



**HAL**  
open science

# Corps écrans, corps en chiffres : se perdre ou se trouver. Quels enjeux pour l'éducation à la santé ?

Élise Brayet, Isabelle Queval

## ► To cite this version:

Élise Brayet, Isabelle Queval. Corps écrans, corps en chiffres : se perdre ou se trouver. Quels enjeux pour l'éducation à la santé ?. Renaud Hétier; Eric Mutabazi. La relation à autrui en régime numérique : sentir, apprendre et exister, Chronique Sociale, pp.51-67, 2023, Comprendre la société, 978-2-36717-922-3. hal-04258869

**HAL Id: hal-04258869**

**<https://hal.science/hal-04258869v1>**

Submitted on 7 Dec 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

La *Chronique sociale* est à la fois un organisme de formation et de recherche et une maison d'édition. Fondée à Lyon en 1892, elle s'est préoccupée dès ses origines de sensibiliser aux évolutions de la société et de suggérer une organisation de la vie collective plus solidaire et plus respectueuse des personnes.

Actuellement, les *Éditions de la Chronique sociale* publient des ouvrages et des jeux pédagogiques qui contribuent à mettre en œuvre ces orientations. Issus de pratiques professionnelles et sociales, ils sont au service de tous ceux qui s'efforcent de mieux comprendre le monde.

Chacun pourra s'approprier ces outils et les utiliser, tant pour son développement personnel que pour une action collective efficace.

Pour plus d'informations :  
[www.chroniquesociale.com](http://www.chroniquesociale.com)

Couverture : 3M2A

Responsable des Éditions : André Soutrenon

Correction : Annie Rigo

Imprimeur : Sepec numérique

*Dans un souci de lisibilité, le choix de l'éditeur et de l'équipe de correcteurs a été de ne pas employer la double écriture masculin/féminin mais d'opter pour un masculin générique.*

*La reproduction partielle et à des fins non commerciales des textes publiés par la "Chronique sociale" est autorisée à la seule condition d'indiquer la source (nom de l'ouvrage, de l'auteur et de l'éditeur), et de nous envoyer un exemplaire de la publication.*

Chronique sociale, Lyon, Dépôt légal : 2023

Imprimé en France



Éric Mutabazi    Renaud Hétier

# La relation à autrui en régime numérique

*Sentir, apprendre et exister*

Savoir  
communiquer



**l'essentiel**



**Chronique  
Sociale**

1, rue Vaubecour - 69002 Lyon

Tél. : 04 78 37 22 12

## La relation à autrui en régime numérique

Introduction .....	7
<i>Première partie : Sentir autrement avec le numérique</i> .....	17
<b>Chapitre 1 : Les paradoxes d'une présence à l'épreuve de la virtualisation</b> <i>Renaud Hétier</i> .....	18
<b>Chapitre 2 : Quitter le monde réel pour acquérir de nouvelles connaissances : sentiment de présence et réalité virtuelle</b> <i>Charlotte Hoareau</i> .....	31
<b>Chapitre 3 : Corps écrans, corps en chiffres : se perdre ou se trouver Quels enjeux pour l'éducation à la santé ?</b> <i>Élise Brayet, Isabelle Queval</i> .....	51
<b>Chapitre 4 : Du casque virtuel à la révolution haptique : le numérique immersif face au défi des sens</b> <i>Stéphane Blocquaux</i> .....	68
<b>Chapitre 5 : Comment l'outil devient-il un instrument dans l'esprit de l'Homme au travers de son activité et comment peut-il devenir conscient de cela ?</b> <i>Cendrine Mercier</i> .....	80
<i>Deuxième partie : Numérique et rapport au savoir à l'université</i> .....	93
<b>Chapitre 6 : Virtualisation du rapport au savoir à l'université : vers une pédagogie inclusive</b> <i>Jean-Pierre Gaté, Christelle Chevallier-Gaté</i> .....	94
<b>Chapitre 7 : Le métier d'étudiant : entre accélérations et décélérations nécessaires</b> <i>Simon Mallard</i> .....	110
<b>Chapitre 8 : Nature de la présence à distance et qualité de la relation pédagogique</b> <i>Marie-Noëlle Cocton, Hélène Favreau</i> .....	121
<b>Chapitre 9 : Formation initiale des professeurs : développement des pratiques d'enseignement associant usage du numérique et processus d'autonomisation des élèves</b> <i>Sophie Joffredo-Le Brun</i> .....	142

<b>Troisième partie : Numérique et accompagnement des personnes vulnérables</b> .....	159
<b>Chapitre 10 : Les solidarités virtualisées : agir à distance</b> <i>Sandra Mellot</i> .....	160
<b>Chapitre 11 : Les pratiques de sociabilité des personnes à la rue en régime numérique</b> <i>Marianne Trainoir</i> .....	170
<b>Chapitre 12 : Nouer un autre lien entre le parent et son enfant avec le jeu vidéo</b> <i>Benoiste Salembier</i> .....	188
<b>Chapitre 13 : Des aides techniques pour compenser les difficultés des élèves porteurs de troubles des apprentissages : Quels accompagnements mettre en place pour des usages efficaces en contexte scolaire ?</b> <i>Laeticia Branciard</i> .....	203
<b>Chapitre 14 : Scolarisation des élèves nouvellement arrivés en France : Quelle est la place des outils numériques dans leurs apprentissages ?</b> <i>Éric Mutabazi, Pierre-Antoine Joly</i> .....	218
<b>Bibliographie</b> .....	239

## Introduction

Différents philosophes ont travaillé sur la thématique de l'altérité comme Sartre<sup>1</sup>, Buber<sup>2</sup>, Levinas<sup>3</sup>, Habermas<sup>4</sup>. Ils montrent que nul ne peut vivre une vie digne de ce nom sans être en relation avec l'autre. En effet, il n'y a pas un sujet n'appartenant qu'à lui-même. Ces philosophes dégagent dans leurs conceptions philosophiques l'inévitable relation « Je/Tu » qui donne et permet l'existence humaine. D'autres auteurs, notamment Rousseau<sup>5</sup>, Dewey<sup>6</sup>, Durkheim<sup>7</sup>, Piaget<sup>8</sup> soutiennent que l'être humain est social donc relationnel par nature. Selon différents chercheurs (Tisseron<sup>9</sup>, Stora<sup>10</sup>), l'outil numérique pourrait faciliter cette relation humaine en renforçant par exemple l'engagement, le contact rapide et facile, la participation des uns et des autres, etc. D'autres soutiennent par ailleurs que la présence physique serait le fondement de relation humaine (Stiegler<sup>11</sup>, Hétier<sup>12</sup>). C'est dans ce sens que Lugulescu-Lestrade<sup>13</sup> signale que l'apport du visuel numérique donne « l'illusion de "face-à-face" mais introduisant une nouvelle tension dialectique qui mérite d'être approfondie ».

