

# Rapport de fin de séjour

**Noémie Chareyre**

J'ai séjourné à Kaunas (Lituanie) lors du premier semestre de ma 3ème année de médecine. Cette mobilité a été effectuée dans le cadre d'un programme Erasmus mis en place entre la Faculté de Médecine, Lyon Sud et l'université de Kaunas, la Lithuanian University of Health Sciences

## **1) Vie Pratique**

### ➤ Logement

Il existe plusieurs types de logements disponibles pour les étudiants à Kaunas, notamment les dortoirs de la résidence étudiante de la faculté, des résidences privées (Solo Society), des appartements en location. J'ai tout d'abord été en contact avec la faculté afin d'être logée dans les dortoirs mais il n'y avait déjà plus de place pour le premier semestre (sachant que j'ai commencé à chercher un logement en juin). Je me suis ensuite tournée vers la résidence Solo Society mais celle-ci n'accepte plus que des étudiants à l'année donc j'ai dû trouver une autre solution.

Ainsi, je me suis tournée vers différents groupes Facebook proposant des logements qui m'avaient été recommandés par d'anciens Erasmus. Cela n'a pas été très simple puisque la plupart des personnes contactées n'ont pas répondu ou souhaitaient une location de minimum 1 an. De plus, il y avait pas mal d'arnaques donc il fallait faire très attention sachant que les visites ne pouvaient pas se faire puisque j'étais encore sur Lyon.

Finalement, quelques jours avant le départ, avec une amie, nous nous sommes mises en contact avec un étudiant allemand qui était partant pour faire une collocation avec nous. Le souci était que la maison était disponible uniquement à partir de fin septembre et que le propriétaire proposait un contrat avec des clauses frauduleuses. De plus, la maison était plutôt éloignée du centre ville. Nous avons décidé de prendre un Airbnb et de trouver un logement directement sur place.

Une fois sur place, nous avons de nouveau recherché des appartements en location. Au bout d'une semaine nous avons trouvé un logement sur une annonce Facebook, l'emménagement a eu lieu le 6 septembre.

Cet appartement était très bien situé, dans le centre de Kaunas, à 5 min de Laisves (la rue principale) et à 15 min de LSMU Centrinai (la faculté). Nous avons chacune notre chambre avec un grand salon. Cependant, l'appartement n'a pas été rénové et nous avons eu des problèmes de chauffage. Le propriétaire était très gentil et compréhensif. Nous devons payer en cash notre loyer et nos charges. En hiver, le chauffage de l'appartement nous a coûté très cher à cause de l'inflation. Il faut bien le prendre en compte dans le budget car il fait doubler les charges. En effet, le loyer était de 370€/personne mais les charges pouvaient atteindre les 100€ par personne en hiver avec le chauffage.

Trouver un logement ne fut pas de tout repos car la recherche a été laborieuse avec beaucoup de pistes qui finalement tombaient à l'eau. Heureusement, nous avons réussi à trouver un superbe appartement avec un propriétaire réactif et joignable

### ➤ Argent

La Lituanie fait partie de la zone euro ce qui rend les paiements beaucoup plus simples. De plus, le coût de la vie est bien moins élevé qu'en France ce qui soulage le porte monnaie surtout avec un revenu étudiant. Le bureau des Relations Internationales de Lyon Sud m'a aussi beaucoup aidé à faire les demandes de bourses. La bourse est arrivée fin septembre/ mi-octobre. Le mois de septembre a donc été rude car il faut tout avancer, notamment la caution pour le logement qui est assez élevée (2 mois de loyer pour ma part avec mon amie).

Au final, je ne me suis jamais vraiment restreinte ni au niveau des courses, ni au niveau des activités et des voyages que j'ai effectué. Toutefois, il faut quand même gérer son budget un minimum pour ne pas avoir de problèmes en Janvier quand la bourse est quasi épuisée.

### ➤ Santé

Je suis uniquement partie avec ma carte européenne d'assurance maladie et je n'ai pas eu de problème. Personnellement, je n'ai pas eu besoin d'aller chez le médecin donc je ne peux pas me positionner sur la qualité de la prise en charge.

Les seuls moments où je suis allée à l'hôpital ont été lors de training exercises avec la faculté.

Je suis seulement allée dans une pharmacie et les pharmaciens ne parlent pas très bien anglais. Il faut aussi prendre en compte que le nom des médicaments n'est pas le même qu'en France puisqu'ils sont produits par d'autre labo.

### ➤ Télécommunication

Mon forfait téléphonique était le même qu'en France sans frais supplémentaire. Le wifi est disponible gratuitement dans toutes les salles de l'université, la BU et les cafés. De plus, j'avais le wifi dans l'appartement inclus dans les charges.

