

Je m'appelle Marie LACOMBE, je viens de finir ma 3^e année de médecine et je rentre d'un Erasmus en Pologne, dans la ville de Łódź où j'ai passé le second semestre.

1. Vie pratique

➤ Logement :

Nous avons trouvé notre logement grâce à notre responsable des relations internationales de la faculté de médecine de Łódź, qui nous a envoyé les liens des résidences étudiantes de Łódź.

Student depot salsa : <https://studentdepot.pl/en/>

Basecamp : <https://basecampstudent.com>

Pour la localisation, Piotrkowska qui est la rue principale de la ville, j'ai donc choisi un logement à proximité. Nous n'avons jamais cours dans la faculté de médecine, mais toujours dans des hôpitaux et nous changions d'hôpital très régulièrement, il n'y avait donc pas vraiment de localisation à privilégier à ce niveau-là.

- J'étais à la résidence student depot salsa, dans une chambre seule, je payais 300 euros par mois. Il y a plusieurs types de logements dans cette résidence (colocation ou partage de chambre). La caution est égale à un mois de loyer. Il y a un parking à disposition, un garage à vélo et une salle commune. Je n'ai pas particulièrement été satisfaite. Dans cette résidence, il n'y a rien à reprocher aux locaux en eux-même, ils sont neufs et impeccables, nous avons une petite salle de sport à disposition. Mais nous n'avons pas de possibilité de visites, pas de bruits dans les chambres, la direction étaient très stricts... De plus les possibilités de rencontre sont limitées dans cette résidence car elle n'est pas réservée aux erasmus, il y a peu d'ambiance dans la résidence, pas de soirées autorisées...

- Basecamp : la nouvelle résidence ultra moderne, construite pour les erasmus
Avantages : super salle de sport, grande salle de soirée bien insonorisée, terrasses pour prendre l'air en été, petit parc au milieu, cuisines communes (en plus des privés). Les visites sont autorisées, et les soirées ouvertes à tous les étudiants ! (pratiquement que des erasmus ou étudiants étrangers résidents). Je recommande si vous avez le budget, l'ambiance est vraiment très conviviale.

Inconvenient : on doit tout acheter sur place : fournitures de cuisine, couette, draps.... De plus le loyer qui est déjà assez élevé pour le pays a augmenté 2 fois dans l'année. Il est autour de 350 euros pour une chambre seule. Il existe plusieurs types à voir sur le site, les colocations sont un peu moins chères.

- Les dortoirs qui sont les dortoirs, disponibles au prix de 100 euros par mois, mais ils sont réservés en priorité aux étudiants présents à l'année. Nous n'avons donc pas eu de places. Il y a différents dortoirs pour chaque filière, c'est pourquoi nous avons rencontré des élèves d'autres filières étant logés dans leurs dortoirs. Les étudiants sont logés à 2 par chambres, il y a donc peu d'intimité. De plus, les dortoirs ne sont

pas tous forcément très récent. Les attributions sont aléatoires, il faut donc avoir de la chance. Mais c'est toujours très avantageux pour seulement 100 euros par mois.

- Les colocations dans la ville (bien choisir le secteur) c'est la solution que je choisirai à posteriori je pense (j'hésiterai avec basecamp) car c'est très abordable, je dirai autour de 250 euros par mois pour une chambre et un appartement plus spacieux, ainsi que son intimité. De plus, cela permet de nouer des liens durables dès le début si on arrive seul, de rencontrer facilement du monde !

➤ Argent :

La monnaie du pays étant le zloty, des commissions s'appliquent dans beaucoup de banque notamment la mienne. J'ai donc retiré avant de partir et j'ai converti dans des bureaux de change avantageux lors de mon arrivée (donc surtout pas à l'aéroport). Nous avons reçu la plupart des bourses au bout de 1 à 2 mois. Lorsque j'avais besoin d'argent j'essayais de retirer de grosses somme d'un coup et dans ma banque pour avoir le moins de commission possible. En revanche, sur place, J'ai découvert la banque en ligne Revolut que tous les erasmus avaient, c'est une carte sans commission même si ce ne sont pas des euros.