Le numérique est cependant devenu indispensable dans plusieurs domaines de la vie humaine. Ce phénomène s'est accru depuis le début de la crise sanitaire du Covid-19. En effet, les mesures de distanciation sociale demandaient à chacun des efforts pour éviter tout contact physique avec les personnes avec

1. Jean-Paul Sartre, *L'Être et le Néant. Essai d'anthropologie phénoménologique*, Gallimard, 1943.
2. Martin Buber, *La vie en dialogue*, Aubier, 1959.
3. Emmanuel Levinas, *Totalité et Infini, Essai sur l'extériorité*, Nijhoff, 1961.
4. Jürgen Habermas, *Théorie de l'agir communicationnel T1 rationalité de l'agir et rationalisation de la société*, Fayard, 1987.
5. Jean-Jacques Rousseau, *Émile ou de l'éducation*, Garnier-Flammarion, 1966.
6. John Dewey, *Démocratie et éducation*, Armand Colin, 1975 (traduit en français en 1990 par Gérard Deledalle).
7. Émile Durkheim, *Éducation et sociologie*, P.U.F, 1992.
8. Jean Piaget, *L'éducation morale à l'école*, Anthropos, 1997.
9. Serge Tisseron, *Rêver, fantasmer, virtualiser : Du virtuel psychique au virtuel numérique*, Dunod, 2012.
10. Michael Stora, *Et si les écrans nous soignaient ? Psychanalyse des jeux vidéo et autres plaisirs numériques*, Éres, 2018.
11. Bernard Stiegler, *Prendre soin de la jeunesse et des générations*, Flammarion, 2008.
12. Renaud Hétier, « Aspiration numérique et mise à distance du corps » in *Recherches en éducation*, 18, 2014, p. 122-131.
13. Raluca Iugulescu-Lestrade, « Téléconférence et visioconférence ou les paradoxes des outils de simplification des réunions », *Revue française d'administration publique*, 1, n°157, 2016.

La conception d'un EVAH est souvent appréhendée comme une prouesse technologique plutôt que comme un outil pédagogique. L'une des spécificités de ces environnements réside dans la double orientation fonctionnelle du système numérique puisqu'il a pour vocation de répondre aux besoins de deux types d'utilisateurs : les formateurs et les apprenants<sup>154</sup>. En concertation avec l'équipe pédagogique, les concepteurs doivent définir les objectifs pédagogiques et se projeter sur la manière dont l'environnement virtuel va s'intégrer à la situation didactique pour une utilisation efficace au sein de la formation<sup>155</sup>. Du côté de l'apprenant, il faut s'assurer de l'efficacité de l'environnement pour l'acquisition de nouvelles connaissances.

Hoareau et al. ont proposé d'évaluer l'efficacité des environnements virtuels pour l'apprentissage à travers *deux dimensions* : la *validité interne* de l'environnement (*i.e.* est-ce que cet environnement permet l'acquisition de nouvelles connaissances ?) et la *validité externe* de l'environnement (*i.e.* est-ce que ce qui est acquis en environnement virtuel est transférable au sein de l'environnement réel ?)<sup>156/157</sup>. L'évaluation du sentiment de présence pourrait représenter un indicateur supplémentaire d'évaluation de l'efficacité de l'environnement dans l'apprentissage. Pour Dagonneau<sup>158</sup>, l'immersion et l'interaction sont deux notions qui caractérisent la validité physique d'un environnement virtuel (*e.g.* un simulateur de conduite dans le cas de leur étude). Prise séparément, la mesure du sentiment de présence ne suffit pas pour attester de l'acquisition de nouvelles connaissances par l'apprenant.

Jusqu'alors, bien que le nombre de travaux sur la mesure du sentiment de présence en réalité virtuelle augmente, les problématiques restent technocentrées en tentant d'identifier et de catégoriser les facteurs faisant varier ce ressenti de présence<sup>159</sup>. Il serait aujourd'hui intéressant d'homogénéiser la définition même du sentiment de présence et de ses composantes, afin de pouvoir élaborer une méthode expérimentale standardisée permettant de le mesurer<sup>160</sup>.

154. Domitille Lourdeaux, *Réalité virtuelle et formation : conception d'environnements virtuels pédagogiques*, *op. cit.*

155. *Ibid.*

156. Charlotte Hoareau, Ronan Querrec, Cédric Buche, Franck Ganier, « Evaluation of internal and external validity of a virtual environment for learning a long procedure », *International Journal of Human-Computer Interaction*, 33(10), 2017, p. 786-798.

157. Charlotte Hoareau, « La réalité virtuelle : vers un nouvel outil numérique éducatif », *Présence et numérique en éducation*, *op. cit.*, p. 2.

158. Virginie Dagonneau, *Étude des liens entre immersion et présence pour la mise au point d'un simulateur de conduite de deux-roues motorisé*, *op. cit.*, p. 8.

159. *Ibid.*

160. Christophe Deniaud, *Optimiser la validité des comportements observés sur simulateur de conduite : Étude des interactions entre Immersion, présence et comportement*, Université Aix-Marseille II, 2017.

## Corps écrans, corps en chiffres : se perdre ou se trouver. Quels enjeux pour l'éducation à la santé ?

Élise Brayet<sup>161</sup>, Isabelle Queval<sup>162</sup>

### Introduction

#### *Mesurer le corps à l'ère numérique*

Le nombre d'applications mobiles de santé est passé de 160 000 en 2016<sup>163</sup> à pas moins de 350 000 en 2020<sup>164</sup>. Cette explosion de la santé mobile fait suite à une démocratisation des technologies de détection du mouvement, de la concentration cellulaire, de la glycémie, de la masse musculaire, des ronflements, des phases de sommeil, etc. Ces capteurs, posés à même le corps ou intégrés à des outils numériques dotés d'interfaces (*smartphones*, montres connectées), génèrent un *feedback* sous forme de chiffres ou de graphiques simples (courbes, anneaux à compléter, etc.) : ce que nous appelons « santé connectée » repose largement sur un phénomène de **quantification de soi**<sup>165</sup>. À certains égards, les outils dits de « quantification de soi » ne font que prolonger les procédés mécaniques qui mesuraient le corps du travailleur ou de l'athlète à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Mais le mouvement californien du

161. Doctorante en sciences de l'éducation et de la formation, Université Paris-Nanterre, Laboratoire Grhapes à l'INSHEA.

162. Professeure en sciences de l'éducation et de la formation à l'INSHEA, directrice du Grhapes et titulaire de la Chaire Unesco « Handicap, Éducation et Numérique ».

163. Conseil National de l'Industrie, *Créer les conditions d'un développement vertueux des objets connectés et des applications mobiles en santé*, 2016, p. 7.

164. Haute autorité de santé, *E-santé, l'essentiel en 4 pages*, 2021, p. 4.

165. « Art de mesurer son corps ou plus précisément la façon dont il réagit aux activités de la vie quotidienne : manger, marcher, dormir, etc. » in Cristina Lindenmeyer, M.-P. d'Ortho, *Santé connectée*, CNRS Éditions, p. 186.

