Relevé des absences au travail

Une ligne chaque fois qu'une migraine te coûte du travail — une journée d'absence, un départ anticipé, ou une journée tenue malgré tout. Rempli le jour même, ce relevé transforme « j'ai beaucoup de migraines » en un chiffre à montrer à ton responsable, au médecin du travail ou à ton médecin.

DATE	ABSENT·E / HEURES PERDUES / TENU·E MALGRÉ TOUT	PRÉVENU QUI, COMMENT, À QUELLE HEURE	ARRÊT DE TRAVAIL ? ENVOYÉ SOUS 48 H ?	INTENSITÉ MAX /10	NOTES — CE QUI A AIDÉ, CE QUI N'A PAS AIDÉ

TOUS LES 90 JOURS — FAIS LE TOTAL

CRISES	JOURS DE TRAVAIL PERDUS	JOURS TENUS MALGRÉ TOUT	AMÉNAGEMENTS DEMANDÉS / ACCORDÉS

Garde-le pour toi, sauf si tu choisis de le montrer. L'arrêt de travail justifie l'absence auprès de l'employeur ; les informations médicales vont à la caisse, et rien ne t'oblige à donner ton diagnostic. Ce relevé est le tien — ce que tu montres, et à qui, c'est ton choix.

Un relevé personnel, pas un conseil juridique ou médical. Les règles dépendent aussi de ta convention collective.

Plutôt sur ton téléphone ? Scanne pour Migraine Journal.
Le même suivi sur iPhone, additionné pour toi. Suivi gratuit.
migrainejournal.app · libre d'imprimer et de partager