

RAPPORT DE FIN DE SÉJOUR

Je suis Oriane Guerin, étudiante en troisième année de médecin à Lyon Sud et j'ai effectué mon premier semestre avec le programme Erasmus dans la ville de Łódź, en Pologne de fin septembre 2020 à mi février 2021. Je suis partie durant la crise sanitaire ce qui a impacté mon Erasmus.

I. Vie pratique

▪ Logement

Il existe plusieurs types de logement pour les étudiants à Łódź :

- Dorm (dortoirs de l'université) :
 - o Environ 100 euros par mois
 - o Chambre partagée à 2
- Résidence Salsa
 - o > 350 euros par mois
 - o Petit appartement avec différents modèles
 - o Très calme
 - o Pas de possibilité d'inviter des personnes extérieurs
- Résidence Basecamp 1 (Rewolucji) et 2 (Rembielińskiego)
 - o > 350 euros par mois
 - o Différents types de chambre : chambre seule (avec salle de bain et kitchenette privative), partagée, petit studio
 - o Salles et cuisine communes
 - o Garage
 - o Salle de sport
 - o Nécessité d'acheter couette, oreiller, vaisselle ...
- Appartement
 - o Environ 250 euros par mois

Sur les conseils d'anciennes étudiantes déjà parties à Łódź, je suis allée à Basecamp 1. Cela m'a permis de rencontrer beaucoup de gens. Je recommande même si d'un point de vue financier prendre un appartement est plus abordable et peut-être une bonne alternative.

Il faut savoir que pour les cours d'externat, nous n'allons pas à la faculté de médecine mais directement dans les hôpitaux qui changent régulièrement, il n'y a donc pas de localisation à privilégier à ce niveau-là. Il est juste préférable d'être proche de la rue principale Piotrkowska car c'est là que se trouve le cœur de la ville.

▪ Argent

La monnaie polonaise est le zloty (1 zloty = 0,22 euro), ce qui est inconvenient car il faut faire attention au taux de change. Cependant, elle rend la vie polonaise vraiment peu cher, ce qui est très agréable étant étudiant. Avant de partir, je m'étais renseigné auprès de ma banque pour souscrire à une option internationale afin d'éviter de payer des frais supplémentaires. Il existe aussi l'application « Revolut » qui permet d'avoir une carte bancaire et de dépenser sans frais supplémentaires. A posteriori, je choisirai cette option.

▪ Santé

Je n'ai pas eu besoin d'aller chez le médecin durant mon séjour. Cependant, j'avais pris mes précautions avant de partir et fais ma demande de carte européenne qui aurait couvert les frais en cas de besoin.

- Télécommunication

J'ai rajouté une option internationale à mon forfait afin d'avoir 15 Go d'internet en Europe car mes 5Go initiaux n'étaient pas suffisants. Cependant, étant chez Red by SFR j'ai reçu un message au bout de 4 mois disant que « ma consommation était non raisonnable ». Je dépensais davantage mon forfait en Pologne qu'en France. J'ai donc pris une carte prépayée chez Orange (5 zlotys + 30 zloty 15 Go pour un mois) pour mon dernier mois.

- Transport

Pour venir à Łódź la meilleure solution est de prendre un vol jusqu'à Varsovie, puis un tramway Warszawa airport – Warszawa zachodnia ou centralna (billet à prendre sur place), puis un train (billet sur PKI intercivity ou directement à la gare) Warszawa Centralna – Lodz Fabryczna.

Pour se déplacer dans la ville, on peut utiliser le tramway, possibilité de faire une carte de transport mais attendre d'avoir sa carte étudiante de l'université polonaise (pour les 50% de réduction), en attendant utiliser l'appli jakojade (équivalent à l'application TCL et possibilité d'acheter des tickets sur l'app).

On peut facilement se déplacer à pied, Lodz n'est pas une ville très étendue mais attention à ne pas traverser la route au feu rouge. Les polonais sont très disciplinés.

Autres moyens de transport : Freenow ou uber (beaucoup moins cher qu'en France) ; Trotinette : Blinkee

- Vie universitaire

J'ai choisi de prendre des cours de 4^{ème} et 5^{ème} année qui se déroulent à l'hôpital car ils étaient plus intéressants. Les cours se déroulent en deux temps : les « lectures », souvent le matin, qui sont des cours dans une salle de l'hôpital avec un docteur et un diaporama, type cours magistraux mais avec seulement 10-15 étudiants. Puis, nous avons les « clinical classes » l'après-midi, nous sommes un groupe de 6-7 étudiants avec un docteur qui nous emmène examiner des patients.

Pour aller à l'hôpital il faut une tenue particulière : une blouse (fournie dans le welcome pack à l'arrivée), des chaussures type crocs et un stéthoscope. Concernant les examens, ils ont normalement lieu le dernier jour de la matière (nous étudions matière par matière). Les notes sont sur 5 et il faut obtenir minimum 3.

En raison, de la situation sanitaire, je n'ai malheureusement pas eu beaucoup de cours en présentiel (uniquement la pneumologie) ensuite mes cours étaient en ligne.