Quantified Self (QS), pourtant issu de la tradition libertaire américaine<sup>166</sup>, renforce aussi de toute évidence depuis 2007, une idéologie indexée sur le chiffre : « Mesurez, maîtrisez », se voit-on ordonner par les publicités des métros<sup>167</sup>. Devant l'ambition de maîtriser le corps de façon « objective », l'intuition, pensée en proie au doute et à la contingence du sentiment, doit laisser place au chiffre. Le numérique, lui, rend possible la miniaturisation et la démocratisation d'outils parfaitement intégrés au quotidien des utilisateurs. La mesure est à présent individualisée, continue, dynamique, et les outils numériques permettent une retranscription parfois comparative et systémique des performances corporelles. Un nouvel écosystème de la mesure se fait jour, qui promet d'impacter nos représentations du corps et de la santé.

### *La santé connectée réactualise le paradoxe du médecin de soi-même*

Toutefois, de quoi m'occuperais-je vraiment si, étant médecin, je décidais d'appliquer à moi-même et en vue de me soigner, toute la connaissance et la technique dont je dispose ? Je m'occuperais de mon corps mais non de moi-même. Cette aporie du médecin de soi-même, que Foucault retrace dans l'*Herméneutique du sujet*, relève en réalité de la dissociation de deux moments constitutifs du *sujet* : *objectivation* et *subjectivation*. Si se connaître ne suffit pas à se soucier de soi-même, c'est parce qu'il existe entre ces deux moments une différence de nature fondamentale, et finalement deux façons de considérer le *corps* : d'un côté – celui de l'objectivation – il est ce que je connais de moi, de l'autre – celui de la subjectivation – ce par quoi j'accède à une vérité en moi. D'une part, le corps est saisi comme **objet d'une technique**, d'autre part, il devient le **lieu immédiat de l'expérience de soi**.<sup>168</sup>

Si le médecin ne faisant qu'objectiver son corps manque par-là l'attention portée à sa personne, la tendance à privilégier la connaissance objective du corps semble exacerbée dans le cas des formes connectées de l'attention à soi. Car si le corps se fait objet d'attention du sujet connecté, il ne l'est cependant que dans des conditions déterminées par le caractère numérique des outils. Nos « corps connectés »<sup>169</sup> se parent de représentations standardisées qui obéissent à des algorithmes et ne concernent que des paramètres

166. « Les technologies numériques améliorent la liberté individuelle », Minna Ruckenstein, Mika Pantzar, « Par-delà le *Quantified Self*. Exploration thématique d'un paradigme dataïste », *Réseaux*, 2019, p. 63.

167. Campagne publicitaire pour une balance connectée à l'automne 2021.

168. Michel Foucault, *L'herméneutique du sujet : cours au Collège de France, 1981-1982*, Gallimard, 2001, p. 466.

169. Armen Khatchatourov et al., *Corps connectés : Figures, fragments, discours*, Presses des Mines, 2022.

très ciblés du corps ou de l'activité. L'écoute des sens s'efface derrière une lecture de données objectives et fait bientôt craindre une médecine sans le corps<sup>170</sup>. Certains voient dans cet engouement pour le *self-tracking* l'indice de l'oubli d'un corps en proie aux outils de mesure<sup>171</sup>, d'autres, l'assurance de sa simplification et de son arraisonnement<sup>172</sup>, voire enfin de sa réification : la quantification de soi projetterait le corps dans un environnement gestionnaire, comptable, voisin du monde du travail<sup>173</sup>.

Aussi, dans quelle mesure et selon quelles modalités le sujet connecté devient-il pour soi-même son propre médecin, et avec quelles implications ? Le numérique renforce-t-il la volonté de connaissance du corps comme objet, et ce aux dépens, le cas échéant, d'une expérience de soi comme sujet ? Nous interrogerons la manière dont les outils numériques d'accompagnement à la santé, en permettant de s'apparaître à soi-même comme objet de soin, participent, ou non, à intensifier le rapport au corps et à soi.<sup>174</sup>

Dans un premier temps, nous interrogerons la place des sensations dans les pratiques de quantification et noterons des modes très variés de l'attention à soi : du performatif des automesures à l'émergence de nouvelles sensations, le statut paradoxal des sensations dans l'attention à soi nous amènera à interroger leur place dans le panorama contemporain de la quête de santé. Dans un deuxième temps, nous interrogerons la nature de l'image générée par les outils numériques : la *feedback*, comme le langage, permet de virtualiser le corps, et dans le même temps, d'intensifier l'attention qui lui est portée. Dans un troisième temps, nous montrerons comment la *feedback* permet aux individus à la fois de morceler l'image du corps, et d'accentuer une vision holiste de soi. Au long de notre travail, nous nuancerons l'impact

170. Didier Sicard, « La médecine sans le corps : quelques notes sur la relégation du corps », *Les Cahiers du Centre Georges Canguilhem*, 2007, p. 133-137.

171. Paul-Irène Villa, *Die Vermessung des Selbst. Einsicht in die Logik zeitgenössischer Körperarbeit*, Aviso, 2012, p. 16.

172. Jean-Michel Besnier, « Évaluation des objets connectés en santé. Les enjeux éthiques et philosophiques », in Cristina Lindenmeyer, M.-P. d'Ortho, *Santé connectée, op. cit.*, p. 45-54.

173. Peter Schulz, « Lifelogging: A Project of Liberation or a Source of Reification », in Selke Stefan, *Lifelogging : Digital self-tracking and Lifelogging – between disruptive technology and cultural transformation*, Springer Fachmedien Wiesbaden, 2016.

174. Dans le cadre d'une thèse sur la santé connectée et les ambivalences des outils d'automesure dans l'éducation à la santé, seize entretiens ont déjà été menés, auprès de dix femmes et de six hommes, âgés de 23 à 73 ans, résidant sur l'ensemble de la France. Une personne résidait à Montréal. Les entretiens ont été intégralement retranscrits. Une analyse thématique a été menée manuellement par la suite. Dans le contexte de crise sanitaire de la Covid-19, l'ensemble de ces entretiens a été réalisé en ligne, à l'aide de la plateforme *Rendez-vous* pour le respect des données personnelles. L'enregistrement audio se faisait par le biais d'un dictaphone placé à côté de l'ordinateur. Les personnes recrutées par *Facebook* étaient invitées à nous écrire sur une adresse courriel dédiée. La signature du document de consentement libre et éclairé se faisait numériquement, quelques jours avant l'entretien. Nos enquêtés sont identifiés par un pseudonyme.

du numérique sur le rapport au corps et énoncerons quelques pistes quant à la nature des inégalités en contexte de santé connectée.

## Du numérique pour savoir au numérique pour sentir

Si les pratiques de quantification de soi semblent réduire la santé à son aspect proprement physiologique, elles ont toutefois en commun de relever d'une « forme équipée de l'attention à soi »<sup>175</sup>. Le fait que porter attention à soi s'accompagne de visualisations quantifiées du corps pour se réaliser semble contradictoire avec ce que nous entendons par cette expression, soit le projet d'une écoute de soi, de recherche d'un « bien-être », entendu tantôt comme sensation agréable, tantôt comme condition matérielle favorable à la satisfaction des besoins<sup>176</sup>. Nous notons en entretien des modes d'attention à soi très divers qui vont d'une économie totale des sensations à l'émergence, via le *feedback*, de nouvelles sensations.

