

---

# ERASMUS IN GDANSK :

# A YEAR IN THE LIFE

---

*Rapport de fin de séjour*



Je m'appelle Elisa Caretta et je suis étudiante à la Faculté de médecine de Lyon Sud. J'ai effectué ma troisième année en Erasmus à la Medical University of Gdańsk, en Pologne.

## I] Vie pratique

### A) Logement

Avant de partir en Pologne, j'ai cherché un logement via des groupes Facebook tels que « Erasmus in Gdansk 2017-2018 » ou bien « Accomodation in Gdansk ». J'avais la possibilité d'avoir une chambre en logement étudiant à côté de ma faculté à moindre prix (350zl par mois, soit 90 euros), mais après avoir vu les photos sur Internet, j'ai décidé de ne pas aller vivre là-bas. En effet, il s'agit de chambres partagées à 3 lits. Dans un couloir il y a une dizaine de chambres, une seule cuisine et une seule salle de bains avec 2 douches et 2 toilettes. De plus ce sont des dortoirs très anciens et en assez mauvais état. J'ai cependant rencontré beaucoup d'amis vivant là-bas, et ils s'en sont très bien accommodés.

J'ai donc fini par trouver au cours de l'été 2017 une colocation non loin de la faculté pour 1000 zl par mois, soit 250 euros. A l'arrivée, je me suis rendu compte que j'avais fait une erreur en choisissant un logement avant de l'avoir visité. L'appartement ne ressemblait pas aux photos qui m'avaient été envoyées, il n'y avait presque pas de fenêtres donc c'était très sombre, nous vivions à 7 et il n'y avait même pas de table dans la salle à manger, pas d'espace commun et la chambre faisait moins de 8m<sup>2</sup> : je n'avais pas assez de place pour rentrer mes valises !

Malgré la perte de la caution (1000zl soit 250 euros, sans compter les charges), j'ai décidé de partir et de chercher un autre appartement. J'ai donc vécu pendant une semaine chez une étudiante Erasmus française nommée Mélanie que j'avais rencontré le premier jour et qui a accepté de m'héberger temporairement.

Durant cette semaine, j'ai fait énormément de visites de logements trouvés sur les groupes Facebook et j'ai trouvé un petit appartement en centre-ville, en colocation avec une étudiante Erasmus italienne et une étudiante suédoise de l'English Division (la promotion de la Medical University of Gdańsk qui fait l'intégralité de ses études en anglais). Le loyer était de 1100zl par mois et une centaine de zlotys supplémentaires pour les charges, soit environ 280 euros par mois.

En janvier 2018, ma colocataire italienne Benedetta et moi décidons de déménager pour le deuxième semestre en raison de tensions avec notre troisième colocataire ainsi que de manque d'espace dans notre petit appartement. La cuisine était trop petite pour que nous puissions y manger à 3, et il n'y avait pas de salon, ce qui nous obligeait à passer beaucoup de temps enfermées dans nos chambres et ne nous convenait pas.

Nous avons déménagé dans l'appartement où j'avais été hébergée durant une semaine fin septembre, à la suite du départ de mon amie Mélanie et de sa colocataire qui ne restaient que

le premier semestre. Benedetta et moi devenons de ce fait les colocataires de Mateus, étudiant portugais de l'English Division. L'appartement de 75m<sup>2</sup> est situé en plein cœur de la ville, dans un immeuble historique, et le loyer s'élève à 1250zl par personne, soit 290 euros, charges, eau, électricité, wifi et chauffage compris.



*Vue de la fenêtre de mon deuxième appartement*

## B) Argent

En Pologne, la monnaie est le zloty (zl). 1 euro équivaut à environ 4zl. Le coût de la vie est environ 50% moins cher qu'en France.

