

Rapport de fin de séjour CANADA - SESSION HIVER 2022

Vie pratique

Pour trouver mon logement au Canada, j'ai eu, grâce à une amie, le lien d'une résidence étudiante privée juste à côté de l'université Laval à Sainte-Foy. L'agence s'appelle Gilbert Immobilier et j'étais dans un immeuble appelé le Lauréat II. C'était un appartement que je louais en colocation à deux. Le loyer s'élevait à 480 euros. En ce qui concerne la caution, elle s'élevait à un mois de loyer. Généralement ce sont des contrats de 6 mois renouvelables. A prix plus abordable, il est possible de loger dans les résidences étudiantes de l'Université Laval pour un montant d'environ 250 euros par mois. C'est une chambre avec cuisine et douche commune.

Lors de mon séjour au Canada, je me suis renseignée auprès de ma banque pour connaître les modalités de paiement. Avec la carte jeunes du Crédit Agricole, j'ai pu payer sans frais sur tout le territoire. Je n'ai pas eu besoin d'ouvrir un compte au Canada, j'ai pu faire mes dépenses seulement à partir de mon compte français.

En ce qui concerne ma couverture sociale et santé, l'université Laval propose pour un montant de 200 dollars de nous couvrir les dépenses liées à la santé. Je n'ai pas choisi cette option car en tant qu'étudiant étranger nous bénéficions de la RAMQ (sécurité sociale du Québec) gratuitement. Seulement il faut faire les démarches rapidement à l'arrivée sur le territoire (comme je l'ai fait) mais je conseille de les faire même avant le départ pour être sûr d'être couvert lorsque vous mettez les pieds sur le territoire. Attention, les démarches peuvent être longues, donc s'y prendre à l'avance est préférable.

En France, je suis chez Red by SFR, lorsque j'ai su que je pouvais partir au Canada je me suis renseignée sur les options à l'étranger qu'il propose. J'ai réussi à trouver pour 20 euros par mois un forfait qui couvre le Canada avec SMS/MMS et appels illimités + 20 Go d'internet par mois. J'étais couverte dans tout le Canada et j'avais un très bon réseau.

Quel bonheur d'avoir pu découvrir la vie universitaire à l'Université Laval. Elle possède un vrai campus à l'américaine. Le PEPS, le pavillon du sport contient des terrains de volley, basket, tennis, badminton, squash, racquetball... Mais aussi 2 piscines (dont une olympique), deux patinoires, une salle de sport : de quoi plaire à tout le monde ! Le sport est vraiment une partie intégrante de la culture Nord Américaine et c'était un plaisir de l'avoir intégrée également dans ma routine étudiante.

J'ai pu choisir mes matières lorsque le suis arrivée sur le territoire. 4 matières m'ont été imposés : Médecin, Médecine et Société I et II et Démarche clinique II et IV. Médecin, Médecine et Société est une matière qui ressemble à notre traditionnelle SSH. C'est vraiment intéressant de découvrir ces notions à travers une autre culture et une vision de la médecine légèrement différente de la vision française. J'avais un travail à rendre dans ces

deux matières qui consistait à réaliser une entrevue avec des personnes selon des critères spécifiques. Pour MMS 2 je devais trouver une personne qui avait été confrontée à côtoyer de manière soutenue le système de santé québécois (une maladie chronique par exemple). J'ai pu me rendre chez Odette, une québécoise de 90 ans qui m'a parlé de sa vision de la médecine et de ses interactions avec elle. Quoi de mieux que de découvrir le système de santé québécois à travers l'œil de vrais patients québécois ? Pour MMS 4 j'ai pu interroger une maman de 2 enfants sur ses ressentis pendant la pandémie de la COVID-19 : j'ai pu découvrir quels avaient été les démarches sanitaires adoptées par le Québec pour lutter contre la pandémie et comment cela a pu impacter la santé mentale des jeunes parents. De plus, dans ces deux matières également, j'avais des petits cours de 10 personnes dans lesquelles nous discutons de cas « problématiques » en terme d'éthique. J'ai énormément appris sur la clinique avec les cours de démarches cliniques. En effet, ce sont des cours où nous sommes 6 avec un moniteur qui est généralement un résident (un interne). Dans ces cours ce sont seulement de la pratique ! Toutes les semaines, on avait deux heures de pratique pour chaque DC. Entre nous, nous réalisons des examens cliniques : cœur, poumons, moteur... Nous discutons également des principales maladies et nous faisons également des cas cliniques. C'était vraiment enrichissant et très différents dans la manière d'aborder et d'enseigner la médecine par rapport à celle de la France. Je suis vraiment reconnaissante d'avoir pu connaître les cours de démarche clinique qui vont beaucoup m'aider pour ma pratique future. De plus, j'ai eu l'opportunité de réaliser un ECOS sommatif de fin de pré-externat qui ne comptait pas pour moi mais pour découvrir à quoi ressemble un ECOS, la manière de le travailler. C'était un bon entraînement pour les EDN. Ensuite j'ai eu le choix sur des cours de système : j'ai choisi le cours d'organe de sens. Ce cours se divise en deux : la partie ORL, puis ophtalmologique. Encore une fois, une j'ai découvert une autre approche de la médecine à travers ce cours. Puis j'ai pu choisir un cours qui appartient à un autre domaine que celui de la médecine. En ce qui me concerne, j'ai choisi de la sexologie et j'ai pris un cours sur l'éducation à la sexualité auprès des jeunes. À deux nous avons dû monter un atelier sur l'éducation à la sexualité auprès des jeunes.

