

RAPPORT DE FIN DE SÉJOUR

Introduction: Dans le cadre du programme Erasmus, je suis partie de début septembre 2022 à début février 2023 étudier à Heidelberg (Allemagne) à la "Medizinische Fakultät Heidelberg". Je suis actuellement étudiante à la faculté de Médecine et de Maïeutique Lyon Sud - Charles Mérieux en DFGSM3 (diplôme de Formation Générale en Sciences Médicales 3ème année).

a) Vie pratique

Logement: Les logements à Heidelberg sont très chers et rares, il faut compter facilement 550-600 euros en étant en colocation et parfois plus pour un logement seul. Le mieux est donc de s'inscrire assez tôt sur le site des services étudiants "Studierendenwerk Heidelberg", je dirais qu'il faut s'y prendre 6 mois à l'avance, ensuite ils vous proposent des logements que vous pouvez refuser ou réserver, c'est une des meilleures solutions car ces logements sont peu chers (200 à 300 euros/mois), bien entretenus et peuvent parfois être très bien placés (dans la Altstadt, qui est le centre ville). Il est possible aussi de trouver des sous-locations, cela est aussi une bonne alternative, il y avait des annonces sur le site de ma faculté en Allemagne mais il est possible aussi de chercher sur wgggesucht (site de référence pour des colocations).

Pour ma part, je m'y suis prise trop tard et donc je n'ai pas pu avoir de logement du studierendenwerk et malgré de longues recherches je n'ai rien trouvé avant mon arrivée, j'ai donc logé en Airbnb pendant une semaine, le temps de trouver sur place. En discutant avec des étudiants qui sortaient d'un logement du studierendenwerk, j'ai pu trouver une sous-location dans un studio de 18m² très bien placé (dans le centre ville, je faisais donc la majorité de mes déplacements à pied). Il était meublé, je précise que les sous-locations sont autorisées quand elles durent moins d'un an, un contrat est alors signé par le Studierendenwerk. J'étais dans un immeuble avec plus de 50% d'étudiants étrangers (Erasmus ou échanges internationaux) ce qui m'a permis de rencontrer très rapidement des étudiants dans la même situation que moi.

Argent: le taux d'inflation actuellement (février 2023) en Allemagne est d'environ 8% contre 5% en France, j'ai trouvé les produits alimentaires en général assez chers (plus qu'en France). A Heidelberg, il faut très souvent payer en liquide, dans les restaurants, boulangeries, cafés, sauf les supermarchés, où l'on peut payer en carte bancaire. D'autre part, la monnaie reste la même ce qui est bien pratique.

Santé: Je n'ai eu aucun problème de santé quand j'étais sur place, j'ai dû acheter une fois du paracétamol mais je ne suis jamais allée voir un médecin. Il est tout de même nécessaire de partir avec sa carte européenne d'assurance maladie (demande à faire au moins un mois avant le départ) car elle permet de s'inscrire à la faculté et d'obtenir un numéro d'immatriculation étudiant sur place. Je suis par ailleurs partie sans complémentaire santé.

Télécommunication: Avant de partir, j'avais un forfait Bouygues avec 40 Go, je pouvais envoyer des messages depuis l'étranger mais pas passer d'appel. Cela ne m'a pas posé de problème car j'utilisais majoritairement whatsapp (nécessite le wifi ou la 4g) pour contacter des allemands, des étrangers en Allemagne ou bien des personnes en France. De plus, le wifi était inclus dans la sous-location, je n'ai donc pas eu besoin de changer mon forfait.

Vie universitaire: Le premier mois, j'ai fait des cours d'allemand (seulement le matin), c'était vraiment le moyen de rencontrer de nombreux étudiants étrangers puis j'ai fait un bloc de pédiatrie et enfin un bloc de médecine interne. J'étais donc après le mois de cours de langues à la "Medizinische Fakultät Heidelberg" qui est plutôt excentrée, la plupart des étudiants ont un vélo, moi je prenais un Nextbike (comme le velo'v à Lyon) ou bien le bus et je mettais environ 20 min. En général, j'avais des séminaires non obligatoires le matin de 8h15 à 12h15, je n'allais pas à tous car cela demandait beaucoup d'attention et de temps. Le midi, il est possible de manger au restaurant universitaire près de la faculté ou bien dans le centre ville, on paye en fonction du poids de notre assiette ou bien il existe aussi un menu entrée + plat ou plat + dessert pour 2,5 euros.

En Allemagne, le type d'apprentissage est très enrichissant car on a souvent un contact proche avec des professionnels de santé. L'après-midi, nous étions souvent obligatoirement à la faculté pour...

