

Automesure: Le nouveau journal numérique

Entretien
avec **Stefan Selke**

Équipés de smartphones et de capteurs d'activité physique, les personnes comptent leurs pas, mesurent leur qualité de sommeil et quantifient leurs performances afin de vivre une vie plus saine et plus équilibrée. Le sociologue Stefan Selke est d'avis que l'automesure est en train de déplacer les défis de la société vers l'individu. Dans cet entretien, il explique pourquoi cela pourrait être un problème et comment l'automesure pourrait néanmoins être bénéfique.

Les smartphones et les capteurs d'activité physique accompagnent les personnes jour et nuit pour compter leurs calories, guider leurs exercices physiques et évaluer leur bien-être. Vous qualifiez ce phénomène de «lifelogging». Qu'entendez-vous par là?

Le lifelogging consiste essentiellement à enregistrer ce qui se passe dans votre vie. Dans mon travail, je différencie quatre types: le premier type est la «surveillance de la santé». Les utilisateurs évaluent eux-mêmes leurs données vitales ou avec l'aide de capteurs, ce afin de prévenir les maladies ou de mieux les traiter. Le deuxième type est le «Human Tracking». La présence ou l'absence de personnes est saisie par le biais de la mesure de géodonnées. Le troisième type est le «Digital Memory» (mémoire numérique). C'est le cas lorsque les utilisateurs élargissent numériquement leur mémoire. Les données sont enregistrées pour ne pas les oublier. Le quatrième type comprend la surveillance et la sous-surveillance; la surveillance des citoyens par les institutions de l'État et la divulgation volontaire de données générées par les citoyens eux-mêmes.

Cependant, le fait que les personnes tiennent un journal des événements de leur vie n'a rien de nouveau. En effet, déjà à l'époque analogique antérieure à la transformation numérique, par exemple, les gens tenaient un journal pour enregistrer les différents événements et leurs propres expériences. Quels changements la digitalisation a-t-elle apportés?

On remarque rapidement que, même vingt ans après, le contenu du journal numérique n'a pas changé. Il représente un instantané de la vie et ne peut pas être automatiquement incorporé dans un nouveau contexte. Avec la numérisation, la pratique est devenue plus dynamique. Contrairement au journal, la mesure numérique nous donne un retour concret: une évaluation des données, des règles de conduite ou un encore un score global. Grâce aux possibilités technologiques actuelles, les informations numériques issues de l'automesure peuvent être reliées entre elles comme on le souhaite. Citons, par exemple, les liens possibles entre les données sur la santé ou les données sur les loisirs et l'environnement de travail. Lorsque les données sont liées à l'accès aux ressources ou aux opportunités, ces données se voient attribuer une fonction sélective ou discriminatoire. Aux États-Unis, les étudiants de l'université privée Oral Roberts (Oklahoma) doivent collecter des données avec des capteurs d'activité physique et les remettre régulièrement au rectorat. 20% des données sont ensuite pris en compte dans la note globale. Il s'agit d'une méthode de discipline sociale comme alternative à la tenue d'un journal d'entraînement.

De nos jours, il semblerait que l'automesure joue un rôle beaucoup plus important. Dans la plupart des cas, la saisie des données dans le journal d'entraînement ne prend que quelques minutes par jour. Avec le smartphone, l'automesure est constante. Comment expliquez-vous cela?

Nous entrons en relation avec ces gadgets, raison pour laquelle ils jouent un rôle important dans notre vie. À première vue, ils semblent nous soulager en nous fournissant des informations sur notre comportement. Cependant, si nous regardons de plus près, ils nous rendent dépendants et nous empêchent de juger par nous-mêmes. Nous mesurons le fonctionnement de notre corps ou notre comportement, et ces données ont un impact sur notre pensée et notre action. Par exemple, nous décidons de prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, parce que nous n'avons pas encore atteint le nombre de pas indiqué par notre appareil. Les gadgets utilisés dans le cadre de l'automesure possèdent une certaine capacité à nous influencer. Nous devons veiller à ne pas devenir une victime de l'illusion omniprésente des outils. Les outils utilisés dans le cadre du lifelogging ne nous permettront pas de changer le monde autour de nous. Ils sont les médias de la construction du monde. Ils changent notre vision des gens et la façon dont nous vivons ensemble.