### Le numérique est performatif

Nous constatons en entretien que, dans de nombreux cas, les résultats des automesures suffisent à rassurer les sujets sur leurs comportements en matière de santé. Quatre enquêtés évoquent le fait que les chiffres du *feedback* les rassurent sur le fait qu'ils se « font du bien », qu'ils « prennent soin d'eux ».

« Ça me conforte dans le fait que faire du sport me fait du bien. »  
(Marine, 34 ans)

« Avoir la montre ça me rassure sur le fait que je prends soin de mon corps. » (Antoine, 33 ans)

« Ça veut dire quoi pour vous de faire les 5 000 pas par jour ? Ça veut dire que j'ai bien bougé quoi ! [...] parce qu'il y a rien de pire pour un cœur que de rester sédentaire sans bouger... » (Xavier, 50 ans)

« Quand l'objectif est positif ça vous fait plaisir ? ouais parce que j'ai l'impression que du coup je vais dans le bon sens [...] je me dis "Bon bah voilà je fais ce qu'il faut, ça va dans le bon sens quoi !" Ça confirme un petit peu mon ressenti. » (Audrey, 43 ans)

175. Éric Dagiral et al., « Faire place aux chiffres dans l'attention à soi », *Réseaux*, n° 216, 26 juin 2019, p. 119-156.

176. *Le nouveau Petit Robert*, Dictionnaires Le Robert, 2000, p. 219.

Les données générées semblent *ipso facto* attester d'une bonne attitude envers sa santé. Si réaliser un nombre précis de pas par jour revient à prendre soin de soi, le *feedback* fonctionne ici comme un performatif<sup>177</sup> qui assoit dans l'esprit de l'utilisateur l'idée qu'il prend *effectivement* bien soin de sa santé. Selon la même logique, de mauvais résultats attestent d'une incapacité à prendre soin de soi et impactent négativement le moral des utilisateurs :

« À l'époque je bougeais pas beaucoup et du coup c'était assez déprimant [rires] d'avoir ce podomètre qui bougeait pas [...] Comme là c'est chiffré on peut pas trop se voiler la face ! » (Audrey, 43 ans)

« C'est stressant je trouve ! ah ? [...] y a des jours où... bah voilà je fais pas grand-chose donc c'est énervant qu'elle sonne un peu pour dire... : "Ah vous êtes en régression par rapport à la semaine passée" rahh ! » (Raphaëlle)

Antoine et Ophélie culpabilisent de ne pas remplir les objectifs proposés par les applications :

« Et tu te sens comment quand tu ne les remplis pas ? [silence]. Comme si je faisais pas mes devoirs. C'est horrible hein ? [rires]. Horrible. »  
(Antoine)

« Toutes ces petites alertes te disent : "Ah ouais quand-même là j'ai vraiment rien glandé, c'est pas terrible, c'est pas bon pour moi". Ça renforce... voire même un peu de culpabilité : "C'est pas bien, il faudrait que je bouge quoi." » (Ophélie, 43 ans)

Performative, la quantification de soi semble participer du sentiment de bien-être d'une façon qui fait – paradoxalement – l'économie des sensations pour se reposer sur le seul indice chiffré de l'activité corporelle. Cela laisse entrevoir une dépendance de ce sentiment à l'endroit des outils numériques : se faire du bien, comme ne pas s'en faire, est-ce quelque chose qui *se prouve* sans pour autant *s'éprouver* ?

### Le numérique exacerbe les phénomènes corporels

Ces mêmes outils peuvent pourtant donner lieu à une attention particulière au corps. De fait, les automesures engendrent souvent des prises de conscience quant à l'*intensité* d'un phénomène corporel. C'est le cas de plusieurs enquêtés qui quantifient leur sommeil.

177. John-Langshaw Austin, *Quand dire, c'est faire*, Seuil, 2002.

« Y a beaucoup de micro-réveils, [que] c'est très coupé, très... parce que je l'avais un peu senti que je dormais moins bien, que je me réveillais souvent, et cetera, mais là ça le verb... enfin on le visualise sur une espèce de graphique, c'est un peu plus objectif quoi! » (Audrey)

« Je réalisais pas que j'avais vraiment des réveils la nuit! tandis que là avec l'application [...] il y a eu tant de phases de sommeil profond, tant de phases de sommeil léger, des réveils, des phases actives... je savais que j'avais un sommeil agité mais pas au point d'avoir autant de réveils et d'avoir un sommeil autant hachuré (sic). » (Jeanne, 33 ans)

« Je savais pas que je dormais aussi mal. Le sommeil profond au début je devais en faire 2 heures sur 7, 8 heures! et le reste c'est du sommeil léger. [...] je me rendais pas compte que c'était tous les jours entre 1 h 30 et 2 h 00 et ça brouille tout mon réveil. » (Antoine)

Les chiffres générés par les outils semblent infléchir la compréhension du corps et du sommeil en orientant l'intuition confuse d'un mauvais sommeil ou d'une vague fatigue au réveil vers une attention quantifiée, distinguant des ruptures et intégrant un vocabulaire technique du sommeil : « micro-réveils », « phases profondes », ou nuits « hachurées (sic) ». Quantifier le corps et l'objectiver graphiquement amène ces enquêtés à le **conscientiser différemment**, c'est-à-dire à découvrir puis à exprimer, à l'aide d'un vocabulaire emprunté aux applications, une intensité et une régularité des phénomènes insoupçonnés. Les capteurs qui restituent sous forme de *feedback* l'expérience du sommeil permettent un certain grossissement des phases du sommeil ainsi qu'une circonscription de celles-ci. Or, c'est ce changement de grandeur, allié à la *trace* du phénomène conservée par les outils, qui engendre la compréhension d'un réel dont nous n'avions qu'une vague idée.

Alors que les outils génèrent et gardent en mémoire des informations complexes et détaillées sur le sommeil, les sujets peuvent, en retour, y apporter une signification. Par exemple, Marine à la suite d'un mauvais tracé se questionnera sur les discours ou événements relatés par les médias la veille. Jeanne s'interrogera sur la reprise probable de problèmes thyroïdiens et va également se remémorer sa nuit passée en rattachant certains souvenirs nocturnes aux ruptures qu'elle voit se former sur l'application.

Il faut toutefois nuancer la capacité qu'ont les sujets à rendre utile cette relecture du sommeil. Jeanne, par exemple, avoue que le fait de mieux se souvenir de ses nuits passées ne change rien à la qualité des suivantes : toute prise de conscience n'entraîne pas nécessairement un changement de comportement. Quant aux traces d'un mauvais sommeil ou d'une faible activité, elles vont jusqu'à contrarier certains enquêtés et à les renvoyer à l'impossibilité d'infléchir leurs habitudes :

« J'ai le sommeil vraiment profond et ça me le coupe! et ça le montre, elle a tendance à me le montrer effectivement, ça me le confirme! Vous avez réussi ou essayé de mettre en place des choses? Je peux pas... parce que malheureusement on fait une activité où on est obligés de se lever très tôt le matin, on fait les marchés [...] Au niveau du cœur c'est pas bon [rires]! malheureusement c'est comme ça! » (Xavier, 50 ans)

« Je trouve ça vraiment... triste quand je regarde mes [résultats] de la semaine! Triste? Bah triste ouais! déprimant un peu, comme je me suis pas levée de mon siège. J'ai un job quand même très stressant, je suis toujours à mon ordinateur. » (Amélie, 27 ans)

C'est parfois le milieu, en l'occurrence professionnel, qui conditionne l'écoute de recommandations liées à l'activité et non l'outil qui vient infléchir le milieu de vie des utilisateurs. Lorsqu'il n'est pas possible de négocier l'organisation du quotidien, prendre conscience d'un manque de sommeil ou de mouvement risque de déboucher sur un **sentiment d'incapacité délétère** ainsi que sur des **inégalités de santé** liées au milieu de vie des individus.

