

Rapport de fin de séjour à l'étranger

Etudiante en 3^e année de médecine, j'ai effectué un semestre en Erasmus dans la ville de Łódź en Pologne, où les cours se déroulaient en anglais.

I. Vie pratique

a) Logement

Après avoir appris que j'avais été acceptée à l'université de Łódź, j'ai demandé à faire parti des groupes Facebook pour les étudiants Erasmus, dans lesquels plusieurs petites annonces de logement avec des particuliers étaient disponibles. Mais ce qui m'a permis à moi de trouver un logement, c'est le contact avec ma coordinatrice de l'université d'accueil, qui m'a annoncé quelques mois avant mon arrivée que les dortoirs facultaires étaient complets, et qu'il existait deux résidences étudiantes dans la ville qui accueillait beaucoup d'étudiants étrangers.

J'ai donc choisi l'une de ces deux résidences, elle était calme, studieuse, surveillée, dans le centre ville, avec un espace de vie commune propice aux nouvelles rencontres. En Pologne les loyers ne sont pas très élevés : pour un studio de 19 m² toutes charges comprises, je devais payer environ 280 euros par mois, par virement. Les gérants demandaient également au moment de la réservation sur le site internet, un virement de caution du même montant qu'un loyer, qu'ils m'ont rendu à la fin du séjour.

b) Argent

Pour mes dépenses sur place, je faisais tout en liquide. Avant de partir j'ai retiré une grosse somme d'argent que j'ai converti en monnaie polonaise sur place (le taux de change étant plus avantageux en Pologne qu'en France). Et dès que je recevais de la visite, je demandais à mes amis de m'apporter de plus petites sommes d'argent. J'avais tout de même pris soin de prendre rendez-vous avec ma banquière avant mon départ pour modifier certains termes de mon contrat concernant mon compte courant, pour pouvoir retirer/payer avec ma carte en cas de besoin, sans frais.

Ce n'était pas le moyen le plus pratique pour mes dépenses je dois l'avouer. J'ai ensuite appris sur place, par des amis Erasmus, qu'il existait une carte bancaire nommée « Revolut », qui permettait de payer sans frais. Je n'en avais jamais entendu parler auparavant, mais si je l'avais su plus tôt, j'aurais fait en sorte de me procurer cette carte, ce qui m'aurait bien faciliter la vie là bas je pense.

Avant de partir j'avais mis quelques sous de côté pour pouvoir assurer mes dépenses pendant mon séjour, mais bien évidemment ce n'était pas suffisant pour 4 mois. Heureusement ma

demande de bourse a été acceptée, et j'ai pu me débrouiller seule sans l'aide de mes parents, pour satisfaire mes besoins et mes désirs.

c) Santé

Je ne me suis jamais réellement renseignée sur le système de santé en Pologne, mais avant de partir j'ai pris mes précautions et fait une demande auprès de mon assurance maladie pour étudiants, la SMERRA, afin de me procurer la Carte Européenne d'Assurance Maladie. En cas d'accidents, cette carte aurait pu couvrir une partie de mes frais hospitaliers dans l'Union Européenne.

d) Télécommunications

Avant de partir, j'ai changé de forfait mobile pour avoir appels/SMS/MMS illimités depuis un pays de l'Union Européenne, ainsi que 4 Go d'Internet mobile par mois. Je vous avoue que 4 Go n'était absolument pas suffisant pour mes besoins sur place : bien qu'il y avait la WIFI gratuite dans ma chambre étudiante, lors de nos voyages ou de nos journées passées à l'hôpital, je devais constamment faire attention à ma consommation pour pouvoir assurer d'autres besoins. J'étais également en quête permanente de réseau WIFI dans les transports, les lieux publics, ... car j'avais besoin d'Internet en tant que GPS, pour me renseigner sur les endroits sympas où aller, consulter les fichiers universitaires pour les cours, ...

