

## La photographie peut remettre votre moral d'aplomb



On a tous nos mauvais jours, ces jours où le [moral](#) est bas, où rien ne semble aller. Certains vivent cela au quotidien, devant composer avec des problèmes de santé plus ou moins importants. Chacun pourtant a ses propres moyens pour aider à se remettre d'aplomb. Et selon une récente étude, il semblerait que la [photographie](#) en soit un bon.

La pratique de la photographie peut avoir de nombreux bienfaits. Elle peut par exemple aider à améliorer la mémoire. Mais, comme le souligne récemment le [New York Times](#), elle pourrait aussi aider à mieux vivre avec une maladie mentale -trouble de stress post-traumatique, dépression, anxiété, bipolarité, etc.-. De nombreux photographes connus et reconnus souffrent d'ailleurs de ce genre de maladies.

Comment cela est-il possible ? Il semblerait que la photographie fasse office de « *système de récompense dans le cerveau* », avec tous les efforts qu'il faut effectuer pour composer sa photo et le plaisir de la regarder ensuite. Selon le Dr. Kelly Lambert, neuroscientifique du comportement, le cerveau et les hormones du stress se mettent en action lorsque l'on s'emploie pleinement à accomplir une tâche.

Pour la professeure en psychologie de Harvard, Ellen J. Langer, les gens dépressifs « *ont tendance à se couper du monde réel. Voir les choses à travers l'appareil photo vous replace dans le moment présent, vous rend plus sensible au contexte, aux perspectives, et c'est là tout le principe de l'engagement* », une chose excellente pour la santé et le bien-être.

Sans être un remède complet, la photographie peut en tout cas être une forme de thérapie plutôt efficace selon les experts et ce, tant pour les malades que pour ceux qui se sentent bien dans leur tête !

<http://www.gizmodo.fr/2014/08/08/photographie-soin-moral.html>