

Corporeal Optimisation in Early Modern Europe. Means and Methods of Self-Observation and Self-Improvement

Pratiques d'optimisation physique à l'époque moderne. Méthodes et médias d'auto-observation et d'amélioration de soi

Dr. Vitus Huber (Université de Genève)

Les adeptes du *quantified self* recueillent une énorme quantité de données sur leur propre personne. Les *apps* et *smartwatches* sont des procédés supposés améliorer l'autodiscipline et maximiser le potentiel individuel en consignnant et en planifiant la routine quotidienne de ceux qui les emploient. Mais ces formes d'auto-observation dans le but de se bonifier ne datent pas d'aujourd'hui et peuvent déjà être trouvées dans les sources de l'époque moderne. Les domaines d'application vont des techniques de soi à motivation religieuse, aux observations médicales et proto-scientifiques, en passant par les expériences diététiques, de renforcement physique et d'éducation. Celles-ci sont, de manière significative, souvent liées à des pratiques d'expression et de diffusion spécifiques, induites par le maniement de médias particuliers. Ce projet de recherche vise à reconstituer le répertoire pluraliste des méthodes utilisées pour scruter son propre corps, et à explorer comment les modes d'observation correspondants se sont développés.