### *Le numérique génère de nouvelles sensations*

Outre l'intensification des perceptions du corps, les outils numériques peuvent aller jusqu'à générer des sensations. Anne-Charlotte, 73 ans, a fait l'achat d'une montre connectée pour détecter la survenue d'épisodes de FA<sup>178</sup>. Le lien direct qu'elle exprime entre le fait de *savoir* un phénomène et le fait de le *sentir* nous interroge sur la façon dont objectivation et subjectivation peuvent s'articuler dans la quantification de soi :

« Ça fait dans le cœur un truc irrégulier, dans la poitrine, on sent que ça bat pas très bien. Alors je le sens en particulier quand je m'allonge. [...] Et avant [la montre] ça vous le sentiez moins ou c'était pas la même sensation? Je le sentais pas du tout! Je savais pas que c'était ça, je savais pas ce que je sentais en fait. [Silence] J'ai appris à REconnaître cette sensation. »

Or, tout comme dans l'exemple du sommeil, ce qui permet à Anne-Charlotte de reconnaître une sensation, relève d'un phénomène de grossissement permis par des capteurs qui détectent, puis isolent la sensation de FA :

« Avant elle était mélangée à des tas d'autres choses : j'ai pas bien dormi, je suis fatiguée, je suis stressée... et on sait pas ce que c'est,

178. Fibrillation auriculaire.

on sait pas qu'y a une cause avérée comme la fatigue qui provoque une cause physique PRÉCISE et ça c'est ce que la montre permet de faire ! »

Si l'enquêtée est devenue capable de *re-connaître* une sensation comme étant de la FA, cette sensation n'est paradoxalement apparue qu'au moyen de sa détection par la montre connectée : sentir et savoir apparaissent dans cette expérience comme les deux faces d'une même pièce. À chaque sensation de brûlure sous le sternum, Raphaëlle réalise un ECG<sup>179</sup> *via* sa montre connectée. Elle comprend que cette sensation recouvre en fait deux formes différentes d'extrasystolie :

« C'est la montre qui me l'a dit, enfin qui me l'a dit... [...] j'ai pu faire le lien entre les deux, et savoir que quand c'est 1 battement sur 2 je le sens vraiment et quand c'est 3 battements normaux et puis 1 anormal là c'est plus diffus, c'est plus difficile à capter. »

Cela l'amène à identifier deux niveaux de sensation – celle qu'elle sent « vraiment » et celle qui est « plus difficile à capter ». Par suite, la seule sensation suffit pour déduire le type d'extrasystole qui est en cours et cela indique à Raphaëlle comment réagir :

« Maintenant que je sens la petite brûlure, quand c'est un petit peu, je laisse tomber, quand c'est plus fort je vérifie quand même à la montre. »

L'expérience de Raphaëlle nous permet à nouveau d'illustrer le lien entre *savoir* et *sentir* le corps ainsi que la façon dont les outils numériques semblent accentuer cette relation et engendrer des comportements face à ces sensations. Si le numérique se montre capable d'intensifier l'écoute du corps<sup>180</sup> au moyen d'une objectivation du corps, elle aussi plus intense, cela nous défend d'introduire dans cette dialectique de l'objectivation et de la subjectivation une **notion d'antériorité ou de causalité** : nous commençons à entrevoir que les logiques de subjectivation qui donnent aux outils numériques toute leur efficacité, dépendent des moyens d'objectiver et de connaître son corps au moins autant que la capacité à connaître son corps appelle et nécessite l'interprétation.

179. Électrocardiogramme.

180. « Numbers and charts are crucial for intro-sensing, teaching the individual how to feel the body from the inside and training inner sensitivity », Dorthe Kristensen, Minna Ruckenstein, « Co-evolving with self-tracking technologies », *New Media and Society*, n°10, 2018, p. 3632.

## *Les outils numériques au service d'un paradigme contemporain de la santé*

Dans les expériences relatées, prendre soin de soi est bien un processus hybride qui conjugue bonne hygiène de vie et réflexivité des conduites. Autrement dit, la santé ne saurait s'éprouver sans se prouver, et *vice versa*, car connaître son corps *via* des outils de mesure peut entraîner une appropriation renouvelée de ce corps et parfois de sa sensation.

Cette interdépendance entre sentir et savoir son corps fait écho à un paradigme contemporain de la santé définie en 1946 par l'OMS comme « état de complet bien-être physique, mental et social [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »<sup>181</sup>, elle se trouve élargie à la vie entière et non plus seulement à la vie malade. Depuis, deux modèles cohabitent : d'une part le modèle psychosocial qui part du sujet pour comprendre la santé, d'autre part, le modèle biomédical qui pose la santé comme norme statistiquement chiffrable<sup>182</sup>. Finalement, et c'est ce que nous observons en entretien, « se sentir en bonne santé s'articule toujours au fait de se savoir en bonne santé. Être en bonne santé relève de deux modalités : un savoir scientifique médical et une connaissance subjective de soi et de son environnement. »<sup>183</sup>

Dans un tel contexte, les outils numériques d'accompagnement à la santé prennent tout leur sens. Si, pour évaluer sa santé, le sujet doit disposer d'une représentation, d'une projection extérieure de lui-même, alors l'outil devient ce corps-écran, ce récepteur et relais d'informations qui, tout en permettant de connaître le corps, lui impose aussi de *s'ouvrir* à la mesure, à la multiplication de ses représentations, en un mot : à son objectivation. Il est finalement nécessaire de percevoir son corps comme « objet de travail »<sup>184</sup>, de suivi et de prévention afin qu'il devienne lieu d'épreuve et d'infléchissement de la santé et donc de subjectivation. Par exemple, les sujets qui parviendraient le moins à s'approprier les outils, à subjectiver les automesures, seraient ceux pour qui, culturellement, économiquement, idéologiquement même, la perspective d'une maîtrise des conditions d'amélioration de leur santé et de leur corps, à tous niveaux, fait le moins sens ou bien n'est pas à leur portée<sup>185</sup>. La notion de corps objet, nous le comprenons, rencontre ici un paradoxe important : saisi par la thématique de l'« amélioration », il est à la fois menacé par la réification, mais peut-être aussi support, par le fait même

181. OMS, *Constitution de l'organisation mondiale de la santé*, New-York, 1946.

182. Alexandre Klein, « La santé comme norme de soin », *Philosophia Scientiæ. Travaux d'histoire et de philosophie des sciences*, n°12, août 2008, p. 220.

