

Rapport Erasmus

*Je suis partie à **Kaunas** en Lituanie de fin août 2019 jusqu'à fin janvier 2020 pour le premier semestre de ma 3^{ème} année de Médecine grâce à un accord établi entre mon université (Université Claude Bernard, Faculté de Médecine, Lyon Sud) et l'université de Kaunas (Lithuanian University of Health Sciences, LSMU).*

→ Vie pratique

- Logement

Je logeais à Solo Society dans le centre de Kaunas. Cette résidence privée offre des chambres de différentes superficies avec plusieurs pièces communes : grande cuisine, salle de sport, laverie, salle de travail... Les chambres sont très bien aménagées et conformes aux images présentes sur leur site internet. Un réfrigérateur ainsi qu'une plaque chauffante sont présents dans la chambre en plus de tout l'équipement basique d'une chambre : un lit, des placards, un bureau ainsi qu'une salle de bains. Les chambres sont plutôt lumineuses et assez grandes. Nous disposions également du wifi, compris dans le prix du loyer. Le loyer était de 369€ par mois pour la chambre de taille M.

Au moment de réserver la chambre, nous devions verser une caution correspondant à 2 mois de loyer.

Cette résidence est vraiment très bien située dans Kaunas, ce qui est un vrai atout.

Le montant demandé est un peu plus que ce qu'on peut trouver ailleurs dans Kaunas et peut paraître un petit peu excessif pour le pays. En effet, certains appartements sont moins chers mais ne disposent pas, pour la plupart, de l'ensemble des services proposés à Solo society ou ne se situent pas dans le centre. De plus, ça a été une solution de facilité pour moi, car j'ai recherché des appartements pour une colocation mais cela n'a pas abouti et cette résidence était un bon compromis.

Je l'ai trouvée sur le site internet de mon université d'accueil. La résidence dispose d'un site internet décrivant très bien ce qu'on peut y trouver. De plus, l'équipe était très accueillante et disponible pour répondre à toutes mes questions : <https://solosociety.lt>

- Argent

Le pays se situe dans la zone euro ce qui était un atout venant de France. Je n'ai pas dû faire d'échanges de monnaie et je n'avais pas de frais supplémentaires avec ma carte bleue. Ainsi, je n'ai pas rencontré de problème pour payer sur place par espèces ou par carte. Force est toutefois de souligner que le niveau de vie en Lituanie est bien moindre qu'en France. L'ensemble des prix étaient bien plus bas qu'en France, ce qui était donc à notre avantage.

- Santé

Je disposais seulement de ma carte européenne d'Assurance Maladie pour couvrir mes besoins en santé. Cependant, je n'ai jamais eu besoin de l'utiliser, ni de voir un médecin ou encore d'aller dans une pharmacie. Toutefois nous pouvons trouver de très nombreuses pharmacies dans la ville en cas de besoin.

- Télécommunications

Je disposais du wifi dans ma résidence ainsi qu'à l'université. Mon forfait téléphonique fonctionnait jusqu'à 4 mois en Europe, hors de la France, je l'ai donc utilisé sans frais supplémentaires pendant les 4 premiers mois. Pour mon dernier mois, j'ai préféré ne pas avoir de forfait plutôt que de prendre une extension ou un forfait lituanien, simplement par choix, pouvant vivre seulement avec le wifi.

- [Vie universitaire](#)

Sur place, j'étais inscrite à l'université de médecine de Kaunas, LSMU. Cette université dispose de plusieurs campus et salles pour étudier et enseigner. Suivant mes modules, j'étais soit à l'hôpital de Kaunas, soit dans les locaux de l'université des vétérinaires. Mon semestre a été divisé en 4 grands modules : endocrinologie, cardiologie, santé publique et hématologie-oncologie. Chaque module était enseigné dans le bâtiment consacré à la spécialité, dans des salles à côté des chambres des patients. Cette proximité permettait d'avoir des contacts avec des patients ainsi que des études de cas cliniques. Les modules duraient entre trois à cinq semaines, à chaque fois clôturés par un examen final. L'enseignement comprenait des cours théoriques obligatoires réalisés pour la plupart par des médecins, des problèmes à résoudre se basant sur des cas cliniques et des exposés à réaliser. De plus, nous avons des initiations à quelques gestes pratiques ainsi qu'un temps consacré spécialement avec les patients afin d'avoir un premier contact et d'appliquer directement ce que l'on nous enseignait. J'ai également pu assister à une chirurgie cardiaque, qui était une première pour moi.

Malgré la barrière de la langue, les patients parlant en majorité seulement lituanien, j'ai particulièrement apprécié le fait de réaliser un cas clinique sur un patient en cardiologie et de voir des patients en endocrinologie.

Concernant les horaires, cela variait en fonction des modules. Cela pouvait être de 8h30 à 15h30 ou seulement 10h-15h30 ou encore 9h-13h. Les horaires variaient tous les jours.

