

# L'émergence du panoptique dans la pratique de quantification de soi

*Extrait de la communication de Jean-François De Moya et Jessie Pallud (AIM 2019)*

Les objets connectés, tels que les capteurs, les trackers de diabète ou les bracelets connectés portés par un nombre croissant d'individus, permettent une mesure constante des comportements grâce aux métriques physiologiques qu'ils fournissent.

Les outils de mesure de soi promettent santé et bien-être aux utilisateurs : il est moins question ici des jeux de pouvoir qui s'opèrent que d'étudier les moyens d'atteindre les buts fixés par les utilisateurs de cette technologie. Mais ces outils de quantification de soi représentent-ils de nouveaux panoptiques de notre santé ? Et si oui, comment cette relation de pouvoir agit-elle sur l'individu ?

## Méthodologie

Nous avons opté pour une approche qualitative interprétative (Walsham, 2006) réalisée avec des entretiens semi-directifs. Bien que structuré, ce type d'entretien a l'avantage de guider la conversation tout en gardant un espace de liberté et de flexibilité durant l'entretien nous donnant ainsi l'occasion d'explorer de nouveaux axes de recherche. Notre guide d'entretien était constitué d'une vingtaine de questions réparties en thèmes : l'origine de la quantification, l'utilisation de l'outil de quantification, les conséquences de l'utilisation, respect de la vie privée et quantification, et enfin le lien entre style de vie et quantification.

Le choix des sujets à interroger s'est fait en observant autour de nous des individus possédant une montre connectée. Nous avons combiné cette approche avec un type d'échantillonnage en chaîne, plus couramment appelé boule de neige qui consiste à identifier de nouveaux cas grâce à l'entourage des personnes déjà interrogées. Au total, neuf personnes ont été interrogées. L'entretien semi-directif d'une durée variant entre 30 et 80 minutes a été réalisé avec une captation audio puis une retranscription mot-à-mot sur un logiciel de traitement de texte. Les entretiens se sont déroulés soit en face à face, soit par téléphone si le répondant habitait trop loin ou ne pouvait pas se déplacer. Nous avons interrogé des utilisateurs de montres connectées de fitness. Ces outils sont en effet devenus très populaires, et de nombreux modèles sont disponibles sur le marché dans une gamme de prix très large. Ils sont la plupart du temps portés toute la journée car les applications associées proposent des bilans quotidiens de l'activité physique ce qui permet à l'utilisateur de vérifier s'il a atteint ses objectifs. Par conséquent, il n'est pas envisageable pour le chercheur d'observer l'individu dans sa pratique de quantification, car notre présence tout au long de la journée risquerait d'être trop intrusive. De plus, nous avons choisi de restreindre notre étude à la population française, car il existe peu de recherche encore dédiée à l'usage des technologies de quantification de soi en France et celles qui existent sont rarement dédiées à une vraie discussion sur les technologies de l'information, mais plutôt orientée vers des démarches sociologiques (Pharabod, Nikolski, & Granjon, 2013) ou purement sportives (Andrieu 2015).

Les personnes interrogées ont des caractéristiques assez hétérogènes, leurs âges s'échelonnent de 25 à 60 ans, avec des professions très variées. L'échantillon compte cinq femmes et quatre hommes. Concernant les types de trackers, la forte présence de la marque FitBit s'explique par la position de leader de cette marque dans ce secteur. Au niveau de l'utilisation, tous les participants partagent ce besoin de se maintenir en forme, mais avec des buts différents. Certains ont pour objectif une perte de poids, d'autres une amélioration de leur performance sportive, et d'autres encore une amélioration générale de leur état de santé. Cela se traduit en termes de pratique par un simple contrôle du nombre de pas pour les usages les plus basiques, à une surveillance de l'ensemble des données disponibles dans la technologie.

Afin de compléter notre analyse, nous avons accédé aux forums de discussions de la marque FitBit, seul constructeur à proposer une plateforme de discussion au sujet de ses produits. Les forums Fitbit sont