e) Vie universitaire

A l'université de médecine de Łódź, toutes nos journées se déroulaient au sein même de l'hôpital. Nous avons choisi au préalable les matières de 4^e et 5^e année que nous voulions aborder, pour pouvoir obtenir finalement 30 ECTS et valider le semestre (selon les accords entre les deux facultés). Chaque spécialité étudiée s'étalait sur un certain nombre de jours et se déroulait dans un hôpital spécialisé : les étudiants Erasmus étaient intégrés aux groupes de la promotion anglaise (environ 10-15 personnes par groupe). Le matin nous avions des cours théoriques dans de petites salles de l'hôpital dédiées à cela, puis à partir de midi, nous nous séparions en deux groupes pour la partie pratique, qui était d'aller voir des patients et de s'entraîner à l'interrogatoire et à l'examen clinique. Ce que l'on fait lors d'un stage en temps complet en France. Notre journée se terminait vers 14h30 en général. Le dernier jour était celui de l'examen final, sous forme de QCM.

Il était plutôt facile de communiquer avec les professeurs qui avait pour la plupart d'entre eux un bon niveau en anglais. Ma coordinatrice polonaise, lors de mon arrivée, m'a donné mes accès à mon compte personnel universitaire sur Internet, dans lequel je pouvais consulter à tout

moment mon emploi du temps, mes notes, ... ainsi qu'une adresse mail pour pouvoir communiquer facilement avec les professeurs.

Je pouvais également compter sur ma coordinatrice, responsable des affaires étrangères au sein de l'université de Łódź, qui répondait à toutes mes questions tout le long du semestre et nous aidait en cas de problème.

f) Vie quotidienne

La vie en Pologne est très calme et tranquille au quotidien. Le climat est un peu différent de celui de la France : quand je suis arrivée en février, il faisait très froid et cela a duré longtemps. Le mois d'avril a été doux et ensoleillé dans l'ensemble. Au mois de mai, alors que tout le monde commençait à profiter du soleil en France, moi en Pologne je devais encore porter ma grosse doudoune ainsi que ma grosse écharpe pendant un mois entier, car il pleuvait tous les jours et faisait toujours froid. En revanche, deux semaines avant de rentrer en France, donc dès le début du mois de juin, les températures ont augmenté très rapidement, jusqu'à 35 degrés. Quand je sortais à 8h du matin pour me rendre en cours, la température à cette heure-là était déjà de 25 degrés. La chaleur dans les pays de l'Est est assez étouffante puisqu'il n'y a pas de réel point d'eau à proximité.

Le soleil en Pologne se lève assez tôt, en hiver, à environ 6h et se couche vers 17h. En été le soleil se lève vers 4h. C'était donc assez perturbant d'aller en boîte de nuit et d'en sortir à 6h du matin en ayant l'impression qu'il était déjà 9h tellement que la luminosité était importante à cette heure-là. En revanche quand il s'agissait de se lever pour aller en cours, le fait de voir qu'il faisait déjà bien jour à 7h du matin, était beaucoup plus motivant et agréable à vivre.

Dans leur travail quotidien, les polonais commencent leur journée vers 8h et la finissent assez tôt, dès 15h. Les médecins des services hospitaliers terminaient leur journée vers 15h30, certains restaurants fermaient à 23h par exemple, ce qui permet aux personnes de prendre du temps pour eux et de faire d'autres activités. Il n'existe pas de métro à Łódź, uniquement des trams et des bus. Ils sont présents de manière régulière et parcourent l'ensemble de la ville, c'est donc assez facile de se déplacer, d'autant plus que certains trams ont gardé leur charme ancien. De plus, l'abonnement aux transports publics ne coûte pas cher du tout comparé aux prix français : pour un abonnement de 3 mois, j'ai payé en tout 25 euros, alors qu'un abonnement d'1 mois à Lyon me coûte 32 euros. Et le ticket à l'unité ne coûtait que 60 centimes.

De manière générale la vie en Pologne ne coûte vraiment pas cher, c'est une bonne destination pour un étudiant aux moyens limités qui veut tout de même profiter sur place. Par exemple : la pinte de bière en bar est à 2 euros, la bouteille de vodka est à 5 euros en supermarché, les menus dans les restaurants étaient également 2 fois moins cher qu'en France, ...

