, 22 ans, doctorant en informatique, résume le principe de fonctionnement de l'interface 42Goals qu'il a créée :

Je voudrais essayer que toutes mes journées soient productives. Et après, quand j'ai par exemple déjà quatre jours productifs dans la semaine, je voudrais être productif pour le cinquième pour continuer la chaîne. Pour les utilisateurs, c'est une motivation.

Davantage que les calculs visant à la connaissance de soi, on comprend mieux l'importance des représentations graphiques, somme toute minimales, employées par les interviewés. L'esthétique d'une courbe sans accident ou

---

12. Notons que le comptage ne produit pas d'effet de motivation en l'absence de possibilités réelles de changement, ainsi que le montre un travail réalisé sur la notation, par les détenus, de leurs jours d'emprisonnement (Cunha, 1997). Loin du cliché de l'individu emprisonné qui cocherait les jours sur le mur de sa cellule durant toute la durée de sa peine, la notation du temps commence quand elle acquiert du sens, c'est-à-dire à partir du moment où l'horizon temporel se réduit (espoir d'une libération conditionnelle prochaine ou d'une sortie temporaire).

d'un calendrier régulièrement rempli joue comme une parabole d'un bon ordre que la vie ne laisse pas voir. Et à l'inverse, la tache rouge sur la chaîne de cases vertes, le pic bas sur la ligne droite ou progressive que laisse voir une séance de piscine annulée, figure un désordre que la vie sans notation n'aurait pas montré. Ainsi, consigner les actions positives réalisées, fruits de l'effort entrepris, motiverait l'individu à poursuivre son effort. C'est pourquoi selon l'un des animateurs du *Quantified Self* parisien : « *il ne faut pas mesurer les jours sur canapé mais les heures de marche* ». Sous cet aspect, la quantification de soi est une parfaite illustration des formes (technicisées) de l'individualisme contemporain, où la généralisation de la norme d'« autonomie » s'accompagne de l'injonction à formuler un projet entrepreneurial de soi (Ehrenberg, 1991, 1996, 2000). Ce n'est plus l'ancien, mais le « nouvel » esprit du capitalisme qui s'exerce (Boltanski et Chiapello, 1999), celui où l'individu doit se contraindre tout seul, pour devenir un individu-projet, gestionnaire et responsable de soi. Les mesures de *routinisation* apparaissent emblématiques de ce « pointage volontaire ». Cette volonté d'action sur soi à travers la notation chiffrée de soi ne s'effectue pourtant pas dans le vide ; les réajustements recherchés doivent, pour être motivants et éventuellement discutés avec d'autres, s'appuyer sur des objectifs qui font sens. C'est toute la question des valeurs de références utilisées dans les quantifications de soi.

## La quantification de soi et ses appuis normatifs

Utiliser des chiffres pour décrire un phénomène n'est pas un acte neutre. Dans *L'Argument statistique* (I), Alain Desrosières (2008) avance que la quantification (statistiques, comptabilité, etc.), parce qu'elle « autorise » à mesurer certains phénomènes, et rend par là même « naturel » le fait de les mesurer et de les appréhender à l'aide des chiffres, produit un nouveau rapport au monde social, de nouvelles représentations sur les objets « quantifiables » et de nouveaux modes d'agir. Les outils proposés aujourd'hui pour multiplier les métriques de soi, on l'a vu dans la première partie de ce texte, ne désignent quasiment pas de nouveaux objets comme quantifiables. En revanche, ils banalisent et généralisent des mesures d'état ou d'activités qui étaient auparavant effectuées dans un cadre institutionnel. En se privatisant, la mesure d'activités ou d'état personnel perd-elle pour autant toute référence à des conventions, des seuils ou des objectifs collectivement définis ?

