

# LE SELF-TRACKING: QUAND LES CHIFFRES PARLENT

LE 15 OCTOBRE 2010 STÉPHANIE VIDAL

**Enregistrer et conserver l'ensemble des informations de sa vie: c'est l'idéal des self-trackers. Voyage au pays de ces individus pour qui la vie est régie par les chiffres.**

Assise à la terrasse d'un café, j'écoute Denis Harscoat de **Quantter** – site de self-tracking permettant à chacun de mesurer ses efforts – me vanter la beauté et l'utilité des nombres. Avec lui, je commence mon immersion dans la communauté des self-trackers : ceux qui collectent, analysent, visualisent et partagent leurs propres données.

Je ne lui cache pas mon scepticisme premier à l'égard de cette pratique que je cherche à connaître et à comprendre. Denis me confie :

“

***j'ai l'habitude qu'on nous prenne pour des tarés. J'entends toujours les mêmes choses. Les gens se demandent ce que l'on peut bien faire avec les chiffres.***

”

Je n'arrive pas à contenir un sourire. Denis ne m'en tient par rigueur et continue : *“ ils répètent que la vie ce n'est pas cela, que c'est la qualité qui importe et pas la quantité. La belle affaire ! Je pense que la vie c'est la quantité, que la qualité c'est la quantité. Quand une œuvre d'art ou une bonne bouteille de vin nous émerveille c'est parce qu'elles sont riches et qu'une vaste somme d'impressions affluent simultanément à notre cerveau. La qualité ce n'est que de la quantité”.* Voilà le postulat de départ. C'est donc avec quantité de mots – et même d'anglicismes – que je vais vous parler des qualités des chiffres.

## Le life-logging ou la mémoire de sa vie

Avant, l'agenda et le journal recueillaient rendez-vous notés à la va-vite, gribouillis en tout genre, ratures et pensées intimes. Ils étaient les seuls à conserver les vestiges du quotidien. Désormais, diverses méthodes permettent de garder une partie ou même l'ensemble des traces qu'on laisse derrière soi. Le life-logging en fait partie.

**Kevin Kelly**, rédacteur en chef du magazine Wired, le définit comme l'action *“d'enregistrer et conserver l'ensemble des informations de la vie d'une personne. A savoir la totalité des textes, des images et des documents audios qui la concerne mais aussi le rapport qu'il entretient aux différents médias et l'intégralité de ses données biologiques relevées par des capteurs apposés à même le corps. L'information, archivée au profit du life-logger, peut être partagée avec d'autres à divers degrés et selon son bon-vouloir.”*

Si l'est un nom qui doit être associé au life-logging c'est celui de **Gordon Bell** : pionnier de la pratique mais aussi détenteur des plus vastes archives personnelles au monde. Cet ingénieur américain a intégré le laboratoire de Microsoft Research à San Fransico en 1995 et travaille depuis sur le projet **MyLifeBits** qui n'est autre que l'archivage exhaustif de sa vie. L'aventure a débuté quand il a décidé de se passer définitivement du papier et donc de faire scanner l'ensemble de ses documents. Plus le projet prenait de l'ampleur et plus il importait de l'implémenter encore. On y trouve aujourd'hui des photographies d'époque et des clichés pris automatiquement par un appareil photo qu'il porte sur lui, l'ensemble des sites web qu'il a parcouru et des applications qu'il utilise sur son ordinateur, l'intégralité de ses e-mails et de sa correspondance, ainsi que les enregistrements audio de toutes ses conversations.

Pratique extrême, le life-logging n'est que l'aboutissement d'un autre concept plus répandu, le life-caching – conserver des traces et les partager avec d'autres – permis par les technologies actuelles. En recommandant un lien sur Twitter, en mettant à jour son statut sur Facebook, en postant des photos sur Flickr, nous pratiquons tous le life-caching. Certains poussent même le vice à la démarche artistique, à l'instar de **Joost Plattel** qui prend et

poste chaque jour un cliché à 20h36 précise ou encore de feu l'artiste new-yorkais **Dash Snow** dont les polaroids furent les seuls souvenirs de ses nuits sous héroïne.

## Les self-trackers, des individus quantifiés

Même s'ils utilisent parfois la photographie, nos self-trackers sont généralement plus obnubilés par le compteur que par le déclencheur.



