

# RAPPORT DE FIN DE SEJOUR

KAUNAS – LITUANIE

2021 - 2022

LÉA MARTIN-ROUX

Je suis partie en Lituanie lors de mon premier semestre de 3ème année de médecine, pour une durée de 5 mois. Voici un petit récapitulatif des 5 plus beaux mois de ma vie 😊

## Vie pratique

### ▪ **LOGEMENT**

J'ai résidé à **Solo Society**, une résidence étudiante privée. Qui dit privée dit sécurisée, mais aussi un peu cher (comparé à la Lituanie, pas à la France évidemment).

En fonction de la taille de chambre que vous choisissez, les prix varient de **270€/mois à 420€/mois**. J'ai pris le luxe de choisir la plus grande et chère (L) car je pouvais me le permettre – grâce à la bourse notamment ; mais une S ou M peuvent suffire en fonction de vos standards.

On me l'avait conseillée, et je la recommande à mon tour car c'est vraiment sympa de vivre dans la même résidence que plein d'autres Erasmus : ça force la rencontre. Il y a une salle de sport, un rooftop, des salles de travail.... Elle est très bien située, dans le centre, proche du centre commercial Akropolis, pas à côté de la fac (20 min en bus) mais beaucoup de cours sont en distanciel.

Selon moi, c'est mieux que les dortoirs de la fac (bien moins cher mais vous partagez chambre / salle de bain / cuisine) et qu'une colocation car compliqué de trouver un appartement pour 5 mois.

### ▪ **ARGENT**

Très sincèrement, en 5 mois, je ne me suis **jamais** posé la question de l'argent.

D'une part, les bourses donnent un bon coup de pouce, mais surtout les pays de l'Est coutent très peu cher, que ce soit les courses ou les sorties. J'allais dans des cafés tous les jours, au restaurant 2 fois par semaine, dans des bars 4 fois par semaine, tous les week-end je voyageais (Danemark, Suède, Norvège, Finlande, Pologne, Ukraine, Lettonie, Lituanie, Italie, ... les vols allers-retours avec Ryanair coûtent en moyenne 9,90€....). Même pour les vêtements : chaque fin de mois, dans la friperie Humana, tous les vêtements coûtent 2€... autant vous dire que je suis revenue en France avec une 2<sup>ème</sup> valise...

Je payais tout en carte, je n'ai jamais eu de souci.

Pour faire court : je dépensais autant qu'en France mais en vivant comme une reine.

### ▪ **SANTÉ**

J'ai effectivement dû aller consulter un docteur. Je suis arrivée à l'accueil de l'hôpital, et sans faire la queue, sans attendre, j'ai décrit mes symptômes. Ils m'ont indiqué un

numéro de salle, j'y suis allée : un docteur m'attendait. J'ai été prise en charge en moins de 10 min. Elle ne parlait pas couramment anglais mais faisait de son mieux, a même utilisé un traducteur pour être sûre que je comprenne tout. Elle m'a envoyé faire une prise de sang à l'étage : en moins de 5 min c'était fait, je redescendais avec les résultats en main, elle m'attendait dans la salle de consultation.

Elle ne m'a rien fait payer, je ne sais pas si c'est parce que la raison de consultation était considérée comme une « urgence » ou si c'est grâce à ma carte européenne d'assurance maladie, mais en tout cas je n'ai pas payé la consultation !

En revanche les médicaments sont payants (non remboursés, je veux dire) en Lituanie, et sur le coup ça fait bizarre pour un petit français qui n'a pas l'habitude de les payer plein pot ;)

Elle m'a fait une ordonnance ; en moins d'une heure j'avais vu un docteur et j'avais été consultée et rassurée de manière efficace. Je suis ressortie un sourire aux lèvres, jamais en France je n'avais vécu une prise en charge pareille ! J'ai été très surprise et excessivement **satisfaite** du système de santé lituanien, on a beaucoup à apprendre d'eux !!!

#### ▪ **Télécommunication**

Mon opérateur est Orange, je n'ai jamais eu de souci car la Lituanie fait partie de l'Europe donc mon forfait marchait pareil.