Dans les pratiques de quantification que l'on a observées, les individus déterminent bien, par le biais de chiffres clés, ce qu'ils considèrent comme normal et en fonction de quoi ils ajustent leur action. Cependant, ces valeurs ont une

portée et un statut différents selon le type de quantification. Ainsi, la norme est-elle très importante dans les mesures de *surveillance* : les seuils qui la cadrent sont ici le plus souvent de provenance extérieure et les utilisateurs les reprennent à leur compte, parfois tels quels, parfois en les adaptant (reprise des normes médicales/esthétiques dominantes – taux de cholestérol ; indice de masse corporelle – IMC ; poids « idéal »). Cet ajustement à la norme est moins évident dans les mesures de *routinisation* et de *performance*. Dans les mesures de *performance*, les valeurs de référence collectives existent bien souvent – et ce sont, là aussi, celles des institutions, par exemple, sportives, qui organisent l'évaluation des records et des niveaux à atteindre dans telle ou telle discipline. Mais elles ne sont pas toujours activées dans les pratiques amateurs. Si les équipements des coureurs s'alignent sur ceux des professionnels, si les montres sophistiquées avec chronomètre, altimètre, cardio-fréquencemètre, etc., inscrivent la présence de références auparavant absentes des pratiques solitaires, les sportifs amateurs les mobilisent aussi bien pour chercher des appuis relatifs qu'absolus. Une discussion sur un forum d'amateurs de course à pied témoigne de l'ambivalence entre privatisation des repères et recherche d'alignement sur des valeurs collectives de références :

À partir de quand peut-on dire qu'on est très très bon sur 10 km ? - Tout est relatif mais je trouve qu'autour de 33' ça commence à devenir un bon temps. Certains vont dire que chacun a sa référence, ok, mais ça n'empêche pas de fixer des limites. Déjà en senior il faut faire moins de 34' pour se qualifier aux championnats de France 10 km route, ce qui est une belle barre je trouve<sup>13</sup>.

Parmi les personnes que nous avons rencontrées, beaucoup cherchent, dans l'échange des données chiffrées sur des plates-formes en ligne, des pairs qui ont le même niveau qu'eux, avec lesquels ils pourront comparer leur rythme de progression. À travers la lecture des données des autres, ils essayent de comprendre si leur engagement dans la pratique leur correspond, s'ils courrent au même endroit, s'ils ont les mêmes objectifs – 10 km, semi-marathon, marathon, trails –, s'ils passent à peu près le même temps qu'eux à s'entraîner, s'ils sont dans leur tranche d'âge et de poids, etc. Les chiffres servent ici surtout de points d'appui pour un appariement entre coureurs. Cette logique de comparaison permet d'adosser le chemin personnel de progression à des valeurs collectives, sans pour autant rabattre les données personnelles sur

---

13. <http://www.courseapied.net/forum/msg/28407.htm>.

une échelle élargie qui classerait les coureurs du moins bon au meilleur<sup>14</sup>. Soulignons que les valeurs de référence communes, les normes chiffrées, ne servent pas nécessairement d'appuis positifs aux pratiques de performance. Elles peuvent aussi être contestées et les mesures de *performance* être ainsi détournées des usages conventionnels. Il en va ainsi de l'usage des mesures par les anorexiques qui, loin de faire de la *surveillance* de poids, utilisent la balance pour mesurer la *performance* à en perdre en deçà de la fourchette basse de l'IMC (Darmon, 2003).

Dans les mesures de *routinisation*, les valeurs de référence n'existent pas nécessairement, et on constate une individualisation plus forte des chiffres, des seuils, et même des unités de mesure. Les concepteurs d'outils de quantification prennent d'ailleurs acte de cette multiplication et personnalisation des valeurs de référence, voire des unités de mesure. Un internaute note ainsi sur un site de témoignage des utilisateurs de la Wii Fit :

Sinon le truc qui est intéressant, outre les nouveaux exercices, c'est que les objectifs varient. On peut se fixer de perdre tant de poids, de faire tant d'heures quotidiennes ou de flinguer l'équivalent en calories d'un fruit ou d'un gâteau. Moi pour le moment je détruis un verre de coca par jour.

