

Comment Prouver vos Préjudices après un Accident de la Route ?

Ce que les assureurs ne vous diront jamais — et les preuves indispensables pour obtenir une indemnisation à la hauteur de ce que vous avez réellement subi.

+20
ANS D'EXPIÉRIENCE

10 000+
VICTIMES DÉFENDUES

100%
CÔTÉ VICTIMES

Appeler le **01 45 24 00 40** — Consultation gratuite

© Cabinet Benezra Avocats • Aux côtés des victimes depuis 2005 • www.benezra.fr

⚠ Important : Chaque heure qui passe après un accident peut fragiliser votre dossier. Ce guide vous explique exactement quoi faire, dans quel ordre, pour que rien ne soit perdu.

Le lendemain d'un accident, vous ressentez tout : la douleur physique, l'anxiété, les nuits difficiles, l'impossibilité de reprendre une vie normale. **Pour vous, c'est une évidence.** Pour la compagnie d'assurance en face de vous, ce n'est qu'un dossier à clôturer le moins cher possible. Et leur arme secrète est simple : **une douleur qui ne se prouve pas est une douleur qui n'existe pas.**

Depuis plus de 20 ans, le Cabinet Benezra Avocats défend exclusivement les victimes de la route — jamais les assureurs. Ce guide est le reflet de ce que nous faisons chaque jour pour que chaque souffrance soit reconnue, chiffrée, et indemnisée à sa juste valeur.

1 LA PRIORITÉ ABSOLUE

Le Certificat Médical Initial : votre première ligne de défense

Imaginez : vous êtes percuté à l'arrière à un feu rouge. L'adrénaline efface la douleur sur le moment. Vous rentrez chez vous. Deux jours plus tard, une douleur cervicale intense vous cloue au lit. Si vous attendez deux semaines pour consulter un médecin, la compagnie d'assurance avancera sans hésiter que ce "coup de lapin" vient d'une autre cause que l'accident.

Le **Certificat Médical Initial (CMI)** coupe court à cette tactique. C'est le document qui établit le lien direct entre l'accident et vos blessures. Il doit être établi le plus tôt possible — idéalement le jour même ou le lendemain.

⚠ ERREUR FATALE À ÉVITER

Le CMI ne doit pas se contenter de mentionner "douleurs cervicales". Il doit être **exhaustif** : chaque bleu, chaque plainte psychologique, chaque raideur, chaque trouble du sommeil. Une omission au départ devient une porte fermée à l'indemnisation plus tard. Si votre médecin minimise, insistez. Vous en avez le droit.

✓ CONSEIL BENEZRA

Même si vous n'avez aucune douleur immédiate, rendez-vous aux urgences ou chez votre médecin **dans les 24 heures suivant l'accident**. Signalez systématiquement les douleurs diffuses, l'anxiété, les troubles du sommeil. Tout doit apparaître noir sur blanc.

Votre accident vient de se produire ?

Appelez-nous maintenant — nous vous guidons sur les démarches immédiates.

01 45 24 00 40

2 LE PIÈGE LE PLUS COURANT

Continuité des soins : pourquoi le silence tue votre dossier

Vous souffrez depuis l'accident, mais vous vous découragez. La kinésithérapie est contraignante. Vous pensez "ça finira par passer". Vous arrêtez les soins pendant quelques mois... puis vous rechutez.

Pour le médecin expert de la compagnie d'assurance, ce trou dans votre dossier médical est une aubaine. Il l'interprétera comme une guérison suivie d'une *nouvelle* pathologie sans lien avec l'accident. Résultat : votre indemnisation est amputée, voire refusée.

Ce que vous devez conserver absolument

Chaque ordonnance, chaque compte-rendu d'IRM ou de scanner, chaque facture de pharmacie — même pour de simples antalgiques — dessine la carte de votre état de santé. C'est cette continuité documentaire qui démontre la réalité et la durée de vos souffrances, et qui contre l'argument classique de "l'état antérieur" que les assureurs brandissent systématiquement.

✓ Conserver toutes les ordonnances médicales, même anciennes

✓ Garder chaque compte-rendu d'imagerie (IRM, scanner, radio)

✓ Archiver les factures de kinésithérapie, ostéopathie, psychologie

✓ Ne jamais interrompre un suivi sans note médicale explicative

✓ Demander un courrier médical lors de chaque consultation importante

✓ Conserver les relevés de remboursement de la Sécurité Sociale

3 COMPRENDRE CE QUE VOUS PERDEZ VRAIMENT

La Nomenclature Dintilhac : donner un nom — et un chiffre — à chaque préjudice

Le droit français dispose d'une grille précise pour évaluer les dommages subis par les victimes : la **Nomenclature Dintilhac**. Elle distingue les préjudices patrimoniaux (ce que vous perdez financièrement) et les préjudices extrapatrimoniaux (vos souffrances physiques et morales). Connaître ces catégories, c'est savoir ce que vous pouvez demander — et ce que l'assurance essaiera d'oublier.