- les "bedside teaching" : on allait voir un patient à l'hôpital pour lui faire une auscultation et l'anamnèse, le service était souvent en lien avec les cours que l'on avait vus le matin.
- les cours "POL" : un médecin nous présentait un cas d'un faux patient et on menait de façon construite la recherche du diagnostic: l'anamnèse, diagnostics différentiels possibles, valeurs biologiques, examens, imageries, etc... Je pense que c'est la manière d'apprendre qui me plaît le plus et qui manque en France. Cela permet d'avoir une vision globale et de viser l'essentiel, qualités nécessaires pour être un bon professionnel de santé.
- Les "Skillabs" : nous permettaient de découvrir en petit groupe la réalisation d'un électrocardiogramme, d'une échographie, d'une ponction de la moelle osseuse, d'une prise de sang, etc... La pratique semblait très importante dans la faculté où j'étais.
- Les "Kommunikations Trainings" : nous entraînaient à bien réagir lorsqu'on fait face à des situations difficiles à gérer. Le but était de jouer avec de faux patients (alcoolique, anorexique, personne violente ou âgée) et de mener avec eux une consultation adaptée. Cet exercice était aussi très intéressant et je pense très utile pour les étudiants.

Globalement j'ai trouvé le système beaucoup mieux organisé qu'en France et l'apprentissage bien plus concret et diversifié.

Vie quotidienne: À Heidelberg, le rythme de vie était plutôt apaisant pour moi. C'est une ville très vivante, étudiante (environ 20% de la population) et touristique. Le château de Heidelberg, ainsi que le Neckar (fleuve) apportent un charme particulier à la ville. Pour un Erasmus, la taille de la ville est parfaite, on peut facilement se déplacer en vélo sans que cela soit trop loin et il y aura toujours des lieux à découvrir; des balades, des cafés, des rues cachées, le marché de Noël, des villages aux alentours.

L'intégration se fait très vite au mois de septembre, en effet le groupe ESN (Erasmus student Network) propose presque tous les jours des activités (excursions, soirées à thème, visites) pendant ce mois, l'occasion de découvrir Heidelberg dans tous ses recoins mais aussi d'autres villes allemandes (Munich pour la fête de la bière, Stuttgart, Berlin, etc...). On

trouve très vite son rythme de vie, avec les cours, le restaurant universitaire, les activités, on a pas trop le temps de s'ennuyer. Il est aussi possible de faire du sport avec la faculté, les modalités sont consultables sur le site.

Je n'ai pas spécialement apprécié les spécialités allemandes qui étaient proposées mais malgré tout, le restaurant universitaire propose le midi et le soir des plats très variés et équilibrés, ainsi je ne cuisinai pas beaucoup et mangeais plutôt très bien.

En ce qui concerne le climat, j'ai pu voir seulement le semestre automne-hiver mais il faisait un peu plus froid qu'à Lyon et la neige a souvent été au rendez-vous.

Pour les transports, il existe le semesterticket pour 180 euros qui permet de se déplacer dans Heidelberg mais aussi dans de nombreuses villes alentour. Encore une fois, c'est aussi "la ville du vélo" donc il est vraiment pratique d'avoir le sien sur place ou bien d'utiliser l'application Nextbike.

Comme je vivais dans le centre-ville, il n'était pas rare de croiser des visages familiers, un petit esprit "village" qui me plaisait bien.

b) Bilan et suggestion

Avant mon départ, je me suis fixée quelques objectifs:

- celui de m'améliorer dans une langue, c'est en effet le cas je me débrouille assurément mieux en allemand et en anglais qu'à mon arrivée.
- de découvrir une nouvelle ville et de rencontrer de nouvelles personnes, je repars effectivement avec pleins de souvenirs et cela a d'ailleurs été très dur pour moi de partir et de quitter toutes ces belles rencontres venant des 4 coins du monde.
- de gagner en maturité face à de nouvelles responsabilités, au début de mon Erasmus j'avais 19 ans, j'ai rencontré des difficultés auxquelles je devais répondre seule, cela m'a encouragé à m'organiser, m'informer et même à me dépasser.
- découvrir un système de santé différent, ainsi qu'un système d'apprentissage étranger. J'ai pu voir différentes cliniques, de nombreux médecins, de nombreux patients qui semblaient très disponibles et ouverts à la discussion, j'étais donc étudiante allemande pendant 6 mois et j'ai reçu un enseignement très diversifié favorisant une mémorisation à long terme.

Malgré tout, les difficultés étaient nombreuses et m'ont parfois beaucoup découragée. A commencer par le logement qui m'a demandé d'interminables recherches, j'hésitais encore à repartir quelques jours après mon arrivée sur place.