Si cette personnalisation de l'unité de mesure correspond aux attentes d'une partie des enquêtés qui souhaitent que les outils s'adaptent au plus près de leurs besoins de quantification, elle détruit en même temps le principe d'équivalence, et interdit donc la comparaison (on ne peut pas comparer directement les kilos et les verres de soda). C'est ainsi que l'on peut constater que le partage et la discussion autour des chiffres sont surtout abondants et signifiants pour les quantificateurs – malades ou sportifs – qui ont en commun des métriques universellement acceptées par tous, dans le cadre des mesures de *surveillance* ou de *performance*. Le partage du chiffre passe par le partage des mêmes normes, seuils et objectifs chiffrés et souvent par les mêmes appareils, lesquels fiabilisent les chiffres avancés par les uns et les autres. Il est

---

14. Soulignons que l'usage des mesures dépend largement du sport observé, en l'occurrence la course à pied. L'usage des outils de quantification personnelle permet de réintroduire une dimension collective dans une activité solitaire, pratiquée en dehors de structures collectives. Comme le souligne un interviewé à la fois coureur et amateur de tennis, la mesure de performance au tennis (le fameux classement) est au contraire d'emblée adossée à la compétition entre sportifs. L'analyse des transformations de la pratique de la course à pied par l'introduction des outils numériques mériterait une approche spécifique.

ainsi révélateur que les données personnelles les plus regardées et commentées par les coureurs sur les blogs de leurs pairs, celles qui comptent le plus à leurs yeux, sont les chiffres officiels, mesurés en situation d'épreuve. Dans les mesures de *routinisation*, les individus ne mobilisent ni références absolues ni références relatives précises. Ces quantifications sont des réponses individuelles à l'injonction générale de se prendre en charge. Le pointage volontaire sur des terrains d'activités divers (hygiène de vie, activités personnelles) introduit des modes de gestion quasi professionnels sans toutefois que les évaluations ainsi faites entrent en résonance avec des normes ou des moyennes en l'espèce inexistantes.

### Vers une standardisation d'activités privées ?

Lorsqu'elles sont associées à du partage en ligne, les quantifications de *routinisation* conduisent à donner de l'importance à l'anodin, à l'insignifiant, censé valoir par le seul fait qu'il dit quelque chose d'authentique sur l'individu. Elles rendent visibles des comportements ordinaires et communs (nager deux fois par semaine, perdre 500 g, bien travailler tel jour au bureau, etc.) ayant trait aux secteurs les plus informels de la vie quotidienne (Javeau, 2006). Contrairement aux blogs de sportifs, où l'on constate des interactions plus techniques et parfois aussi plus conflictuelles, les échanges de données personnelles de *routinisation* sur les réseaux sociaux sont marqués par un caractère très limité et consensuel (« *super !* », « *bravo !* », « *continue comme ça !* », etc.). Cette valorisation de l'insignifiant n'est, rappelons-le, que très marginale, la plupart de nos interviewés ne trouvant pas utile de « *polluer les autres* » avec des chiffres qui n'intéressent qu'eux. Mais elle pointe sans doute un enjeu spécifique que nous voudrions aborder dans cette dernière partie. Il s'agit de l'articulation entre réflexivité chiffrée et standardisation des activités privées, une question qui a été finalement implicite tout au long de l'enquête du fait que les pratiques de mesures de l'activité personnelle rappellent les techniques gestionnaires propres à l'espace professionnel : à l'horizon de la mesure, il y a l'évaluation des tâches, elle-même suspendue à l'existence de leur standardisation<sup>15</sup>.