En revanche lorsque j'ai voulu appeler l'ambassade de Russie pour me renseigner sur les visas - car je voulais partir en week-end là-bas - là j'ai payé 10€, mais c'est de ma faute je ne m'étais pas renseignée et les appels vers la Russie sont payants.

#### ▪ **Vie universitaire**

L'université LSMU est **incroyable**.

Toute l'université se plie en quatre pour ses étudiants, vous avez toujours quelqu'un à contacter pour la **moindre** demande, ils vous répondent dans les 2 heures.

Il y a un responsable Erasmus, personnellement j'ai eu Agne qui faisait toujours sincèrement de son mieux pour que tout se passe bien pour nous. Même l'administratif devient du plaisir à LSMU, ça change beaucoup de l'université en France...

Il y a un comité étudiant pour les étudiants étrangers : ICOSA, qui organise des événements, activités, repas, soirées, .... Il est géré par des full-time students (des étrangers qui font toutes leurs études là-bas, en gros des erasmus mais pour 6 ans) qui sont extrêmement bienveillants et sains, que vous pouvez aller voir si vous avez des questions ou le mal du pays car ils savent très bien ce que c'est de découvrir un pays dont on ne parle pas la langue : ils l'ont fait quelques années auparavant. Généralement, les full-time students sont allemands, espagnols, suédois, israéliens, ... donc vous vous ferez des copains de tous les pays.

Les cours sont divisés en modules : 1 module = 1 matière = 1 mois de cours, avec un examen d'une heure à la fin, et vous n'avez que ce module-là sur lequel vous concentrer, c'est tout. Contrairement à la France où vous avez 8 modules en même

temps avec mes 8 examens en même temps le même jour à la fin de l'année et vous risquez un burn-out à chaque fois.

Sur le module de Psychiatrie par exemple, j'allais à l'hôpital rencontrer des patients (qui parlent anglais) 2 ou 3 fois par semaine (pour 2 ou 3 heures) et 1 ou 2 fois par semaine j'avais des cours (en présentiel ou distanciel). Pour les cours en distanciel, certains sont en live mais la plupart sont en « remote class » c'est-à-dire que vous pouvez choisir quand est-ce que vous voulez le travailler (oui, oui, même à 3 heures du matin, quand vous voulez).

Pour ce module de psychiatrie, j'ai révisé quelques heures pendant 4 jours avant l'examen et j'ai eu 8,34/10 - sachant que ce n'est pas seulement la note de l'examen final qui compte, elle compte à 40% généralement, pour les 60 autres % il y a des quizz notés /5 ou sur /10 à réaliser un peu quand vous voulez étalés sur le mois : ça aussi c'est incroyable car ça aide à remonter votre note au cas où vous ratez l'examen !

En fonction des modules, les cours sont + ou – obligatoires, + ou – en distanciel, + ou – prenants, .... Mais globalement, le niveau est beaucoup moins exigeant qu'en France, beaucoup plus à l'écoute de ses étudiants (santé mentale important++), beaucoup plus tournés sur la pratique : incroyable aussi, j'ai vu plus de patients lituaniens que de patients français dans ma vie !!!!

En fait, dans la semaine (parce que le week-end ce n'est pas la peine de réviser), vous êtes à moitié assis en cours dans un groupe de 25 élèves internationaux qui ont entre 24 et 29 ans (donc vous pouvez parler au professeur, qui se souvient de votre nom, oui oui) à faire des travaux de groupes : ils ne sont pas du tout individualistes ou sélectifs, ils mettent beaucoup en avant le travail à plusieurs, la communication, les débats... Par exemple, chaque semaine vous avez des « tutorial » : un cas clinique réel et vous devez, étape par étape, discuter avec vos collègues pour trouver le diagnostic du patient, devant le professeur qui vous écoute et vous guide... oui, ça fait tout drôle quand on sort du système éducatif français... - et l'autre moitié du temps vous êtes à l'hôpital pour observer des ECG, des exercices d'efforts, des explorations fonctionnelles, vous pouvez aller au bloc opératoire ou en unité covid, ... plein de choses incroyables. Mais il ne s'agit pas de grosses périodes de stage très lourdes comme en France les 6 semaines tout seul à mi-temps où on a plein de responsabilités d'un coup. Là, vous suivez juste le professeur qui vous montre des trucs.