183. *Ibid.*

184. Faustine Régner, « "Goût de liberté" et self-quantification », *Réseaux*, n°2, 2018, p. 109.

185. *Ibid.*

de son objectivation, d'une appropriation par – et d'une transformation de – la subjectivité.

Mais si la projection numérique du corps – ici, le *feedback* – est à ce point constitutive du sentiment de bien-être, il convient de saisir de quelle nature est l'image générée par ces outils. Cette représentation chiffrée du corps ne risque-t-elle pas d'appauvrir en la simplifiant, la réalité de ses phénomènes et le sentiment qui vient s'y ancrer ?

## L'image numérique, reflet ou prolongement du corps ?

Meriem, 36 ans, est témoin d'un conflit entre la densité des troubles de « fibrillation auriculaire lente » relevés par les ECG de sa montre connectée et l'attitude méfiante de sa cardiologue qui ne les relève pas comme symptomatiques. Meriem, elle, perçoit sa montre connectée comme son « deuxième cœur ». Elle entend par là deux choses : d'abord la capacité qu'a l'outil à calmer ses angoisses en infirmant une tachycardie ou une bradycardie, enfin, l'idée que seule la montre semble « croire » à son mal-être. Comme l'outil reflète son cœur tel qu'elle le ressent, Meriem aime à croire qu'un enregistrement répété de sa fibrillation « finira bien par [faire] voir » aux médecins sa souffrance.

L'expression « deuxième cœur » nous questionne sur la façon dont l'image numérique peut à proprement parler *refléter* le corps. De nombreux constats nous amènent à douter de la pertinence avec laquelle les outils numériques peuvent rendre compte du corps. La tendance à modéliser le corps, avec les technologies d'imagerie médicale, par exemple, peut être l'indice d'un renoncement à soi, de la réduction du sujet signifiant et contemplatif à son aspect mécanique et simplifié<sup>186</sup>. Les concepteurs des outils travaillent l'aspect schématisé et simplifié du *feedback*, balayant principe d'incertitude et complexité du raisonnement humain, pourtant nécessaires à l'autonomie<sup>187</sup>. Rappelons enfin que pour Bergson, le fait de nommer, et plus encore de mesurer quelque chose, éclate et disperse la substance dans l'étendue : le sentiment ou l'état du corps mesuré n'apparaîtra que comme « résidu » d'un ressenti, objet parmi les objets, faussement connu à travers l'image figée que nous nous en faisons. L'infinie richesse des acceptions et vécus du corps se

186. Jean-Michel Besnier, *L'homme simplifié : le syndrome de la touche étoile*, Fayard, 2012, p. 43.

187. Peter Biniok, Ines Hülsmann, « 21<sup>e</sup> Century Men and the Digital Amalgamation of Life », in Stefan Selke, *Lifeloggging: Digital self-tracking and Lifeloggging*, Springer Fachmedien Wiesbaden, 2016, p. 97.

perd dans l'exercice de leur mesure, quand bien même cet exercice possède des vertus heuristiques qui influent et nourrissent ces acceptions et vécus.

Tel le reflet projeté par un miroir, l'image numérique n'est-elle qu'une pâle copie du corps et de ses phénomènes ou exprime-t-elle autre chose de lui ? Y-a-t-il un appauvrissement de la chose mesurée et ainsi dispersée ou bien la représentation chiffrée du corps l'ouvre-t-elle à de nouvelles significations ?

## De la schématisation à la conceptualisation du corps

Antoine, 33 ans, a fait l'achat d'une montre connectée pour surveiller son sommeil, son activité physique et son niveau de stress. Le *feedback* du stress apparaît sous forme de graphique, il conjugue intensité du phénomène et heure de sa survenue. Parce que les outils sont équipés de capteurs, ils génèrent des mesures en continu qui permettent à Antoine de relire sa journée et d'associer les moments de survenue du stress à des événements précis :

« Ça me permet de voir à quels moments j'ai des pics de stress et [...] réfléchir à ce qu'il s'est passé sur le moment où j'ai eu le pic : c'est pas forcément au moment où j'aurais cru ! Après c'est à moi de travailler dessus... ce que j'ai ressenti dans le moment : qu'est-ce qui s'est passé, pour pas que ça se reproduise ? »

Pour Antoine, la visualisation graphique de son stress a d'abord eu pour effet de conforter un diagnostic que la parole de son parrain de Narcotiques Anonymes ou de sa psychologue ne suffisait pas à lui faire accepter. Ensuite, il a été surpris par la temporalité de son stress et a cherché à interpréter sa survenue en se concentrant sur les micro-événements qui participaient à sa cause (un manque d'égard de la part des collègues, une sensation du jugement au travail, etc.). Par cette appréhension causale du stress, Antoine effectue des allers-retours entre la visualisation graphique permise par sa montre connectée et les discours des aidants qui, en retour, trouvent dans la quantification une assise plus solide, plus parlante :

« Comment tu as compris que ce n'était pas au moment du pic qu'il y avait la cause du stress ? Quand je parle de mes envies de conso à mon parrain à Narcotiques Anonymes, il me dit qu'il y a toujours des trucs avant, [...] il s'est passé plein de petites choses dont je me suis pas forcément rendu compte, là c'est pareil avec les pics de stress. »

Dans l'expérience d'Antoine, la visualisation du *feedback* permet son interprétation. La notion de stress elle-même semble évoluer au fil de l'analyse qu'en fait Antoine et des discours qui l'accompagnent de façon différée : il

a petit à petit été perçu comme le résultat complexe de causes définies et non plus comme un état compulsif et imprévisible sur lequel les prises d'action restent limitées.

Le *feedback* a également participé de la reprise en main d'Éric, 58 ans. À la suite d'un *burn-out*, il réalise que sa prise de poids met en danger son cœur. Décidé à atteindre des objectifs définis par les médecins, il conçoit une application de santé pour sa montre connectée. Or, ce qui importe, pour Éric, ce ne sont pas tant les chiffres eux-mêmes que la possibilité de visualiser rapidement et en parallèle plusieurs tendances (poids, alimentation, sport, rythme cardiaque) : exprimées par des flèches de couleur puis recoupées avec d'autres, elles permettent à Éric d'établir des liens de cause à effet entre différents paramètres :

« Ça permet de voir l'incidence de son poids sur l'alimentation, l'incidence de son rythme cardiaque par rapport aux efforts de sport, et cetera... [...] on peut mettre tous les graphes en parallèle les uns des autres, voir également la progression, on peut reculer dans le temps, faire des rapports dans le passé en mettant en parallèle les données. »

Certes, schématiser les phénomènes corporels en les quantifiant revient à les considérer séparément et à morceler davantage l'image du corps, mais c'est parfois ce moment même de découpage virtuel du corps qui rend possible une nouvelle compréhension du corps. Lorsque les chiffres font place à des indicateurs de tendance, ils permettent une comparaison plus efficace entre différents facteurs de santé. Le stress et le « mal » sont compris comme ensembles de dysfonctionnements ou de variables qu'il est possible de circonscrire à l'aide de chiffres, de formes, de couleurs, de mouvements fléchés.