➤ Santé :

Concernant le système de santé, nous avons des docteurs anglophones à disposition par la faculté si nous avons un problème mais je n'ai pas eu besoin de consulter, je n'ai donc pas grand-chose à dire là-dessus. J'avais uniquement fait les démarches pour obtenir la carte européenne d'assurance maladie avant mon départ. De plus j'ai acheté mes billets d'avion avec ma carte visa premier pour bénéficier de l'assurance rapatriement en cas de problème.

➤ Télécommunication :

Pour le forfait téléphonique, j'avais pris un abonnement français valable dans toute l'Europe, je pouvais ainsi profiter des mêmes tarifs qu'en France, soit 50 gigas d'internet, appels et SMS illimités pour 9.90 par mois chez Sosh. De plus, j'avais du wifi dans la résidence.

➤ Vie universitaire :

Nous avons cours tous les jours en présence obligatoire, à l'hôpital. En général, nous commençons par 2h de séminaires (de cours) donné par un docteur ou un interne puis nous avons 3h de pratique, nous allons voir des patients et nous avons l'occasion de faire des examens cliniques et quelques gestes, comme en stage. Nous finissons habituellement autour de 14h. Les matières cliniques durent de 1 jour à 3 semaines, souvent dans des hôpitaux différents en fonction des matières. Chaque matière était clôturée par un partiel qui avait lieu lors du dernier jour. Les cours ont lieu en petit groupe d'une dizaine d'étudiant pour pouvoir aller ensuite voir des patients.

➤ Vie quotidienne :

- Climat : Lorsque je suis arrivée au mois de février il faisait beaucoup plus froid qu'en France, ça a été un peu dur au début car pendant la période hivernale personne ne sort, la ville semble un peu morte.. mais j'ai appris par la suite par les erasmus

présent à l'année que nous n'avions même pas connu la période la plus froide de l'hiver. En Pologne il fait vraiment froid environ d'octobre à avril, l'hiver est donc très long. Nous avons attendu longtemps le beau temps, nous n'avons pas eu de mi saison, nous sommes passé directement à des températures estivales fin mai. Nous étions ravis de découvrir Lodz pleine de vie dès les premiers jours plus chauds. Concernant le temps, cela n'a certes pas été le point le plus positif du séjour mais cela ne nous a pas empêcher d'apprécier notre Erasmus. En discutant avec d'autres étudiants nous avons appris que notre année le temps a été particulièrement mauvaise.

- Rythme de vie : Notre vie était rythmée par les cours. Nous avons une pause de 1h pour manger autour de 11h et le repas du soir se mange beaucoup plus tôt, en fin d'après-midi contrairement à nous. Concernant les soirées, la vie nocturne est très développée à Lodz, c'est une ville totalement étudiante et pleine d'Erasmus. Mais les soirées commencent très tard, à l'heure espagnole car la ville est remplie d'étudiants Erasmus espagnols, c'est une de leur destination Erasmus favorite. Il y a des choses à faire presque tous les jours et vraiment tous les soirs. Il y a une association pour les Erasmus qui organise de nombreux événements, un weekend d'intégration, des soirées, des voyages...
- Horaires d'ouverture : Les centres commerciaux de la ville fermaient autour de 21h, ce qui est plutôt tard pour nos horaires français. Les restaurants quant à eux ont tendances à fermer tôt (20h30-21h) sauf dans les endroit très touristiques
- Transport : La ville est équipée d'un très bon réseau de tramway et de bus. Il y a aussi des trottinettes électriques (seulement depuis avril) ainsi que des vélos en libre-service qui sont eux aussi très peu chers mais disponible uniquement à partir du printemps. Les transports en communs sont vraiment très abordables (moins de 10 euros par mois). Concernant les transports entre les différentes villes il y a beaucoup de trains dont nous bénéficions d'une réduction de -51% grâce à la carte étudiante, ainsi que des bus.
- Nourriture : Nous mangions au restaurant pour entre 5 et 10 euros. J'ai découvert beaucoup de spécialités culinaires de l'est que j'ai vraiment apprécié. En Pologne on mange bien et pour pas très cher. Nous avons été surpris au début de notre séjour car comme dans beaucoup de pays, l'eau au restaurant n'est pas gratuite, les bouteilles sont systématiquement facturées.
- Loisirs : J'ai eu l'occasion de pratiquer des activités tel que la natation (gratuitement grâce à ma carte étudiante à certains horaires), ainsi que l'escalade avec des amis mais j'ai été étonnée de constater que ce loisir est aussi cher qu'en France. Nous avons pu faire beaucoup de sorties culturelles et de voyager pour découvrir le pays et les pays voisins.
- Anecdotes : En Pologne, l'anglais est uniquement parlé par les jeunes et dans les zones touristiques or Lodz n'étant pas très touristique, même si c'est la 3^e plus grande ville de Pologne, il était parfois difficile de communiquer. Les polonais ne sont