Nous renonçons donc librement à une partie de notre indépendance. Qu'est-ce que les gens espèrent tirer de constamment vouloir s'auto-évaluer?

La vie est compliquée et prend souvent des tournants imprévisibles. En raison de la concurrence économique et des exigences sans cesse croissantes qui nous sont imposées en tant qu'individus, de plus en plus de personnes souffrent d'épuisement. Les gens essaient d'atténuer ces sentiments d'épuisement en utilisant l'automesure comme moyen pour quantifier, et donc réduire en quelque sorte la complexité et l'imprévisibilité du monde. En effet, les données que nous recevons sur notre propre comportement nous donnent un sentiment de sécurité et de contrôle. Les utilisateurs ont recours à l'automesure pour soulager leur anxiété et essaient d'éviter ainsi de faire des erreurs.

À première vue, vivre une vie avec moins d'anxiété semble être une évolution positive. Mais quels sont les risques possibles à long terme d'une telle utilisation?

Premièrement, les valeurs éthiques universelles telles que la dignité humaine, la vie privée, la solidarité et l'autonomie seront soumises à des pressions croissantes. Il existe deux scénarios: soit les valeurs seront négociées au cas par cas sur le marché concerné, soit une «zone dépourvue de valeurs éthiques» sera établie dans laquelle les valeurs éthiques de base seront mises de côté pour atteindre une plus grande efficacité.

Deuxièmement, la quantification des personnes permet de les réduire à un seul chiffre, ce qui est une chose très délicate en termes de valeurs éthiques. Dans des domaines spécifiques, tels que l'évaluation des performances au travail ou le suivi de la santé, si les personnes sont réduites à un nombre, c'est-à-dire un score (par exemple le score de l'état de santé), il est plus facile de les traiter comme des objets plutôt que comme des personnes ayant des sentiments. Pour l'ensemble de la société, cela conduirait au développement d'une «colonie de l'efficacité», où les gens sont récompensés ou punis sur la base d'une valeur unique. «L'indice des citations» en science, «l'indice des relations» Loss of Spark, qui est mesuré par le biais d'une application et le «Social Credit Score» qui sera introduit en Chine et qui est un bon exemple de l'utilisation d'un indice pour évaluer les individus.

Mais mon smartphone ne m'aide-t-il pas à vivre plus sainement?

Mon téléphone me dit de faire plus d'exercice et de manger plus de fruits et de légumes, alors je le fais. En fin de compte, la société dans son ensemble n'en bénéficie-t-elle pas?

Non, c'est ce qu'on pourrait croire, mais il s'agit d'une illusion. Le Lifelogging déplace les problèmes sociaux vers l'individu. Nous agissons comme si l'auto-optimisation était la réponse à de nombreux défis auxquels la société d'aujourd'hui est confrontée. En faisant ainsi, nous perdons de vue les causes réelles des problèmes. Par exemple, alors que les entreprises fournissent des salles de yoga et équipent leurs collaborateurs de dispositifs de suivi pour les maintenir en forme et en bonne santé, les conditions de travail, elles, restent mauvaises: en effet, nombreux sont ceux qui sont confrontés au travail posté et à un salaire médiocre. Il est important de rappeler que les gens tombent malades à cause de conditions-cadres, et pas seulement parce que leur attitude peut parfois sembler déraisonnable. Nous devons d'abord nous mettre d'accord sur l'orientation du progrès social avant d'exiger que les individus s'améliorent eux-mêmes.

Vous dites que la valeur sociale de la solidarité est soumise à une pression croissante.

Mais quel est le lien entre un podomètre et la cohésion sociale?

D'une part, la solidarité dépend de la liberté individuelle. Les appareils qui prennent des décisions pour nous ou qui nous suggèrent comment agir rationnellement ou raisonnablement nous enlèvent la liberté de porter nos propres jugements. C'est loin d'être une situation de départ optimale pour parler de solidarité.