constitués des différents produits de la marque ainsi que de forums de motivation et d'échange d'expériences. Par l'intermédiaire d'un outil d'extraction de forums, nous avons récupéré l'ensemble des discussions des forums francophones de Fitbit depuis sa création jusqu'à août 2017. Ce qui représente 36,883 messages au total. L'usage des messages web comme sources secondaires a été popularisé par l'approche netnographique décrite par Kozinets (2002). Elle a l'avantage d'être plus rapide, simple et moins chère (Kozinets 2002). Ces supports ont prouvé leur efficacité dans la compréhension des expériences de consommation (Finch 1999). Mais contrairement à l'approche netnographique, notre but n'est pas d'étudier les communautés et leurs fonctionnements, mais plutôt les messages diffusés. Nous avons d'abord récupéré tous les messages des forums puis nous les avons triés en fonction de leur pertinence par rapport à notre question de recherche. Les messages retenus ont par la suite été codés dans les différentes catégories théoriques du panoptique. Ce deuxième jeu de données nous a permis de compléter notre codage des entretiens et d'identifier de nouveaux codes qui n'étaient pas apparus lors des entretiens. La deuxième phase de notre méthodologie a consisté à coder les entretiens retranscrits ainsi que les messages extraits des forums avec notre grille de codage. Cette grille de codage est tirée de la description du panoptique de Foucault en nous référant au texte d'origine contenu dans l'ouvrage *Surveiller et Punir* (pages 200 à 211). Nous avons sélectionné les parties qui nous semblaient les plus représentatives des caractéristiques du panoptique. Pour ce faire, nous avons choisi un codage *In Vivo*. Nous avons ensuite classé les différents codes dans les quatre thèmes proposés par Dreyfus et al. (1983), à savoir : pouvoir, savoir, corps et espace. Une fois l'ensemble du codage défini, nous avons entrepris l'analyse des entretiens et des commentaires laissés sur les forums Fitbit.

## Résultats

Nous présentons dans cette section les résultats du codage de nos entretiens et des messages des forums Fitbit selon les quatre grands thèmes suggérés par Dreyfus et al. (1983).

### Thème n°1 : le pouvoir

Le pouvoir est matérialisé par le coach virtuel qui est le logiciel installé dans le tracker de fitness. Par exemple, l'utilisateur accepte de se laisser dicter sa conduite et ses objectifs de pas : « *C'était vraiment respecter les objectifs que je m'étais fixés, c'est-à-dire aller au sport 3 fois par semaine, respecter le nombre de pas que je devais faire à la semaine, le nombre d'heures d'activité physique que la montre me disait de faire. C'est ça qui m'a motivé en fait.* » (*Utilisatrice Fitbit depuis 1 an*). Lorsque le coach virtuel prévient l'utilisateur en lui envoyant une vibration ou un message, l'utilisateur réagit et exécute l'action qui lui est demandée ce qui peut être assimilé à une forme d'assujettissement (Foucault, 2014, p. 204). Cette fonction du pouvoir est rendue automatique grâce au contrôle constant de la machine sur l'homme. Dès que l'utilisateur porte la montre et sans qu'il ait à faire quoi que ce soit, l'outil comptabilise les pas, le rythme cardiaque, etc. Tout se fait automatiquement, l'utilisateur ignore comment le contrôle est pratiqué (Foucault, 2014, p. 202). Il garde néanmoins le pouvoir sur la machine, car il peut décider de continuer le suivi ou alors de l'arrêter (Foucault, 2014, p. 202). Dès lors qu'il utilise la montre, il reprend les contraintes du pouvoir et modifie son comportement pour atteindre ses objectifs. La montre agit comme un motivateur et apporte du « *pouvoir à l'esprit* » (Foucault, 2014, p. 208) qui se retrouve capable d'atteindre ses objectifs. Le pouvoir est « *indépendant de celui qui l'exerce* » (Foucault, 2014, p. 203). En effet, la machine peut être remplacée par une autre car ce qui compte c'est que le suivi se fasse toujours correctement, mais cela crée aussi un « *déséquilibre* » (Foucault, 2014, p. 203) entre le coach et l'utilisateur. L'utilisateur n'a pas toujours à sa disposition toutes les données (souvent qui lui sont transmises sous forme agrégée) alors que le coach électronique détient lui la totalité de l'information. De plus, l'utilisateur ne sait pas qui se cache réellement derrière le coach ou même s'il s'agit d'une vraie personne : le pouvoir reste donc « *invérifiable* » (Foucault, 2014, p. 203) et « *anonyme* » (Foucault, 2014, p. 208).

Dans sa description du panoptique, Foucault suggère que le surveillant fait finalement partie du panoptique et dépend de lui (Foucault, 2014, p. 206). Le directeur fait partie intégrante de l'entreprise qu'il dirige et le médecin de l'hôpital dans lequel il exerce. Dans le monde de la quantification de soi (QS), l'entreprise qui conçoit et fabrique les montres fait partie de l'écosystème du QS, mais n'est pas à

proprement parler, intégrée dans le panoptique. Par contre, certaines sociétés, à l'image de Fitbit, ont pris parti de développer des espaces de discussion avec les utilisateurs sur des forums en ligne. Ces forums sont gérés par des modérateurs employés par Fitbit. Dans ce sens, nous pourrions interpréter cela comme un besoin de la part de Fitbit d'amener une proximité et d'intégrer le panoptique.