Pour certains modules (endocrino, cardio, psychiatrie, ect..), vous avez même un cas clinique à faire tout seul (on vous donne le dossier, généralement tout est plus ou moins écrit mais on vous demande de rendre un document qui montre le travail de réflexion et les arguments pour conclure au diagnostic posé par le médecin, les diagnostics différentiels, examens complémentaires, ect.... Bref, incroyable encore une fois. C'est la seule grosse charge de travail que j'ai ressentie à LSMU (et encore, je m'y suis mis à fond pendant 4 jours et j'ai eu 9/10) mais je n'ai jamais autant appris qu'en faisant ces cas cliniques ! Je pense que maintenant je peux diagnostiquer une bipolarité et une NSTEMI à n'importe qui !!!

Concernant l'anglais, je suis partie avec un niveau C1 donc très bon, mais au début j'avais quand même peur de parler aux full-time students parce que peur de faire des fautes ridicules ou qu'on reconnaisse mon accent. Mais en réalité, très vite quelqu'un

m'a dit « tu sais, l'anglais n'est la langue maternelle de personne ici, donc tant qu'on te comprend c'est l'essentiel, puis le french accent c'est très mignon ». À partir de ce jour, j'ai parlé sans réfléchir !

Pour résumer :

Université incroyable, bibliothèque incroyable, 50% pratique/hôpital et 50% cours présentiel/distanciel pas forcément obligatoires, équipe pédagogique très à l'écoute, groupe de classe de 25 étudiants internationaux, moins exigeant qu'en France et travail personnel bien plus léger.

- **Stage**

Pas concernée

- **Vie quotidienne**

Incroyable.

Si j'avais cours, je me réveillais vers 8h car c'était généralement de 9h30 à 14h30 - avec une courte pause pour déjeuner. L'après-midi j'allais faire des balades ou j'allais dans des cafés pour profiter de la vie tout simplement.

Chaque Mardi, Jeudi, Vendredi je sortais le soir ; le Lundi et Mercredi je restais à Solo Society pour une soirée film ou bien on allait au restaurant ; et le week-end on partait en voyage.

Il fait bon vivre à Kaunas : les rues sont propres, les gens sont respectueux, les gens sont calmes, personne ne traîne ou ne crie ou ne vous interpelle dans la rue : c'est extrêmement sécuritaire, beaucoup beaucoup plus que la France, jamais moi ou mes amies ne nous sommes faites embêter dans la rue la nuit (je trouve cela personnellement très important de se sentir en sécurité dans la ville dans laquelle on vit).

Il fait en revanche très très froid : mais quel plaisir de voir une première neige blanchir la ville un 23 Novembre...

J'ai quand même été malade tout le mois de Septembre car j'ai eu du mal à m'acclimater (dénier de se couvrir, je voulais rester en été)

La ville est très petite : on peut la traverser à pied en une grosse demi-heure !

Je prenais le bus seulement pour aller en cours (c'est 5€ par mois...). Je trouve cela génial de vivre dans une ville à taille humaine, on trouve vite un café ou un restaurant préféré duquel on devient un habitué parce qu'on peut y aller en un quart d'heure à pied.... Les quais ont été aménagés donc j'avais l'habitude d'aller m'y balader pour profiter des rayons du soleil...

On peut aller à la capitale (Vilnius) pour 3,20€ en train (ACHETEZ LA CARTE ISIC SVP+++)  
pour y passer la journée, c'est une ville extraordinairement belle, personnellement j'y faisais l'aller-retour dans la soirée pour aller à l'opéra, au musée de l'illusion ou visiter

d'autres Erasmus... On peut aller se baigner à la mer baltique (très froide, c'est pas la méditerranée, mais ça raffermi la peau !) en 3 heures de bus...

En termes de nourriture, beaucoup de pommes de terre+++ car c'est la seule chose qui pousse en Lituanie, avec la betterave (soupe de betterave froide à goûter, c'est la spécialité) avec beaucoup de viande ; mais étonnamment beaucoup de restaurants et cafés végétariens et vegans !! (café *Chaika*++) Ils sont beaucoup plus en avance que la France à ce niveau-là (influence des pays scandinaves...!)