Préjudice d'agrément

Vous étiez marathonnien, joueur de tennis, jardinier passionné ? Si l'accident vous a privé de cette activité, vous avez droit à une réparation. Mais il faut le *prouver* : licences sportives, photos, témoignages de partenaires, certificats de participation.



Assistance par tierce personne

Votre conjoint vous aide à vous habiller, cuisiner, faire les courses ? Même si c'est gratuit et par amour, cela a une valeur financière indemnisable. Un "journal de bord" quotidien des heures d'aide reçues est une preuve décisive.



Perte de gains professionnels

Comparez vos fiches de paie des 12 mois précédant l'accident avec celles d'après. Primes perdues, passage à temps partiel forcé, promotion manquée : tout cela se documente et s'indemnisent.



Préjudice sexuel

Souvent ni mais toujours indemnisable. Il se prouve par des certificats de spécialistes (urologues, gynécologues) ou des témoignages sur l'impact relationnel au sein du couple. Le Cabinet Benezra traite ces sujets avec le sérieux et la discrétion qu'ils méritent.

Vous pensez ne pas avoir tous ces préjudices ?

Dans la grande majorité des dossiers, les victimes sous-estiment massivement ce à quoi elles ont droit.

Evaluation gratuite

4 LE DÉFI LE PLUS DIFFICILE

Séquelles invisibles : prouver ce qu'on ne voit pas

Un bras cassé visible sur une radio — l'assureur ne peut pas nier. Mais un traumatisme crânien léger, des troubles cognitifs, une fatigue chronique, un syndrome de stress post-traumatique ? Ces séquelles, qui peuvent ruiner une vie professionnelle et personnelle, sont systématiquement minimisées par les experts mandatés par les compagnies d'assurance.

"Un accidenté de la route qui perd ses moyens en réunion, qui oublie ses dossiers, qui change de caractère — c'est invisible pour un scanner. Mais c'est réel, et c'est indemnisable. La preuve doit alors être pluridisciplinaire."

TYPE DE SÉQUELLE INVISIBLE	PREUVES À CONSTITUER	DIFFICULTÉ
Traumatisme crânien léger	Bilan neuropsychologique, IRM fonctionnelle, témoignages familiaux	Élevée
Troubles cognitifs	Tests mémoire, attestations employeur, comparatif performances professionnelles	Élevée
PTSD (stress post-traumatique)	Suivi psychiatrique ou psychologique documenté, journal de bord des crises	Élevée
Douleurs chroniques	Consultations spécialisées douleur, traitements réguliers, bilans réguliers	Modérée
Anxiété, dépression	Suivi psychiatrique, ordonnances antidépresseurs, attestations de proches	Modérée

✓ CONSEIL BENEZRA

Pour les séquelles neurologiques ou psychologiques, faites appel à un **médecin conseil de victimes** dès le début. Ce professionnel indépendant — distinct du médecin expert de l'assurance — vous défend lors des expertises et sait mettre en valeur ce que les outils diagnostiques standards ne capturent pas.

5 LE MOMENT DE VÉRITÉ

L'expertise médicale : ne jamais y aller seul

Tout votre travail de constitution de preuves converge vers un moment précis : l'expertise médicale. C'est là que le médecin expert va "traduire" vos souffrances en chiffres et en barèmes. C'est le procès de votre douleur — et vous devez y être bien représenté.

⚠ LE DÉSÉQUILIBRE QUE VOUS IGNOREZ PEUT-ÊTRE

Si vous présentez seul face à l'expert mandaté par la compagnie d'assurance, vous partez avec un handicap majeur. Cet expert n'est pas votre allié : son client, c'est l'assureur. Son intérêt objectif est de minorer vos préjudices. Sans avocat ni médecin conseil à vos côtés, des postes entiers d'indemnisation peuvent être omis ou sous-évalués — et vous ne le saurez jamais.

○ AVANT L'EXPERTISE

Préparez votre dossier complet

Rassemblez tous vos justificatifs médicaux, financiers et personnels. Rédigez un résumé chronologique de vos souffrances. Identifiez les activités perdues et les aides reçues.

○ LE JOUR

Venez accompagné d'un médecin conseil et de votre avocat

Maitre Michel Benezra et les médecins conseil partenaires du cabinet veillent à ce que chaque poste de la Nomenclature Dintilhac soit abordé, et que vos "souffrances endurées" (pretium doloris) soient évaluées à leur juste niveau sur l'échelle de 1 à 7.

