Victis Medical
MÉDECINS-CONSEILS AU SERVICE DES VICTIMES

GUIDE VICTIS MEDICAL · 03

Rédigez vos doléances avant l'expertise médicale

Qu'est-ce que les doléances ?

Les doléances sont l'expression de vos douleurs, de vos gênes et, plus largement, des difficultés liées à votre dommage corporel. Les mettre par écrit permet de décrire, avec vos propres mots, ce qui a changé dans les différents domaines de votre vie.

Le dossier médical

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

Les doléances

Décrivent votre vécu et la façon dont les conséquences du dommage se manifestent dans votre vie.

Pourquoi les préparer ?

Ne rien oublier le jour de l'expertise

Le jour de l'expertise, le médecin recueille vos doléances afin de comprendre les conséquences du dommage sur votre vie. Les préparer en amont vous aide à ne rien oublier et à vous assurer d'avoir pu exprimer toutes vos difficultés.

Prendre pleinement la parole

Préparer vos doléances vous aide à mettre des mots sur ce que vous ressentez et sur les difficultés que vous rencontrez. Vous pourrez ainsi prendre pleinement la parole lors de l'expertise et expliquer clairement ce que le dommage a changé dans 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 avant le dommage, puis ce qui est devenu difficile ou impossible aujourd'hui.

1 Avant le dommage

Votre état de santé, votre autonomie, votre travail, vos activités et vos habitudes de vie avant le dommage.

2 Depuis le dommage

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

3 Aujourd'hui

Les symptômes persistants, leurs conséquences concrètes dans les différents domaines de votre vie, ainsi que les aides et adaptations dont vous avez besoin.

BIEN FORMULER

Préférez une description précise à une formule générale

À ÉVITER

« J'ai mal et je ne peux plus rien faire comme avant. »

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

PLUS UTILE

« La douleur apparaît après environ quinze minutes de marche. Je dois alors m'arrêter et je ne peux plus accompagner mes enfants à pied jusqu'à l'école. »

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

LES CONSÉQUENCES DU DOMMAGE

Explorez ce qui a changé dans votre vie

Retentissement physique

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**.

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 avec justesse

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

Vous n'avez pas à tout rédiger en une seule fois. Complétez votre document progressivement, au fil de vos observations.

Avant l'expertise, transmettez vos doléances à **votre médecin-conseil** pour préparer ensemble les points à aborder.

Complétez votre préparation sur notre site www.victismedical.fr

Un exemple fictif de doléances

Consultez un exemple fictif pour vous aider à structurer vos doléances et à décrire, avec vos propres mots, les conséquences du dommage dans votre vie.

Trois autres guides pratiques

- Comment organiser votre dossier avant une expertise médicale ?
- Comment récupérer votre dossier médical ?
- Attestation de vos proches : comment la rédiger ?