

Rapport de fin de séjour
Erasmus à la Faculté de Médecine de l'Université de Lisbonne au Portugal
de septembre 2018 à juillet 2019

a) Vie pratique

- Logement : Pour le premier semestre je voulais trouver un logement avant de partir pour être rassurée et tranquille en arrivant alors j'ai cherché mon logement sur *Uniplaces*, un site internet très bien fait et sûr (avec frais de site par contre). Le logement était semblable à ce qui était dit sur le site mais je conseille quand même de visiter si possible parce qu'on a toujours quelques petites surprises en arrivant, par exemple mon appartement était en dessous du niveau du sol alors il n'y avait pas de lumière du jour ce qui n'est pas très agréable pour étudier. De plus je devais payer le loyer en liquide, ce qui est contraignant et peu rassurant, c'est rarement le cas mais c'est mieux de se renseigner là-dessus avant, et si il faut payer par liquide, il faut demander au propriétaire de vous faire un papier à chaque fois qui confirme que vous avez bien payé. A par ça l'appartement était plutôt bien mais j'aurais pu trouver beaucoup mieux et moins cher si je m'y étais prise plus tôt. Le loyer était de 420 euros par mois avec charges comprises jusqu'à 60 euros par mois, la localisation (Marques de Pombal) était parfaite avec deux lignes de métro et pleins de bus, en plein centre et à à peine vingt minutes à pieds du bord de la rivière. Je vivais avec cinq autres étudiants Erasmus, nous avions chacun une chambre et nous partageons le salon, la cuisine et deux salles de bain. Je n'avais jamais vécu en colocation auparavant et j'avais peur que deux salles de bains pour six ne soient pas suffisantes mais tout s'est très bien passé et je suis vraiment satisfaite de mon choix. Je conseille fortement la colocation en appartement, ça permet de rencontrer des gens dès son arrivée et c'est un peu comme une petite famille loin de chez vous ! D'après moi c'est mieux que d'être en résidence car celles-ci sont assez chères et généralement c'est moins facile de créer des liens avec ses colocataires, mais tout dépend de ce qu'on recherche. Au deuxième semestre j'ai décidé de changer d'appartement et je suis passée par *Erasmus Life Lisboa* qui est une association étudiante Erasmus (comme ESN) qui n'existe qu'à Lisbonne, ils ont une équipe qui s'occupe de vous aider à trouver un logement (*Erasmus Life Lisboa Housing*) et ils sont vraiment supers, ils vous demandent tous vos critères et vous envoient ce qui pourrait correspondre. Pour pouvoir avoir accès à leurs services il faut acheter la carte de membre qui coute 15 euros il me semble et qui vous donne aussi accès à plein d'autres services à Lisbonne (fêtes, événements, visites guidées, etc). Je conseille aussi le site *Placetostay* qui est pas mal non plus pour trouver un logement (un peu plus à taille humaine que *uniplaces*).

- Argent : La plupart du temps il n'y a pas de frais supplémentaires. Pour ma part, il y en avait seulement quand je retirais aux machine *ATM* du coup j'allais toujours aux machines *Multibanco* où je n'avais pas de frais mais il me semble qu'avec une carte Visa il n'y a pas de frais dans tous les cas (à vérifier).

