

Rapport de fin de séjour

Je suis partie pendant 1 an au Canada, plus précisément au Québec à l'Université Laval. Dans ce rapport de fin de séjour, je vais vous parler de la vie pratique/quotidienne à Québec ainsi que de mes ressentis sur cet échange universitaire 😊

Vie pratique

Visa :

Lorsque vous obtenez l'accord de la faculté pour partir au Québec, il vous faut entamer toutes les démarches d'immigration.

Les démarches sont différentes selon la durée de votre séjour d'études : moins de 6 mois ou plus de 6 mois.

Pour ceux qui partent plus de 6 mois, comme dans mon cas, il faut un passeport valide. Ensuite, il est nécessaire de réaliser une demande de CAQ (Certificat d'Acceptation du Québec) qui réclame un délai d'1 mois pour être délivrée pour un coût de 124 \$. Lorsque vous le recevez, il faut faire une demande de permis d'étude qui peut prendre jusqu'à 3 mois pour être délivré (délai maximal) pour un coût de 235 \$. Je vous conseille de vous y mettre le plus tôt possible pour être sûr d'avoir tous vos documents à temps ! Je vous invite à consulter le site de la faculté de Laval, les explications qui y sont présentées m'ont beaucoup aidé :

<https://www.ulaval.ca/international/immigration/programme-detudes-ou-dechange-de-plus-de-6-mois>

Télécommunication :

Concernant le forfait téléphonique, je ne vous conseille pas de prendre un forfait au Canada. En effet, les forfaits y sont beaucoup plus chers qu'en France.

En France, de nombreux opérateurs proposent des forfaits internationaux. Je suis passée chez Red by SFR et mon forfait me coûtait 10 euros par mois pour 20 Go de 4G, des appels et SMS illimités sur le sol canadien, mais aussi des appels et SMS illimités vers la France (utile pour contacter sa famille sans frais ;)).

Santé :

Il existe une entente de réciprocité entre la France et le Québec. Ainsi, il est nécessaire de faire remplir le document SE-401-Q-106 par la faculté de départ et votre CPAM avant de partir, puis l'envoyer à la RAMQ (qui est la sécurité sociale québécoise) une fois sur place.

Je vous conseille de prendre ce document directement sur le site de la RAMQ, car il n'est pas à jour sur le site de la majorité des CPAM (ce qui a beaucoup retardé mon dossier de RAMQ). Autre petit conseil, assurez-vous d'envoyer le document rapidement, car les démarches sont longues pour l'obtention de votre carte d'assurance maladie (RAMQ). En effet, si vous n'êtes pas couvert par la RAMQ, la faculté Laval vous oblige à souscrire à l'assurance Desjardins (banque et assurance québécoise) qui vous coûtera 300 \$ par session.

Argent :

Au Canada, et donc au Québec, la monnaie utilisée est le dollar canadien. Pour éviter de payer des frais à chaque fois que je payais avec ma carte ou que je retirais des espèces, ma banque française (Crédit Agricole) m'a proposé une carte Globe-Trotter qui m'a permis des dépenses sans frais. Ainsi, pas besoin d'ouvrir un compte canadien !

Logement :

Il existe plusieurs types de logements autour de l'université Laval à Québec. J'ai choisi de vivre en colocation en passant par un organisme qui loue des appartements en colocation, "Gilbert Immobilier". Ma résidence s'appelait le Sommet et j'étais en colocation avec deux autres étudiantes. C'est une bonne alternative pour rencontrer du monde dès l'arrivée ! Cet immeuble est situé à quelques minutes à pied de la faculté Laval, dans le quartier de Sainte-Foy. Le loyer s'élève à 390 euros par mois et l'appartement possède trois chambres, une cuisine et une salle de bain.

Vous avez également la possibilité de loger dans les résidences universitaires pour moins cher, mais avec une cuisine et une salle de bain communes (à voir sur le site de la faculté Laval). Il existe aussi des chambres à louer directement chez l'habitant. Tout dépend de ce que vous recherchez.