« Les applis elles aident à suivre, à visualiser graphiquement le "mal", à se projeter sur là où on devrait arriver, là où on devrait être, et puis derrière voir les courbes qui s'orientent vers ces bons chiffres » (Éric)

La balance connectée a également permis à Jeanne d'observer différemment son poids, soit comme le concours de plusieurs masses : grasseuse, hydrique et musculaire.

« Ça me permet aussi de mieux voir la vitalité de... de mon corps ! Étant donné que je peux voir le taux de masse musculaire et le taux de masse grasse, bah je sais que si mon taux de masse musculaire il est plus important que mon taux de masse grasse mon corps il est aussi en meilleure santé ! »

Le regard sur le corps est plus détaillé en même temps que le regard de Jeanne sur la santé évolue : elle la rattache désormais à la **notion de vitalité**. En effet, la balance connectée permet à Jeanne d'observer un poids en mouvement, un corps vivant, fait d'eau et de muscles, d'équilibres réversibles. Non seulement elle parvient à déculpabiliser lorsqu'une prise de poids advient – en ne se focalisant plus seulement sur la masse grasseuse – mais elle lâche progressivement les applications dédiées au calcul des calories pour surveiller son nombre de pas et son activité physique.

La visualisation de tendances virtuelles du corps va bien au-delà d'un regard qui prend le corps seulement pour objet : l'idée du corps est replacée au cœur d'un ensemble de significations et appelle à des changements plus ciblés et à portée de main, comme par exemple augmenter quotidiennement son nombre de pas en garant plus loin sa voiture, constater les bienfaits de l'activité physique sur le sommeil, entreprendre un régime ou de l'alimentation en pleine conscience, etc. Les automesures ne permettent pas seulement d'isoler des phénomènes, elles les *expriment* d'une manière qui les rend plus compréhensibles et inflexible.

### *Le feedback ou la virtualisation du corps connecté*

Ces expériences de représentation du corps nous interrogent sur la propension du *feedback* – en tant qu'ensemble de graphiques et de termes techniques – à modifier l'écoute et la conscience du corps.

Béa Arruabarrena reconnaît aux outils de quantification le même rôle que le langage : des allers et retours entre les données recueillies et les pratiques des utilisateurs permettraient de faire émerger un nouveau discours sur soi<sup>188</sup>, constitutif de nouvelles connaissances du corps. Or, il y a dans le langage une forme de généralisation du réel, son extraction de l'ici et maintenant, une confusion des temps et des espaces, du public et du privé<sup>189</sup>. Pourtant, c'est le langage qui, dans cette abstraction, rend possible la réinterprétation, l'élaboration des souvenirs et des récits : il permet, tout en détachant l'être du présent, d'intensifier l'existence en ouvrant à du sens nouveau et à d'autres temporalités<sup>190</sup>. Par exemple, certains enquêtés évoquent la propension du *feedback* non pas à figer une représentation du corps mais à **favoriser la projection de ses activités dans l'avenir** :

188. Béatrice Arruabarrena, *Le Soi augmenté : les pratiques numériques de quantification de soi comme dispositif de médiation pour l'action*, CNAM, 2016, p. 255.

189. Pierre Lévy, *Qu'est-ce que le virtuel ?*, La Découverte, 1995, p. 71.

190. *Ibid.*, p. 70.

« Ya même une courbe qui montre “bah si je continue comme ça à la fin de l’année je serai là!” [...] c’est une véritable motivation. » (Éric, 58 ans)

Marine, qui se dit « très visuelle », fait également un usage projectif du *feedback* qu’elle consulte sur les tableaux de bord de l’application : il n’est pas tant l’occasion de la rassurer sur son effort passé que sur celui à venir :

« Ça me rappelle que j’en suis capable [...] ça a été l’engrenage pour m’aider à être plus assidue, me dire : “On l’a fait la semaine dernière on peut le refaire cette semaine et on pourra le refaire la semaine prochaine.” »

De manière générale, les objectifs proposés par la montre – par exemple, le nombre de pas – placent Marine dans une posture projective qui semble tenir ensemble le « j’ai fait » et le « je ferai » dans une solide relation causale. Aussi, la non-atteinte de l’objectif n’impacte-t-elle pas négativement Marine, mais participe au contraire à déterminer positivement les modalités d’une action future.

« Et quand tu n’atteins pas ces 5 000 [pas], tu te dis quoi? Je me dis que ce serait peut-être bien que j’essaie de l’atteindre au moins deux ou trois fois tu vois, mais je sais que là il recommence à faire beau [...] je vais les faire parce que je vais aller gratter dans mon potager cet été. »

La quantification de soi n’est pas la seule occasion de chiffrer le corps : elle combine des représentations graphiques des états du corps avec leur mise en perspective temporelle et dynamique, qui tient dans un continuum les actions passées et les actions possibles. Elle engage le sujet dans un rapport au temps qui, loin de cantonner l’utilisateur à la trace finie d’un effort passé, lui enjoint de se projeter, visualiser l’après. Or, le langage, pour Pierre Lévy, c’est du virtuel.<sup>191</sup> Sans s’opposer au réel et encore moins réifier – c’est-à-dire à considérer comme chose – l’être, le virtuel ôte aux phénomènes leur « présence physique immédiate », actuelle, les décontextualise et les replace « en puissance », soit dans l’attente d’une interprétation. L’actualisation est ce qui viendra générer de nouveaux regards et questionnements. Il n’y a donc pas de virtualisation – c’est-à-dire de pure problématisation de l’être – sans actualisation – c’est-à-dire sans interprétation.

Cette dialectique entre virtualisation et actualisation, vers laquelle nous emmène notre réflexion sur le langage des outils numériques, fait ici écho à celle de l’objectivation et de la subjectivation. Par exemple, les individus

191. Pierre Lévy, *Qu’est-ce que le virtuel ?*, op.cit., p. 71.

visualisent leur sommeil sous forme graphique et en ce sens, sont amenés à objectiver leur corps. Puis, amenés à y repenser, à s’interroger sur les causes d’un mauvais sommeil ou à se remémorer les nuits passées, ils opèrent un mouvement de subjectivation du corps : la visualisation graphique du sommeil, ainsi que celle du stress ou du poids, fait désormais l’objet d’une expérience renouvelée de soi.

### « L’écueil contraire c’est de se voir que comme un corps qui souffre »

Afin d’illustrer davantage comment s’articulent objectivation et subjectivation du corps dans l’automesure, nous relatons les propos d’Audrey, atteinte de fibromyalgie. Son expérience n’est pas directement en lien avec les outils numériques, mais elle fait tout à fait écho à cette confrontation au corps sur le mode de la quantification et à l’objectivation de soi par la mesure. Audrey se souvient des questionnaires d’autoévaluation de la douleur qu’elle remplissait à l’époque où elle fréquentait les centres antidouleurs et qui lui demandaient de la localiser et d’en décrire les sensations.