Mon budget mensuel était de :

- 150 euros de bourse Erasmus
- 150 euros de bourse de la Région Auvergne-Rhône-Alpes
- 300 euros de bourse du Crous
- 250 euros de la pension alimentaire de mon papa

Soit au total 750 euros par mois. Environ 300 euros sont pour le loyer, ce qui me laisse avec 450 euros pour le mois. Ce budget était largement suffisant pour subvenir à mes besoins alimentaires et mes loisirs. En Pologne, je ne me suis privée de rien : je suis sortie avec mes amis le week-end, j'ai voyagé dans différents pays d'Europe, j'allais au restaurant avec mes amis une fois par semaine environ. J'avais un abonnement pour les transports en commun d'un montant de 12 euros par mois, ce qui me permettait de me déplacer facilement. J'ai pu

mettre de l'argent de côté un mois sur deux, afin de me payer mes voyages et de ne pas peser financièrement sur mes parents.

En Pologne, un repas au restaurant coûte environ 8 euros, plat, dessert et boisson. Un trajet d'une dizaine de km en taxi coûte 5 euros. Une entrée en boîte de nuit 2 euros 50. Une semaine de courses environ 15 euros.

Etant à la BNP Paribas, je ne payais pas de frais de conversion car la BNP existe en Pologne. De plus, pour la plupart des paiements en carte bleue, il est possible de payer en euros. La conversion ne m'a donc pas posé de problème ni ne m'a coûté d'argent. Il est cependant conseiller de toujours avoir du liquide sur soi car certains commerces ne prennent pas la carte bleue. Les distributeurs de billets sont nombreux et toujours à proximité.



### C) Santé

Il est indispensable d'avoir sa carte européenne d'assurance maladie en cours de validité. En effet, elle garantit la gratuité des soins.

Etant étudiante en médecine, la faculté met à notre disposition des médecins généralistes parlant anglais dans un bâtiment du campus. A la rentrée, on nous donne un numéro de téléphone pour les contacter. On obtient en général un rendez-vous dans la journée. La consultation est gratuite mais pas les médicaments prescrits : pour cela il faut une mutuelle polonaise à laquelle je n'ai pas souscrit.

La carte européenne de santé permet d'avoir une réduction sur le prix des médicaments mais il reste souvent beaucoup à payer. Le système de santé est néanmoins très efficace.

L'hospitalisation est aussi gratuite, et l'hôpital universitaire est flambant neuf, permettant une prise en charge optimale.

Le seul problème rencontré est la barrière de la langue : aux urgences, peu de personnes parlent anglais, il faut donc s'arranger pour apprendre un peu de polonais au cours de l'année, ou utiliser le traducteur de son téléphone.



*Le château de Malbork, non loin de Gdańsk*

#### D) Télécommunications

Depuis juillet 2017, les appels, SMS et MMS ne sont plus surtaxés dans les pays d'Europe. Avec le forfait Free Mobile, j'avais 25go de données mobiles et appels, SMS, MMS illimités. Mon forfait téléphonique n'a pas changé entre la France et la Pologne, ni mon numéro de téléphone. Je n'ai pas eu de problème de hors forfait.

Le wifi est disponible partout en Pologne : il y en a un gratuit dans les rues du centre-ville, à l'université, dans la plupart des cafés et restaurants ...

Il est bien entendu possible de prendre un forfait téléphonique polonais sans engagement, à partir de 5 euros par mois.

#### E) Vie universitaire

Mon année Erasmus a été un peu particulière : en France, j'aurais dû faire une troisième année de médecine, or j'ai été inscrite en quatrième année à Gdańsk, car l'université polonaise accepte les Erasmus seulement à partir de la quatrième année. J'ai donc en quelque sorte sauté une classe, même si en France je resterai en 4<sup>ème</sup> année pour 2018-2019. Aussi angoissant que cela puisse paraître, avec un travail sérieux et régulier, et avec l'aide de mes amis, j'ai réussi mon année sans encombre.

Durant l'été 2017, l'université de Gdańsk nous demande de réaliser notre propre emploi du temps. J'ai choisi toutes les matières de mon Learning Agreement, soit l'intégralité de la 4<sup>ème</sup> année et un cours de 5<sup>ème</sup> année afin d'avoir les 60 ECTS nécessaires. Chaque matière dure entre 1 et 2 semaines, et est enseignée à des groupes d'environ 20 étudiants. Les Erasmus se greffent à ces groupes en fonction de leur emploi du temps. Cela nous permet de rencontrer l'intégralité de la promotion, provenant de tous les pays du monde.