### ➤ Vie universitaire

A propos du choix des matières, je pouvais choisir n'importe quelles matières de 1<sup>ère</sup> à la 3<sup>ème</sup> année du moment que les dates ne se chevauchent pas. J'ai choisi 4 modules : 3 en médecine et 1 en psychologie. Contrairement aux années précédentes, les matières de 4<sup>ème</sup> années qui correspondent plus aux matières du S1, ne sont plus accessibles ce qui est dommage.

Le fonctionnement de l'enseignement est différent de celui que nous avons en France ce qui m'a permis d'aborder une nouvelle approche de la médecine. En effet, j'avais une matière à la fois et chaque matière se terminait sur un examen sous forme de QCMs exclusivement. Chaque module durait plus ou moins 1 mois.

Les modules que j'ai sélectionné étaient: *neuroendocrine regulation, sense and perception, reproduction and inheritance et general psychology*. Dans ces modules on retrouve en grande partie les notions vu en deuxième année de médecine ce qui rend l'apprentissage plus simple sachant que les cours sont en anglais.

Personnellement, je n'ai pas eu de problème avec la langue ayant vécu aux Etats Unis mais au vu des retours que j'ai pu avoir de personne non bilingue il n'a pas été difficile pour eux d'assimiler les cours.

L'organisation des cours était la suivante, j'avais des cours magistraux, des labworks, des séminaires et des tutoriels. Nous étions répartis en groupe de plus ou moins 10 personnes et lors des tutoriels, nous travaillions

ensemble sur la résolution d'un cas clinique. Les cours magistraux sont tous en distanciels et facultatifs ce qui est très pratique afin d'organiser des petits voyages par ci par là. Lors des labworks, nous avons pu travailler sur des échantillons d'organes (le cerveau, la moelle épinière, l'utérus), nous avons pu également faire des tests de vue. Dans l'ensemble, cet apprentissage permet d'avoir différentes approches de la médecine et de pouvoir travailler en équipe notamment lors des tutorials. Le fait d'être en petit groupe facilite les échanges avec les différents professeurs et on se sent plus à l'écoute.

Les cours de psychologie étaient assez différents puisqu'ils ne font pas partie de la même faculté. Le principal problème était que les cours de psychologie chevauchaient les cours de médecine. Il a donc fallu s'arranger avec les professeurs de psycho et l'organisation de la faculté de médecine afin de pouvoir assister aux deux cours. C'était très enrichissant comme module même s'il ne faisait pas partie intégrante du domaine médical puisqu'il a pu m'apprendre beaucoup de choses sur l'approche médecin/patient. De plus, l'examen n'était pas compliqué car le cours portait juste sur les bases de la psychologie.

Il y avait 3 lieux où les cours pouvaient se tenir, tous étaient facile d'accès par les transports en commun (bus) en moins de 30 minutes. Il faut un peu de temps pour s'habituer aux différents endroits mais en quelques jours c'était devenu une habitude.

De plus, il y avait une très bonne communication entre les professeurs et les étudiants ce qui rendait l'intégration à la faculté beaucoup plus agréable.

#### ➤ Stage

Malheureusement je n'ai pas fait de véritable stage durant le semestre mais j'ai pu effectuer quelques visites auprès des patients dans le service de neurologie. Lors des consultations, nous étions suivis par le médecin qui nous laissait très peu d'autonomie, cependant j'ai pu effectuer un examen clinique sur une patiente ayant fait un AVC ce qui fut très enrichissant. Toutefois, les patients parlent très mal anglais donc c'était difficile d'interagir et de communiquer avec eux. Il fallait que le médecin fasse la traduction à chaque fois. Pensez à prendre votre blouse car elle est obligatoire lors de lab work et consultation.

#### ➤ Vie quotidienne

Le climat en Lituanie ressemble à celui en France, cependant les températures descendent très vite et le temps d'ensoleillement devient de plus en plus court dès septembre. Ce qui m'a le plus manqué est l'absence de vraie lumière, en octobre/novembre les journées sont courtes, pluvieuses et grises. La neige tombe dès novembre ce qui rend les paysages plus beaux malgré la nuit quasi permanente. Nous avons connu quelques jours à -15 degrés en Janvier mais je m'attendais à pire. Je suggère de bien s'équiper en vêtements chauds et imperméables (manteau de ski, surtout si vous comptez voyager dans d'autres pays nordique comme la Finlande ou la Suède).

A propos des transports, les bus sont la meilleure option en termes d'efficacité et rentabilité pour se déplacer. Il existe un abonnement à 5,60€/mois (appli Ziogas pour charger la carte mobile). Grâce à la carte étudiante Isic les étudiants ont des tarifs réduits pour les trajets en bus (Flixbus) et train (notamment pour faire le trajet Kaunas - Vilnius). Les Bolt (taxis) et City Bee (voitures de location) sont aussi très pratiques mais pour les locations de voitures je vous conseille d'aller à l'aéroport car les tarifs sont plus avantageux que les City Bee. Enfin les prix des avions pour tous les pays alentours sont dérisoires, au départ de Kaunas ou de Vilnius surtout

si vous prenez la carte ESN proposée lors des journées d'intégrations, celle ci vous permet d'avoir encore plus de réduction sur les vols Ryanair.

