Rapport de fin de séjour : Erasmus à Gdańsk

Je suis Coline Marchand. J'étudie à la Faculté de médecine de Lyon Sud. J'ai effectué ma troisième année de médecine en Erasmus à la Medical University of Gdańsk, en Pologne.

I) Vie pratique

➢ Logement

Après avoir été accepté à l'université de Gdańsk, je me suis renseignée sur les groupes Facebook, comme « **Erasmus en Gdansk Sopot Gdynia 2019/20 »** sur les meilleures façons de trouver un logement. J'ai vite compris qu'il était compliqué à Gdańsk de trouver un logement à cette période de l'année car il y a beaucoup de demande. J'ai donc décidé de mettre toutes les chances de mon côté. J'ai publié un message sur le groupe faisant part de ma recherche. J'ai également contacté l'université et ils m'ont attribué « comme marraine » une étudiante polonaise, en 3ème année de médecine elle aussi, pour m'aider. J'ai pu la contacter et ensemble nous avons cherché directement sur les sites immobiliers polonais comme otodom.pl ou domiporta.pl. Elle est allée visiter 2 appartements avant que j'arrive mais avec le recul je trouvais qu'ils étaient plutôt éloignés du centre-ville ou de l'université, à environ 45 minutes en transport en commun. En scrutant les sites tous les jours, j'ai pu organiser 2 visites le jour de mon arrivée. J'ai été très chanceuse car un des deux appartements visités ce jour-là correspondait exactement à mes critères et j'ai pu signer le contrat avec le propriétaire le lendemain.

Au début de mes recherches, j'ai beaucoup hésité entre une colocation et un studio. J'ai finalement décidé de me tourner vers le studio après avoir vu les photos des colocations sur les groupes Facebook. En effet, ce qui a consolidé mon choix, c'est l'absence de salon ou de lieu commun au sein des appartements mis à part la cuisine commune souvent petite pour le nombre de colocataires.
Je ne me voyais pas passé dix mois dans une petite chambre au sein d'un grand appartement. Je pense que j'ai vu juste car beaucoup de mes amis par la suite me confiait qu'ils avaient peu d'échange avec leurs colocataires.

J'ai donc vécu au sein d'un studio de 28 m^2 avec mezzanine et très bien équipé. L'appartement était situé en plein centre-ville à quelques pas de la gare principale où je pouvais prendre le tramway pour me rendre à l'université, pour environ 10 minutes de trajet. J'ai énormément apprécié cet emplacement, à seulement quelques minutes à pied des commerces, de deux grands centres commerciaux et des monuments à visiter. Néanmoins ce confort a eu un coût beaucoup plus élevé (quasiment le double) que pour une colocation puisque je payais un loyer de 1950 złoty, par virement, tous les mois, soit 450 euros en moyenne en fonction du cours du złoty. Les charges (eau, électricité et chauffages) comprises dans le loyer étaient de 300 złoty et constantes tous les mois. Ce qui a été très intéressant en hiver car je n'ai pas eu une hausse de mon loyer à cause du chauffage. J'ai eu à verser une caution une fois les clefs remises et le propriétaire a gentiment accepté qu'elle soit utilisée pour payer le dernier mois.

Vue de la rue de mon studio

- Argent

La vie en Pologne est bien moins chère qu'en France. La monnaie est en złoty (1 euro= 4,3 złoty).
En Pologne, même en étant étudiant on peut se permettre beaucoup plus de choses qu'en France. Pour mon budget, j'avais distingué les dépenses de première nécessité à savoir ma nourriture, mon loyer, internet à mes dépenses dites de loisir pour mes sorties et mes voyages. J'avais donc ouvert en France deux comptes dans deux banques différentes. Cela m'a aussi permis d'avoir deux cartes bancaires sur place en cas de problème. Pour mes dépenses de première nécessité, mes parents me donnaient 150 euros par mois pour faire mes courses. J'avais aussi 280 euros par les bourses qui m'ont été attribué. Pour compléter le prix de mon loyer, j'ai fait un prêt étudiant très avantageux grâce au partenariat de l'association étudiante de Lyon Sud avec la BNP Paribas qui m'apportait 300 euros par mois.
Pour mon budget de loisir, j'ai travaillé durant ma seconde année de médecine et pendant l'été avant mon départ en Pologne. Le niveau de vie qu'on peut avoir en Pologne est incroyable. Cela change vraiment de celui de France. C'est très plaisant pendant 10 mois de pouvoir se faire plaisir et ne pas compter ses sous. Il m'est resté aussi un beau budget pour faire les voyages que je voulais.
Pour payer sur place, j'ai pris l'option internationale dans les deux banques. Cela me coûtait 4,80 euros par mois et m'a évité des soucis de frais supplémentaires. Il ne faut pas hésiter à négocier avec votre banque pour cette option. De plus, la BNP Paribas est présente en Pologne et une se trouvait à deux pas de chez moi ce qui était très pratique. Attention au fait que les distributeurs « ATM » prennent plus de frais que les autres lorsque que l'on retire.

