

RAPPORT DE FIN DE SEJOUR

Mathilde Babinet - Erasmus+ à la faculté de médecine de l'Université de Lisbonne de
Septembre 2021 à Juillet 2022

A) Vie pratique

Logement :

Pour trouver un appartement, j'ai regardé sur les sites idealista et uniplaces quelques semaines avant de partir. Pour le premier semestre j'ai réservé une chambre dans un appartement de 5 chambres, dans le quartier d'Areiro qui est bien desservi par métro et bus. Le loyer était de 650€/mois, ce qui est élevé pour Lisbonne, mais n'étant pas sur place je ne connaissais pas bien les modalités de la ville. L'appartement était bien mais j'aurais pu trouver moins cher si je m'y étais prise plus tôt. J'ai dû payer une caution d'un mois, avec les frais du site en plus ce qui revient vite à un budget important mais à distance je préférerais réserver une chambre sur un site vérifié. Je conseillerais donc d'être sur place pour faire des visites et de regarder sur des groupes Facebook, sur lesquels il y a beaucoup d'annonces.

J'ai réservé cette chambre de septembre à janvier, puis j'ai déménagé au deuxième semestre car je voulais une chambre moins chère, dans un appartement à Arroios, plus près du centre. J'ai pu avoir cette chambre grâce à une autre étudiante Erasmus qui partait et m'a donné le contact de sa propriétaire. Le loyer était de 340€/mois, on était 6 dans l'appartement et il était vraiment bien, lumineux, assez grand avec un balcon et deux salles de bain, et bien équipé pour le prix. Je conseille ce quartier pour habiter ainsi qu'Anjos, Intendente et Martim Moniz qui sont sur la ligne verte de métro qui est très pratique selon moi. Ces quartiers sont vivants et quasiment à équidistance entre la fac et le centre (Baixa-Chiado, Bairro Alto...). La faculté se situe un peu plus loin du centre ville, sur la ligne jaune de métro mais très accessible, je mettais 25 minutes pour y aller en changeant une fois de métro.

Argent :

Généralement les commerces ont des TPE internationaux, mais il y a encore beaucoup de restaurants ou bars dans lesquels on ne peut payer que par espèces si on n'a pas de carte portugaise. Donc j'avais toujours un peu d'espèces sur moi, et j'ai pu retirer dans tous les distributeurs ATM ou Multibanco sans aucun frais, mais je crois que pour certaines banques des frais sont possibles.

Santé :

J'ai eu quelques problèmes de santé donc je suis allée une première fois dans un centre de santé, j'ai été reçue par un médecin portugais, la communication était plutôt compliquée sachant qu'elle ne parlait pas anglais et que j'avais du mal à m'exprimer en portugais. Je n'ai pas eu à payer la consultation.

J'étais toujours malade alors je suis allée dans le centre Alegria Medical Centre dans lequel les médecins sont français. J'ai donc pu mieux m'exprimer, je vous conseille ce centre si vous avez un souci de santé, les consultations sont au mêmes prix qu'en France.

J'ai gardé les justificatifs (prescriptions, factures de médicaments) pour obtenir un remboursement de l'Assurance maladie et de ma mutuelle plus tard.

Télécommunications :

J'ai gardé mon forfait français qui était censé comprendre suffisamment de giga internet pour l'étranger, mais j'ai eu quelques hors forfaits durant l'année car cette option était limitée à 3 mois hors de la France maximum. J'ai changé de forfait ensuite et je n'ai pas eu de problèmes. Je vous conseille de bien vous renseigner sur les modalités avant de partir, qui ne sont pas toujours très claires, et peut être prendre une carte sim portugaise qui peut revenir à moins cher.

Vie universitaire :

La communication avec le système administratif de la fac de Lisbonne était plutôt compliquée, je n'ai jamais vu la responsable qui communiquait avec nous uniquement par mail. Il ne faut pas hésiter à se renseigner auprès des étudiants, notamment ceux qui s'occupent de l'association accueillant les Erasmus qui sont très disponibles et vraiment altruistes. Les professeurs sont aussi très gentils et compréhensifs pour la plupart, il faut leur demander de l'aide si besoin et les prévenir que vous êtes Erasmus et ils vous aideront comme ils peuvent. Cependant l'organisation de la fac est souvent problématique, il m'est arrivé plusieurs fois d'aller en cours et qu'ils nous préviennent qu'il était annulé à l'heure prévue du début de cours, et la communication des informations est compliquée. Les élèves créent des groupes whatsapp pour chaque cours (car ce sont généralement des classes de 40 élèves environ et les groupes changent pour chaque matière), je vous conseille vivement de demander à un étudiant de chacun de vos cours de vous y ajouter dès le début car les changements de salle à la dernière minute sont fréquents et vous aurez toujours quelqu'un à qui demander si vous avez un problème. Tous les étudiants portugais que j'ai rencontré et à qui j'ai demandé de l'aide étaient très gentils, et ils ont tous un bon niveau d'anglais.

Les cours se font souvent en amphithéâtre, la fac se situe dans l'hôpital et est très grande, il y a 3 bâtiments et au début il est difficile de se repérer mais avec un peu de temps on prend ses marques. Dans la plupart des matières, il y a une partie théorique, une partie pratique (les cours se déroulent dans les services hospitaliers, par petits groupes avec un médecin) et une partie théorico-pratique dans lesquels les élèves ont une interaction avec le prof, comme des jeux de rôle médecin-patient ou des cas cliniques corrigés.