Les commerces sont ouverts beaucoup plus tard qu'en France (facilement 22 ou 23 heures) : pour des courses de dernière minute c'est très pratique. Avec la carte Aciu, les courses à *Maxima* sont très peu cher...

En termes de loisirs et d'anecdote... ce n'est pas ce qui manque mais je ne m'épancherai pas dessus !! Tous les Mardis on allait au Dzems Pub : un bar qui se transforme en karaoké le Mardi soir, où tous les Erasmus se retrouvent. Les pays de l'Est sont aussi connus pour la musique Techno : ils tiennent très bien leurs promesse... même si vous pensez que ce n'est pas votre genre musical, je vous conseille d'essayer et de garder les yeux, le cœur et l'esprit ouverts car c'est le principe de l'Erasmus n'est-ce pas ☺

Kaunas est une ville avec beeeeeuuuuucoup d'étudiants, d'internationaux et d'Erasmus qui seront tous donc dans ce même état d'esprit léger et débordant de joie de vivre ! La population plus âgée (au-delà de 40 ans) a vécu l'oppression russe donc est plus réservée (les gens calmes et respectueux dont je parlais plus haut) : certains peuvent paraître froids car ils n'ont pas eu l'opportunité d'apprendre l'anglais (c'est plus rentable pour eux d'apprendre le Russe) voire racistes (j'ai les cheveux bruns très frisés, parfois on me dévisageait car ils ne devaient pas comprendre d'où je sortais), mais cela ne m'a jamais dérangé car ce n'est pas insultant, c'est plutôt de la gêne ; et ils sont toujours très touchés lorsque vous dites bonjour et merci en lituanien ☺

## ■ BILAN

Mon bilan c'est que la vie vaut le coup d'être vécue.

Je sais que ça peut faire sourire mais il n'a aucune blague dans ce que je dis. J'ai quitté la France dans un tel état de détresse psychologique que la veille de mon départ, j'ai appelé ma mère pour lui dire que je voulais annuler mon vol et ne pas partir en Erasmus.

Kaunas ne faisait même pas partie de ma liste de choix, je n'avais aucune idée d'où se situait la Lituanie sur la carte du monde, je ne savais même pas que le Lituanien était une langue.

Et pourtant. Et pourtant cette Lituanie m'a sauvée sur tous les plans. Je m'y suis sentie bien, en sécurité, à ma place. Pas un seul jour en 5 mois je me suis dit que je voulais arrêter les études de médecine : ça m'a même rappelé pourquoi je voulais faire ces

études initialement. J'ai rencontré des gens formidables, de pays tellement différents, qui m'ont chacun appris des choses tellement différentes : je suis devenue amie avec un Egyptien qui m'a raconté avoir vécu la guerre à 11 ans, avec une Israélienne qui se marie cet été et m'a invitée au mariage à Tel-Aviv....tellement d'horizons qui me sortent de mon petit monde lyonnais.

Mais, par-dessus tout : j'en ai tellement appris sur moi. Sur ce que j'étais capable de faire. Sur mon potentiel que je sous-estimais énormément. Parce que lorsque tu te retrouves, seul, à l'autre bout de l'Europe, dans un pays dont tu ne connais pas la langue, tu n'as rien d'autre à faire que de te mettre un gros coup de pied au fesses, aller chercher ce que tu veux, prendre des risques : les fameuses 20 secondes de courage, de *fake it until you make it*, où tu tentes ta chance et des choses merveilleuses peuvent en émerger.

Cela m'a appris à moins me prendre au sérieux, à moins avoir peur, à moins *overthink*, à moins douter de moi, à être fière de ce que je pouvais apporter au monde. J'ai davantage grandi, mûri, évolué en 5 mois qu'en des années d'effort. Je sais davantage ce que je veux dans la vie, où je veux aller, qui je veux être et qui ne veux pas/plus être.