en général pas très ouverts sur le sujet de l'immigration, surtout pour les plus vieux. C'est pourquoi parfois nous ne nous sentions pas très bienvenue, mais en général tout se passe bien, surtout dans les grandes villes. Nous avons appris dès le début quelques mots de polonais, ainsi que le vocabulaire nécessaire pour nous débrouiller notamment pour lire un menu. Les polonais sont toujours ravis de nous entendre dire ne serais ce que bonjour dans leur langue ! Nous avons eu l'occasion de pas mal voyager et découvrir les pays de l'est notamment grâce aux tarifs très avantageux des Flixbus et de la proximité des capitales de l'est !

2. Bilan et suggestions

J'ai adoré mon expérience Erasmus. Je recommanderai sans hésiter mon université et ma ville pour un Erasmus. Lodz n'est pas une ville que je recommanderai pour des vacances, du tourisme, c'est pourquoi j'ai d'autant plus apprécié mon erasmus, sans lequel je n'aurais jamais découvert cette ville. Je pense qu'un erasmus est une occasion unique, une opportunité formidable que chaque étudiant devrait saisir. Cela permet de sortir de sa zone de confort et de s'immerger dans un univers totalement inconnu, ou tout change : la langue, la culture, l'environnement, les mentalités ... J'ai vraiment profité de cette expérience pleinement qui m'a permis de faire une coupure dans ces nombreuses années d'études que nous avons en médecine. J'ai adoré étudier en anglais.

Cela m'a permis de rencontrer des étudiants en médecine du monde entier mais aussi de toutes les autres filières. La communauté erasmus est très soudée. J'ai pu me rendre compte comme étudier la médecine diverge entre les différents pays, mais pour autant, cela reste studieux dans tous les pays par rapport aux autres filières.

Concernant les stages, j'ai eu l'occasion de découvrir de nombreux services au cours d'un semestre, peut être autant que j'en verrai tout au long de l'externat. Cela m'a permis de m'intéresser à certaines spécialités auxquels je n'aurais pas pensé qu'elles me plairaient. J'ai aimé changer de méthode d'apprentissage, apprendre la théorie et le mettre en pratique juste après en allant voir les patients. En tout cas c'est une méthode d'apprentissage qui me correspond parfaitement. Je me suis sentie parfaitement à l'aise dans mes différents groupes, avec des étudiants internationaux. J'ai aimé la diversité culturelle dans les classes. Tout le monde était adorable avec nous, nous étions toujours très bien intégrées.

Lors de mon séjour nous, élèves erasmus en médecine, étions une 30aine et avions une responsable des relations internationales que nous avons rencontré dès notre arrivée et qui s'est montré très disponible pour chacun d'entre nous face aux difficultés que nous avons rencontré. Par exemple des changements de cours, de groupes, des changements d'emploi du temps. Elle était notre intermédiaire et nous a été de très bons conseils et très utile. Nous pouvions faire appel à elle pour n'importe quel problème, même si celui-ci ne concernait pas la faculté directement. Ex contacter un médecin polonais....

