

Rapport de fin de séjour - 2ème semestre 2023 à Lisbonne

Vie pratique :

- J'ai réussi à trouver mon logement sur le site « uniplaces.com ». Il faut bien s'y prendre minimum 2 mois à l'avance pour trouver un appartement convenable. Vous trouverez aussi bien des chambres à 300 qu'à 600-700 euros. Pour mon appartement j'ai dû payer le premier et le dernier mois à l'avance mais attention aux arnaques ! On ne m'a jamais rendu mon chèque de caution ... Il existe de superbe résidence étudiante avec piscine, salle de sport, cinéma tout inclus mais à un prix plus élevé qu'un appartement (environ 750-800 euros/mois). Je vous conseille vivement les quartiers entre Saldanha et Marques de Pombal. Ils sont très bien situés et desservi. Vous y trouverez la ligne jaune qui est indispensable pour aller à la faculté.
- La vie est beaucoup moins chère à Lisbonne ! Les bourses vous payeront énormément de chose. Cela m'a permis aussi de voyager dans tout le Portugal. Utilisez l'application Bolt ou Uber ne vous coute rien ! Attention il faut toujours avoir du liquide sur soit car énormément d'endroit ne prene pas la carte, mais heureusement on retrouve des ATM de partout.
- Pour un problème de santé je vous conseille la clinique Alegria où vous trouverez des médecins généralistes francophones. Il vous faudra demander un remboursement par votre mutuelle.
- En ce qui concerne la communication, énormément de forfait français marche dans tout l'Europe donc ce n'est pas un problème. À faire attention car avec certains opérateurs, les forfaits internet sont réduits. De plus il est arrivé à des amis que leur opérateur coupe leur forfait après une trop longue durée passée en dehors de la France. Si cela vous arrive vous pouvez acheter des cartes Sim à la Fnac Sinon faire attention qu'il y ait bien du wifi dans votre logement peut être pratique.
- Aucun visa n'est nécessaire

Vie universitaire :

- En ce qui concerne le système administratif, tout ce fait sur internet. Ils sont très réactifs par mail et t'aide pour n'importe quelle demande. Vous avez tout de même un bureau pour les relations internationales à disposition.
- Vous pouvez choisir les matières que vous souhaitez de la 1er année à la 6eme année de médecine. Par exemple je suis partie en 3eme année mais je n'ai choisi que des matières de 4eme année.
- On retrouve les cours classiques en amphithéâtre qui ne sont souvent pas obligatoires. Ensuite il y a des cours en classe d'environ 15 élèves obligatoires où l'on te demande souvent de participer à des oraux, travaux de groupe. Je te recommande de demander à tes camarades quels cours sont obligatoires ou non. La majorité du temps j'étais en stage à l'hôpital. Tu es répartie par groupes de 3 ou 4 élèves par médecin. Tu changes tous les jours de spécialités en fonction des matières que tu as choisi. Ces stages sont très formateurs car on te donne laisse beaucoup d'autonomie. Tu as le droit de manquer 1/4 des cours obligatoires, après cela tu n'auras pas le droit de passer les examens. Pour ce qui est de la langue, tous les cours sont en portugais. Il arrivait quand on était en groupe réduit ou en stage que les professeurs fassent les cours en anglais pour que je comprenne mieux.
- Il y a une super relation professeurs étudiants. N'est surtout pas peur de poser plein de questions et d'aller voir le prof.
- Modalités d'examen : cela dépend des matières mais on retrouve des ECOS, des QCMs, des minis rédactions et des rapports à rendre. Tous les QCMs sont en Portugais mais tu peux demander de faire le reste en anglais.

- Attention à la langue, le Portugais est facile à lire donc pas trop de difficulté à répondre aux QCMs mais les journées entières à la fac peuvent te paraître assez longues si tu n'aies pas à l'aise avec cette langue qui n'est pas facile à comprendre à l'oral.
- Petit point négatif : il n'y a pas de système de photocopie, tu dois toi même prendre des notes en cours ou alors demander aux autres élèves. Tu retrouves les cours sur un google drive et sur « e-learning » où tu peux retrouver les diapos des professeurs, mais il arrive de ne pas trouver tous les cours ... c'est à toi de te débrouiller.

Vie quotidienne :