Cela m'a appris à ne plus avoir peur de la place qu'on peut prendre – en tant que femme, surtout- dans ce monde, à faire confiance à mon instinct, à voyager seule (avant, il m'était inimaginable de voyager seule et dormir en auberge de jeunesse !!! Maintenant je pars en sac à dos en Pologne sans rien prévoir).

Je suis partie avec 3 filles de Lyon Sud (et 2 de Lyon Est) que je ne connaissais pas : aujourd'hui on est encore amies et 2 d'entre elles font même partie de mon cercle très très proche. On s'est mutuellement tellement appris et aidé, c'est inimaginable.

J'ai même demandé à rester au 2<sup>e</sup> semestre, mais la responsable Erasmus m'a dit que toutes les places avaient déjà été prises et qu'il fallait laisser la place aux autres.. (et je ne peux que comprendre et ne pas lui en vouloir, sincèrement : profitez pour moi les amis).

Finalement les seules difficultés que j'ai rencontrées c'est avant le départ, lors de la constitution du dossier et des demandes de bourses, qui ont été tellement fastidieuses et d'une charge mentale si lourde que cela m'a presque découragée à faire une demande d'Erasmus. Mais une fois arrivée là-bas, j'ai compris pourquoi on m'avait dit que cela valait le coup.

Je sais qu'avec la réforme R2C, c'est littéralement se tirer une balle dans le pied de partir en Erasmus, même pour 5 mois seulement. Le mauvais côté des choses c'est qu'on rentre en France avec 1 mois de cours de retard + les collègues à commencer et rattraper alors qu'on est en dépression post-Erasmus, donc oui c'est une grosse grosse claque dans le gueule, MAIS le bon côté des choses c'est que vous n'avez pas à subir le 1<sup>er</sup> semestre de D1 en France qui est une vraie guillotine + vous vivez la meilleure expérience de votre vie, en faisant une « pause mentale » dans ces études infâmes et beaucoup trop longues et difficiles.

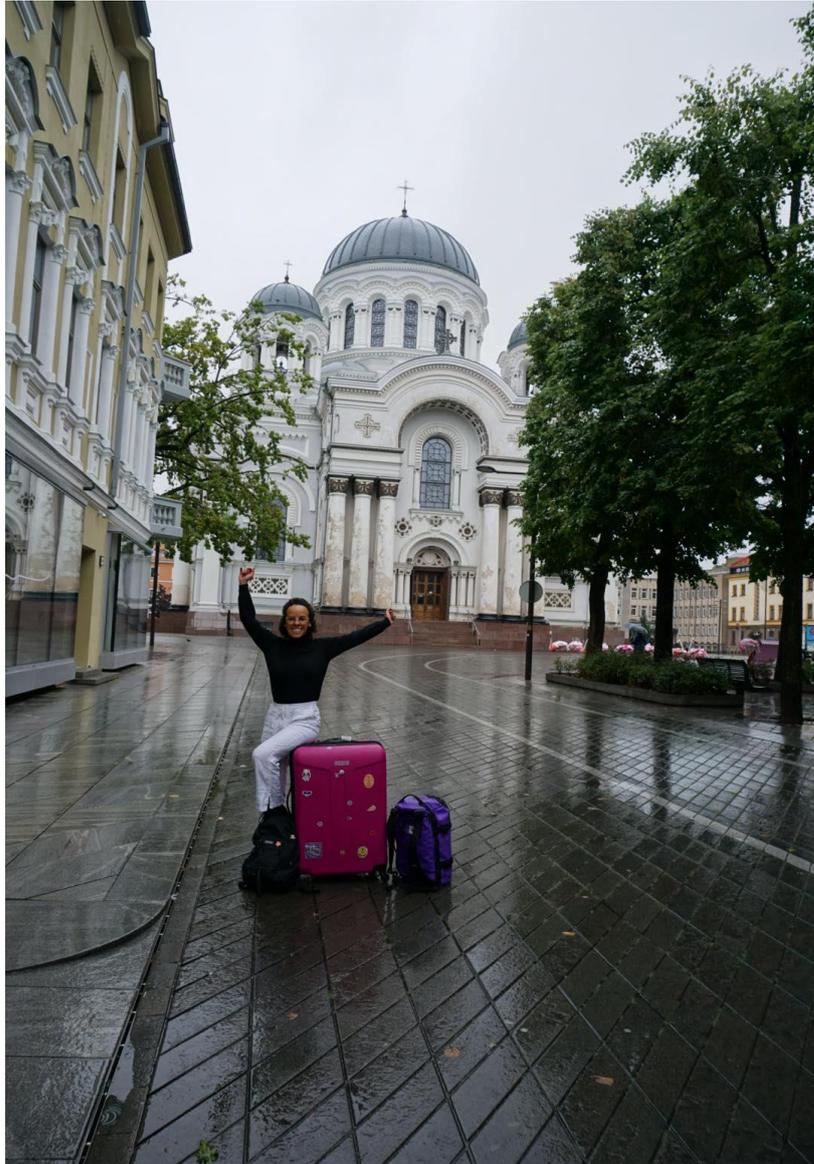
Finalement, chacun vit son Erasmus d'une manière complètement différente. Je vous conseille de dresser une liste, avant de partir, d'objectifs personnels que vous voulez atteindre, de choses que vous voulez faire, de points sur lesquels travailler. Certains vous voulez faire beaucoup d'efforts en anglais, en apprendre beaucoup sur la culture, voyager beaucoup, ou au contraire étudier énormément, faire des efforts sociaux et aller à la rencontre des autres, ...ect. Personnellement, je voulais voyager, moins étudier qu'en France (ou du moins pas de la même manière, pas en étant assise 8 heures/jour à la bibliothèque tout ça pour avoir à peine la moyenne), et, par-dessus tout, travailler beaucoup sur moi-même : le pari a été tenu, et quel pari !!!!