Avant notre arrivée nous nous sommes vus attribué chacun un parrain ou une marraine. Cela a été d'une aide vraiment considérable ! Notamment pour les transports, logements... dès que nous avons une question, un étudiant polonais de notre filière nous aidait ! Cela a été plus qu'indispensable. Je pense à l'exemple d'une situation : lors de notre arrivée pour faire

notre carte d'abonnement pour les transports public, le site était uniquement en polonais et à la seule office de la ville, les personnes ne parlaient pas un mot d'anglais. Impossible de communiquer devant leur nonchalance. Nous avons alors eu de la chance d'avoir nos marraines.

Avant mon départ j'avais également pris contact avec des étudiants ayant effectué des erasmus en Pologne pour leurs poser mes questions. J'ai pris contact avec eux grâce à des connaissances et au bouche à oreille.

Si je devais repartir à l'étranger dans le même cadre, je modifierais seulement 2 petites choses. Je ne logerai pas au même endroit et si je pouvais choisir j'aimerais être la seule de Lyon sud à partir. La résidence où je logeais ne me correspondait pas. J'aurais aimé être dans l'autre résidence étudiante, celle où il y avait tous les erasmus pour être plus au contact des autres étudiants ou alors dans une grande colocation pour être plus libre et aussi vivre avec d'autres personnes. A Lyon j'habite en colocation et cela m'a manqué en erasmus. Pour ce qui est de partir seule je m'explique. Lors des affectations j'ai été surprise de découvrir que je partais avec une étudiante de Lyon sud que je connaissais déjà et que j'appréciais beaucoup. Ce n'était un choix pour aucune de nous deux, car nous n'étions pas au courant de nos vœux mutuels, cela a été du complet hasard. Ça a été très pratique car nous avons voyagé ensemble, nous avons cherché des logements ensemble... ça a aussi été très rassurant je pense car je n'ai nullement appréhendé mon départ, je n'étais au contraire que ravie de partir. Je n'avais pas peur d'arriver seule mais avec le recul je pense que l'expérience aurait été différente seule, cela m'aurait encore plus sorti de ma zone de confort et cela m'a un peu manqué. Mais je pense que c'était aussi rassurant au niveau de la sécurité et ça a aussi beaucoup rassuré nos parents.

Mon seul regret auquel je n'aurai rien pu changer est qu'il y a une forte cohésion entre les élèves erasmus, une très bonne entente également avec les élèves étrangers venus faire leurs études en Pologne, mais il y a une sorte de rivalité entre les étudiants polonais et étranger (en médecine notamment), qui fait que nous avons rencontré peu d'étudiants polonais. J'aurais aimé créer plus de liens avec des locaux mais je suis tout de même très contente de toutes les personnes que j'ai pu rencontrer, la plupart n'étant pas polonais.

Concernant Lyon sud, j'aurai quelques améliorations à proposer. Trouver une autre solution pour les classements. Je trouve qu'en médecine, partir en erasmus est un peu vu comme se tirer une balle dans le pied. Nous arrivons en 4^e année avec trois matières en plus des autres, la même moyenne que l'année précédente et peut être que nous devons la garder jusqu'en 5^e année... Alors je n'ai pas de solution toute faites à proposer mais je suggère que la faculté prête un peu plus attention aux étudiants en médecine erasmus et qu'elle encourage les élèves à partir plutôt que de les rebuter. Je souhaite que la faculté se penche sérieusement sur la question et essaie de trouver une solution, peut être même avantageuse pour le peu d'étudiant ouvert d'esprit, motivé à sortir de leur zone de confort pour aller découvrir la médecine à l'étranger. J'ai toujours voulu faire un erasmus, avant même de rentrer en médecine, je suis sûre que j'étais de loin l'une des plus motivée mais j'ai pourtant parfois hésité à abandonner mon projet face à tous les inconvénients que cela entraînait. Finalement, même si je ne regrette pas du tout mon choix j'aimerais qu'à l'avenir partir en

erasmus soit uniquement une merveilleuse opportunité sans les conséquences négatives sur l'année d'après que cela entraîne.