- Santé : couverture sociale SMERRA et complémentaire santé MTRL

- Télécommunications : je conseille de prendre une carte sim sur place si vous n'avez pas un forfait qui fonctionne en Europe pour une si longue période. Vous pouvez facilement vous en procurer aux bureaux ESN ou ELL, généralement c'est entre 10 et 13 euros par mois avec appel et sms illimité et pas mal d'internet.
- Vie universitaire : Le service administratif en charge des relations internationales était toujours très disponible. Les cours se passaient dans des amphithéâtres dans l'enceinte de l'hôpital Santa Maria en portugais, souvent interactifs. Il y avait aussi beaucoup de cours de pratique à l'hôpital avec les patients et des TP. On était toujours très accompagnés, il ne faut pas hésiter à parler aux professeurs si on a des problèmes concernant la langue ou le programme, ils sont toujours très attentifs et disponibles.
- Vie quotidienne : Le climat à Lisbonne est très agréable, il ne fait jamais très froid. Par contre souvent les appartements sont anciens et mal isolés alors en hiver il peut faire très froid à l'intérieur donc je conseille de prévoir ou d'acheter sur place couvertures et pull voire un petit chauffage. Le rythme de vie est aussi très agréable, les portugais sont calmes et relax la plupart du temps ! Les magasins sont généralement ouverts de 9h à 20h (jusqu'à 21h pour certains grands supermarchés). En ce qui concerne les transports, il faut aller faire votre carte de transport dès que vous arrivez dans le métro à l'arrêt Marques de Pombal et vous la recevez dès le lendemain. Si vous avez moins de 23 ans vous aurez une carte « jeune » et l'abonnement est de 22,50euros par mois et vous donne accès aux métros, bus et tramways dans Lisbonne. Il faut faire attention à bien recharger sa carte pour le premier jour du mois car l'abonnement commence toujours le premier jour du mois et se finit le dernier jour du mois indépendamment du moment où vous la rechargez. Les taxis sont très peu chers au Portugal (surtout Uber, Taxify et Kapten) et ça vaut vraiment le coup quand vous rentrez la nuit ou pour aller visiter des super plages à plusieurs qui ne sont pas accessibles en transport en commun. Pour la nourriture les prix en supermarchés sont plus ou moins similaires à ceux en France à part le poisson et la viande qui sont moins chers. Les restaurants et bars sont aussi beaucoup moins chers qu'en France. Il y a énormément de choses à faire à Lisbonne (surtout quand il fait beau), sports en plein air, balades, visites, aller à Sintra visiter les châteaux, expositions, cinéma (prix énormément moins cher qu'en France) et surtout la plage (très proche du centre, facilement accessible en transports) et le surf (cours de 2 heures pour seulement 10 à 12 euros pour les Erasmus !).

b) Bilan et suggestions

Ce séjour à l'étranger a été une expérience incroyable, j'ai eu la chance d'apprendre une nouvelle langue, d'améliorer mon niveau d'anglais, de rencontrer des gens du monde entier, de découvrir une nouvelle culture et de m'ouvrir encore plus sur le monde. La principale difficulté que j'ai rencontrée ont été la langue à l'arrivée en cours mais on s'améliore très vite. J'ai eu la chance de faire des cours pratiques dans différents services hospitaliers ce qui m'a permis de découvrir différents métiers et de faire évoluer mon projet professionnel.

J'ai pris quelques cours de langue avant de partir ce qui m'a un peu aidé à mon arrivée (je le recommande) et j'en ai aussi pris sur place durant le premier semestre. Pendant le semestre j'ai reçu de l'aide des membres de l'administration des relations internationales de mon université d'accueil afin de modifier certaines matières, les professeurs m'ont aussi beaucoup accompagnés et les élèves portugais m'ont aussi aidé en cours et pour mes révisions. Avant moi personne n'avait effectué un séjour dans le même établissement alors je n'ai pas pu avoir d'informations avant d'arriver mais dès mon arrivée il y avait un comité d'accueil pour les étudiants Erasmus formé par des étudiants portugais qui nous ont donné toutes les informations nécessaires.

Si je devais repartir à l'étranger je ferais en sorte de visiter les appartements avant, c'est la seule chose que j'ai regrettée de ne pas avoir fait. A ceux qui vont partir, je suggère de bien se renseigner auprès des étudiants qui ont déjà fait un séjour au même endroit et de se renseigner correctement sur le logement (loyers moyens, localisation idéale, règles, etc), sur l'équivalence des matières entre les universités, le déroulement des examens et leur difficulté, la possibilité de prendre des cours de langue (parfois il est possible de les mettre dans le learning agreement !), si il existe des programmes d'Erasmus buddy (j'en avais une et si vous vous entendez bien ça peut beaucoup aider !), etc.

Je pense qu'il serait bien d'améliorer l'échange d'informations à propos des expériences Erasmus de chacun, car quand, comme dans mon cas, nous n'avons pas accès aux contacts de personnes ayant déjà réalisé un séjour dans notre ville/université de destination, c'est compliqué d'obtenir des informations et assez stressant.