Nous sommes avec la promotion de l'English Division : tous les cours sont dispensés en anglais.

Une journée typique de classe commence entre 8h et 9h du matin selon la matière. Jusqu'à 11h ou midi, des cours magistraux sont dispensés, nommés Seminars. Ensuite, après une pause d'environ 30min, les cours pratiques sont dispensés par sous-groupes de 3 à 5 étudiants, directement à l'hôpital où nous suivons un médecin. La journée se termine entre 14 et 15h. Pour certaines matières plus complexes, il existe aussi des cours en amphithéâtre où la présence n'est pas obligatoire. Ensuite, il existe des cours optionnels : nous devons en faire 60h dans l'année, sur des sujets que nous pouvons choisir. Il arrive que nous finissions à 19h ou 20h.

A la fin de chaque matière, soit après une ou deux semaines, il faut passer un examen. Il s'agit en général de QCM, entre 30 et 60, portant sur les Seminars, et d'un examen oral portant sur les classes pratiques. A la fin de chaque semestre, il y a des examens plus complets sur les matières les plus difficiles : en promotion complète, l'examen comporte entre 30 et 100 QCM et des QROC.

La note minimale demandée est 60% de bonnes réponses. En Pologne, nous sommes notés sur 5. Il faut donc un minimum de 3/5. Il y a une session de rattrapages organisée pour chaque matière.

Les professeurs sont à l'écoute des étudiants, prennent le temps d'expliquer et de vulgariser le savoir, et font même réviser les étudiants avant les examens. Ils sont exigeants sur la ponctualité et la présence en classe : 100% de présence est exigée pour pouvoir passer les examens. Il est bienvenu de poser des questions, cependant il faut connaître son sujet, lire les livres conseillés pour chaque matière, écouter et participer en classe. Ce système permet un excellent apprentissage.

Tous les cours sont accessibles sur le site internet de la faculté, afin de pouvoir étudier durant son temps libre. Il y a une grande solidarité entre étudiants, qui ont une Dropbox où ils partagent des annales, des fiches de révision de cours, et des conseils pour réussir au mieux les examens.

L'administration pour les étudiants Erasmus est ouverte tous les jours, et répond très vite aux emails et appels.



*Un bâtiment de la faculté de médecine*

## F) Vie quotidienne

La Pologne, pays de l'Est de l'Europe, a un climat continental et humide. Il pleut environ la moitié de l'année. L'automne est gris et venteux. L'hiver est assez froid, environ  $-3^{\circ}\text{C}$ , et un peu de neige. Cette année, en février et mars, la température est descendue à  $-20^{\circ}\text{C}$ , et la mer Baltique, au bord de laquelle se trouve Gdańsk, a gelé sur plusieurs mètres ! Le printemps est très chaud et est même considéré comme l'été : il fait environ  $25^{\circ}\text{C}$ , même la nuit, et il y a très peu de précipitations. Quant à l'été, il fait chaud mais il pleut beaucoup.

En hiver, les journées sont très courtes : le soleil se lève vers 9h et se couche vers 15h. Il y a beaucoup d'éclairage public prévu pour l'hiver, afin de ne pas ressentir une impression de nuit permanente : des guirlandes lumineuses de toutes les couleurs sont accrochées partout.

Ce que je préfère personnellement, ce sont les très longues journées printanières. A partir du mois de mai, le soleil se lève à 3h30 du matin et se couche vers 22h30. Avec mes amis nous nous rendions sur la plage au petit matin pour voir le soleil se lever sur la mer. C'est une expérience à couper le souffle qui représente le mieux mon année d'Erasmus.

Les commerces sont ouverts tous les jours, de 8h à 21h pour certains, 23h pour d'autres, même le dimanche (sauf certains dimanches saints, la Pologne étant un pays catholique très pratiquant). Il est donc très simple de réaliser des activités à toute heure de la journée, et cela est très plaisant.