Pierrogi, spécialités du pays

- Santé

En 10 mois, j'ai eu deux légers soucis de santé. J'ai pu donc un peu expérimenter les différences avec la France. J'ai dû me rendre chez le dentiste et cela a été un peu compliqué de me faire rembourser par l'Assurance maladie car en Pologne les dentistes travaillent dans des cliniques privées et donc ils ne prennent pas la Carte Européenne d'Assurance Maladie. J'ai dû envoyer différents documents et attendre un délai de 6 mois pour recevoir le remboursement de 80 euros. Je n'ai pas de conseil particulier pour éviter ça à part appeler l'Assurance avant de vous s'y rendre pour vous renseigner sur les documents à fournir car cela dépend de la prestation.

Dans un deuxième temps, j'ai eu une angine. J'ai dû me rendre chez un médecin généraliste. Ce qu'il faut savoir, c'est que l'université met à disposition dans un des bâtiments du campus des créneaux pour les étudiants étrangers avec un praticien anglophone tous les jours de la semaine de 8h à 14h.

Malheureusement, ils sont très demandés et quand on s'y rend à 8h05 tous les créneaux de la journée sont pris et ils ne peuvent pas nous donner un rendez-vous pour le lendemain. Je me suis renseignée et l'Ambassade de France en Pologne sur leur site met aussi à disposition une liste de médecin francophone que l'on peut contacter. Mais il faut attendre plusieurs jours pour obtenir un rendez-vous. Il y aussi des cliniques privées, trois aux alentours de l'université, qui réunissent beaucoup de médecin dans un même endroit et donc peuvent prendre des rendez-vous à la chaîne. On peut donc venir et voir un médecin dans les quinze minutes mais ils ne prennent pas la Carte Européenne d'Assurance Maladie. De peur de devoir avoir les mêmes problèmes qu'avec le dentiste, j'ai décidé de rappeler beaucoup plus tôt les médecins de l'université et j'ai obtenu un rendez-vous le lendemain. Il suffit de savoir qu'il faut appeler à 7h du matin et ensuite c'est très simple. Ils prennent la carte européenne et vous n'avez aucun frais à avancer. Il existe la même chose pour les urgences. Il est donc vraiment indispensable d'avoir cette carte sur soi et qu'elle soit valide tout le temps du séjour.
Les médicaments ne sont pas tous pris en charges par la carte d'Assurance Maladie mais reste relativement moins chers qu'en France et souvent sont plus efficaces en cas de syndrome grippal. Les plus courants sont vendus dans les supermarchés sans ordonnance.

- <u>Télécommunication</u>

Je n'ai rien eu à faire pour mon forfait mobile étant donné que la Pologne fait partie des destinations incluses dans mon forfait Free Mobile. J'ai le droit à appels, SMS, MSM illimités et 25 Go de données mobiles par mois. Les pays frontaliers avec la Pologne que j'ai visité était aussi inclus donc je n'ai pas eu de mauvaises surprises de hors forfait mais il faut toujours penser à vérifier.
Pour Internet, mon propriétaire m'a laissé le choix car il ne souhaitait pas renouveler son abonnement de l'année précédente. J'ai décidé de le gérer moi-même pour m'éviter 100 złoty supplémentaires à rajouter à mes charges mensuelles, prix qui était fixé sur son annonce. Je suis donc allée voir les différents opérateurs et j'ai comparé les prix. J'ai trouvé un abonnement sans engagement à 48 złoty, environ 11 euros, par mois avec le WIFI, téléphone, et la télévision chez l'opérateur UPC. N'ayant ni téléphone ni télévision dans l'appartement, j'ai juste utilisé internet. Le site est en polonais mais avec google traduction on s'en sort. Il suffit de mettre son adresse, prendre rendez-vous pour nous faire livrer la box. On paye tous les mois quand on le veut. Il nous relance par mail en polonais avant la date limite. Ensuite, pour la rendre il faut se rendre en boutique et remplir un document en anglais et laisser notre boxe dans un distributeur de colis. J'étais un peu perdue mais la dame de la boutique m'a tout très bien expliqué et j'ai trouvé ça vraiment pratique.