- La vie à Lisbonne est très agréable, les jours de pluie sont extrêmement rare et les températures sont parfaites. Nous avons pu nous baigner dans l'océan dès février. De plus, on se sent vraiment en sécurité dans cette ville, ce qui est un énorme point positif. Rentrée de soirée à des heures tardives n'a jamais posé problèmes.
- Le rythme de vie à Lisbonne est dynamique et détendu. Les Portugais sont assez lents de manière générale. Les activités reprennent en fin d'après-midi avec des promenades le long des rues pavées, des dîners tardifs et une vie nocturne animée.
- Pour les horaires d'ouverture des magasins, il ne faut pas être trop pressé le matin. Sinon la plupart des supermarchés ferment à 21H et les centres commerciaux peuvent fermer à 00H !! Et tout est ouvert le dimanche !!
- Niveau transport on retrouve les métros, les bus, les tramways qui eux sont plus pour les touristes. Il y a un réseau de trains très pratiques pour aller dans les villes alentour. Il faut se faire une carte de transport en arrivant qui coute 12€ si je me souviens bien. Tu dois renouveler ton abonnement tous les débuts de mois qui est a un prix de 30€ et 40€ si tu prends le forfait avec les trains en plus (je te le conseille si tu veux souvent à la plage).
- Côté nourriture tu dois obligatoirement goûter le Pastel de Nata qui est une des spécialités. Tu pourras trouver des restaurants typiques Portugais à des prix vraiment imbattables (environ 6€). De même pour les bars, si tu t'éloignes des sites touristiques tu peux trouver des pintes de bière à 2€
- Je vous recommande de vous inscrire à ELL(++) ou ESN qui sont des organisations qui proposent des soirées, des activités, des entrées gratuites en boîte, tout ça pour les Erasmus. C'est grâce à ces organisations que j'ai réussi à me faire pleins des amis.
- Lisbonne offre une pléthore d'activités captivantes pour tous les goûts. Les passionnés d'histoire peuvent explorer les sites emblématiques tels que le château de São Jorge et le monastère des Hiéronymites. Les amateurs de cuisine peuvent se régaler avec la délicieuse cuisine portugaise dans les tasquinhas locales ou les restaurants raffinés. Les ruelles sinueuses du quartier de l'Alfama invitent à des promenades pittoresques, tandis que les boutiques du quartier du Chiado séduisent les amateurs de shopping. Sans oublier les cours de Surf à Costa Caparica ou Carvavelos (vraiment pas cher). Enfin, les couchers de soleil sur le Tage et la vie nocturne animée du quartier du Bairro Alto complètent l'expérience, faisant de Lisbonne une destination inoubliable.

Bilans et suggestions :

- Passionnée de voyage et de médecine, cet Erasmus m'a réconforté dans le fait que j'aimerais exercer mon futur métier hors de la France (malheureusement ...). J'ai pu découvrir une nouvelle spécialité lors d'un stage en cabinet que j'ai adoré qui deviendra (je l'espère) mon futur métier.
- Niveau encadrement à la fac, nous sommes un peu livrés à nous mêmes. Dans l'ensemble j'étais assez perdu pour les plannings/exam tout le long du semestre. J'ai dû me débrouiller toute seule pour essayer de comprendre comment la faculté fonctionnait. Je posais des

questions tout le temps aux élèves pour essayer d'être à jour (les portugais sont super sympas et t'aide sans aucun problème)

- Avant mon départ j'ai posé beaucoup de questions aux étudiants qui étaient déjà partie à Lisbonne. Elles m'ont bien éclairé donc n'hésitez pas à aussi m'envoyer des messages si vous êtes intéresser. Une fois sur place je pense qu'il est indispensable de prendre le WhatsApp de quelques étudiants pour qu'il t'aide à suivre tout ce qu'il se passe et à bien t'expliquer comment la faculté fonctionne car il est très dur de comprendre tout seul surtout si tu ne parles pas bien portugais.
- Le problème majeur que j'ai rencontré à la fac est la langue. Mon autre problème a été que je n'ai pas réussi à suffisamment me focaliser sur la médecine. Je n'ai pas réussi à trouver un groupe de travail pour rester focus sur les cours mais à la place j'avais mon groupe d'amis pour sortir, aller surfer, visiter ... Donc le conseil que je donnerai pour un Erasmus est d'essayer de trouver un vrai groupe de travail dès le début et aussi de bien apprendre la langue avant le départ.
- Je suggère à ceux qui vont partir de bien se mettre à l'esprit que l'erasmus est là pour vivre une nouvelle expérience mais qu'il nécessite tout de même de bien travailler et que ce n'ai pas rien d'avoir des cours et des exams dans une autre langue.
- Je pense qu'il serait intéressant pour améliorer les échanges que dans chaque établissement où un Erasmus arrive, qu'on lui attribue un étudiant de sa classe pour le guider et lui apporter toutes les informations nécessaires au bon déroulement de son année/semestre.

Bilan :

Les principales difficultés que j'ai pu rencontrer sont toutes par rapport aux cours. Il y a eu trop de fois où je n'étais pas au courant d'un exam ou d'un rapport à rendre ou bien même des changements de dates de cours ou de salle. Bien que j'essayai de bien regarder mes mails et de demander aux élèves j'ai souvent étais perdu ...

Sinon tout le reste est positif. C'est tout simplement l'une des meilleures expériences de ma vie. Cette expérience m'a tellement enrichi. Elle l'a permis de plus m'ouvrir, d'améliorer mes compétences linguistiques, de mieux gérer mon stress et de développer mon autonomie. Je souhaite à tout le monde de vivre cette expérience incroyable. De plus, je ne regrette absolument pas ce choix de ville. J'ai tellement aimé Lisbonne que c'est devenu la ville où j'aimerais vivre et exercer mon métier plus tard.

Salomé Cambrillat