Les transports en commun sont nombreux : bus, tram, trains. Ils desservent aussi bien le centre-ville que les coins les plus reculés. Ils fonctionnent 24h sur 24. Il est possible de voyager très rapidement et très économiquement dans les Trójmiasto : les « villes triplées » composées par Gdańsk (la ville historique), Sopot (la station balnéaire au bord de la Baltique)

et Gdynia (la ville nouvelle, où vont travailler les businessmen). Un billet de train pour l'une de ces villes coûte environ 1 euro 50.

Tous les espaces culturels payants ont un tarif étudiant à -50%, ainsi que les transports en commun. Les musées sont gratuits le mardi, et sont modernes et très intéressants. Les pistes cyclables sont présentes sur toutes les routes, et il existe aussi un système de location de voitures ou de scooters pour des trajets courts, payés au km. Les taxis sont disponibles partout et à moindre coût. Se déplacer, sortir, explorer, visiter, tout est très simple et économique.

Il y a des spécialités culinaires polonaises : le pierogi, un ravioli fourré avec différentes farces, la Zurek, soupe aux œufs durs et saucisses servie dans une miche de pain, le chou ... Les polonais raffolent de glaces et de pâtisseries (j'ai une préférence pour le Pączek, un beignet fourré à la marmelade de rose), sont très gourmands. Il y a cependant énormément de restaurants de tous les pays, notamment italiens et asiatiques.

En termes de loisirs, aller à la plage est une de mes activités favorites. Il y a de nombreuses choses à faire à Gdansk, à commencer par les balades en forêt ou au bord de mer, à pied ou à vélo. Des parcs de loisirs aquatiques existent, en intérieur pour y aller hiver comme été, ainsi que des spas, saunas et salons de massage. Il y a beaucoup de bars organisant des soirées à thèmes, et quelques boîtes de nuit ouvertes tous les soirs et fermant entre 4 et 8h du matin. Des salles de sport à tarif économique pour les étudiants attirent beaucoup de monde, ainsi que de grands centres commerciaux. Gdańsk est une ville dynamique, vivante, jeune, où il y a toujours quelque chose à faire.



*Un coucher de soleil à la plage*

## II] Bilan et suggestions

### A) Bilan, difficultés, projets

Si je devais résumer mon expérience en une phrase : Erasmus fut la meilleure année de ma vie. Je reviens forte d'une expérience unique, remplie de souvenirs et de savoir. J'ai rencontré des personnes de tous les âges, de tous les pays, de toutes les cultures, et j'ai désormais des amis dans le monde entier. J'ai développé mon anglais et mon italien jusqu'au trilinguisme, et Gdańsk est désormais l'endroit où je me sens le plus chez moi.

Avant de partir en Erasmus, j'avais pour projet de passer une année à ne parler qu'en langues étrangères, de prendre mon indépendance et de gagner en maturité. J'ai réalisé ces objectifs et même davantage, au-delà de mes espérances.

Tout n'a pas été facile, j'ai dû traverser des épreuves que je n'avais pas prévues. En effet, la première semaine de mon Erasmus m'a confrontée à une recherche de logement en un temps record et une perte conséquente d'argent. La fin du premier semestre fut marquée par le décès soudain de deux de mes proches, remettant en question la possibilité de finir mon Erasmus. Le dernier mois et les difficultés administratives auxquelles je me suis heurtée m'ont donné beaucoup de stress.

Grâce à des amitiés profondes, un soutien indéfectible de la part de ma famille et à un grand travail sur moi-même, je suis fière de dire que j'ai surmonté tout cela et réussi à vivre la plus belle des années malgré les épreuves.

Erasmus m'a permis de prendre mon indépendance et de vouloir la garder, c'est pourquoi j'ai fait une demande de transfert d'université, de Lyon Sud vers la faculté de Nice. Vivre par moi-même et changer d'université me permet de continuer l'aventure et de toujours rester en mouvement.