Vue sur le centre et la Basilique Santa-Maria

- Vie universitaire

A l'université de Gdańsk, j'ai été intégré à la troisième année de la division anglaise. Mes camarades de classe venaient aussi pour la majorité d'autres pays (norvégiens, suédois pour la plupart). Il y avait aussi des polonais qui choisissent d'étudier en anglais. On est reparti en groupe de 15 et c'est avec ce groupe que l'on passe la plupart du temps, mise à part pendant les cours magistraux, tous les soirs de 16h30 à 18H30 où la promotion est réunie. Les horaires variaient d'un jour à l'autre. En fonction de nos groupes, nous avons un planning hebdomadaire qui regroupe des stages dans chaque discipline ainsi que des séminaires. Les professeurs sont pendant ces créneaux là pour nous apprendre à faire les examens cliniques et nous faire des exercices sur les cours. Il est primordial d'avoir lui le sujet de la semaine pour chaque matière avant de se présenter en cours. Il y a donc une préparation à faire le week-end et la quantité de travail varie d'une semaine à l'autre. Je travaillais en moyenne 4 heures tous les jours pour préparer les différents sujets. Les professeurs préparent également des QCMs pour vérifier nos connaissances. Des sanctions peuvent avoir lieu si nous ne sommes pas suffisamment préparés. Celui permet que lors des révisions pour les examens, nous avons déjà travaillés les différents chapitres et fourni un travail régulier tout au long de l'année. Il y a beaucoup d'examen dans l'année les premiers commencent en novembre, soit 1 mois après la rentrée. Chaque matière présente différentes modalités de validation et divers nombres d'examen ainsi que des oraux et il est important de bien chercher les informations sur l'extranet pour s'y retrouver. Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide à ses camarades de promotion qui ont l'habitude de ce fonctionnement. Il existe une grande solidarité entre étudiants et un partage de fiche de cours, correction des annales. La note minimale demandée est 60% de bonnes réponses. Il y a une session de rattrapages organisée pour chaque matière mais pour les examens finaux, je n'y ai pas eu le droit. En effet ma mobilité se finissant en juillet, ce n'était pas compatible avec des rattrapages démarrant fin août. J'ai appris énormément de choses durant l'année, principalement au niveau de la pratique. J'ai eu aussi la chance de faire des stages dans beaucoup de services différents et de découvrir de nouvelles spécialités telles que médecine interne, neurologie, psychiatrie, pédiatrie, etc… Ce qui m'a conforté dans mes choix de stage pour les prochaines années à Lyon.

Des camarades de promotion et moi

- Vie quotidienne

Pour la crainte de la barrière de la langue, la plupart des polonais parlent anglais et j'ai rencontré très peu de difficulté à me faire comprendre au quotidien.

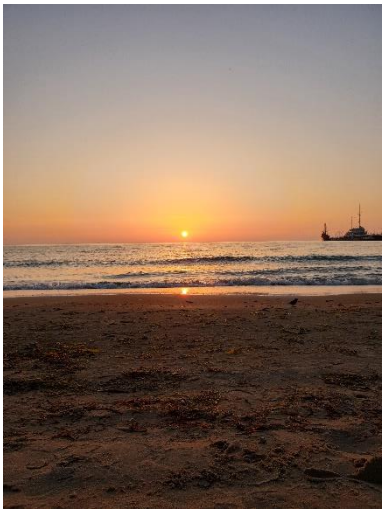
La vie en Pologne est très agréable. Du fait, du coût de la vie moins élevé qu'en France, on peut facilement profiter de la ville où on l'on vit sans se ruiner.
Gdansk est une ville pleine de charme où il fait bon d'y vivre. Il y a beaucoup de choses à visiter et à faire comme par exemple, la vieille ville avec sa mairie et sa basilique où l'on trouve pleins de restaurants, des bars, des cafés mais aussi deux musées sur la seconde guerre mondiale et sur Solidarność très instructifs et à très bas coût pour leur qualité. Il y aussi des parcs et une plage très étendue avec une piste cyclable.

Gdansk est une ville attractive, dynamique où il y a beaucoup d'étudiants. On ne s'y ennuie jamais même l'hiver car on peut profiter d'autres activités tels que les spa, piscines intérieures, patinoires, marché de Noël. L'association ESN organise des événements toute l'année ainsi que des voyages. Il y est très facile de rencontrer des étrangers.

Du fait de sa proximité avec Sopot et Gdynia avec lesquels elle forme la dite « Tricité » on peut changer de décor quand on le souhaite en effet Sopot, à 20 minutes en train « SKM », est une ville balnéaire avec une magnifique plage où il est très agréable de s'y promener et qui est très touristique à tout moment de l'année et Gdynia, à 40 minutes en SKM, est une ville plus industrielle mais les restaurants, bars, boîtes de nuits sont encore moins chères que dans les deux autres. Cela ne coûte que 1,88 złoty (42 centimes) de prendre le train donc il est possible de visiter les différentes villes plusieurs fois dans la semaine. Les transports ne sont vraiment pas chers en Pologne. Après le premier mois je me suis rendu compte que je ne rentabiliserais pas l'abonnement à 14 euros car je ne dépensais qu'environ 8 euros de transport (bus, tram, skm...). J'ai décidé de prendre mes tickets au fur et à mesure. Les taxis sont aussi disponibles à tout heure et à moindre coût. Le train entre les différentes villes polonaises est aussi peu cher et avec notre carte étudiante polonaise on bénéficie de -50 pourcents peu importe le billet. En Pologne, on est donc libre de nos mouvements. On peut se balader de ville en ville sans que cela nous oblige à faire des concessions par la suite.