Dans le cas des mesures de *routinisation*, l'introduction des outils numériques n'est de ce point vue pas neutre. En passant de notes personnelles sur un

---

15. Pour un travail récent sur la mesure du travail, voir Vatin (2009), et en particulier la contribution de Thomas Le Bianic et Gwénaëlle Rot intitulée « Cadrer les cadres ».

cahier ou même un fichier Excel, à l'usage d'un outil formaté pour enregistrer ses activités personnelles, il est question d'introduire des standards là où il n'y avait jusqu'à présent pas de bonnes pratiques définies (combien de pas doit-on marcher par jour ? combien de pages doit-on écrire par jour ? doit-on d'ailleurs compter des pages ou du temps consacré à l'écriture ? combien de minutes doit-on accorder à la détente ?). Tout travail de standardisation passe par une définition restreinte de l'activité à standardiser : les tâches professionnelles s'effectuent dans des conditions de travail, sur des postes de travail, par des personnes qualifiées par des fiches d'aptitudes à ce poste, etc. De même, les instances sportives mettent en place les conditions des épreuves, de telle sorte que la compétition soit possible. Dans la vie courante, les objectifs ne sont pas listés et nivélés, les situations ne sont pas stabilisées, les équivalences ne sont pas construites, les contextes ne sont pas neutralisés de manière à rendre les grandeurs commensurables<sup>16</sup>. Si bien que les mesures effectuées de façon opportuniste, parce que les outils existent, peinent à trouver leur sens. C'est du moins ce dont témoignent les entretiens réalisés auprès des personnes intéressées par le mouvement du *Quantified Self* : rares sont ceux qui parviennent à stabiliser l'usage d'un outil au-delà de sa découverte. Et s'ils parviennent à trouver un usage pour eux-mêmes, la dimension de partage (émulation, comparaison) proposée par les outils apparaît difficile à exploiter. Certains outils proposent ainsi de comparer vos données à celles des autres utilisateurs du même site. Par exemple, Fitbit donne le classement de votre niveau d'activité physique quotidienne parmi celui des autres utilisateurs de votre genre, classe d'âge et IMC. Même ainsi présentées, nous indiquent les enquêtés, ces statistiques sont complètement inutilisables. Les personnes n'enregistrent pas les mêmes choses :

Certains enregistrent le moindre pas qu'ils font tout le temps, d'autres ne se tracent que de manière très épisodique, d'autres ne s'enregistrent que quand ils courrent, donc c'est nul, ça veut rien dire !

insiste Nicolas, 35 ans, ingénieur, qui surveille surtout le temps qu'il passe à différentes activités (lecture, télévision) selon des seuils qu'il s'est fixés. Contrairement aux quantifications initiées pour gouverner, étudiées par Alain

---

16. Un problème bien pointé dans les approches de la « *persuasive technology* » (Fogg, 2002), qui se demandent, par exemple, comment concevoir des outils de compétition entre conducteurs pour qu'ils adoptent la conduite la plus économique sachant que dans la vie réelle, les conditions météorologiques et l'état du trafic ne sont pas maîtrisables, ce qui empêche tout nivelingement des conditions de l'épreuve (cf. Ecker, Slawik et Broy, 2010).

Desrosières, les promoteurs des quantifications personnelles procèdent à rebours : tandis que dans le premier contexte, « quantifier, c'est convenir puis mesurer » (Desrosières, 2008), dans le second, quantifier, c'est d'abord mesurer et peut-être convenir peut-être, parce que pour l'heure, on est loin d'assister à l'émergence d'une standardisation des activités privées. Bien qu'elles soient poussées par les promoteurs des outils et les tenants du *Quantified Self*, les discussions entre utilisateurs sont rares, et les « alignements » des pratiques des uns sur celles des autres ne semblent pas constituer un horizon d'attente fort. Pour nos enquêtés, il n'y a pas d'autres bonnes pratiques, en matière de quantification personnelle, que celles qui leur conviennent personnellement, parfois en toute discrétion. Ainsi, certaines personnes utilisent des outils qui contraignent à une publicité des données déclaratives, mais codent les activités mesurées de telle manière qu'elles seules comprennent de quoi il s'agit : acouphènes, migraines, consommation d'alcool échappent ainsi aux regards des autres.