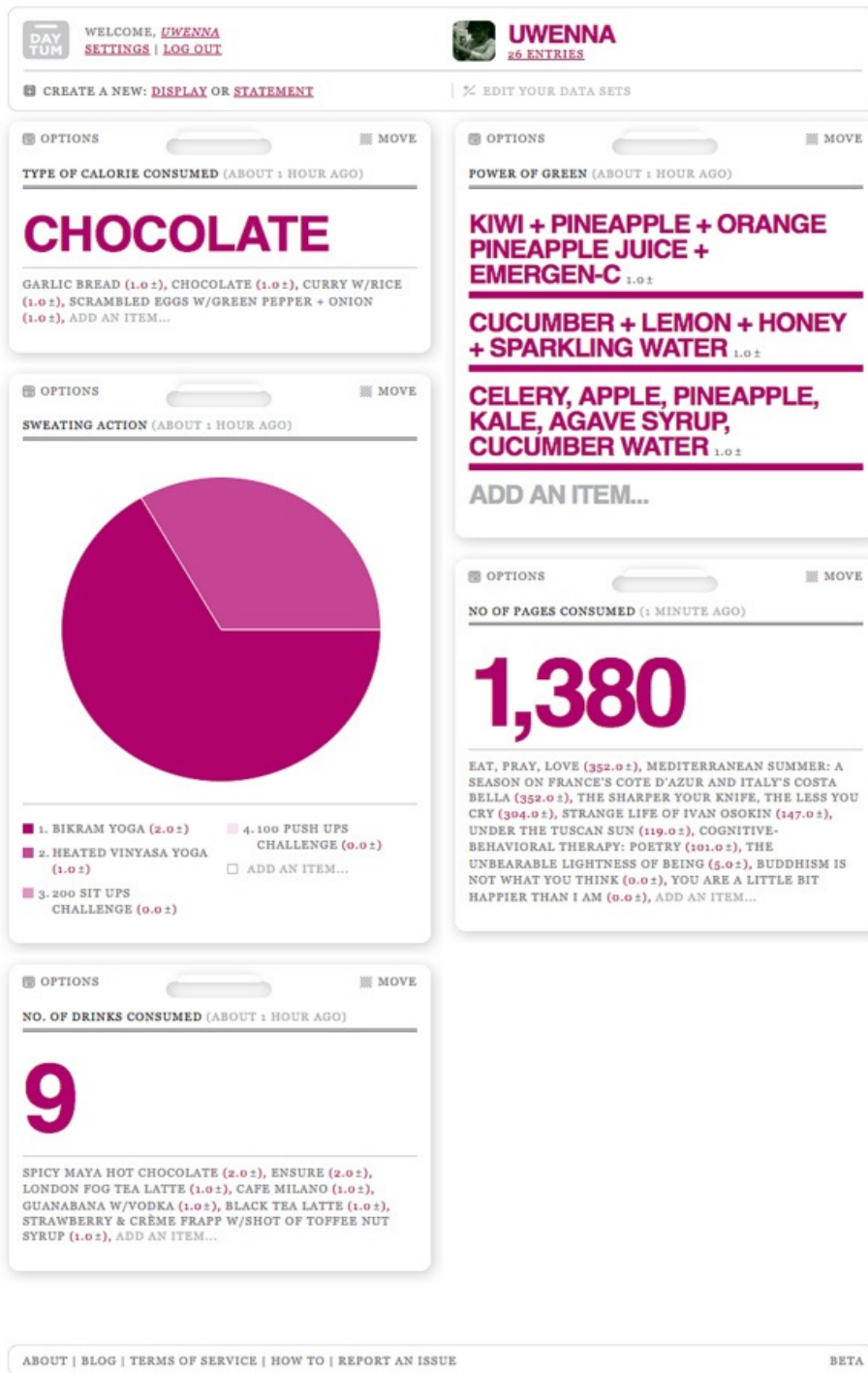
***Collecter des données sur soi-même n'est rien d'autre que l'équivalent geek de tenir un journal***



dit Andy Cotgreave de **The Data Studio**. Life-logger et self-tracker collectent ainsi données et reproches. Surnommés les data-freaks, ces gentils monstres dévoreurs de chiffres font parfois peur aux bien-pensants... et aux autres. Pour expliquer leur mode de vie – et le fait qu'ils ne soient pas si différents du reste de la population – ils font souvent l'analogie entre le journaling – tenir un journal – et le data-journaling – tenir un journal avec des données. Pour autant le data-journaling n'abandonne pas que le papier; dans certains cas il se passent tout simplement des mots.