Par ailleurs, pour que la solidarité s'épanouisse, nous devons aussi apprendre à vivre sans peur. La société d'aujourd'hui est épuisée et motivée par la peur. Le système de solidarité est perçu comme un système lent et coûteux. Dans une société où la peur et la concurrence deviennent un instrument de contrôle individuel (mode de vie) et collectif (action politique), l'intolérance à l'égard des divergences s'accroît. Si la pression augmente en raison de l'augmentation des coûts et de la rareté des ressources, la probabilité d'un transfert des responsabilités entre les individus augmente également. Dans le domaine de la santé, cela signifie la chose suivante: les données d'automesure deviendront le baromètre d'un avenir individualisé, par exemple dans le contexte de nouveaux modèles tarifaires ((pay as you live)) dans le domaine de l'assurance maladie. La solidarité sociale tendra à se transformer en petites collectivités dans lesquelles la solidarité se verra réduite à un concept bien précis: donner pour recevoir quelque chose en retour. Il y a des exceptions où l'autonomie et le pouvoir d'agir augmentent, par exemple lorsque les personnes atteintes de maladies rares utilisent les données pour former de nouvelles communautés et de nouveaux organes collectifs leur permettant d'affirmer leurs intérêts vis-à-vis des élites établies comme les médecins ou l'industrie pharmaceutique.

Quels sont les domaines de la vie particulièrement touchés par l'affaiblissement de la solidarité?

Le domaine de la santé fournit un exemple concret de la façon dont la solidarité est mise sous pression par l'automesure numérique: vous ne fumez pas, vous mangez sainement, vous faites du sport et vous avez les données pour le prouver. Résultat: vous êtes récompensé avec des primes moins chères. Toutefois, votre disposition à supporter les coûts engendrés par les comportements malsains diminuera en conséquence. Dans ce cas, bien que le lifelogging mène à la solidarité au sein de petites collectivités ayant un style de vie similaire, la communauté de risques solidaire perd en importance.

De plus, un tel modèle ignore l'imprévisibilité de la vie et l'irrationalité fondamentale de l'être humain. Tôt ou tard, nous prenons tous des décisions irrationnelles qui peuvent conduire à toute une série d'évolutions imprévisibles. Les systèmes collectifs fondés sur la solidarité sont capables de répondre aux conséquences involontaires de telles décisions. Cependant, si ce système de solidarité est détruit, les individus se retrouveront seuls face à de telles conséquences.

Quelle est la signification de vos observations sur la façon dont nous utilisons les applications d'automesure numériques dans notre vie quotidienne? Qu'avons-nous encore à apprendre sur la façon dont nous utilisons ces appareils?

Tout d'abord, nous devons mieux comprendre le fonctionnement des technologies et prendre conscience des processus qui se déroulent en arrière-plan. L'information peut être stockée inutilisée dans une base de données pendant une longue période et être soudainement utilisée contre une personne dix ans plus tard. Une fois ces scénarios compris, de nouveaux règlements seront nécessaires.

C'est pourquoi des règles claires sont nécessaires pour l'utilisation des données à caractère personnel dans les entreprises. L'engagement individuel des sociétés ne suffira pas. Il ne s'agit pas de condamner la technologie, mais d'éviter l'utilisation incontrôlée des données. Cela peut être fait, par exemple, en faisant prendre conscience aux programmeurs qu'il y a toujours des gens qui se cachent derrière les chiffres.

Comment les données peuvent-elles être collectées et utilisées au profit de la société?

Une approche consiste à mettre en place des systèmes de dépositaires de données sur une base coopérative. Ces systèmes sont transparents, orientés socialement et peuvent conduire à remodeler le concept de solidarité: par exemple, les individus décideraient de divulguer certaines données personnelles et pourraient bénéficier des résultats de la recherche dix ou vingt ans plus tard.

Si nous examinons de plus près les implications sociales de l'utilisation des applications numériques, nous pouvons minimiser les risques réels dès le début et exploiter des opportunités pour la société.

L'interview a été menée par Barbara Schnyder et Stefan Pabst de Think Tank W.I.R.E.
L'article a été rédigé en 2018 sur mandat de la Fondation Sanitas Assurance
Maladie.



Le professeur Stefan Selke enseigne la sociologie et l'évolution sociale. Par ailleurs, il est professeur à l'université de Furtwangen (science transformative et publique / titre original: Transformative und öffentliche Wissenschaft).

Il a d'abord étudié l'ingénierie aérospatiale, puis a obtenu son doctorat en sociologie.

Ses thèmes de recherche sont la lutte contre la pauvreté, le côté insidieux du changement social, l'éthique de la numérisation, les utopies sociales et les nouveaux modèles de la science et du savoir.

En apprendre davantage sur Stefan Selke: www.stefan-selke.de