

Rapport de fin de séjour

J'ai séjourné à Kaunas (Lituanie) du 22 août 2021 au 27 janvier 2022. 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 (Lithuanian University of Health Sciences, LSMU). Il s'agissait du 1^{er} semestre de ma troisième année de médecine.

Vie pratique

Logement

Il existe plusieurs types de logements disponibles pour les étudiants à Kaunas : les dortoirs de la faculté, les résidences étudiantes privées et enfin les appartements classiques à la location (en coloc ou seul).

Les **dortoirs** sont très peu chers (une centaine d'euros par mois), avec une chambre partagée à 2 et les autres pièces de vie communes. Ils sont un bon moyen de rencontrer du monde, avec beaucoup d'internationaux et une vie communautaire forte. Ils sont toutefois un peu excentrés puisqu'à côté des hôpitaux (situés en périphérie), même s'il existe une ligne de bus directe pour le centre.

Les **appartements** sont à des prix très variables et souvent disponibles à l'année (et non au semestre). Le plus « simple » est de le trouver une fois sur place en visitant et en parlant avec les étudiants locaux qui ont déjà des colocs. Les groupes Facebook rassemblant les étrangers de Kaunas sont très actifs (taper « foreigners/erasmus/kaunas... » dans la barre de recherche, il en existe plein)

Enfin les **résidences étudiantes privées** sont une alternative, faciles à réserver depuis l'étranger et pouvant proposer des logements individuels. Les 3 principales sont Baltia, Solo Society, et Baltic Hotel avec des prix et des offres différents.

J'ai personnellement choisi de vivre à Solo Society, qui propose un logement dans le centre, avec des studios équipés d'un frigo et d'une plaque électrique, d'une salle de bain privée, mais également des pièces de vie communes comme de plus grandes cuisines avec des fours, laveries, salles de travail, salle de sport, salle de cinéma. Il faut apporter son linge de maison (draps, torchons, serviettes de bain), plus louer ou acheter une couette et un oreiller. Deux mois de loyer sont versés comme caution à l'arrivée et restitués au départ. Un arrêt de bus est très proche et très bien desservi (direct aux hôpitaux) mais beaucoup de trajets peuvent également se faire à pied.

Les prix pour une chambre de taille M sont de 389 euros tout compris par mois. Ce tarif peut sembler cher pour la Lituanie mais c'est un vrai confort que d'être en plein centre, avec autant d'offres et d'avoir une réception disponible à la moindre question ou au moindre incident technique. C'est aussi un bon moyen de rencontrer des gens. Le site internet est en anglais et complet : [Home - Solo Society](#)

Argent

La Lituanie étant dans la zone euro, il n'y a pas de démarche particulière à faire. J'avais quand même appelé ma banque pour les prévenir de mon déplacement. Sur place il y a pas mal de situations où les gens ne prennent pas la carte, je conseille donc d'avoir toujours un peu de cash sur soi.

Santé :

Je suis partie avec seulement ma carte européenne d'assurance maladie et sans assurances complémentaires. Il existe de nombreuses pharmacies dans le centre, ainsi que des services de dépistage Covid mais payants si c'est pour un voyage ou pour se rassurer. Les hôpitaux sont compétents et beaucoup de médecins et pharmaciens parlent très bien anglais.

J'ai été cas contact Covid et il a été très compliqué de comprendre les règles d'isolement et de me faire dépister gratuitement, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide à des locaux dans ce cas-là.

J'ai également dû voir un docteur et on m'a orienté vers les urgences pour que je n'ai pas de frais à avancer. Hormis le temps d'attente j'ai pu être examinée sans soucis. La téléconsultation avec son médecin français peut aussi aider dans certains cas.

Télécommunication:

En général un forfait français marche partout en Europe sans frais supplémentaires. A voir avec son opérateur. Il y a la wifi dans toutes les salles de classe, BU, résidences étudiantes, cafés.

Vie universitaire :

La coordinatrice Erasmus sur place est très réactive et efficace, ce qui est rassurant. Des mentors sont attribués à chaque nouvel arrivant, et de nombreux événements sont organisés le premier mois, y compris un week-end dans un chalet au bord d'un lac.

Les Erasmus ont cours avec les Full time students, c'est-à-dire avec des étudiants étrangers venus du monde entier faire leurs études de médecine pendant au moins 6 ans dans un cursus spécial en anglais.