A la différence des life-loggers – qui s'adonnent à l'écriture, l'audio ou encore la vidéo – les self-trackers se concentrent surtout dans les chiffres, leur grande marotte. En effet, le self-tracking (ou l'*auto-monitoring* ou le *personal informatics* si vous appréciez les tags affiliés) consiste à compter des paramètres de sa vie, pour ensuite pouvoir les analyser et les partager. Le self-tracking est d'abord une affaire de collecte, et donc de procédures. Pour pouvoir bien se logger, et se compter ensuite, il est important d'avoir des outils fiables et adaptés à ses besoins. Quantité d'applications sont à disposition pour ce faire. Il en existe pratiquement une dédiée à chaque activité. On peut ainsi aisément trouver son bonheur si l'on souhaite suivre ses performances sportives ou sexuelles, surveiller sa nourriture ou ses humeurs, contrôler sa santé ou ses finances.

Ces applications ne prennent généralement en compte qu'un seul paramètre et parfois quelques uns tout au plus. Sur **Daytum**, une des plus plateformes les connues de self-tracking, les membre peuvent customiser leur pages. Ils choisissent dès lors ce qu'ils veulent tracker – nourriture consommée, nombre de cafés bus, programmes télé regardés par exemple – et la forme visuelle (histogrammes, camemberts, etc.) sous laquelle apparaîtront leurs "résultats".



## Smartphones et capteurs, des outils indispensables

Si la feuille de calcul Excel reste un must, le smartphone (surtout l'iPhone, même si l'Android commence à gagner du terrain) occupe une place centrale dans la vie du self-tracker. Toujours à portée de main, il lui permet d'actualiser ses données en temps réel. Aux dires des trackers, cette pratique, supposée chronophage, ne prendrait pourtant pas plus de temps que d'écrire d'un tweet: sur le site **YourFlowinData**, les updates se font en envoyant un DM à **@yfd**.

Même s'ils se défendent que le logging manuel soit si fastidieux, les traqueurs souhaitent évidemment plus d'automatisation dans la collecte de leur données. Les capteurs – ou sensors – existent déjà mais leur usage reste encore cantonné à certaines applications. On en trouve par exemple dans les semelles des Nike+ ou sur les vélos intelligents nommés The Copenhagen Wheel. Les self-trackers rêvent en fait du moment proche où ils pourront porter des sensors – sous la forme d'une montre par exemple – qui relèveraient en continu les données et les enverraient directement aux applications en vue de leur traitement.

Concrètement, ils veulent toujours plus de chiffres et de paramètres au menu et à la carte. Certains pris au jeu tombent parfois dans un véritable piège. L'histoire d'Alexandra Carmichael, fondatrice de la plateforme **CureTogether** et pionnière de la pratique est éloquente. Monitorant plus de quarante paramètres quotidiennement, elle a dû mettre un terme à son tracking pour se protéger de son emprise aliénante. Dans un article à la prose syncopée posté sur le blog **The Quantified Self**, elle écrit :



***Comme n'importe quel outil, le self-tracking peut être utilisé pour aider ou pour blesser. Je ne le laisserai plus être un instrument de torture. Plus. Du tout.***



## Une pratique qui séduit de plus en plus

Entre mesure et démesure, les chiffres n'aidaient plus Alexandra. Pourtant, ils semblent servir la majorité de ceux qui débutent et poursuivent l'aventure. S'il n'en est qu'à ses balbutiements, le self-tracking séduit déjà beaucoup de monde. En fonction des centres d'intérêts, les self-trackers se comptent en centaines, en milliers et maintenant en millions. Au mois de mai dernier, l'application **RunKeeper** ( qui compte entre autre distance parcourue et calories brûlées, nombres de minutes de l'effort et de battements de cœur pendant celui-ci ) a dépassé les deux millions de téléchargement. Le succès de la Wii-fit en est un autre exemple.