Un des atouts majeurs de ce pays est également sa position géographique. La Pologne est située au centre de l'Europe, ce qui m'a permis de visiter plusieurs villes de différents pays voisins, comme Berlin, Prague, Budapest, Vienne, ... pour un prix de voyage très raisonnable. Ce fut une occasion en or pour partir à la conquête de nouveaux pays.

II. Bilans et suggestions

Mon bilan de ce séjour à l'étranger est très positif. Je suis partie avec pour objectif de devenir plus responsable, autonome, de m'ouvrir sur le monde et les pratiques différentes, notamment en médecine, et j'estime être rentrée en ayant accompli mon objectif. J'ai également rencontré beaucoup de personnes formidables venant de différents pays, avec lesquels les liens se sont noués de manière très rapide et très intensément. Cela m'a permis également de tisser un réseau d'amis et de futurs collègues un peu partout en Europe, je compte bien garder contact avec eux. Enfin, mon principal but était d'améliorer mon niveau d'anglais. Je pense avoir bien progressé dans la pratique de cette langue. Bien que les débuts n'aient pas été facile, car je suis une personne qui a besoin d'un certain temps d'adaptation et qui est très attachée à son entourage, je suis totalement satisfaite de mon séjour à l'étranger, je pourrai le refaire sans aucune hésitation.

J'ai eu besoin d'être encadrée et orientée avant mon départ, d'un point de vue pédagogique et moral, car je ne savais absolument pas ce qui m'attendait. J'appréhendais beaucoup ce départ car je savais ce que j'abandonnais le temps d'un semestre en France, mais je ne savais pas du tout ce qui m'attendait sur place. J'ai pris contact avec une fille de ma faculté qui est partie à cet endroit il y a 2 ans, pour avoir plus d'informations quant aux matières intéressantes que je pouvais choisir, au déroulement des cours, aux activités présentes dans la ville ... De plus, comme je partais au 2^e semestre, je connaissais également une autre fille qui passait son 1^{er} semestre en Erasmus là-bas et je lui parlais assez régulièrement pour savoir comment se passait son quotidien. J'avais besoin d'être rassurée et de savoir un minimum de choses sur ma ville d'accueil. Pendant le séjour, j'ai eu à plusieurs reprises petits problèmes avec mon emploi du temps car certains cours se superposaient, mais j'ai toujours pu compter sur ma coordinatrice qui m'aidait à régler ces problèmes, bien que la prise de contact avec elle était parfois compliquée. En revanche, quant à mon établissement en France, j'ai eu des questions d'ordre pédagogique que j'ai posé par mail à la coordinatrice des affaires étrangères, mais laissées sans réponse ...

Si je devais repartir à l'étranger, je me renseignerai mieux sur ma ville et mon lieu de résidence. Car même si Łódź était une grande ville avec beaucoup d'étudiants et d'étrangers, avec une bonne vie étudiante, ce n'était malheureusement pas du tout une ville touristique. Il n'y avait pas beaucoup de choses à faire en termes d'activités, mis à part un grand centre commercial et une avenue principale ... De même avec mon lieu de résidence, certes le lieu était calme, sérieux, bien situé, etc, mais tous nos amis Erasmus vivaient dans la deuxième résidence, assez

loin de la nôtre et était beaucoup plus grande, belle et festive. Je pense que je me serais beaucoup plus amusée avec mes amis si j'avais su auparavant que cette résidence était beaucoup plus propice aux fêtes et aux soirées que l'autre. D'où l'importance d'essayer de récolter un maximum d'informations en amont pour ne rien regretter par la suite.

Les échanges internationaux sont des occasions en or qu'il ne faut surtout pas rater, on y apprend et gagne tellement de choses pour notre expérience personnelle. Erasmus nous permet de changer notre manière de penser et de voir les choses. Malgré les craintes et les peurs que l'on peut avoir, je pense qu'Erasmus est une aventure accessible à tous, qu'il faut savoir se lancer et défier ses angoisses, pour en ressortir plus fort et plus fier. C'est une belle leçon de vie.

Estelle Sakr