

EXEMPLE ENTIÈREMENT FICTIF

Exemple de doléances avant une expertise médicale

Cet exemple montre comment décrire des difficultés concrètes sans rédiger un document interminable. Les noms, les dates, les faits et la situation médicale présentés sont entièrement inventés.

À adapter à votre situation

Il ne s'agit pas d'un modèle à reproduire. Vos doléances doivent rester personnelles et correspondre fidèlement à ce que vous vivez.

SITUATION FICTIVE

Camille, 38 ans

Employée administrative, victime d'un accident de la circulation ayant entraîné une fracture de la cheville droite.

AVANT LE DOMMAGE

Ma situation avant l'accident

Avant l'accident, j'étais autonome dans toutes les activités de la vie quotidienne. Je travaillais à temps plein, je conduisais chaque jour et je m'occupais seule de mes deux enfants en semaine. Je courais deux fois par semaine et nous faisions régulièrement des promenades en famille le week-end.

POURQUOI C'EST UTILE

Cette introduction donne un point de comparaison précis avec la situation actuelle.

DEPUIS L'ACCIDENT

Les soins et l'évolution

Après l'accident, j'ai été opérée de la cheville puis immobilisée pendant six semaines. J'ai ensuite suivi des séances de kinésithérapie. Les premières semaines, j'avais besoin de mon conjoint pour me laver, m'habiller, préparer les repas et accompagner les enfants. J'ai repris le travail progressivement, d'abord à temps partiel thérapeutique.

POURQUOI C'EST UTILE

Le récit suit la chronologie et distingue les difficultés temporaires de la situation actuelle.

AUJOURD'HUI

Douleurs et déplacements

Je ressens encore une douleur à la cheville lorsque je marche plus de vingt minutes ou lorsque je reste debout longtemps. Elle gonfle en fin de journée. Je descends les escaliers lentement, en tenant la rampe, et je dois faire une pause lorsque je fais les courses.

POURQUOI C'EST UTILE

Les difficultés sont situées, quantifiées et reliées à des situations concrètes.

EXEMPLE FICTIF · SUITE

VIE QUOTIDIENNE ET PERSONNELLE

Les conséquences dans ma journée

Je peux de nouveau conduire, mais les trajets de plus de trente minutes réveillent la douleur. Mon conjoint continue de prendre en charge les courses lourdes et une partie du ménage. Je dors moins bien les jours où la douleur est plus forte et j'appréhende encore de traverser certaines intersections en voiture.

POURQUOI C'EST UTILE

Le texte précise ce qui reste possible, ce qui nécessite une adaptation et l'aide encore reçue.

VIE PROFESSIONNELLE ET FAMILIALE

Le travail et mon rôle auprès de mes proches

J'ai repris mon poste à temps plein, mais je dois alterner les positions assise et debout. Je termine certaines journées très fatiguée et je suis moins disponible le soir pour mes enfants. Je ne peux plus les accompagner à pied à leurs activités lorsque le trajet est long.

POURQUOI C'EST UTILE

Les conséquences professionnelles sont reliées à leurs effets concrets sur la vie familiale.

SPORT ET LOISIRS

Les activités que je n'ai pas reprises

Je n'ai pas repris la course à pied, que je pratiquais deux fois par semaine. J'ai essayé de courir quelques minutes, mais la douleur et la peur de me blesser m'ont arrêtée. Les promenades en famille sont désormais plus courtes et je choisis des parcours sans dénivelé.

POURQUOI C'EST UTILE

La fréquence antérieure, la tentative de reprise et les adaptations actuelles sont clairement indiquées.

Ce que je souhaite faire comprendre

J'ai retrouvé une partie importante de mon autonomie, mais les douleurs, la fatigue et les adaptations décrites continuent d'avoir des conséquences sur ma vie quotidienne, familiale, professionnelle et sur mes loisirs.

Un document utile peut rester court

Vous n'avez pas à reprendre toutes les rubriques si elles ne vous concernent pas. L'essentiel est de décrire votre propre situation, avec des exemples précis et sans exagérer ni minimiser vos difficultés.