Au début de mes recherches, j'ai ouvert un compte sur **Daytum** pour y suivre des paramètres simples. Je n'ai pas tenu deux jours. J'en ai déduis que le self-tracking, avant d'être un mode de vie, est une histoire de motivation. Et je n'en démords pas, une inclination naturelle pour la rigueur ou un caractère obsessionnel et compulsif semblent être des avantages considérables voire des qualités indéniables dans cette pratique.

Les motivations qui poussent les self-trackers à commencer leur aventure et à la poursuivre sont individuelles. Pour la majorité d'entre eux, le self-tracking est un outil qui accompagne un projet de vie permettant de s'y tenir en s'auto-surveillant en permanence. Les sportifs voulant mesurer leur performances, les malades qui doivent surveiller leur paramètres vitaux, les dodus qui suivent un régime ou les travailleurs curieux de connaître leur productivité, y trouvent leur compte. Pour d'autres, le self-tracking permet la réalisation de projet graphique. C'est par exemple le cas pour les designers **Nicholas Felton** rendu célèbre par ses "Annual Report" (voir interview) ou Florent Guerlain et son projet "**Hyper, Consommation Alimentaire**".

## La connaissance de soi par les nombres

Au delà de leurs motivation divergentes, les self-trackers considèrent cette méthode comme une véritable aventure. Ils font de leur vie une expérience, dont ils sont à la fois le cobaye et la blouse blanche. En confrontant les résultats de différents paramètres, ils cherchent à découvrir des choses sur eux-mêmes, à être surpris par leur comportement, à les comprendre et à les infléchir. Ils démentent vouloir correspondre à une norme mais entrer dans une communauté d'individus dans laquelle prouesses et imperfections seraient montrés avec honnêteté, ne craignant pas le regard de l'autre et le cherchant.

Car le self-tracking, pratique on ne peut plus personnelle, se déploie aussi dans l'interaction avec les autres et les trackers aiment à partager leur résultats sur le net ou en comité. Nées aux Etats-Unis, les réunions "The Quantified Self"- du nom du **blog monté par Kevin Kelly et Gary Wolf** de Wired – commencent à arriver en Europe. Après Londres et Amsterdam en septembre, un meeting parisien ne devrait pas tarder. Lors de ces réunions, les membres échangent des informations et présentent outils et méthodologies. Armés de présentation PowerPoint richement pourvues de graphiques, les self-trackers font le récit de leurs péripéties devant un auditoire attentif. Intérêt pour autrui ou comble du narcissisme ? A la place d'une réponse voici une autre question : peut-on parler d'exhibitionnisme dans un camp de naturiste ?

Les self-trackers rejoignent **Walter Benjamin** dans sa définition du bonheur : être heureux, c'est se connaître soi-même sans avoir peur. Si The Quantified Self devait être légendé, Gary Wolf opérerait pour "*la connaissance de soi par les chiffres*". Le self-tracking se

revendique comme une nouvelle facette de la fameuse devise socratique “*connais-toi toi-même*”. Les trackers envisagent à travers les chiffres, un accès inédit à soi-même, une alternative à la démarche psychanalytique. Ils préfèrent la machine au divan trouvant leur méthode bien plus féconde et efficace du fait qu’elle se passe de mots; ces mots soumis à l’équivoque, qui peuvent tromper, trahir et mentir.



