

## LES BESOINS VITAUX DE L'HOMME CHRONIQUE RADIO

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.  
Premièrement, respecter ses limites physiques aux températures, aux chocs...  
Ensuite respecter des limites chimiques et biologiques. Nous ne pouvons respirer que de l'air respirable, manger que des aliments mangeables, boire que des boissons buvables. Ces vérités résument cette obligation de respect des hommes vis-à-vis de la nature qui sont la base de la pensée écologiste.

Nos besoins vitaux :  
\_ Respirer, la durée de vie en son absence est de quelques minutes.  
Dormir, nous ne pouvons pas nous abstenir de dormir, après le corps nous impose le sommeil pour survivre.

Boire et éliminer, la durée de vie en leurs absences est de quelques jours.  
Manger et éliminer, la durée de vie en leurs absences est de quelques semaines.  
Enfin, le dernier 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 la dépression voir le suicide.

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

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