

ASSOCIATION POUR LES DROITS DES ACCIDENTÉS - L'ADA



EXPERTISE MÉDICO-LÉGALE : BIEN S'Y PRÉPARER POUR MIEUX SE DÉFENDRE

Ce que chaque accidenté doit savoir avant de rencontrer le médecin expert mandaté par la SAAQ

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.

« Ce n'est pas la douleur qu'on juge, c'est ce que la vie ne vous permet plus de faire. »

Se préparer à une expertise médico-légale : conseils essentiels pour les accidenté(e)s

Lorsqu'on est convoqué à une expertise médicale par la SAAQ, il ne s'agit pas d'un simple rendez-vous médical. C'est un **acte médico-légal**, une **étape souvent décisive** dans le traitement **de votre dossier**. **Ce que vous direz ou ne direz pas ce que vous apporterez ou oublierez peut peser lourd dans la balance.**

Voici un **guide complet** pour vous y préparer de façon stratégique, humaine et rigoureuse.

1. L'objectif de l'expertise n'est pas de vous soigner

L'expertise n'est pas une consultation thérapeutique. Le médecin ne vous proposera aucun traitement. Son mandat, **donné par la SAAQ**, est de répondre à un **questionnaire médico-légal**. Il doit évaluer :

- Votre capacité à retravailler ;
- La stabilisation ou non de vos séquelles ;
- La relation entre votre accident et vos symptômes ;
- Vos limitations fonctionnelles actuelles.

2. Arrivez calme, reposé et bien préparé

Le stress peut brouiller vos idées et altérer votre crédibilité. Pour éviter cela :

- Dormez bien la veille ;
- Mangez légèrement avant l'examen ;
- Apportez un accompagnateur si possible (pour le soutien moral et les notes après l'examen).

3. Apportez un dossier objectif et complet

Vous n'allez pas convaincre avec vos paroles, mais avec vos **preuves concrètes**. Préparez :

- Vos rapports médicaux récents (orthopédistes, physiothérapeutes, psychologues, etc.)
- Imageries : IRM, radiographies, scintigraphies, etc.

- Relevé de traitements suivis (kiné, ergothérapie, neuropsychologie, etc.)
- Liste **complète et à jour** de vos médicaments
- Calendrier de vos douleurs ou limitations (journal de bord quotidien)
- Liste de vos tentatives de réadaptation et de réinsertion au travail ou dans la vie quotidienne

💡 Astuce : classez vos documents dans un ordre logique et apportez **deux copies** : une pour l'expert, une pour vous.

4. Préparez un journal quotidien des impacts réels

Le médecin ne veut pas (ou ne peut pas) entendre que vous avez "mal". Ce qu'il doit évaluer, c'est l'**impact fonctionnel**.

✗ Évitez :

« *J'ai mal au dos.* »

✓ Préférez :

« *Je ne peux plus faire plus de 10 minutes de vaisselle sans devoir m'étendre.* »

« *Je dois m'asseoir pour me laver les cheveux.* »

Documentez les répercussions de vos symptômes sur :

- Les soins personnels (hygiène, alimentation, sommeil)
- Les tâches domestiques
- Les loisirs et la vie sociale
- Le travail ou les tentatives de retour au travail

5. Dressez un portrait de votre routine actuelle

Expliquez au médecin comment vous fonctionnez au **quotidien**, depuis l'accident :

- À quelle heure vous vous levez ?
- Êtes-vous autonome pour vous habiller, cuisiner, marcher ?
- Que devez-vous éviter ?
- Quelles tâches nécessitent de l'aide ?
- Avez-vous besoin d'appareils ou d'adaptations ?

Ce portrait est **plus parlant que mille douleurs**.

6. Listez vos traitements et médications

Préparez une feuille claire avec :

- Tous les médicaments prescrits (nom, dosage, fréquence)
- Les médicaments en vente libre utilisés régulièrement (Tylenol, Advil...)
- Les effets secondaires (ex. : fatigue, nausées, étourdissements)
- Les aides techniques utilisées (canne, corset, fauteuil, orthèses...)

7. Décrivez vos tentatives de réadaptation

Montrez que vous avez tout fait pour améliorer votre situation, même si ça n'a pas fonctionné :

- Suivi en ergothérapie ou physiothérapie
- Tentatives de retour au travail ou à l'école
- Exercices à domicile
- Soutien psychologique
- Recherche d'emploi adapté

Même vos **échecs** sont des **preuves de bonne foi**.

8. Soyez honnête, mais mesuré

Ne minimisez rien, mais **n'exagérez jamais**. Le médecin est formé pour repérer les incohérences. Tenez-vous-en **aux faits observables**. S'il vous provoque, restez calme.

9. Enregistrez vos impressions après la rencontre

Dès que vous sortez, prenez quelques minutes pour **noter vos impressions** :

- Les questions posées
- La durée de l'examen
- Les tests réalisés
- Les commentaires du médecin

Ces notes peuvent être **essentiels** si vous devez contester l'expertise plus tard.

10. N'oubliez jamais : l'expert a un mandat juridique

Même si vous ressentez une injustice, restez respectueux. Vous pouvez contester **par la suite**, en demandant une contre-expertise ou en déposant une plainte au **Collège des médecins**, si l'attitude du médecin était inacceptable.

En résumé : la clé, c'est la préparation

À faire avant l'expertise	À éviter absolument
Apporter toutes vos preuves objectives	Arriver les mains vides
Préparer des exemples concrets	Parler uniquement de la douleur
Garder votre calme	Vous fâcher ou pleurer devant l'expert
Noter vos observations après la visite	Quitter sans trace de ce qui s'est dit

Ce guide ne vous garantit pas un rapport favorable, mais il maximise vos chances d'être compris et représenté fidèlement. Vous avez le droit d'être vu, entendu, et surtout, respecté.

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.



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