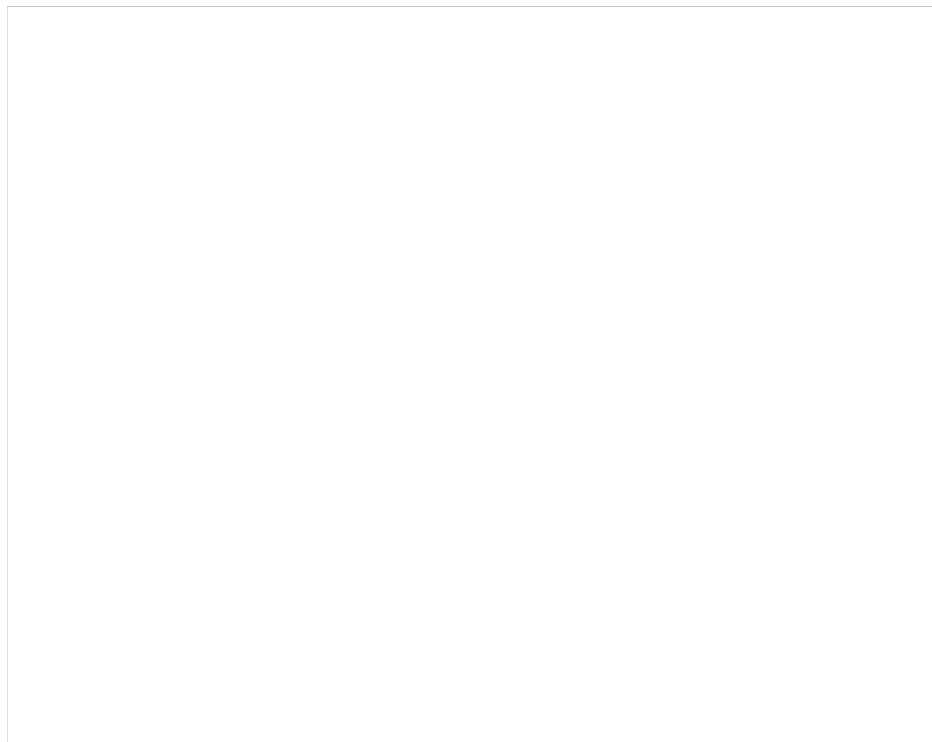
## L’universalité du langage mathématique

Pour les trackers le chiffre pallie les défaillances du mot, le supplée et peut-être même le supplante. C’est même le langage dans son intégralité qui est jugé trop limité et qui est critiqué à cause de sa linéarité, sa longueur, sa subjectivité, sa capacité à être excluant. Car les langues, à contrario du langage mathématique, ne sont pas communément partagées par tous. Elles cloisonnent et limitent la communication entre les hommes, mais aussi entre les espèces. Grâce aux capteurs, les trackers espèrent même pouvoir parler numériquement avec les plantes et les animaux.

Avec les nombres, les trackers visent à une meilleure connaissance d’eux-mêmes et du monde qui les entourent. A l’instar des pionniers d’internet, ces fanas de chiffres croient qu’il faut d’abord envisager de modifier les comportements individuels avant de pouvoir bouleverser l’ordre du monde. Qu’il faut œuvrer soi-même et ensemble, pour améliorer sa qualité d’être humain, pour tendre à de meilleures conditions de vie... si ce n’est à une meilleure humanité.

Les chiffres regroupent les individus par la pratique et le partage. La confrontation des données d’un groupe de personnes volontaires peuvent être parfois bénéfiques à la communauté. Dans le domaine de la santé, les initiatives se font de plus en plus nombreuses. Grâce à des sites comme **PatientsLikeMe**, les malades s’organisent pour mener leurs propres études. Alexandra Carmichael rapporte par exemple que des patients souffrant de sclérose latérale amyotrophie ont décidé d’observer l’effet du Lithium sur la progression de leur maladie. Qu’ils en prennent ou non, les malades ont répertoriés leurs données. La comparaison des progrès des deux groupes n’a pas été concluante mais jamais aucune étude médicale sur la SLA n’avait réuni autant de patients, et n’avaient obtenu de résultats aussi rapidement, pour si peu d’argent.

## De la vie privée à l’attention publique



Agir sur soi-même pour agir sur le monde, c'est aussi remettre en cause les systèmes établis et non pas uniquement celui de la langue. Les feuilles de calculs sont généralement le pré-carré des scientifiques, des économistes, des comptables, des gouvernants et des commerciaux. En s'emparant des méthodes de ces derniers et en pistant eux-mêmes leurs chiffres, les self-trackers prétendent en fait désamorcer la tyrannie d'un système qui nous demande de faire toujours plus de chiffres ou qui nous en affublent sans cesse.

Quittes à être trackés par les gouvernements et chiffrés à mauvais escient par les entreprises, les self-trackers préfèrent autant le faire eux-mêmes. Considérant le self-tracking comme une subversion, les dataactivistes ont décidé de prendre le contrôle de leur données. C'est le cas par exemple de l'artiste Hasan Elahi (voire l'article) qui a mis l'ensemble de ses données personnelles sur le site **Tracking Transience** permettant au FBI de tout savoir sur lui tout en dévaluant ces informations par leur nombre et leur accessibilité.