Mon rythme de vie était surtout calé sur mes horaires de cours pendant la semaine. J'avais au moins un cours en présentiel par jour mais la plupart des cours n'étaient pas avant 9h ce qui me permettait d'avoir plus de sommeil. En revanche, les Lituaniens mangent à des horaires très particulières, les restaurants sont pleins dès 18h et ferment pour la plupart à 21h. Les magasins d'alimentation restent ouverts jusqu'à 22h et sont ouverts le dimanche. Il y a beaucoup de choix de supermarchés, notamment Maxima (vers l'Akropolis) et Silas ou Iki plus dans le centre.

L'intégration se déroule tout le mois de septembre avec différentes activités proposées (pique-niques, sorties culturelles ...) par une association appelée ESN. Cela vous permet de rencontrer les étudiants de la fac et de faire de nouvelles amitiés. Je vous conseille de faire le WE d'inté qui est vraiment amusant puisqu'il a lieu dans une sorte de gîte au bord d'un lac et l'orga met en place de nombreuses activités.

Un des plus grands atouts de la Lituanie comme destination Erasmus est la proximité avec de nombreux pays. J'ai pu visiter plus de 7 pays en tout grâce aux tarifs réduits des bus et avion. Je conseille de prendre des auberges de jeunesse qui rendent le voyage considérablement moins cher. Ce fut une expérience unique de voyager dans tant de pays avec des cultures différentes et des paysages à couper le souffle. J'ai voyagé dans les pays baltiques (Lituanie, Lettonie et Estonie), en Suède (Stockholm), en Pologne (Varsovie et Cracovie), au Danemark (Copenhague) et en Finlande (Helsinki et la Laponie). J'ai aussi visité la Lituanie qui possède une jolie côte sur la Mer Baltique et de beaux espaces naturels, spécialement en hiver sous la neige.

## **2) Bilan et suggestions**

Lors de cet Erasmus j'ai vécu une expérience que l'on vit une seule fois dans sa vie et j'en suis extrêmement reconnaissante.

J'ai toujours voulu partir en Erasmus notamment en ayant eu de nombreux retours d'amis à moi qui font leurs études à l'étranger et qui vivent des expériences magiques presque hors du temps.

Au début j'avais un peu peur sachant que je partais sans savoir où j'allais dormir pendant les cinq prochains mois mais bizarrement l'excitation de l'aventure et de l'inconnu me faisait presque oublier tous mes problèmes. De plus, je n'étais pas complètement seule puisque mon amie allait me rejoindre sur place.

En partant pour la Lituanie je ne savais pas trop à quoi m'attendre surtout que ce pays n'était pas mon choix de prédilection, je connaissais ce pays que de nom et la langue m'était complètement inconnue. Cependant j'étais prête à sortir de ma zone de confort et à me lancer dans cet inconnu.

Lors de ce voyage j'ai fait beaucoup de choses pour la première fois, notamment vivre en colocation, voyager toute seule dans un nouveau pays sans connaître quiconque, pêcher sur un lac gelé en Laponie, me baigner dans l'Océan Arctique en Norvège, manger du renne. A aucun moment de cet Erasmus je n'ai remis en question ma décision de partir même au début quand rien n'allait dans mon sens.

Cet Erasmus m'a beaucoup appris sur moi-même et mes capacités à me débrouiller toute seule. J'ai rencontré des gens venant de différents horizons (Allemands, Espagnols, Danois, Ukrainiens, Suédois...) et j'ai noué des

amitiés très fortes. Il y avait aussi d'autres Français venant de Lyon Sud que je ne connaissais pas ainsi que de Lyon Est et même de La Réunion, lors de cet Erasmus j'ai appris à les connaître et aujourd'hui j'ai tissé des liens forts avec ces personnes.

Le pôle Mobilité Internationale de la faculté Lyon Sud m'a beaucoup aidé et guidé sur les démarches à suivre concernant les demandes de bourses, les dates à respecter, les papiers à remplir... J'ai aussi eu accès aux noms des personnes précédemment parties et elles ont toujours été d'accord pour répondre à mes questions.

A Kaunas, LSMU m'a attribué une marraine qui m'a guidé lors de mes premiers jours à la faculté. Les étudiants de mon groupe étaient aussi disponibles pour répondre à mes questions.

Au final, je conseille à n'importe quel étudiant de prendre son courage à deux mains et de se lancer dans cet aventure unique car vous en reviendrait changer, l'esprit beaucoup plus ouvert et pleins de merveilleux souvenirs en tête pour vous faire tenir les longues heures à taffer les collègues.