Les cours sont découpés par module : une matière pendant environ un mois, puis l'examen, puis enchaînement avec un autre module sans rapport avec le précédent. Cela permet de bien se concentrer sur le sujet et de ne pas avoir trop à réviser pour l'examen, mais peut également devenir lassant si la matière nous plaît moins. Nous sommes répartis par classe d'une vingtaine. Les modalités d'évaluation diffèrent selon les cours. Il y a souvent un cas clinique à présenter sous forme d'exposé, un QCM de connaissances à la fin, et quelques petits questionnaires de contrôle continu. La charge de travail est beaucoup plus légère qu'en France, ce que j'ai trouvé le plus dur est de devoir comprendre les modalités d'examen et adapter sa méthode de travail et son emploi du temps à chaque nouveau module. La présence en cours est obligatoire, il y a alternance entre cours magistraux et cas cliniques à résoudre ensemble à l'oral, ainsi que visites à l'hôpital pour certains modules. Du fait du Covid nous avons eu beaucoup de distanciel. Nous pouvons prendre les cours que nous voulons (peu importe l'année, l'ordre) tant qu'ils ne se superposent pas et que nous validons assez de crédits. Cela se fait en amont grâce à une plateforme en ligne très claire.

Les cours que j'ai choisi (4ème année):

- Santé publique au début, pour me mettre dans le bain de la langue anglaise, vu qu'il y a beaucoup de débats et d'oral. La matière en elle-même est très simple, je n'ai pas appris beaucoup de choses en médecine, mais j'ai adoré les discussions éthiques avec des étudiants de religions et de cultures différentes.
- Psychiatrie : encore un module assez simple, mais qui m'intéresse et que l'on ne voit pas tout de suite en France. Possibilité de rencontrer des patients qui viennent nous raconter leur parcours, la majorité en anglais.

- Dermatologie et Infectiologie : beaucoup plus exigeant et intense, mais très intéressant une fois que l'on prend le rythme. Le fait de résoudre des cas cliniques tous les jours rend l'apprentissage concret et ancre mieux les connaissances.
- Cardiologie : également assez dense, attention ils estiment qu'en 4^{ème} année nous savons lire un ECG.

Les professeurs ne savent souvent pas différencier les Erasmus des autres étudiants, n'hésitez pas à aller vous présenter si besoin. Ils parlent globalement assez bien anglais, avec un accent plus ou moins fort. Il y a une vraie proximité avec les étudiants et ils sont compréhensifs et aidants.

Stage :

Pas de véritables stages, quelques visites à l'hôpital intégrées dans les modules. Pensez à prendre votre stéthoscope ainsi qu'une tenue d'hôpital et des chaussures adaptées dans votre valise au cas où. L'hôpital ressemble pas mal à celui en France en termes de techniques et d'évolution, mais on sent que les moyens manquent. Les docteurs se partagent les bureaux et les patients les chambres, parfois à beaucoup dans la même pièce, pas mal de traitements que nous apprenons en cours ne sont pas disponibles en réalité car trop chers. Il existe un réseau souterrain impressionnant sous l'hôpital principal pour circuler d'un bâtiment à l'autre et brancarder en temps de neige. Mieux vaut connaître le nom de son service en lituanien pour pouvoir suivre les panneaux et ne pas s'égarer dans ces kilomètres de béton.

Vie quotidienne

Le climat : certainement pas le côté le plus attrayant... L'été est doux et ensoleillé, mais les températures sont très vite descendues en septembre. Ce qui m'a le plus manqué est l'absence de vraie lumière, en octobre/novembre les journées sont courtes, pluvieuses et grises. En décembre la neige est arrivée et là, en revanche, si vous aimez ça, c'est féérique. Nous avons connu quelques jours à -15 degrés qui n'ont pas duré. Janvier a été froid et pluvieux. Mon conseil est de prendre des vêtements normaux mais chauds et de les empiler au besoin, pour les chaussures et le manteau prévoir l'imperméabilité et la chaleur ++.

Les transports en commun sont essentiellement les bus, on peut prendre un abonnement pas mois pour 5,60€ (appli Ziogas pour charger la carte mobile, et Traffi pour les horaires). Grâce à la carte étudiante Isic les étudiants ont des prix préférentiels pour les trajets longue distance au départ de la gare routière qui dessert toute la Lituanie, mais également les pays baltes et la Pologne. Les Bolt (taxis) et City Bee (voitures de location) sont aussi très pratiques. Le train est peu cher et rapide pour aller à la capitale. Enfin les prix des avions pour tous les pays alentours sont dérisoires, au départ de Kaunas ou de Vilnius.