Les quelques concepteurs d'outils que nous avons rencontrés sont eux aussi gênés d'évoquer la question des bonnes pratiques à promouvoir. Comme pour mieux éviter la question, le fondateur d'un site généraliste de traçage déclaratif de ses activités, consommations, etc., déclare utiliser lui-même son outil pour s'amuser à tracer qui de lui ou de son collègue boit le plus de bières. La gêne de la conceptrice d'un outil d'aide aux bonnes pratiques d'hygiène de vie est également révélatrice. Quand nous lui demandons de nous éclairer sur le fonctionnement de l'algorithme qui préside à la représentation d'une plus ou moins bonne journée d'activité physique mesurée par les capteurs d'un smartphone (sous forme d'une fleur plus ou moins épanouie), elle s'estime incompétente. À la question insistante

Mais c'est quoi un bon nombre de pas par jour, quelle transparence allez-vous avoir par rapport aux utilisateurs pour leur dire ?

la réponse est la suivante :

Nous, ce n'est pas notre rôle, on ne va pas communiquer là-dessus, c'est un peu compliqué de dire il faut tant ou tant, surtout que les spécialistes ne sont pas d'accord, alors nous on est encore moins légitimes qu'eux pour le dire.

– ce qui n'empêche pas les outils d'être fabriqués, et les algorithmes de contenir ainsi des standards qui s'ignorent. Dans le monde de la quantification personnelle, personne ne semble souhaiter poser la question ou discuter de la

construction de nouvelles valeurs de référence servant de guide aux actions quotidiennes, mais quelques-uns se targuent déjà de faire remonter des moyennes : ainsi, les femmes utilisatrices de la balance Withings se pèsent en moyenne 7 fois par mois, et grossissent plus à Noël qu'à Thanksgiving<sup>17</sup> ; et une course avec les équipements Nike dure en moyenne 35 minutes<sup>18</sup>.

Ce point sensible de l'articulation entre quantification et standardisation peut éclairer un aspect précis du terrain effectué auprès des blogueurs de la Runnosphère, les seuls qui échangent véritablement autour de leurs pratiques. En analysant les entretiens et en lisant les commentaires postés sur les blogs des coureurs, nous avons été frappés par le succès d'un récit d'une course à deux, entremêlant données captées sur les corps des joggeurs et récit avec photo de leurs sensations durant le parcours. L'attention et le succès d'un détail incongru qui a ponctué leur course, la rencontre avec des couples de crapauds, montre bien que leur expérience échappe à toute standardisation : elle reste unique, non reproductible, alors même qu'elle est mesurée et cadencée de manière à s'intégrer dans un programme de course par ailleurs assez rationnel. Ces formes de narration de soi sur les blogs des coureurs, qui évacuent tout risque de faire disparaître l'expérience singulière derrière la pratique standardisée, retiennent l'attention. Elles sont celles que les interviewés affirment tous préférer lire. En revanche, force est de constater que l'élaboration d'un tel récit écrit original est une forme rare et spécifique aux blogs, et que se multiplient sur les réseaux sociaux, des narrations de soi bien plus minimalistes. La singularisation des expériences y passe davantage par l'image (la photo de soi) que par les mots. Et l'usage de vignettes rassemblant les données des capteurs automatiquement mises en forme – avec parfois un très court commentaire en forme de statut – s'y développe (Figure 2).

---

17. <http://webusage.blogspot.fr/2011/12/infographie-realisee-par-withings.html>.

18. [http://www.wired.com/medtech/health/magazine/17-07/lbnp\\_nike?currentPage=all](http://www.wired.com/medtech/health/magazine/17-07/lbnp_nike?currentPage=all).

