ASSOCIATION POUR LES DROITS DES ACCIDENTÉS - L'ADA

LA DOULEUR EST RÉELLE. LE DÉFI, C'EST DE LA FAIRE RECONNAÎTRE...

Somatoforme, le diagnostic qui peut changer la donne dans votre dossier

📌 Avis important

Ce document est fourni **strictement à titre informatif** et **éducatif. Il ne constitue pas un avis juridique, ni médical**. **L'Association pour les droits des accidentés - L'ADA** n'est pas un cabinet d'avocats et ses membres **ne sont pas membres du Barreau du Québec**.

NB: Chaque situation étant unique, il est **fortement recommandé de consulter un avocat ou un médecin qualifié** pour obtenir un avis adapté à votre cas.

La douleur seule ne suffit pas. Il faut savoir la décrire, la documenter, et la faire diagnostiquer.

Pourquoi cette affirmation est essentielle

Trop souvent, les accidentés de la route se présentent devant leur médecin, la SAAQ ou un expert en disant simplement :

- « J'ai mal. »
- « À cause de ma douleur, je ne peux plus travailler. »
- « Ma douleur m'invalide. »
- « Si je n'avais pas mal, je pourrais reprendre mes tâches. »

Bien que ces affirmations soient vraies, elles sont insuffisantes pour faire reconnaître vos limitations par la SAAQ. Car **la douleur, en soi, n'est ni un diagnostic médical ni une preuve d'invalidité aux yeux des assurances**. Elle est **subjective, non mesurable et non quantifiable**.

Ce que la SAAQ et les médecins attendent

La SAAQ indemnise les conséquences médicalement reconnues d'un accident, pas des ressentis isolés. Le médecin, de son côté, cherche des **signes cliniques** et des **preuves objectives** pour établir un diagnostic.

C'est pourquoi, lors de vos rendez-vous, vous devez décrire :

- vos limitations fonctionnelles concrètes;
- les impacts sur vos gestes quotidiens;
- l'évolution de vos symptômes dans le temps;
- et tous les éléments associés (fatigue, humeurs, troubles cognitifs, etc.).

Comment transformer votre douleur en données cliniques utiles

Tenez un journal quotidien

Un bon journal divisé par plages horaires ou périodes de la journée peut révéler des schémas importants.

Exemples de descriptions efficaces

- « Je dois rester 30 minutes au lit le matin avant de pouvoir mettre du poids sur mes jambes. »
- « Je ne peux pas lever une casserole remplie d'eau sans douleur immédiate à l'épaule. »
- « Après deux heures de tâches simples, je dois m'allonger à cause de raideurs cervicales. »
- « Je n'arrive plus à me laver les cheveux seul depuis 3 mois. »

➡️ ***Ces exemples permettent au médecin d'associer vos symptômes à des troubles neuro-musculo-squelettiques concrets.***

Pensez aussi au volet psychologique

Incluez dans votre journal :

- vos sautes d'humeur;
- vos angoisses;
- votre sommeil;
- les pertes de concentration ou de mémoire.

Ces éléments peuvent appuyer un **diagnostic somatoforme**, **un état reconnu médicalement**, **objectivable par un professionnel** et parfois pris en compte par la SAAQ, surtout s'il découle directement d'un accident de la route.

TABLEAU COMPARATIF : Douleur chronique vs Diagnostic somatoforme

Critère	Douleur chronique	Diagnostic somatoforme
Reconnaissance médicale	Reconnu, mais sans pathologie mesurable claire	Reconnu avec critères cliniques bien établis
Mesurabilité	Subjective, difficilement objectivable	Appuyé par un diagnostic médical structuré
Acceptation par la SAAQ	Rarement indemnisée seule	Peut être indemnisée s'il découle de l'accident
Document requis	Symptômes rapportés verbalement	Rapport médical avec évaluation clinique complète
Utilité pour votre dossier	Faible seule	Forte s'il est bien documenté et médicalement fondé

Préparez-vous avant chaque rendez-vous médical

- La veille, relisez votre journal et notez les faits les plus significatifs;
- Arrivez au rendez-vous avec des exemples concrets;
- Exprimez vos attentes clairement : « Je veux comprendre ce que j'ai et comment on peut le diagnostiquer. »

C'est à vous d'agir.

Faites votre demande, gardez des preuves, et n'hésitez pas à vous faire accompagner.

🗨️ Besoin d'aide ? Des questions ?

Nous sommes là pour vous accompagner dans ce processus complexe et souvent déroutant.

VOS BLESSURES. VOTRE DOSSIER. VOTRE RESPONSABILITÉ.

Un dossier bien rempli aujourd'hui vous protège demain.

® Association pour les droits des accidentés – L'ADA. Tous droits réservés

Ce document est strictement réservé à l'usage personnel des membres de l'ADA. Seuls les membres dûment inscrits sont autorisés à utiliser, adapter ou reproduire son contenu, en tout ou en partie, dans le cadre de leur propre dossier personnel.

Toute reproduction, archivage, adaptation, traduction, diffusion ou utilisation à des fins autres que personnelles ou non conformes aux objectifs de l'ADA, sous quelque forme que ce soit (électronique, mécanique, audio, visuel ou autre), est strictement interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'ADA ou des auteurs.

Tél: (514) 742-3873
Courriel: association.droits.accidentes@gmail.com