Ma passion pour la médecine est chaque jour renouvelée. Réussir une 4<sup>ème</sup> année, en anglais, alors que je devais réaliser une 3<sup>ème</sup> année m'a montré que je suis capable de relever les défis que mes études peuvent renfermer. Je sais aujourd'hui que je souhaite continuer à voyager. Mon projet d'avenir est d'effectuer mon internat au Royaume-Uni, car je souhaite continuer à parler anglais.



*Mes colocataires et moi sur la mer gelée*

## B) Avant le départ

Il est certain qu'un peu d'encadrement aurait été bienvenu avant de partir en Erasmus, cependant, étant très indépendante, je m'en suis sortie sans trop de problèmes.

J'ai eu la chance de pouvoir communiquer avec des étudiants de mon université qui sont partis avant moi et qui ont répondu à certaines de mes questions. Néanmoins, je suis partie seule dans un pays où je ne comprenais pas la langue, et j'aurais aimé avoir un mentor sur place qui vienne me chercher à l'aéroport et me fasse découvrir la ville, pour la première semaine.

Grâce aux réseaux sociaux, il est aujourd'hui simple de rencontrer des étudiants de Gdańsk ou d'autres Erasmus, mais j'aurais aimé avoir une liste d'étudiants français venant étudier au même endroit que moi, pour les contacter avant de partir, prendre l'avion ensemble ou ne pas être seule à l'arrivée. Je souhaitais n'avoir que des amis étrangers, mais parfois une aide venant de quelqu'un dont on partage la langue et la culture est bienvenue.

Mon établissement en France n'a pas joué un grand rôle dans mon départ en Erasmus, j'ai directement échangé avec le bureau des Relations Internationales de Gdańsk, qui répond très rapidement et est très efficace.

### C) Si c'était à refaire ...

Je conseille fortement à quiconque souhaitant passer une année extraordinaire, pleine d'aventures et abordable, de partir en Erasmus en Pologne. Cependant, je conseille de ne pas chercher de logement avant d'arriver sur place afin de pouvoir visiter et de pouvoir éviter les arnaques. Selon moi, se loger dans un Airbnb ou un hôtel pendant une semaine est la bonne chose à faire.

Si mon Erasmus était à refaire, mis à part ce léger problème de logement, je ne modifierais pas mon expérience d'un iota. Je reste à la disposition de tout étudiant futur Erasmus qui en ressent le besoin pour l'encadrer, l'aider à s'organiser, donner des conseils, et trouver quelqu'un pour l'accompagner sur place.

Je n'ai pas réellement eu d'autre problème, si ce n'est quelques difficultés avec le bureau des Relations Internationales à Lyon Sud. Je ne cache pas nos soucis de communication lors du second semestre. Certains de mes emails sont restés sans réponse, et parfois 10 jours d'attente étaient nécessaires pour répondre à des questions importantes vis-à-vis de mes cours ... Je ne me suis pas sentie aidée ni écoutée par mon université et je ne peux que déplorer l'absence de solution à certains de mes problèmes. Heureusement, la faculté polonaise s'est occupée de tout avec un professionnalisme exemplaire et je leur en suis reconnaissante.

### D) Suggestions d'améliorations

La seule amélioration que je pourrais suggérer, mais bien superficielle, serait au niveau des délais d'attribution de la bourse. Venant d'une famille dans l'incapacité de m'aider financièrement, attendre 2 à 3 mois après mon arrivée avant d'avoir ma bourse fut compliqué à gérer. Heureusement, l'argent gagné grâce à un emploi durant l'été m'a permis de pallier ce manque de moyens. J'ai conscience de la difficulté d'exécution d'une telle demande, c'est pourquoi je pense qu'il serait préférable de prévenir l'étudiant des délais de versement afin que ce ne soit pas une surprise.

J'ai été plus que satisfaite de mon année Erasmus, et je tiens à remercier infiniment la Région Auvergne-Rhône-Alpes, la faculté de médecine Lyon Sud, le programme Erasmus+ et la Medical University of Gdańsk pour m'avoir offert cette opportunité unique. Je me tiens à votre disposition pour de plus amples informations.



---

**MERCI !**

---