**Figure 2. Exemples de quantifications personnelles standardisées postées sur Facebook**



## CONCLUSION

Prises dans leur globalité, les quantifications personnelles observées confirment plusieurs tendances mises en avant par la sociologie de l'individu contemporain (réflexivité, injonction à la gestion de soi, construction identitaire à travers la mise en récit de soi). Nous souhaiterions souligner les apports empiriques de notre étude qui nous semblent les plus originaux. En premier

lieu, l'étude précise un aspect particulier de la réflexivité chiffrée : sa performativité à mettre les individus en mouvement et à cadrer leur action, qui est liée à la combinaison de plusieurs facteurs. D'une part, la mise en chiffres quotidienne de soi crée immédiatement une représentation orientée de sa personne, un trajet. Ainsi inscrit dans une dynamique d'évolution, l'individu pense à ajuster son action aux variations du chiffre quand bien même il sait qu'elles ne sont pas significatives – comme dans le cas des petites oscillations de poids. D'autre part, la représentation graphique des niveaux enregistrés à chaque session de mesure crée une série qui traduit la bonne réalisation de l'activité tracée (ou la bonne évolution de l'état mesuré) autant qu'elle rend fortement manifeste l'impair : l'irrégularité fait tâche. En analysant finement les pratiques, nous avons ainsi pu montrer comment la réflexivité chiffrée, plutôt qu'un miroir objectif source de connaissance de soi, constituait une sorte de loupe : elle permet de se montrer (à soi-même) ce qu'on pense qu'il faut voir de soi pour prendre soin de soi.

Nous avons amorcé la discussion sur les possibilités de partage autour de données personnelles que pourrait induire la banalisation de l'usage d'outils numériques pour effectuer des quantifications personnelles. Ces possibilités sont fortement liées aux trois logiques repérées. Les mesures de surveillance d'un paramètre qui présente un risque, souvent empreintes d'anxiété, nourrissent de l'entraide, mais peu d'échanges en réseau autour des chiffres personnels. Les mesures de routinisation d'une bonne pratique, pendant des mesures d'abandon des mauvaises habitudes, sont souvent marquées par la banalité des gestes évoqués et les échanges limités à de l'encouragement entre très proches. Enfin, les mesures de performance sont davantage porteuses de plaisirs et d'envies d'échanger. Mais la limite de notre approche consiste à saisir ensemble des logiques d'actions finalement bien distinctes.

Construire des terrains d'enquête pour chacune de ces logiques permettrait sans doute de mieux préciser les enjeux spécifiques dans la transition possible des pratiques intimes aux pratiques en ligne que nous n'avons fait ici qu'explorer. Ainsi, il conviendrait de construire une analyse fine des modalités de partage en ligne des mesures de *performance*, et de mieux décrire la place des données chiffrées dans les différentes formes de récits de soi construits sur le réseau. Autour des mesures de *surveillance*, qui concernent souvent le poids, la santé et le budget, il conviendrait sans doute de mieux saisir, d'une part, le jeu d'acteurs qui pourrait être bousculé par la banalisation de l'usage d'outils de mesures connectés et, d'autre part, la place des procédures automatiques :

comment les alertes automatiques et les propositions de coaching souvent intégrées aux outils peuvent-elles s'inscrire dans les pratiques existantes de surveillance domestique ? Notre étude suggère que c'est finalement autour des pratiques de *routinisation*, que l'adoption des outils numériques et de partage des données introduirait davantage de rupture. La conception même de ces outils pose la question de la standardisation des activités privées. Leur moindre adoption, la difficulté de trouver un outil adapté à soi, et souvent la préférence pour un carnet papier ou une feuille Excel incompréhensibles pour autrui sont sans doute le signe d'une résistance des individus à inscrire leurs pratiques personnelles dans l'horizon de cette standardisation.

---

## RÉFÉRENCES

---

ALBERT, J.-P., 1993, « Écritures domestiques », in D. Fabre, dir., *Écritures ordinaires*, Paris, POL/Centre Georges Pompidou, pp. 37-94.

BAUMAN, Z., 2003, *La vie en miettes. Expérience postmoderne et moralité*, Paris, Hachette.

BECK, U., BECK-GERNSHEIM, E., 2002, *Individualization: Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences*, London, Sage.

BOLTANSKI, L., CHIAPELLO, E., 1999, *Le Nouvel esprit du capitalisme*, Paris, Gallimard.

