

GUIDE VICTIS MEDICAL · 03

Rédigez vos doléances avant l'expertise médicale

Comment rédiger vos doléances avant une expertise médicale : méthode, thèmes à aborder et exemples pour décrire précisément les conséquences du dommage.

Qu'est-ce que les doléances ?

Les doléances sont un document personnel dans lequel vous décrivez, avec vos propres mots, les conséquences de votre dommage corporel : douleurs, limitations et difficultés dans votre vie quotidienne, familiale, sociale ou professionnelle.

Le dossier médical

Décrit les soins et retrace les éléments médicaux de votre prise en charge.

Les doléances

Expliquent, avec vos propres mots, comment les conséquences du dommage se manifestent dans votre vie.

Vous n'avez pas à tout rédiger aujourd'hui. Commencez simplement par noter ce qui a changé depuis le dommage, puis complétez votre document à votre rythme.

Pourquoi les préparer ?

Ne rien oublier

Une expertise est un moment dense. Un document préparé vous permet d'aborder chaque difficulté importante.

Présenter clairement les conséquences du dommage

Une expertise médicale ne s'improvise pas. Préparer vos doléances en amont vous permet d'exposer clairement et précisément les conséquences du dommage sur votre vie.

LA MÉTHODE

Structurez vos doléances en trois temps

Comparez avant et après

Pour faire apparaître ce qui a changé, décrivez ce que vous faisiez auparavant, ce qui est devenu difficile et ce que vous ne pouvez plus réaliser aujourd'hui.

Avant le dommage Votre état de santé, votre autonomie, votre travail et vos activités habituelles.

Depuis le dommage Les soins, les douleurs, les limitations, les périodes difficiles et l'évolution de votre état.

Aujourd'hui Les symptômes persistants, leurs conséquences concrètes dans chaque domaine de votre vie, ainsi que les aides et adaptations dont vous avez besoin.

LES THÈMES À ABORDER

Avancez un thème après l'autre

Choisissez la lecture qui vous convient. Vous pouvez avancer pas à pas ou consulter directement l'ensemble des thèmes.

Douleurs et symptômes

Où se situent vos douleurs ? À quelle fréquence apparaissent-elles ? Quelle est leur intensité ? Sont-elles déclenchées par un mouvement, un effort ou une position ?

Pensez également à la fatigue, aux troubles sensitifs, aux vertiges, aux maux de tête ou à tout autre symptôme persistant.

Sommeil et retentissement psychologique

Décrivez les troubles du sommeil, l'anxiété, les peurs, l'irritabilité, les difficultés de concentration ou les changements d'humeur.

Précisez leur fréquence et leur effet sur vos journées et vos relations.

Vie quotidienne et autonomie

Quelles difficultés rencontrez-vous pour vous lever et vous coucher, vous asseoir et vous relever, vous déplacer, vous laver, vous habiller et vous déshabiller, manger et boire ou aller aux toilettes ?

Pensez également aux activités domestiques : cuisiner, entretenir votre logement ou faire les courses.

Indiquez aussi vos difficultés pour conduire ou utiliser les transports.

Précisez si vous avez besoin de plus de temps, d'une aide humaine ou d'un matériel particulier.

Vie personnelle

Décrivez les conséquences sur vos projets personnels, vos habitudes de vie, votre vie affective ou intime et l'image que vous avez de vous-même.

Mentionnez également les voyages ou les projets auxquels vous avez dû renoncer ou que vous avez dû modifier.

Vie professionnelle

Indiquez vos périodes d'arrêt de travail et, le cas échéant, les conditions de votre reprise ainsi que les aménagements nécessaires. Mentionnez également les tâches devenues difficiles ou impossibles.

Précisez les conséquences sur votre rythme de travail, vos responsabilités, vos projets professionnels et vos revenus lorsqu'elles existent.

Vie familiale

Expliquez les changements dans votre rôle au sein de la famille, votre participation aux tâches du foyer, la prise en charge des enfants ou d'un proche et votre disponibilité auprès de votre entourage.

Mentionnez l'aide que vous devez désormais recevoir ou celle que vous ne pouvez plus apporter comme auparavant.

Vie sociale

Décrivez les conséquences sur vos relations, vos rencontres, les invitations et votre participation à des activités collectives ou associatives.

Mentionnez la réduction de vos échanges, l'isolement ou les difficultés à maintenir vos relations lorsqu'ils font partie de votre vécu.

Sport et loisirs

Quelles activités sportives ou quels loisirs avez-vous interrompus, réduits ou adaptés ? À quelle fréquence les pratiquiez-vous auparavant ?

Précisez ce que vous pouvez encore pratiquer, les adaptations nécessaires et les activités auxquelles vous avez dû renoncer.

CONSEILS VICTIS MEDICAL

Pour bien rédiger vos doléances

Donnez des exemples précis

Expliquez les situations concrètes : durée de marche, port de charges, conduite, sommeil, travail ou activités familiales.

Relisez sans minimiser

Restez fidèle à votre vécu, sans exagérer ni minimiser vos difficultés, même s'il vous est difficile d'en parler ou si vous vous y êtes habitué.

Rédigez à votre rythme

Complétez votre document au fil de plusieurs jours, faites-le relire si nécessaire et transmettez-le à votre médecin-conseil avant l'expertise.

BIEN FORMULER

Préférez une description précise à une formule générale

Cette formulation exprime une difficulté réelle, mais elle ne permet pas d'en comprendre la localisation, la fréquence ni les conséquences.

La difficulté est située, quantifiée et reliée à une activité concrète de la vie quotidienne.

UN EXEMPLE CONCRET

Découvrez un exemple fictif de doléances

Consultez un récit court et annoté pour comprendre comment présenter les conséquences du dommage avec vos propres mots.