Vie universitaire :

Le système universitaire québécois est bien différent du système français. Pour commencer, nous pouvons choisir nos cours en accord avec la faculté de départ.

Étant en médecine, j'ai pu expérimenter les cours de Démarche Clinique. Ceux-ci consistent à explorer différentes maladies à travers des cas cliniques. Cela change des cours théoriques, puisque nous pouvons pratiquer les examens physiques et le questionnaire médical avec des patients simulés. J'ai ainsi pu passer 3 ECOS, ce qui est un très bon entraînement pour les ECOS en France. J'ai également eu plusieurs cours de Médecin, Médecine et Société où j'ai pu interroger différents patients sur leur vision de la maladie, des médecins, de la santé... Ce sont des cours avec beaucoup de travaux de groupe, idéaux pour se familiariser avec les personnes de notre promotion. J'ai pu choisir le cours d'Organes des sens pour renforcer mes connaissances en ORL et ophtalmologie, d'Introduction à la sexualité humaine qui traite de sujets très variés concernant la sexualité dans le monde actuel, et de Trajectoire de vie et interventions communautaires qui aborde la toxicomanie et son impact sur la vie des personnes dépendantes. Enfin, j'ai également suivi le cours sur le système nerveux où j'ai pu approfondir mes connaissances sur les maladies neurologiques que j'avais étudiées à la faculté de Lyon Sud.

Le système québécois nous permet d'avoir des cours en petits groupes de moins de 10 personnes, ce qui favorise les discussions. Nous abordions des cas pratiques et les discussions étaient ouvertes à tous. C'était très agréable de pouvoir poser toutes nos questions, les professeurs étant plus accessibles !

De plus, le système de notation est différent et se base sur des pourcentages et des cotes (A+, A, A-, B ...). Il est très fréquent d'obtenir de très bonnes notes au Québec, le système de notation étant complètement différent et les évaluations étant réparties sur l'ensemble de l'année. Pour valider la matière, il faut au minimum 60% (pas de panique, il est rare d'obtenir moins ;)).

Pour finir, je n'ai pas pu faire de stages, ceux-ci étant accessibles uniquement en quatrième année de médecine au Québec.

Vie quotidienne :

La vie québécoise diffère sur de nombreux points de la vie française, mais nos cultures et modes de vie restent tout de même très proches, donc vous ne serez pas complètement perdus ;).

Pour commencer, il faut s'habituer aux expressions québécoises qui sont très différentes des nôtres. J'ai trouvé ça très amusant de partager nos différentes expressions (par exemple : "tire-toi une bûche", "prendre une marche" et bien d'autres que vous découvrirez assez vite). Les horaires des repas sont également différents. Le dîner se prend majoritairement vers 17h-18h, donc attention aux horaires des restaurants !

Attention, le climat québécois n'est pas une légende ! L'hiver arrive vraiment rapidement et il est assez rude. La température tourne autour de -15/-20 degrés. Il faut être bien habillé, mais on s'habitue vite.

De même, la majorité des activités au Québec se déroulent à l'extérieur, donc il faut prévoir des vêtements bien chauds pour profiter des joies du chien de traîneau, du ski de fond, des randonnées, de la raquette, de la patinoire, etc.

Le seul petit point négatif de cette région est qu'il est souvent nécessaire de louer des voitures pour se rendre dans les villes alentour ou les parcs nationaux, car les distances entre les différents endroits sont beaucoup plus grandes qu'en France (pensez aux covoiturages ;)). Enfin, il faut penser à ajouter les taxes aux prix initiaux dans les magasins, car celles-ci ne sont pas comprises dans le prix affiché. De même, pour les restaurants et les bars, n'oubliez pas d'ajouter le pourboire, qui est indispensable au Québec !