○ APRÈS L'EXPERTISE

Analysez le rapport et contestez si nécessaire

Un rapport d'expertise n'est pas définitif. En cas de sous-évaluation, votre avocat peut demander une contre-expertise judiciaire. C'est un droit que peu de victimes exercent, faute de le connaître.

Votre expertise médicale approche ?

Consultez Maître Benezra avant — une heure de préparation peut valoir des dizaines de milliers d'euros d'indemnisation supplémentaire.

01 45 24 00 40

6 BOOSTER VOTRE DOSSIER

5 stratégies concrètes pour muscler vos preuves

○ STRATÉGIE 1

Les attestations Cerfa : des témoins, pas des partisans

Demandez à vos proches, voisins ou collègues de rédiger des témoignages officiels. La règle d'or : *décrire* des faits précis et observables, pas des opinions. Non pas "Il souffre beaucoup" mais "avant l'accident, il courait tous les dimanches ; depuis, il n'a jamais rechaussé ses baskets car il ne peut plus plier le genou."

○ STRATÉGIE 2

L'iconographie : une image vaut mille mots

Photographiez vos cicatrices à intervalles réguliers. Documentez votre environnement adapté (barre de douche conçue, rampe d'accès installée, fauteuil orthopédique acheté). Ces images sont des preuves visuelles directes de votre préjudice esthétique et de votre situation réelle.

○ STRATÉGIE 3

Le journal de bord : votre témoin quotidien

Notez chaque jour vos douleurs, vos limitations, les tâches que vous ne pouvez pas faire, le temps passé à vous faire aider. Ce document personnel, daté et régulier, constitue une preuve précieuse de la durée réelle de vos souffrances.

○ STRATÉGIE 4

Les preuves financières : vos pertes en chiffres

Conservez vos 12 fiches de paie précédant l'accident. Elles serviront à calculer précisément votre perte de revenus, vos primes non perçues, les opportunités professionnelles manquées — autant de postes d'indemnisation concrets.

○ STRATÉGIE 5

Ne jamais signer sous pression

Les compagnies d'assurance proposent parfois des transactions rapides, avant même que votre état soit consolidé. Une fois signée, cette transaction est quasi-irrévocable. Appelez le cabinet avant de parapher quoi que ce soit.

7 VOS QUESTIONS FRÉQUENTES

Ce que les victimes nous demandent le plus souvent

7 Combien de temps dois-je garder mes justificatifs médicaux ?

Le délai de prescription en matière de dommage corporel est généralement de 10 ans à compter de la consolidation de votre état de santé. Notre recommandation : conservez-les à vie. Des séquelles peuvent se révéler ou s'aggraver bien après la consolidation, et des recours restent possibles.

7 L'expert peut-il refuser une preuve que j'apporte lors de l'expertise ?

Il peut la discuter, mais il ne peut l'ignorer. C'est précisément là que le rôle de votre avocat devient décisif : il impose la prise en compte de chaque document, cite les jurisprudences pertinentes, et consigne toute objection illégitime pour un éventuel recours.

7 Le témoignage de mon conjoint est-il recevable ?

Oui, mais l'expert pourra le considérer comme subjectif. Complétez-le impérativement par des témoignages de personnes extérieures : voisins, collègues, amis. Un témoignage de l'employeur attestant d'une baisse de performance a souvent plus de poids qu'un témoignage familial.

7 J'ai signé une transaction avec l'assurance — est-il trop tard ?

Pas nécessairement. En cas d'aggravation imprévue de votre état de santé postérieure à la transaction, des recours existent. La question est complexe et dépend des termes exacts de ce que vous avez signé. Contactez-nous pour une analyse de votre situation.

7 L'assistance par tierce personne est-elle indemnisable si c'est un proche qui m'aide gratuitement ?

Absolument. C'est l'une des erreurs les plus coûteuses pour les victimes : croire que l'aide familiale non rémunérée ne compte pas. Elle a une valeur financière indemnisable, reconnue par la jurisprudence constante — et nous la faisons valoir systématiquement pour nos clients.

Votre préjudice mérite une défense à sa hauteur

Depuis 2005, plus de 10 000 victimes défendues, et des spécialisation exclusive en droit du dommage corporel, et des millions d'euros d'indemnisation obtenus. Une règle absolue et intangible : nous ne représentons jamais les assurances. **Seulement vous.**

01 45 24 00 40 — Appel gratuit

info@benezra.fr

Cabinet Benezra Avocats • Reconnu "Meilleur Cabinet" par Le Point • www.benezra.fr