« Les questionnaires vous ont poussée à spécifier les douleurs et à les localiser plus? Ouais, et à me dire que j’ai mal QUE au ventre, ou QUE au bras droit... en général c’est le ventre tout le temps, mais du coup si j’ai que 1 ou 2 points de douleurs bah je me dis “oh bah c’est pas trop mal en fait!” puisqu’avant je me visualisais comme... n’étant que douleur en fait! »

De manière assez paradoxale, il semble que plus Audrey a pu objectiver ses douleurs – c’est-à-dire les attribuer à des endroits précis du corps et en quantifier l’intensité – plus elle est parvenue à *relativiser* ces mêmes douleurs en épargnant au reste du corps l’idée de la souffrance. Nommer une douleur, la chiffrer, la localiser ne revient pas pour Audrey à ancrer l’idée d’un corps souffrant mais bien à **repenser**, en la situant davantage – **l’image de cette souffrance**. Nous nous attardons ensemble sur ce paradoxe entre l’attention prêtée aux douleurs et la capacité à les relativiser.

« Après, l’écueil contraire c’est de se voir que comme un corps qui souffre, ouais! Mais en même temps vous dites que le fait d’avoir objectivé<sup>192</sup> et localisé permet de se voir moins comme un corps qui souffre finalement [rires]! Bah oui! à la fois... oui, c’est les deux en même temps! [...] par exemple j’ai souvent mal à l’épaule droite [...]

192. Reprise d’un terme de l’enquêtée.

donc du coup au début j'ai commencé à mettre un peu des crèmes un peu plus localisées à cet endroit-là, mais par contre ça m'a aussi permis de me dire "Bah je vais solliciter plus mon bras gauche!" [...] En fait l'idée c'est ça, c'est qu'on perd quand même pas le lien avec le reste du corps! Bah non, parce qu'en fait on se rend compte que tout est lié... après j'ai fait de la... médecine chinoise aussi! [rires] ».

Audrey semble combiner deux niveaux d'attention à soi : l'attention rapprochée du corps, localisée, mesurée, et la compréhension plus globale d'un corps dont elle relativise la souffrance et veille à l'équilibre des parties. D'une part, objectiver revient à localiser précisément la douleur en un point du corps, d'autre part, subjectiver consiste à comprendre ce point de douleur comme partie d'un système, de le soulager en mobilisant le reste du corps par des exercices, la mobilisation d'autres membres, etc. Loin d'engendrer une perception du corps dans les limites de la souffrance ou comme ensemble de rouages mécaniques à réparer<sup>193</sup>, l'expression du corps sous forme virtuelle et graphique s'articule avec des notions de mouvement, de « vitalité » et de système – concepts selon lesquels un corps entendu comme machine souffrante ne saurait subsister exclusivement.

Dans la dernière partie de l'extrait, cette compréhension du corps comme système, et qui permet à Audrey de ne pas en rester à une appréhension objective du corps, la renvoie à son expérience de la médecine chinoise. Cela nous interpelle car la médecine chinoise est un thème récurrent de nos entretiens. Or, il se trouve que les enquêtés qui en font l'expérience parviennent sans mal à combiner une approche objectivante du corps et une approche plus globale de soi, en portant notamment l'attention sur les causes et les origines, y compris à court terme, d'un dérèglement physiologique et en essayant de s'écouter davantage. Dans certains cas, donc, l'accompagnement thérapeutique est ce qui vient aider à adopter un regard plus global et systémique sur sa santé et donc à contrebalancer le regard objectif sur soi que renforcent les outils numériques.

Pour autant, un accompagnement centré sur l'apport d'informations médicales *stricto sensu* est nécessaire : le suivi médical dont Jeanne a bénéficié au long de son parcours bariatrique – parallèlement au suivi psychologique – lui a permis de repenser la notion de poids (masse musculaire, hydrique et grasseuse) et de favoriser la qualité de l'alimentation plutôt que la quantité. C'est son amie aide-soignante qui a appris à Safia qu'elle devait injecter l'insuline à différents endroits et qu'elle était en droit de bénéficier du capteur connecté de la glycémie. Olivia, diabétique, reçoit les magazines médicaux que son pharmacien ou parfois sa mère gardent spécialement pour elle. Raphaëlle compte parfois sur les réseaux sociaux pour interpréter ses électrocardiogrammes et renforcer ses propres intuitions. Autrui, ici, soutient

193. Jean-Michel Besnier, *L'homme simplifié : le syndrome de la touche étoile*, op. cit., p. 43.

des possibilités d'objectivation de soi nécessaires à la gestion de la maladie que les outils numériques, seuls, ne sauraient assister avec succès

Le rapport à l'autre, qu'il soit éducateur, soignant ou membre de l'entourage, reste à questionner dans la mesure où qu'il impacte nécessairement cet équilibre dont nous voulons parler entre objectivation et subjectivation du corps dans la maladie chronique et que les outils numériques ne finissent pas de reconfigurer.

## Conclusion : Le corps connecté : un défi de l'éducation à la santé ?

Les pratiques d'autosanté<sup>194</sup> doivent faire l'objet d'une attention particulière pour les sciences de l'éducation et de la formation. À l'heure où l'Éducation thérapeutique du patient prend en charge l'accompagnement des dispositifs d'automédication, où l'EPS<sup>195</sup> scolaire a pour mission d'éduquer à la santé, à l'hygiène de vie et à l'entretien de soi – notamment dans le cadre spécifique de la lutte contre l'obésité et la sédentarité – à l'heure où le monde du travail revendique de travailler « en mouvement » – en marchant, en pédalant, assis sur un vélo ou un ballon de *fitness* – de nombreux dispositifs se démocratisent et sont adoptés à l'initiative des patients sans aucun accompagnement. Nous espérons avoir montré que, d'une part, la quantification de soi risque d'accentuer la vision d'un corps objet chez ceux qui adhèrent d'abord à cette idéologie comptable de soi<sup>196</sup>, au risque d'une instrumentation aliénante du corps, d'autre part, mal accompagnée, elle pourrait limiter pour d'autres les effets bénéfiques sur leur santé, voire provoquer de l'anxiété ou du dépit. Quant aux dispositifs institutionnalisés aux bénéfices avérés, le défi sera, là encore, de diffuser l'information et la formation afin d'éduquer le grand public à cette transition numérique.

194. Bernard Andrieu, *L'autosanté*, Armand Colin, 2012.

195. Éducation Physique et Sportive.

196. Une vision de la santé qui réfute la logique comptable ou responsable de l'entretien de soi, plus présente chez les classes moyennes supérieures et supérieures, engendrera des difficultés à établir des liens entre les mesures ou à formuler un discours et à partager ses interrogations pour les enrichir. Les sujets qui parviendraient le moins à s'approprier les outils, à subjectiver les automesures, seraient ceux pour qui, culturellement, économiquement, idéologiquement même, la perspective d'une maîtrise des conditions d'amélioration de sa santé et de son corps, à tous niveaux, fait le moins sens ou bien n'est pas à leur portée. Voir Faustine Régnier, « "Goût de liberté" et self-quantification », op. cit., p. 109.