Lors de mon arrivée en Allemagne j'avais à peu près le niveau A2-B1, très insuffisant pour comprendre les cours et le vocabulaire médical. C'était très frustrant d'être dans un système très instructif et de ne pas pouvoir pleinement en profiter à cause de la barrière de la langue (poser des questions, comprendre une explication physiopathologique, discuter avec le patient, etc...). A la fin de mon Erasmus, il est vrai que je suis impatiente d'avoir des stages en France où je pourrai enfin approfondir mes connaissances.

J'ai eu beaucoup de mal à trouver ma méthode de travail, nous avions à notre disposition des powerpoints qu'il fallait compléter avec des sites tels que Amboss ou DocCheck Flexikon mais cela demandait beaucoup de temps et d'énergie. De plus, je pense avoir pris des blocs de cours qui n'étaient pas adaptés à mon niveau car il me manquait beaucoup de connaissances et de bases qui n'étaient pas ré-expliquées dans les cours. Les années en France ne correspondent pas du tout avec le système allemand de sorte que je me suis

retrouvée avec des élèves en 4ème voire 5ème année de médecine. Cela a vraiment été dur pour moi car je ne me sentais parfois pas à ma place.

De plus, la bourse n'est pas arrivée tout de suite et mes parents ont dû au début me soutenir financièrement, ce qui n'était pas toujours évident pour eux.

Cela m'a tout de même montré une certaine vision du monde, des études moins angoissantes qu'en France... Surtout, je sais que je suis capable de m'adapter très rapidement à une nouvelle ville, de me former un nouvel entourage, de vivre loin de ma famille, cela me donne confiance dans mes projets: travailler à l'étranger et faire éventuellement mon internat en Outre-Mer.

L'excellence de la faculté d'Heidelberg m'a aussi permis d'étudier de manière très poussée certaines maladies malgré les difficultés rencontrées, une assurance acquise pour mes prochaines années d'études.

Je pense aussi que lire tous les jours une langue étrangère m'a permis de développer certaines connexions que je ne faisais pas avant et je lis actuellement et traduit avec aisance le vocabulaire allemand médical.

Ma faculté a été assez présente dans mes premières difficultés, la recherche d'un logement, mes nombreux doutes, elle m'a toujours encouragée à poursuivre mon projet. J'ai pu aussi avoir grâce à elle les contacts d'anciens étudiants partis l'an dernier, ce qui m'a beaucoup aidé notamment dans le choix des blocs de cours. Ma faculté a toujours aussi été présente quand il me fallait un document ou une information complémentaire quand j'étais en Allemagne. Mais je regrette que l'établissement à Heidelberg ne m'ait pas encouragé à faire une demande de logement étudiant plus tôt au Studierendewerk, que l'on ne m'ait pas mieux orientée sur les blocs de cours possibles (correspondant à mon niveau), que l'on m'ait pas informée clairement au début sur la manière dont il fallait obtenir une carte étudiante (ce qui m'a bloqué pendant une longue période). J'ai tout de même eu une marraine "buddy" grâce à la faculté pour m'aider dans mes démarches et pour avoir des conseils sur l'organisation des cours, de plus l'établissement répondait très vite à mes interrogations et demandes par mail.

Si je devais repartir à l'étranger, je travaillerais un mois ou deux dans le pays en question pour pratiquer la langue et je m'assurerais d'avoir un niveau suffisant pour partir (B2). Je m'entraînerais à lire des livres dans la langue étrangère nécessaire. Et sur place, je prendrais des cours de langue à l'année ou au semestre afin de garder un rythme d'apprentissage. Je ferais en sorte de rentrer le plus en contact avec des gens sur place mais aussi des personnes qui sont déjà parties dans l'établissement en question, car c'est la meilleure manière de communiquer, on a accès directement à une expérience authentique. Je préparerais mieux mon arrivée, c'est-à-dire chercher un logement plus tôt dans l'année, communiquer davantage avec la faculté de Heidelberg afin d'obtenir un soutien sur place (notamment lors du choix des cours).

Je dirais aussi qu'il est important de ne pas laisser en attente les papiers administratifs et de s'en occuper dès que possible (papier de bourse, demande de carte étudiante, inscription à la mairie).

Il serait intéressant d'avoir davantage de communication entre les facultés (établissement d'accueil et celui de départ) notamment sur l'orientation de l'étudiant par rapport à ses compétences. Enfin, la prise en charge des dossiers de bourse me semblait tardive, même si il y a beaucoup de monde, il est parfois vraiment difficile pour certaines familles d'avancer l'argent.

Surtout je me dirais de ne pas angoisser, de ne pas hésiter, d'avoir confiance en mon projet car c'est sans aucun doute une des expériences la plus précieuse, touchante, enrichissante, palpitante de toute ma vie.