Mais on peut légitimement se demander si les chiffres utilisés pour contrecarrer le système ne pourraient pas se retourner contre les self-trackers. Mark Zuckerberg co-fondateur de Facebook annonçait au début de l'année 2010 que l'époque de la vie privée était révolue. Les questions concernant la vie privée sur Internet ne cessent d'être posées sans pour autant trouver de réponses. Mais qu'en est-il de la vie privée quand celle-ci s'exprime par des chiffres? Y-a-t-il des paramètres qui doivent rester confidentiels, quand d'autres peuvent être largement communiqués ? Encore une fois, les réponses sont à inventer car la pratique est encore neuve et nous n'avons rien d'autres à offrir que des suppositions.

Les self-trackers, eux, ne paraissent pas très inquiets de ce qui pourrait advenir des chiffres qu'ils partagent avec tant de générosité, franchissant sans aucune difficulté l'état de data-loggers à celui de data-bloggers. D'après le critique **Hal Niedzviecki**<sup>1</sup> les self-trackers n'ont que faire de la vie privée et n'accordent que peu de valeur à ce concept désuet. Ils lui préfèrent celui d'attention, ce qui est un véritable changement de paradigme culturel.

## Le meilleur des mondes

Dans cette histoire, la vraie question tient surtout à savoir si les self-trackers ne se moqueraient pas de la vie privée pour la bonne raison que la leur – s'exprimant en chiffres – n'a pas encore affectée. Imaginons que je me sois appliquée à tenir mon compte Daytum. En un click, n'importe qui, aurait pu découvrir mon penchant pour le chocolat et la nicotine ainsi qu'une certaine irrégularité dans ma pratique sportive. N'importe qui dont mon père, mon assureur ou un chef de projet dans l'industrie agro-alimentaire. J'aurais pu alors recevoir les trois mails que voici :



***Je viens de voir tes chiffres sur Daytum. Ta mère et moi sommes très déçus. Encore plus que la fois où nous t'avons vu ivre sur YouTube.***

***J'espère que tu vas arrêter de fumer, c'est mauvais pour toi. Tu devrais le savoir c'est inscrit sur le paquet que tu fumes chaque jour. J'ai décidé d'enlever un euro sur ton compte épargne chaque fois que tu cliqueras sur +1. Je fais ça par ce que je t'aime. Bisous***



***Mademoiselle, ayant constaté la faible qualité de vos chiffres, j'ai le regret de nous annoncer que nous ne pouvons accepter de vous couvrir. Le mode de vie que vous menez ne peut en aucun cas vous permettre de bénéficier d'une assurance-vie dans notre compagnie. Votre tabagisme – vous conduisant à une mort prématurée – et votre attrait pour le chocolat combiné à de faibles performances sportives – faisant de vous une personne potentiellement en sur-poids et hypothétiquement sujette à des maladies cardio-vasculaires – vous classent dans la catégorie des individus à risques. Risques, Mademoiselle, que nous ne sommes pas en mesure de prendre. Cordialement***



***Bonjour, je vous écris car je voudrais vous vanter les mérites de notre toute nouvelle barre chocolatée et nicotinée low-carb : Chococlop. Chococlop vous permettra d'assouvir votre gourmandise sans culpabilité ! Vous pourrez grignoter tout en gardant la ligne et même diminuer votre consommation de cigarettes : ) Sachez qu'en plus pour l'achat de 8 cartons de Chococlop vous ferez partie de nos clientes privilégiées et aurez droit à un bon de réduction de 50% sur un vélo d'appartement chez notre partenaire Les Machines de Machin. Super non ?***



Personnellement, cela me donne la chair de poule. D'autres histoires de ce genre restent à imaginer, et peut-être nous les expérimenterons dans un futur proche, si nous les vivons pas déjà.

## **Pratique numérique, pratique magique**

Au contact des self-trackers – et par delà les motivations concrètes qui les ont amenés à le devenir – il m'a semblé qu'ils ne cherchaient pas uniquement des nombres mais aussi des valeurs. En instaurant des manières inédites d'être et d'agir pour soi et pour les autres, ils ont créé un système dont chacun est à la fois le centre et une des multiples particules périphériques qui le composent.