Les cours réalisés par les professeurs, en anglais, sont plutôt similaires à ceux de France. Toutefois, le fait d'avoir des problèmes à résoudre ainsi qu'une application des cours avec des cas cliniques étaient nouveaux pour moi et très intéressants. Les élèves étaient censés résoudre le problème en discutant entre eux et les professeurs étaient là pour les aiguiller ou les corriger si besoin.

Concernant l'enseignement à LSMU, j'ai beaucoup apprécié le fait que les modules soient réalisés séparément, les uns à la suite des autres, et non mélangés. De plus, les applications cliniques étaient très pertinentes.

LSMU dispose d'une grande et moderne bibliothèque se trouvant dans l'enceinte de l'hôpital, et ouverte tous les jours pour tous les étudiants.

Le service administratif pour les Erasmus est très bien fait, disponible et arrangeant au moindre problème. Je n'ai donc eu aucun problème d'ordre administratif.

Enfin, l'université a proposé de nombreux événements et voyages pour les Erasmus. Cela nous a permis de découvrir le pays tout en apprenant à se connaître. Notre intégration a donc été grandement facilitée par ces activités et cela nous a également permis de découvrir le pays.

- [Vie quotidienne](#)

Le climat à Kaunas est un climat semi-continental avec des hivers froids et des étés assez pluvieux et doux. Lorsque je suis arrivée fin août en Lituanie, il faisait relativement chaud et beau (25°) puis le temps s'est petit à petit dégradé avec beaucoup de jours nuageux, plus ou moins pluvieux, et le soleil s'est fait rare. Cependant, il n'a jamais fait très froid, nous avons eu de la neige seulement 2 fois et en quantité très raisonnable et limitée. Nous nous étions préparés à avoir beaucoup plus froid (parfois -15/20° les années précédentes), mais ça n'a pas été le cas cet hiver.

Les magasins étaient ouverts pour la plupart de 8h jusqu'à 21h environ, certains centres commerciaux ouvraient même de 7h30 à 23h.

Les habitudes alimentaires des lituaniens sont surtout à base de pommes de terre, viande, et betteraves. On retrouve comme plats traditionnels, les Cepelinai, des sortes de boulettes de pommes de terre farcies à la viande ou au fromage, la soupe de betterave froide ainsi que le Sakotis, un gâteau cuit à la broche pour les grandes occasions comme les mariages.

Toutefois, il était possible pour chaque étudiant Erasmus ou international de trouver ce dont il avait besoin et avait envie dans les grandes surfaces.

Concernant les transports, il était très facile de se déplacer dans la ville. Kaunas n'étant pas une très grande ville, on pouvait facilement se rendre à pied dans les endroits voulus. Sinon, plusieurs bus desservaient très bien la ville et étaient très fréquents. Il existe une application (traffi) fournissant des informations en temps réel sur les horaires de passage des bus et les différentes possibilités se présentant à nous. Un autre moyen très utile était les taxis (bolt). Ce moyen de transport est aussi très utilisé par les étudiants car il est peu cher.

Avec la carte ISIC, pour les étudiants internationaux, nous disposons de -80% sur les transports en ville et -50% sur les bus en dehors de Kaunas, pour se rendre à Vilnius, en Lettonie, Estonie, Pologne...

Cette carte nous a permis de pouvoir aller visiter d'autres endroits de la Lituanie comme Birštonas, Vilnius, Palanga, ou même Tallin en Estonie, Riga en Lettonie, Varsovie en Pologne.

Plusieurs associations étudiantes, rattachées à l'université, offraient de nombreuses soirées, événements, camps pour les Erasmus. J'ai donc pu participer à un Fresher's camp d'un week-end proche d'un lac en Lituanie avec les étudiants internationaux de première année, à de nombreuses soirées, conférences et jeux...

L'université a également emmené tous les Erasmus à l'Ouest de la Lituanie au bord de la mer Baltique pour un week-end. Au programme, visite culturelle de Neringa, Ninda et Klaipėda. Klaipėda est la 3^{ème} plus grande ville de Lituanie après Vilnius et Kaunas faisant partie des richesses lituaniennes.

Je suis aussi partie en Russie, à St Petersburg et Moscou pendant quelques jours grâce à un organisme de voyage proposant des réductions pour les Erasmus.

Concernant les loisirs, l'université proposait plusieurs cours de sport gratuits comme le volleyball, le basket, le tennis, ainsi qu'« health improvement ». J'ai pu réaliser ce dernier tous les mardis et jeudis avec d'autres Erasmus et étudiants internationaux. Il s'agissait d'exercices de renforcement musculaire se rapprochant du Pilates.

J'ai également pu participer à des cours de salsa d'1h tous les mardis et jeudis soirs dans le centre de Kaunas. Ces cours étaient dispensés par un lituanien qui nous traduisait tout en anglais. La salsa m'était complètement méconnue auparavant et cela a été pour moi une découverte qui m'a conquise.

→ Bilan et suggestions

Ce séjour de 5 mois à Kaunas en Lituanie m'a permis de m'enrichir d'un point de vue professionnel, linguistique et personnel.