### **Thème n°2 : le savoir**

Le pouvoir crée aussi du « *savoir* » (Foucault, 2014, p. 206). Grâce à la récolte des données, la machine peut « *comparer* » (Foucault, 2014, p. 210), comptabiliser, ranger et ordonner les performances. L'utilisateur possède un identifiant qui lui est propre, ce qui permet à la machine de créer des classements entre les utilisateurs. Transformer ses performances en statistiques permet aussi à l'utilisateur d'avoir conscience de son corps et d'apprendre à mieux le connaître, connaître ses limites. Le coach est aussi présent pour « *apprendre* » (Foucault, 2014, p. 205) de nouvelles techniques à l'utilisateur. Il peut lui apprendre à faire un entraînement sportif par intervalle. Il peut le réorienter dans ses habitudes alimentaires :

« *En associant MyFitnessPal et la montre eh bien ça m'a guidé pour la nourriture et par rapport à ce que je brûlais réellement ou pas* ». L'outil apporte de nouvelles connaissances, en rendant visible ce qui est était invisible (Foucault, 2014, p. 202). En retraçant les phases de sommeil de l'utilisateur, ou en affichant les courbes du rythme cardiaque : « *Parce que finalement on a aucune idée de quelles sont nos capacités sportives et physiques d'un point de vue cardio si on n'a pas ce genre d'appareillage.* » (Utilisatrice Montre Polar depuis 2 ans)

### **Thème n°3 : le corps**

L'outil de quantification de soi est assez polyvalent pour être capable de contrôler un grand nombre de profils différents, allant du sportif au malade (Foucault, 2014, p. 210). C'est un pouvoir individualisant, il n'est plus question de contrôler la « *foule* » (Foucault, 2014, p. 202), mais plutôt un ensemble d'individus pris isolément. Grâce à la présence constante du contrôle, l'outil peut agir en prévention (Foucault, 2014, p. 207), et prévenir le coureur sur le point de dépasser son rythme cardiaque maximal. Par ses notifications, l'outil modifie le comportement de l'utilisateur qui va pouvoir contrôler sa course sans être en détresse cardiaque ou à bout de souffle. « *Modifier le comportement* » (Foucault, 2014, p. 205), inciter à bouger est un des buts premiers d'un outil de quantification de soi. De nombreux témoignages d'utilisateurs sur les forums Fitbit révèlent qu'ils ne vont pas se coucher avant d'avoir atteint leurs objectifs de marche. La modification des comportements peut passer parfois par une phase « *d'expérimentation* » (Foucault, 2014, p. 206). L'utilisateur va expérimenter de nouvelles heures de coucher, d'autres durées de sommeil et constater si ces modifications améliorent leur forme. Une conséquence de la mesure permanente est que l'utilisateur se décrit par les données, il n'est plus sujet de la conversation, mais « *objet* » (Foucault, 2014, p. 202). : « *pour ma première semaine de "régime", j'ai brûlé 2300 calories par jour en moyenne sur 7 jours et j'ai consommé en moyenne sur six jours, 1917 cal/jour, donc environ 400 calories en moins par jour ... au lieu de 500...* » (Forum Fitbit)

### **5.4 Thème n°4 : l'espace**

L'utilisation de ces outils de quantification de soi isole et désenferme en même temps. L'isolement (Foucault, 2014, p. 202) est visible par le fait que le pouvoir individualise, modifie le corps en fonction du profil de la personne. Les applications ayant toutes des caractéristiques différentes et reposant sur des plateformes fermées, cela ne favorise pas l'ouverture. Pourtant ces appareils, par la mobilité qu'ils offrent, ont le pouvoir de « *désenfermer* » (Foucault, 2014, p. 210). L'utilisateur est libéré de la contrainte d'une surveillance entre quatre murs. L'outil l'accompagne partout, libérant ainsi l'utilisateur : « *Je profite de ma course, de la nature, je cours dans la nature, parce que c'est quand même l'état d'esprit de ce sport qui m'intéresse.* » (Utilisatrice Tom Tom runner depuis 2 ans)

## **Discussion**

Le but de notre recherche n'était pas d'expliquer les relations de pouvoir entre technologie et individu, mais plutôt d'examiner la manifestation de la surveillance technologique dans un contexte particulier, à savoir dans le cadre de l'utilisation d'un outil de quantification de soi (Haggerty, 2006). Cette

surveillance se manifeste de la façon suivante dans notre étude : une surveillance invisible et automatique. Cette observation permanente témoigne de la volonté de l'individu de suivre les règles que lui impose l'outil de quantification démontrant ainsi le pouvoir heuristique de la métaphore du panoptique.