Bilan et suggestions :

Ce séjour à l'étranger a été une expérience extraordinaire ! Partir une année entière m'a permis de faire une petite "pause" avant les années d'externat, car les cours au Canada sont moins denses qu'en France, ce qui laisse beaucoup plus de temps pour les activités extrascolaires, les voyages, etc. J'ai donc pu profiter pleinement de ma vie étudiante avant d'entamer trois années d'externat qui seront plus difficiles. J'arrive donc pleine d'énergie !

Ainsi, je pense que cette année m'a été vraiment bénéfique sur le plan personnel, avec la rencontre de nouvelles personnes, la découverte de la vie en autonomie, la découverte d'un nouveau mode de vie, etc. J'ai eu l'occasion de beaucoup voyager et de découvrir une bonne partie du Canada en un an (de septembre à mi-mai). Le Canada étant un pays extrêmement vaste et offrant des paysages si variés, il y en a pour tous les goûts, surtout si vous êtes amateur de randonnées.

Maintenant, je n'ai qu'une envie : voyager à nouveau et peut-être m'installer au Québec à la fin de mes études, car j'ai vraiment apprécié le mode de vie, la gentillesse des Québécois et le statut du métier de médecin là-bas !

Cette expérience m'a permis de développer une autonomie et une adaptabilité dont je ne me pensais pas capable. Étant plutôt casanière, partir a été un vrai défi, mais je ne regrette ce voyage pour rien au monde !

Si vous hésitez, je vous encourage à sauter le pas, car vous ne le regretterez pas, et cette année pourrait bien être la meilleure de votre vie.

J'ai eu un peu de mal à m'adapter au tout début de l'année, car c'était la première fois que je partais seule aussi longtemps. Cependant, lorsque l'on rencontre de nouvelles personnes, l'adaptation se fait très rapidement et on n'a plus envie de repartir !

J'ai tout de même pris un léger retard dans l'apprentissage des « collègues » par rapport à mes camarades de Lyon Sud, mais je pense que ce retard est rattrapable assez rapidement. De

plus, ayant commencé l'apprentissage des ECOS au Québec, ce retard n'est finalement que limité.

Pour ce qui est de l'encadrement, j'ai trouvé que les délais de réponse de l'université Laval étaient assez longs. Il n'était pas facile d'obtenir des réponses rapides, surtout concernant les papiers d'immigration. La faculté de Lyon Sud nous met uniquement en contact avec l'université d'accueil, puis nous effectuons toutes les démarches en autonomie. J'aurais aimé avoir un peu plus d'informations sur les démarches d'immigration qui sont assez longues. Cependant, dès que j'avais la moindre question pendant le séjour, les réponses de la faculté de Lyon Sud ont été très rapides.

De plus, dès que j'ai appris que je partais à Québec, j'ai contacté l'étudiante de Lyon Sud qui y était allée avant moi. Elle m'a beaucoup aidée pour ce qui est du logement, des forfaits téléphoniques et m'a donné plein de conseils concernant la vie quotidienne. J'ai également contacté l'étudiante de Lyon Est qui allait partir avec moi au Québec, afin que l'on puisse discuter des différentes démarches et faire connaissance avant l'année. C'est toujours rassurant d'avoir quelqu'un que l'on connaît qui part avec nous !

Pour finir, les quelques conseils que je pourrais donner à ceux qui veulent partir, c'est tout d'abord de bien choisir sa destination. Le Québec est parfait pour ceux qui veulent partir sans pour autant avoir la barrière de la langue. De plus, il faut être vraiment motivé et bien organisé, car les démarches demandent du temps et de l'implication.

Enfin, profitez des opportunités qui vous sont offertes là-bas, faites un maximum de choses. Cela vous permettra de rencontrer plein de nouvelles personnes et de ne pas avoir de regrets quand vous repartirez ! Cette année universitaire passe tellement vite, profitez-en au maximum !

N'hésitez pas à me contacter si vous avez la moindre question !

Cléo Bréant