

Comment décrire ses douleurs dans un dossier MDPH ?

Beaucoup de personnes commettent la même erreur dans leur dossier MDPH : écrire simplement "j'ai mal".

Le problème est que cette phrase ne permet pas d'évaluer le handicap.

Pour être utile, il faut décrire :

- la nature de la douleur ;
- sa fréquence ;
- son intensité ;
- son impact fonctionnel.

Exemple trop vague : "J'ai des douleurs aux jambes."

Exemple utile : "Je ressens des décharges électriques quotidiennes dans les jambes, associées à une sensation de brûlure et de lourdeur. La douleur limite ma marche à environ 100-200 mètres."

Ce second exemple permet immédiatement de comprendre les limitations.

Décrire la douleur n'est pas se plaindre. C'est transmettre une réalité médicale et fonctionnelle.