En s'imposant une ligne de conduite rigoureuse, les trackers semblent vouloir ancrer leur quotidien dans des rites et donner du sens à leur actes. Y aurait-il du spirituel dans les chiffres ? Les trackers sont affirmatifs. En investissant leurs données, ils ont découvert un monde fait de nombres, traversés de flux de données que les graphiques donnent à voir partiellement.

Nos self-trackers l'expérimentent et l'explorent à foison sans pour autant connaître le précis but de leur quête. Qu'ils soient datafreaks, savanturiers ou maîtres ignorants, les self-trackers nous apprennent avec leurs feuilles que l'émancipation de soi peut s'envisager à

travers les chiffres et que notre environnement est une élégante équation remplie d'inconnues, de mystères et de magies.

Crédits photos CC Flickr par **theskinimin**, **Heartbeatbox**

1. auteur du livre *The Peep Diaries: How We're Learning to Love Watching Ourselves and Our Neighbors* [↗]

### JOOST PLATEL

le 16 octobre 2010 - 12:38 &bullet; SIGNALER UN ABUS - PERMALINK



*Great and lengthy article about self-tracking! And thanks for including my story about a picture everyday, however my website is not correct, could you change it to: <http://www.jplattel.nl>?*

*Thanks!*

VOUS AIMEZ



0

VOUS N'AIMEZ PAS



0

LUI RÉPONDRE

### ALEX

le 17 octobre 2010 - 18:34 &bullet; SIGNALER UN ABUS - PERMALINK



*Quel engouement, mais encore dans le deuil de Benoit Mandelbrot, je vous invite à vous intéresser à l'écueil de vos thèses sur les modélisations. La théorie du cygne noir...*

*On ne sait jamais, on comprends mieux.*

VOUS AIMEZ



0

VOUS N'AIMEZ PAS



0

LUI RÉPONDRE

### ALEX

le 17 octobre 2010 - 20:38 &bullet; SIGNALER UN ABUS - PERMALINK



*Oups je suis presque hors-sujet ... Je me suis mal exprimé (et mal relu).*

*Très bon article en tous cas.*

VOUS AIMEZ



0

VOUS N'AIMEZ PAS



0

LUI RÉPONDRE

## 7 pings

Self-tracking : un tableau de bord de sa vie quotidienne — Blog d'un WebActeur !  
le 16 octobre 2010 - 18:57

*[...] to subscribe to the RSS feed for updates on this topic. Owni a publié un article passionnant sur le self-tracking. Le principe est d'enregistrer tout un tas de données chiffrées sur sa vie. Un peu comme si [...]*

La e-mémoire: rêve transhumaniste ou cauchemar déshumanisé? » Article » OWNI, Digital Journalism le 17 janvier 2011 - 13:20

*[...] échangés etc...) 3. vous convertir (ainsi que vos proches, votre employeur etc...) au « lifelogging », à savoir l'enregistrement en continu de votre quotidien sous forme de photos, fichiers [...]*

MyLifeBits software, I COLLECTIVE MEMORY le 19 janvier 2011 - 23:01

*[...] la suite [...]*

FredCavazza.net > Le Quantified Self au service de la productivité individuelle et collective le 15 juin 2011 - 11:09



*[...] la lecture de ces articles : Finalement, documentez-moi, Nos vies gérées par les données et Self-tracking, quand les chiffres parlent. Documentez votre quotidien avec 42Goals N'allez pas penser que le Quantified Self est une [...]*

Techniques de lecture mixtes « Bibliomancienne le 2 août 2011 - 2:38

*[...] un art. En revanche, je n'ai pas fait suffisamment ressortir, dans cette tentative de self-tracking, la manière dont chacune des transactions mentionnées implique des déplacements qui ont cours à [...]*

Pourquoi un blog sur le self tracking? | Self Tracking France le 1 septembre 2011 - 16:30

*[...] ailleurs de plus en plus régulièrement relayé par les médias français généralistes, d'OWNI au [...]*

Tous des Datasexuels ? « Blog de l'Agence Vecteur d'Image le 15 août 2012 - 19:02

*[...] Le self-tracking : quand les chiffres parlent [...]*