CAHOUR, B., Licoppe, C., 2010, « Confrontation aux traces de son activité », numéro spécial de la *Revue d'anthropologie des connaissances*, vol. 4, n° 2.

CRUMP, T., 1998, *Anthropologie des nombres : savoir-compter, cultures et sociétés*, Paris, Seuil.

CUNHA, M. I., 1997, « Le temps suspendu. Rythmes et durées dans une prison portugaise », *Terrain*, n° 29, pp. 59-68.

DARMON, M., 2008 [2003], *Devenir anorexique, une approche sociologique*, Paris, La Découverte.

DESROSIÈRES, A., 2008, *Pour une sociologie historique de la quantification. L'argument statistique I*, Paris, Presses de l'École des Mines.

ECKER, R., SLAWIK, B., BROY, V., 2010, « Location Based Challenges on Mobile Devices for a Fuel Efficient Driving Behavior », Fifth International Conference on Persuasive Technology, Copenhagen.

EHRENBERG, A., 2000, *La Fatigue d'être soi*, Paris, Odile Jacob.

EHRENBERG, A., 1996, *L'Individu incertain*, Paris, Calmann-Lévy.

EHRENBERG, A., 1991, *Le Culte de la performance*, Paris, Calmann-Lévy.

FABRE, D., dir., 1993, *Écritures ordinaires*, Paris, POL/Centre Georges Pompidou.

FABRE, D., dir., 1997, *Par écrit*, Paris, MSH.

FOGG, B. J., 2002, *Persuasive Technology: Using Computers to Change What We Think and Do*, San Francisco, Morgan Kaufmann

FOUCAULT, M., 2001, *L'herméneutique du sujet. Cours au Collège de France. 1981-1982*, Paris, Gallimard/Seuil.

GEORGES, F., 2009, « Identité numérique et Représentation de soi : analyse sémiotique et quantitative de l'emprise culturelle du web 2.0 », *Réseaux*, vol. 2, n° 154, pp. 165-193.

GIDDENS, A., 1991, *Modernity and Self-identity: Self and Society in the Late Modern Age*, Cambridge, Polity Press.

GOODY, J., 1978, *La Raison graphique*, Paris, Minuit.

GRANJON, F., NIKOLSKI, V., PHARABOD, A.-S., 2011, « Métriques de soi et self-tracking : une nouvelle culture de soi à l'ère du numérique et de la modernité réflexive ? », *Recherches en communication*, vol. 36, pp. 13-26.

JAVEAU, C., 2006, « Routines quotidiennes et moments fatidiques », *Cahiers internationaux de sociologie*, vol. 121, n° 144, pp. 227-238.

JOLAS, T., PINTON, S., 1997, « Journal d'un paysan de Creuse », *Terrain*, n° 28, pp. 153-164.

JOLY, N., WELLER, J.-M., 2009, « En chair et en chiffres. La vache, l'éleveur et le contrôleur », *Terrain*, n° 53, pp. 140-153.

KAUFMANN J.-C., 2003, « Tout dire de soi, tout montrer », *Le Débat*, vol. 3, n° 125, pp. 144-154.

NGUYEN-VAILLANT, M.-F., 2010, « Le carnet de surveillance dans le diabète. Entre usage médical et traces de vie », *Revue d'anthropologie des connaissances*, n° 2, pp. 380-408.

PORTER T., 1986, *The rise of Statistical Thinking*, Princeton University Press, Princeton

REQUILE, E., 2008, « Entre souci de soi et réenchantement subjectif. Sens et portée du développement personnel », *Mouvements*, n° 54, pp. 66-77.

SOLER, J., TROMPETTE, P., 2010, « Une technologie pour la santé : traces et expertises. Chercheurs, familles et médecins autour de la définition des crises d'épilepsie », *Revue d'anthropologie des connaissances*, vol. 4, n° 2, pp. 323-357.

VATIN F., dir., 2009, *Évaluer et valoriser : une sociologie économique de la mesure*, Toulouse, Presses universitaires Le Mirail, coll. « Socio-logiques ».