En effet, l'enseignement de la médecine à Kaunas étant en partie différent de celui en France, cela m'a permis de m'ouvrir à une autre approche de ces études. J'ai pu approfondir mes connaissances par des moyens différents de ceux proposés en France et cela était intéressant. Mon projet professionnel a partiellement progressé. La cardiologie m'a beaucoup intéressée mais ne sachant pas encore précisément vers quelle spécialité m'orienter je reste encore en questionnement.

Le fait d'avoir les cours en anglais m'a offert à la fois un apprentissage de la médecine et de l'anglais. Je pense que ce voyage m'a permis d'améliorer mon niveau d'anglais, et je souhaite poursuivre mon apprentissage de cette langue, qui est une chose essentielle pour moi de nos jours.

Tous les Lituanais ne parlent pas anglais (les chauffeurs de bus ou les caissiers surtout), mais mes relations étant surtout avec des étudiants internationaux ou Erasmus parlant anglais. J'étais donc amenée à parler, écouter et lire en anglais quotidiennement.

D'un point de vue personnel, social et culturel, ce voyage m'a grandement appris.

Voyager, permet de rencontrer de nouvelles personnes, de nouvelles cultures et la mixité est une réelle richesse. Durant cet Erasmus, j'ai eu la chance de partager 5 mois avec d'autres étudiants venant de différents pays, avec qui une vraie amitié a pu se créer. Nous avons réalisé beaucoup de voyages ensemble, partagé de beaux et bons moments et profité des opportunités qui se proposaient à nous. L'ensemble de nos voyages nous a permis de découvrir plusieurs cultures, de nouveaux paysages, villes ou parcs

nationaux... Étant en cours avec des étudiants internationaux et changeant de groupe à chaque module, j'ai pu rencontrer beaucoup de personnes différentes et la majorité de ces personnes étaient vraiment ouvertes et intéressées d'apprendre à nous connaître (les Erasmus).

Ce voyage a permis d'assouvir en partie ma soif de découverte constante, de nouveauté, ainsi que d'expériences nouvelles. J'aimerais garder continuellement avec moi cette ouverture d'esprit et cette envie de repousser mes limites par la suite.

Avant mon départ, j'avais pris contact avec 2 autres étudiantes de la faculté de Lyon Sud, parties à Kaunas les années précédentes. Elles ont pu répondre à certaines de mes questions concernant la vie sur place et m'ont fait part de leur expérience. Kaunas n'était pas, au départ, mon choix parmi les destinations proposées par notre université. Les membres des relations internationales de Lyon Sud m'ont proposé plusieurs autres destinations pour lesquelles des places étaient encore disponibles dont Kaunas en Lituanie. Ne connaissant pas du tout ce pays et ayant eu de bons retours, je suis partie là-bas accompagnée d'une autre fille et amie de mon université.

Très vite après la finalisation de mon inscription en ligne (en juillet) à l'université de Kaunas, j'ai été contactée par ma « mentor », une étudiante internationale de 5ème année que j'ai pu ensuite rencontrer à Kaunas. Elle était disponible pour répondre à mes questions si besoin et pour m'aider pour quoi que ce soit. Cela aide également à l'intégration qui n'a pas été un problème pour moi. Chaque Erasmus disposait de son mentor sur qui il pouvait compter si besoin.

Je recommande grandement à toutes les personnes désireuses de partir à l'étranger de suivre leur désir et de partir dans un autre pays sans se poser trop de questions inutiles et/ou anxiogènes. De même pour celles intéressées mais qui peuvent être freinées par leur peur, leur niveau de langue, l'inconnu ou la solitude.

Je n'ai pas rencontré de grandes difficultés avec les cours ni avec la langue alors que je suis partie simplement avec le niveau B1 en anglais. C'est pourquoi, la langue ne doit être en aucun cas un problème si vous disposez des bases.

Partir à l'étranger est une vraie richesse qui nous est proposée dans notre parcours universitaire et qui est, pour moi, une chance à ne surtout pas manquer. En étant à l'étranger vous êtes certes, confrontés à beaucoup de nouveautés et de choses inconnues mais cela permet de vous emmener plus loin, de dépasser vos limites et vos peurs, d'apprendre à mieux vous connaître, connaître les autres, d'autres cultures et cela vous enrichira forcément.

Pour finir, même si Kaunas, n'était pas ma destination souhaitée au départ, je suis très contente et reconnaissante d'avoir pu vivre cette expérience de 5 mois à l'étranger. La Lituanie étant un pays qui aimerait avoir plus d'influence dans le monde, il essaye d'être attractif pour les étudiants internationaux en proposant de nombreuses activités ainsi que des voyages, découvertes et avantages. J'ai donc pu profiter de cet attrait, en plus des autres atouts des échanges internationaux : la découverte d'autres cultures, des rencontres, de nouveaux paysages, voyages, histoires et souvenirs, qui resteront, je pense, longtemps ancrés en moi.