Le système de notation est différent du nôtre. Ce sont des pourcentages avec une côte finale à la fin : A+, A, B+, B... Pour valider, il faut avoir plus de 60% de bonnes réponses et je vous rassure, c'est vraiment accessible. Il me semble que le système de notation est vraiment différent et il est plus facile d'avoir de bonnes notes au Québec qu'en France. Ce sont également plus des évaluations continues tout au long du semestre avec quelques travaux à rendre.

Globalement je suis très convaincue de l'enseignement de la médecine à l'université Laval, c'était une très belle expérience universitaire. Je suis triste de ne pas avoir eu de stage car je suis partie seulement 6 mois avec la COVID donc mon cursus se constituait uniquement de cours, donc je ne pourrais pas communiquer mon expérience sur les stages !

La vie québécoise doit se préparer ! Il faut garder à l'esprit que vous vous rendez dans un pays où les températures peuvent atteindre -30/-40°C. Avant de choisir le Canada, il faut s'assurer que vous aimez le froid et les activités en plein air ! L'hiver à Québec, il n'y a pas forcément beaucoup d'activités à faire, beaucoup de choses se font à l'extérieur et l'atmosphère générale de la province est très « outdoor activity » comme les randonnées, le chien de traîneau, les parcs à luges ... Il est tout à fait possible de combiner à la fois la découverte de Québec et les études. Avec mes amies nous avons réussi à s'organiser de sorte à bien travailler la semaine pour réaliser des weekends à l'extérieur de la ville de Québec.

Il faut tout de même avoir en tête que c'est une destination qui demande la préparation d'un petit budget. Petit conseil : bien regarder les prix et penser à ajouter à la fois les taxes et les pourboires.

Bilan et suggestions

Au total, j'ai pu passer 6 mois au Canada. La session s'étendait de janvier à début mai, mais j'ai prolongé jusqu'à mi-mai pour pouvoir bénéficier de l'entraînement des ECOS. Ensuite, je me suis laissée un mois et demi de voyage sur le territoire Canadien. J'ai pu découvrir la culture québécoise qui est selon moi un mélange de la culture Nord-Américaine et Française. L'avantage de cette destination est la langue, si vous craignez de faire un Erasmus et que vous doutez de votre aisance à l'oral, cette destination est idéale. De plus, l'université Laval est basée sur un modèle nord-américain et cela a été un plaisir de vivre pour l'espace de 5 mois, la vie d'étudiante en médecine dans une université comme dans les films américains !

Le Québec et l'échange en général m'a beaucoup apporté dans ma vie. Je me suis découverte de nouveaux hobbies et j'ai pu développer des habitudes de vie que je souhaite rapporter en France et à mettre en place pendant mon externat. J'ai beaucoup aimé les randonnées (et le challenges de les faire à -20°C), je me suis également rendu compte que j'aimais beaucoup l'art en général et j'ai pu approfondir cet aspect de ma vie. Vivre à Québec, tout quitter (amies, famille, copain) et essayer de se reconstruire seule outre-Atlantique a été pour moi une vraie partie de plaisir. Cette expérience restera gravée à jamais dans ma mémoire : ce n'est pas une légende !

Même si je pense avoir pris un peu de retard par rapport aux non-Erasmus, je pense que cette expérience va beaucoup m'apporter pour l'externat. Après 2 ans et demi à Lyon (+ une pandémie de COVID !), je sentais avoir le besoin de couper et de prendre un grand bol d'air frais (ou de voir les grands espaces de la belle province !) avant de rentrer dans 3 ans d'externat. Je pense donc débiter ce nouveau cycle avec une énergie nouvelle. En terme d'étude, j'ai découvert de nouvelles manières de travailler, de collaborer et je suis heureuse de pouvoir les appliquer maintenant à Lyon.

Pour la préparation du voyage, dès que j'ai le nom des personnes de Lyon Est avec qui je partais, j'ai pris l'initiative de faire un groupe Messenger. On a pu discuter des procédures à faire, du vol aller qu'on a décidé de prendre ensemble... Pour se rencontrer et se mettre dans l'atmosphère, nous avons mangés une poutine dans Lyon ! En ce qui me concerne, j'ai seulement eu à faire une AVE (autorisation de voyage électronique) puisque mon échange durait moins de 6 mois à cause de la COVID. Je pense cependant qu'il est nécessaire de faire un permis d'étude pour les prochaines années car l'échange dure plus de 6 mois.

De plus, j'ai eu un contact sur place. Je discutais avec une fille qui est lyonnaise et qui a décidée de faire ses études de médecine à Québec à l'Université Laval. J'ai donc pu bénéficier de ses conseils sur le choix des vêtements pour résister à l'hiver, sur le niveau de vie, sur la nourriture... Je me ferais un plaisir à répondre aux étudiants qui souhaitent partir ou qui partent à Québec pour les prochaines années 😊.

La faculté a jouée un rôle pour signer les papiers de la RAMQ (sécurité sociale du Québec) et également pour approuver les matières que j'ai eu lors de la session.

En ce qui concerne l'échange en général, le plus important est d'être motivé ! Il faut s'investir pour les démarches administratives, pour s'habiller pour l'hiver... La préparation d'un échange demande du temps. Si vous avez la motivation, ces démarches ne seront pas des corvées mais de l'excitation. Préparer l'échange fait, selon moi, parti intégrante de l'échange. Ensuite, c'est que du plaisir. L'échange c'est rapide, c'est 6 mois, 6 mois très intenses avec beaucoup de sentiments. C'est beaucoup de nouvelles personnes qui entrent dans nos vies, c'est l'opportunité de faire tout ce qu'on reporte à une autre occasion, cela ouvre tout le champ des possibles.

Je reste à disposition pour toutes les questions.

Ambre REYNAUD