Voici, un récapitulatif des cours que j'ai choisi lors du premier semestre :

Matière	Pneumology	Ophthalmology	Neurology	Pediatric diabetology	Endocrinology
Année	4 ^{ème}	5 ^{ème}	5 ^{ème}	4 ^{ème}	4 ^{ème}
Durée	2 semaines	1 semaine	10 jours	2 jours	4 jours
Nombre ECTS	3	3	4	1	2
Examen	20 QCM en 20 min sur ordi (1 seule réponse juste), s'aider des annales	15 QCM en 45 minutes (plusieurs réponses justes possibles), s'aider des annales	20 QCM en 20 min, s'aider des annales	Examen à la fin du semestre avec l'ensemble des matières en pédiatrie (je ne les ai pas toutes faites, j'ai donc pu valider cette matière par ma présence et ma participation aux cours)	Oral
Difficulté	+++ (cas clinique, traitement et posologie)	+	+++	+	++

Matière	Geriatric	GHE	Cardiology	Rheumatology	Diabetology	Gynecology
Année	4 ^{ème}	4 ^{ème}	4 ^{ème}	4 ^{ème}	4 ^{ème}	5 ^{ème}
Durée	5 jours	3 jours	15 jours	3 jours	10 jours	21 jours
Nombre ECTS	3	1	3	1	2	10
Examen	Validé avec ma participation et présentation orale	Validé par ma présence et ma participation (en raison de la situation sanitaire)	Validé par ma présence et ma participation (en raison de la situation sanitaire)	Validé par ma présence et ma participation (en raison de la situation sanitaire)	Validé par ma présence et ma participation (en raison de la situation sanitaire)	Examen à la fin de l'année, ne restant qu'un semestre j'ai validé avec ma participation et une présentation d'article
Difficulté	+	+	++	+	+	++

Bilan :

- Prendre Tuberculosis 1 ECTS, examen oral en groupe, facile à valider
- Vie quotidienne

A partir de fin octobre, le froid est au rendez-vous. En général, les températures sont entre 5° et -5° (jusqu'à -20° en janvier). Le soleil se couche très tôt (16h en octobre et 15h en décembre) ce qui peut être un peu déprimant.

Pour s'intégrer et rencontrer du monde, rejoignez les groupes Facebook et what's app.

Les principaux lieux touristiques de la ville sont Piotrkowska (la rue principale) et le centre commerciale Manufaktura (ancienne usine). Łódź est une ancienne ville industrielle ce qui lui donne beaucoup de charme avec ses bâtiments en brique. Cependant, dès qu'on s'éloigne un peu du centre, on tombe sur des bâtiments détruits et laissés à l'abandon. Les polonais parlent peu anglais mais nous arrivions tout de même à nous faire comprendre.

A cause de la situation sanitaire, je n'ai pas pu voyager comme je l'aurai voulu notamment dans les pays limitrophes (6h en bus de Berlin) mais cela m'a permis de visiter un grand nombre de villes en Pologne et de découvrir un maximum de ses paysages variés : Gdansk, Sopot, Gdynia, Krakow, Zakopane, Warsaw, Czestochowa...

II. Bilan et suggestions

Je retiens un bilan très positif de mon Erasmus et je ne regrette absolument pas d'être partie.

La situation sanitaire a évidemment joué un rôle dans cette mobilité et bousculé la plupart de mes plans initiaux : départ incertain, cours en ligne au bout de 10 jours, voyages limités...

Cependant, ces obstacles m'ont permis de faire preuve d'une grande adaptabilité, de prendre du recul ainsi que de relativiser.

Les débuts n'ont pas été simple car c'était la première fois que je partais aussi longtemps loin de mes proches, vivre seule. Le choc culturel, la barrière de la langue et le mal du pays déstabilisent un peu au début et puis peu à peu on rencontre de nouvelles personnes, les amitiés se créent et on commence à profiter pleinement de cette expérience incroyable. Ce saut dans l'inconnu est une vraie bouffée d'air frais dans ces études qui sont dur mentalement et physiquement.

Je recommanderai la ville de Łódź car c'est une ville où on rencontre de nombreux Erasmus certes elle n'est pas très touristique mais cela n'empêche pas de s'amuser et d'apprécier son charme. De plus, la Pologne est un pays qui n'est pas forcément très attractif au premier abord mais qui recèle de multiples trésors comme ses paysages naturels.

Cette expérience m'a permis de prendre confiance en moi, de gagner en assurance, d'améliorer mon anglais et de rencontrer des personnes de toute l'Europe. J'ai vraiment beaucoup apprécié étudier la médecine en anglais et cela me pousse à continuer cet apprentissage en partant faire un stage à l'étranger par exemple.

Je recommande fortement de partir à l'étranger et plus particulièrement en Erasmus si l'opportunité se présente. Cet échange est accessible à tous, il faut juste se lancer et dépasser ses angoisses. On en apprend énormément sur nous-mêmes et sur les autres.

Cette expérience a vraiment impacté la personne qui je suis et le médecin que je souhaite devenir.