Le rythme de vie : les gens commencent assez tôt le matin et finissent également tôt l'après-midi. 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.

Concernant l'alimentation les produits locaux sont la pomme de terre, porc, betteraves, pommes, miel. On trouve de tout dans les supermarchés qui sont nombreux dans le centre. Maxima à Akropolis (centre commercial dans le centre) est le plus grand et le moins cher, mais Iki, Silas, Rimi market et autres sont également très bien. La vie est nettement moins chère qu'en France, surtout pour les restaurants, bars, cafés.

Les cours terminent tôt dans l'après-midi, ce qui laisse du temps pour soi. J'allais 2 fois par semaine à des cours de sport proposés gratuitement par la faculté (voir leur planning sur le site de la fac ou leur page Facebook), la ville est active culturellement avec de nombreux musées, cinéma, théâtre, monuments. Le week-end est propice aux excursions et autres voyages. J'ai pu visiter de nombreuses villes et villages de Lituanie, Riga, Tallin, Bruxelles, Prague et Kiev.

Bilan et suggestions

Le bilan de mon Erasmus est globalement très positif.

La nature en Lituanie est belle, avec beaucoup de forêts et de lacs, et pour les baignades la mer Baltique en été. Kaunas est une petite ville attachante, à dimension humaine.

Avant de partir j'avais pris contact avec des étudiantes déjà parties sur place qui m'ont beaucoup aidé pour les démarches par leurs conseils pratiques. J'avais repris des cours d'anglais organisés par la faculté pour les mobilités sortantes, donnés par Barbara Schaff et qui m'ont permis de partir plus confiante à l'oral.

Sur place j'ai pu connaître des jeunes non seulement de l'Europe mais également du monde entier (Israël ++ ; Soudan, Irak, Afghanistan, Palestine, Dubaï, Liban, Azerbaïdjan, Biélorussie, Ukraine, Equateur, Chili, Etats-Unis, etc). J'ai été surprise par la dimension internationale de Kaunas, qui cherche à se dynamiser et offre une porte vers l'Europe pour de nombreux étudiants. Beaucoup ont connu la guerre dans leur pays.

Rencontrer des Lituaniens a finalement été le plus difficile, et j'y suis parvenue sur la fin de mon séjour en intégrant une unité scout locale, grâce à mes cours de sport et grâce à des rencontres faites lors de mes voyages en Lituanie. Les jeunes (moins de 30 ans) et les enfants sont souvent bilingues en anglais, mais les adultes ne parlent quasiment que russe ou lituanien. Il est toujours bienvenu de connaître quelques mots de la langue locale. S'ils peuvent paraître froids au premier abord il ne faut pas se laisser duper par l'apparence car j'ai eu beaucoup de très bonnes surprises, d'aide voire d'invitations.

Etudier la médecine là-bas m'a permis de me rendre compte de la richesse et des moyens que nous avons en France, de la qualité de notre système de soin que nous critiquons souvent, de la qualité également de notre enseignement, certes dense et stressant mais très complet et responsabilisant. Je n'ai rencontré aucunes difficultés majeures vis-à-vis de mes cours sur place.

Cela m'a permis de faire une coupure bénéfique avec mon rythme de vie français, de prendre le temps et d'apprendre à m'occuper quand je suis seule, de gagner en autonomie, d'oser toujours plus aller parler avec des inconnus.

J'ai pris conscience de l'importance de mon entourage, de mon goût pour les nouvelles rencontres et de l'importance d'une vie saine et équilibrée, entre activité professionnelle et qualité de vie.

Si je devais repartir à l'étranger je serai plus aguerrie.

Les premiers jours ont été très déconcertants, sans cadre, sans repères, avec une forte sensation d'irréalité. Ce n'est pas désagréable, une sorte d'ivresse de la nouveauté et des possibilités qui s'offrent à nous. Tout est à construire. Je conseillerais à ceux qui partent de ne pas se mettre de pression par ambition préconçue et de découvrir la réalité sur place. D'être acteur de leurs rencontres, d'oser aller parler avec les gens qu'ils ont envie de connaître, parce qu'un semestre, ça passe très vite.

Merci aux bureaux des Relations Internationales de Lyon Sud et de la LSMU, à Barbara Schaff (professeure d'anglais), à la région Auvergne Rhône-Alpes, à tous les porteurs du projet Erasmus+ pour avoir permis le bon déroulement de cette mobilité.