Le climat est plus froid qu'en France. A mon arrivée en septembre, j'ai perdu 10 degrés par rapport à Lyon où il faisait encore 30. En octobre, il a rapidement fait froid, jusqu'à 0°C et j'ai dû mettre mon manteau d'hiver plus vite que je ne l'avais anticipé. L'hiver est froid, jusqu'à -15°C, venteux et dure jusqu'à mars. Les vêtements polonais sont beaucoup plus adaptés à ce climat que les nôtres. J'ai acheté un manteau très chaud pour 40 euros pendant les soldes. Je n'ai pas pu voir le printemps mais à mon retour en été, il faisait 25 degrés avec du vent. Du fait de la présence de la mer, à Gdansk le temps est très changeant et il y aura forcément un rayon de soleil dans la journée même si vous vous levez et qu'il fait tout gris ! C'était bien pour le moral d'avoir un peu de soleil tous les jours, même si en hiver il ne dure vraiment pas longtemps. Ce qui est vraiment perturbant mais une expérience à vivre car il favorise le dépaysement, c'est la durée d'ensoleillement et la différence été/hiver. En effet, en plein mois de décembre il fait nuit à 15 heure donc bien avant la fin des cours et le soleil se lève vers 8 heure mais très timidement si bien qu'il fait sombre la majeure partie de la journée. A l'inverse au moins de Juin, le soleil se couche jusqu'à 22h30 et se lève à 3h30, si bien qu'a 4 heures il fait plein jour. C'est une expérience impressionnante car on est totalement perdu par rapport à nos repères français.

Gdansk est devenue, une de mes villes préférées où je m'y sens chez moi. J'ai adoré me balader dans ses rues et y découvrir son style architectural. Je connais maintenant ses recoins par cœur et c'est avec beaucoup de tristesse que je l'ai quitté.



Un lever de soleil sur la plage

II) Bilans et suggestions

Le bilan de cette expérience est plus que positif malgré de grandes difficultés au niveau de quantité de travail. Ce que m'a apporté cette vie à Gdansk va au-delà de toutes mes espérances. J'ai adoré mon quotidien et n'ai pas vu le temps passé là-bas. J'ai rencontré beaucoup de monde de différentes nationalités avec qui je garderais contact. J'ai su me débrouiller seule et trouver où demander de l'aide lorsque que j'en avais besoin.

Je conseillerai sans hésiter cette ville et cette université, mais pas en troisième année de médecine. Malgré un redoublement, j'ai appris énormément de choses cette année notamment la pharmacologie qui me servira dans ma future pratique et que je reverrai en 5ème année à Lyon. J'ai su faire preuve d'organisation pour jongler entre cours et activités extra-scolaires. Je me suis mis beaucoup de stress au début pour réussir et les premières semaines ont été très fatigantes. Il a été difficile de comprendre l'organisation et le conseil que je peux donner c'est de ne pas rester dans son coin et d'aller demander autour de soi. Je retiens également que l'on ne peut pas être partout tout le temps et qu'il faut savoir faire des choix pour son bien-être. J'ai dû me demander ce que je voulais vraiment faire de cette année car je me sentais totalement dépassée. Je me suis sentie abandonné par les deux universités sans solution pour ma réussite, c'est pourquoi j'ai pensé au redoublement ce qui m'a permis d'être beaucoup plus soulagée une fois la décision prise. J'ai tout de même fait de mon mieux et je suis très fière de mes résultats.

Cette année est loin d'être un échec et j'en garderai de très bons souvenirs sans regret particulier. Partir à l'étranger est une chance et il faut avoir le courage de se lancer. Pouvoir pratiquer l'anglais au quotidien et découvrir de nouvelles cultures font grandir et ouvrir l'esprit. Il faut savoir faire preuve d'adaptation. Les difficultés rencontrées vous laissent des choses à raconter et vous apprennent à rebondir. Définitivement, s'il fallait repartir et ne rien changé c'est ce que je ferai. L'expérience laisse une très grande fierté d'avoir réussi à se construire une nouvelle vie, très loin de son pays d'origine en partant de rien.

La Mairie de Gdansk et la place principale

Merci !