

GUIDE VICTIS MEDICAL · 04

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.

PRÉPARER VOTRE PAROLE

Décrire concrètement ce que le dommage a changé

Personnel — Parlez de votre situation et de votre vécu

Concret — Appuyez-vous sur des exemples du quotidien

Précis — Indiquez la fréquence, la durée et l'évolution

Les doléances présentent, avec vos propres mots, les douleurs, les limitations et les difficultés que vous rencontrez depuis le fait dommageable.

Préparées avant l'expertise, elles vous aident à structurer votre récit, à suivre l'évolution de votre état et à ne pas oublier une conséquence importante le jour de l'examen.

POURQUOI LES PRÉPARER ?

Donner une vision fidèle de votre situation

Le dossier médical décrit les soins. Vos doléances expliquent comment les conséquences du dommage se manifestent dans votre vie.

01

Ne rien oublier

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

02

Rendre les conséquences visibles

Des exemples précis permettent de comprendre ce que vos douleurs ou limitations changent réellement.

03

Retracer l'évolution

Votre récit distingue les premières semaines, les différentes phases de soins et votre situation actuelle.

LA MÉTHODE

Construisez votre document en quatre étapes

- 01 Reconstituez la chronologie Partez du fait dommageable, puis notez les soins, les périodes d'amélioration ou d'aggravation et votre état actuel.

- 02 Comparez avant et après Décrivez ce que vous faisiez auparavant, ce qui est devenu difficile et ce que vous ne pouvez plus réaliser.
- 03 Donnez des exemples précis Expliquez les situations concrètes : durée de marche, port de charges, conduite, sommeil, travail ou activités familiales.
- 04 Relisez sans minimiser Restez fidèle à votre vécu, sans exagérer ni atténuer les difficultés par habitude ou par pudeur.

LES THÈMES À ABORDER

Passez en revue chaque dimension de votre vie

Ouvrez les rubriques qui vous concernent et utilisez les questions comme repères de rédaction.

01 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 céphalées ou à tout autre symptôme persistant.

02 Vie quotidienne et autonomie

Quelles difficultés rencontrez-vous pour vous laver, vous habiller, cuisiner, entretenir votre logement, faire les courses, conduire ou vous déplacer ?

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

03 Vie professionnelle

Décrivez vos arrêts de travail, votre reprise, les aménagements nécessaires et les tâches devenues difficiles ou impossibles.

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

04 Vie familiale et sociale

Expliquez les changements dans votre rôle au sein de la famille, votre participation aux tâches, votre disponibilité auprès de vos proches et votre vie sociale.

Mentionnez l'isolement, la dépendance ou les tensions nouvelles si elles font partie de votre vécu.

05 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.

06 Sports, loisirs et projets

Quelles activités avez-vous interrompues, réduites ou adaptées ? À quelle fréquence les pratiquiez-vous auparavant ?

Indiquez également les sorties, voyages ou projets personnels auxquels vous avez dû renoncer.

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.

VOTRE DOCUMENT

Une structure simple pour vous guider

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

Depuis le dommage Les soins, les douleurs, les limitations et les périodes les plus difficiles.

Aujourd'hui Les symptômes persistants et leurs conséquences concrètes dans chaque domaine de votre vie.

Vos besoins et votre évolution Les aides nécessaires, les adaptations et les difficultés qui continuent d'évoluer.

Rédigez ce document à votre rythme, puis complétez-le au fil de plusieurs jours. Faites-le relire par un proche si nécessaire et transmettez-le à votre médecin-conseil avant l'expertise .

COMPLÉTER VOTRE PRÉPARATION

Réunissez les autres éléments utiles

Votre checklist — Quels documents apporter le jour de l'expertise ?

Votre dossier — Comment récupérer mon dossier médical ?

BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ?

Préparez une présentation claire de votre situation

Nos médecins-conseils vous aident à identifier les conséquences importantes, à organiser vos doléances et à préparer l'expertise médicale.