Pour vous dire à quel point je me sens bien dans cette ville, et à quel point elle me manque, j'ai déjà racheté des billets d'avion pour y retourner en Juin, quand mon stage en France sera fini ; et lorsque je perds le moral ici je me rappelle que je dois bien travailler pour ne pas avoir de rattrapage et pouvoir retourner en Lituanie ☺

Je ne veux pas sur-vendre Kaunas non plus : car je pense que si j'ai été aussi conquise c'est parce que je partais avec beaucoup de préjugés, de mauvais pressentiment, et surtout aucune attente. J'ai tendance à l'oublier mais il m'a fallu tout de même quelques semaines d'adaptation où je n'aimais pas cette ville que je trouvais moche et froide... ! Si je l'aime autant aujourd'hui c'est parce que je me suis vu grandir dedans, j'ai vu mon point de vue changer, mon esprit s'ouvrir, et mes préjugés se faire balayer à grands coups de balai ! Et aussi parce que je me suis donné les moyens de l'aimer : je ne suis pas restée dans ma chambre toute seule à ne rien faire, je me suis beaucoup poussée ! Ce n'est pas toujours tout beau tout rose, il y a des ratés, même dans la capsule temporelle de l'Erasmus, parfois cela a été dur, mais c'est aussi ça grandir ☺

Donc si je dois suggérer quelque chose à quelqu'un qui va partir à Kaunas :

- Ne pars avec aucune attente, qu'elle soit positive ou négative
- Même si finalement tu n'aimes pas la ville, ou la langue, ou les habitants : on s'en fiche, ce qui compte ce n'est pas ce que tu as mais ce que tu en fais
- Ne crains pas de parler anglais
- Prends des vêtements CHAUDS
- Prends le STRICT nécessaire, tu rentreras sûrement avec une valise de plus
- Dresse une liste de tes objectifs personnels ou professionnels pour cet Erasmus
- Prends un appareil photo ou achètes-en des jetables
- ECRIS UN CARNET D'ERASMUS !!!!! où 10 min par jour tu écris ce que tu as fait, cela permet de garder une trace et tu seras si heureux.se quand tu le reliras.
- Ne refuse aucune opportunité, même si cela fait peur
- Garde les yeux, l'esprit et le cœur ouverts
- Profite
- On reste respectueux avec les autres et on demande toujours le consentement !!



**PROFITEZ BIEN  
NE RÉFLECHISSEZ PAS TROP  
LA VIE EST BELLE  
<3**