La diversité des technologies à disposition des êtres humains ainsi que les différents cas d'utilisations de ces technologies aboutissent à une multiplication des usages en contexte. Les différentes formes de surveillance et de contrôle semblent alors s'emboîter plutôt que s'opposer (Leclercq-Vandelannoitte & Isaac, 2013, p.20). En effet, la quantification de soi est à la fois un outil de surveillance, par exemple pour les personnes atteintes de diabète, et un outil de contrôle quand, par exemple, certaines compagnies d'assurance l'adossent aux contrats d'assurance de leurs clients.

Le corps humain connecté à tous ces capteurs devient alors un assemblage de composants qui ont tous pour fonction de surveiller Haggerty et Erickson (2000, p.613). Cette surveillance rhizomatique, c'est-à-dire une forme de surveillance dans laquelle chaque point / élément peut être connecté aux autres, a été pointée par Manley et al. (2012) dans le milieu du sport d'élite, où le monitoring et l'inspection humaine et technologique forment un assemblage de surveillance.

Dans le cas de la quantification de soi, cette surveillance du corps a des effets ambivalents. D'une part, elle peut produire des effets positifs comme, par exemple, le contrôle des maladies infectieuses (Haggerty, 2006). Mais d'autres études montrent que cette quantification, parfois imposée dans le milieu du sport professionnel, peut être détournée de sa fonction principale et produire des effets négatifs. Par exemple, l'utilisation du GPS comme outil de contrôle de la forme physique pour éviter le surentraînement devient un outil de contrôle des performances pouvant même aboutir à des sanctions (Jones et al., 2016). De même, les outils de quantification peuvent être perçus comme une injonction de rester dans les normes de santé et de poids imposés par la société (Depper & Howe, 2017).

Il semblerait que le contexte d'usage de ces technologies puisse expliquer en partie les manifestations positives ou négatives de la quantification de soi. Ainsi, dans un contexte d'utilisation libre et volontaire, ce que Foucault appellerait un contexte « de souci de soi » (Foucault, 1988), les outils de quantification semblent avoir une finalité positive et contribuer à un panoptique favorable et souhaité (Lucherini, 2016). Les techniques du panoptique servent alors un but positif de surveillance et de redressement des corps abîmés. De plus, le panoptique est un dispositif qui semble être efficace et significatif pour créer et développer la motivation des utilisateurs. Ce sujet de recherche n'a pas encore été étudié, mais il pourrait faire l'objet de travaux de recherche futur afin de mesurer l'impact de la quantification de soi sur la motivation. Par ailleurs, l'outil de quantification de soi peut aussi encourager l'utilisateur à vouloir atteindre des objectifs, voire à les dépasser ce qui pourrait nécessiter à l'avenir une observation des comportements orientés vers la performance.

## **Conclusion**

Cet article démontre que le panoptique est encore présent et qu'il tend à ressurgir avec les nouvelles technologies de mesure de soi. Nos résultats indiquent que le panoptique n'est pas perçu par les utilisateurs comme une contrainte fixée par une société néolibérale, mais plutôt comme une nécessité dans l'atteinte d'objectifs fixés. Ainsi, la manifestation de la surveillance et du panoptique peut avoir des conséquences positives pour l'utilisateur qui fera plus attention à son corps et à sa santé. En appliquant les caractéristiques du panoptique aux pratiques de QS, nous montrons que le panoptique fait partie intégrante du bon fonctionnement des outils de QS. Cependant, le panoptique n'est qu'une forme de surveillance parmi d'autres évoquée par Foucault telle que la biopolitique (Elden, 2002). Cette vision alternative de la surveillance en société pourrait être considérée comme le reste de l'oeuvre de Foucault: « une sorte de boîte à outils que les autres peuvent utiliser comme ils le souhaitent » (Foucault, 2001, p. 523).

Notre recherche comporte tout de même quelques écueils. Bien que nous ayons abouti à des résultats intéressants, le choix d'une méthodologie qualitative peut être critiqué. La réalisation d'entretiens semi-directifs ne nous a pas permis d'examiner les pratiques des utilisateurs de manière longitudinale ou d'observer l'évolution de leurs pratiques en fonction 11

des différents moments de la journée. D'autres méthodes telles que la phénoménologie, l'observation ou des méthodologies qui s'inscriraient dans la lignée de celles de Foucault comme le post-structuralisme seraient des pistes à explorer. De plus, notre échantillon ne se veut pas représentatif des pratiquants bien que nous ayons abouti à une certaine saturation sémantique lors du codage des entretiens. Dans nos travaux de recherche futurs, nous intégrerons d'autres profils d'utilisateurs et examinerons également les blogs et récits de vie de blogueurs utilisant des outils de quantification de soi afin d'approfondir notre connaissance de ce sujet et de faire émerger des affordances.