

# LES BESOINS VITAUX DE L'HOMME

## Le sentiment d'être utile est vital

Aujourd'hui je débute ma chronique par une question : Que nous faut-il pour vivre ?

Quels sont les besoins essentiels de l'homme, que j'appellerai les **vitalités**.

Avant de vivre, l'homme doit d'abord survivre.

Pour quantifier et qualifier les besoins qui lui sont nécessaires, les vitalités lui sont indispensables pour ne pas mourir.

Je propose une démarche philosophique sur la gestion de nos souffrances, nos vitalités ne deviennent prioritaires que si la vie est réellement en danger, si le pronostic vital est mis en jeu.

Pour survivre, si une de nos vitalités venait à manquer la mort serait certaine.

A l'évidence : L'homme ne doit pas dépasser les limites supportables pour son corps.

La première vitalité est le respect des limites physiques : températures, tensions électriques, longueurs d'ondes électromagnétiques, vitesses de collisions, vitesse d'accélération ou de décélération ...

La deuxième des vitalités est le respect des limites chimiques et biologiques. Nous ne pouvons respirer que de l'air respirable, nous ne pouvons manger que des aliments mangeables, nous ne pouvons boire que des boissons buvables. Ces vérités résument cette obligation de respect des hommes vis-à-vis de la nature qui sont ou plutôt devraient être, la base de toutes pensées écologistes. Lorsque nous sommes blessés ou malades, bien souvent, ce sont ces deux premières vitalités qui ne sont plus acquises.

Notre liberté n'est, alors, plus possible. Il y a cinq besoins vitaux :

Le premier besoin vital : Respirer, la durée de vie en son absence est de quelques minutes.

Le deuxième : Dormir, nous ne pouvons pas nous abstenir de dormir, après le corps nous impose pour sa survie le sommeil.

Le troisième : Boire et éliminer, la durée de vie en leurs absences est de quelques jours.

Le quatrième : Manger et éliminer, la durée de vie en leurs absences est de quelques semaines.

Enfin, le cinquième besoin vital :

Se sentir utile, la durée de vie en son absence est de quelques mois. Après l'individu devient dépressif. S'il n'arrive plus à ressentir son utilité c'est la descente vers le suicide et son issue fatale.

**Le sentiment d'être utile** est donc du même ordre que respirer, dormir, boire, manger. Même si ça vous étonne, "se sentir utile" est plus important qu'aimer et être libre.

Nous sommes vivants et utiles, profitons-en pour nous protéger.