Dans de nombreuses matières que j'ai suivi j'ai du réaliser des présentations orales, ou rendre des écrits, et aussi passer des oraux et des mises en situation pour les examens. Cela est impressionnant au début surtout en portugais si on ne parle pas bien la langue, mais les professeurs et les élèves sont bienveillants et plus indulgents.

Vie quotidienne :

La ville de Lisbonne est très agréable au quotidien sur énormément d'aspects. Le climat est quasiment toujours bon, en hiver il ne fait presque jamais moins de 15 degrés et l'été est chaud mais pas trop jusque début juillet. Les rues sont toujours animées, à n'importe quelle heure vous pouvez trouver des commerces ouverts. Les supermarchés ferment à 21h, et tous les autres commerces sont ouverts 7 jours sur 7, on ne se pose même pas la question de si on est en semaine ou en week end. La ville est très colorée, vivante et pleine de charme, les quartiers du centre sont très beaux et les habitants sont vraiment accueillants. C'est aussi très cosmopolite, avec une grande communauté de français. Il y a

toujours quelque chose à faire, des événements sont organisés en permanence, à retrouver sur les groupes Facebook d'Erasmus ou autres, ou dans des associations comme ESN et ELL qui organisent tout le temps des voyages, des soirées ou des visites. Les bars et les restaurants sont beaucoup moins chers qu'en France pour la plupart, et ferment plus tard. Le quartier le plus vivant la nuit est Bairro Alto, qui est dans le centre. L'association Erasmus de la fac organise aussi une semaine d'intégration au début de chaque semestre, avec des activités tous les jours, ce qui est très utile pour rencontrer la promotion d'Erasmus et de nombreux étudiants portugais. Régulièrement, des apéros sont organisés aussi dans un bar en face de la faculté, ce sont des moments sympas et propices à rencontrer les autres étudiants, à ne pas manquer.

Pour les transports, l'abonnement mensuel avec la réduction étudiante est de 30 euros, avec accès à tout le réseau comprenant les bus, métro, trains pour accéder aux plages de 30 à 50 minutes du centre de Lisbonne, ferrys, ou cars avec lesquels on peut aussi accéder à Caparica, belle plage à 50 minutes au sud de Lisbonne.

La nourriture dans les restaurants typiques portugais est simple, très bonne et peu chère. Dans les supermarchés les prix sont moins élevés qu'en France mais la différence n'est pas drastique, c'est surtout dans les restaurants et bars que le changement est notable.

B) Bilan et suggestions

L'année universitaire que j'ai passé Lisbonne a été une expérience incroyable et très riche en découvertes. J'ai adoré le mode de vie portugais, j'ai rencontré des gens du monde entier et vécu avec certains d'entre eux. Le fait de vivre en colocation avec des personnes de pays et cultures différents, et avec des parcours de vie différents est très enrichissant, chacun peut apporter aux autres son mode de vie et ses coutumes et on découvre des façons de vivre variées. Dans mes deux appartements je ne connaissais pas mes colocataires avant d'emménager, et j'ai eu la chance de toujours bien tomber. Je conseillerais plutôt de prendre une chambre dans un appartement avec 5 personnes ou plus, car selon moi c'est l'une des meilleures manières de se faire des amis et si vous ne connaissez personne en arrivant vous vous entendrez forcément bien avec au moins l'un d'entre eux.

La principale difficulté que j'ai rencontrée a été la barrière de la langue, je ne parlais pas portugais avant d'arriver, j'ai pris des cours pendant tout le premier semestre (4 heures par semaine), plus les cours de médecine à la faculté (environ 20 heures de cours obligatoires par semaine pour moi) qui m'ont bien aidé à progresser. J'ai trouvé que c'est une langue facile à comprendre à l'écrit, proche du français d'autant plus pour le vocabulaire médical, mais très différent parlé. Les progrès se font rapidement mais il faut se forcer à parler sans se mettre de barrières.

J'ai beaucoup progressé en anglais aussi, je parlais presque qu'en anglais avec mes amis qui étaient de différentes nationalités.

J'ai eu la chance de voyager dans d'autres villes du Portugal et en Espagne durant l'année, je conseille vivement de profiter des prix peu élevés et du temps libre pour partir aux alentours, comme à Madère ou aux Açores, je n'y suis pas allée mais je sais que beaucoup de gens autour de moi y sont partis car les vols de Lisbonne sont peu chers et j'ai eu des excellents retours.

Avant de partir, je suis rentré en contact avec une étudiante de Lyon Sud qui était partie à Lisbonne avant moi et qui m'a beaucoup aidé en m'expliquant le mode de vie et toutes les modalités de la fac et autre. Elle m'a partagé son expérience et ses bons plans, c'était rassurant d'avoir ces informations avant de partir alors je conseille vivement de rentrer en

contact avec des étudiants de Lyon et de Lisbonne qui pourront vous apporter leur expérience.

J'ai pu connaître un mode d'enseignement de médecine différent de celui qui nous est proposé à Lyon, qui me permettra d'avoir un avis et une vision plus ouverts de la profession.

J'ai réellement adoré cette ville et je sais que j'y retournerai, j'ai créé des relations fortes et j'ai aussi beaucoup appris sur moi. Je recommande cette expérience à chaque étudiant qui peut avoir la chance de le vivre, je pense que c'est important de découvrir et de voyager pour ensuite poursuivre la suite des études de médecine plus sereinement.