

## Rapport de fin de séjour Oslo, NORVEGE

### I - VIE PRATIQUE

#### Logement

Pour le logement, l'Université d'Oslo a un système très simple, et toutes les formalités et étapes sont expliquées clairement sur le site de la faculté : <https://www.uio.no/english/student-life/services/housing/>. En effet, la société « SiO » s'occupe de tout et a le monopole du logement étudiant : <https://www.sio.no/en/>. Une fois notre départ à Oslo en Erasmus confirmé, nous recevons un mail de la société SiO, qui nous propose plusieurs campus étudiants, à des prix très « abordables » par rapport au coût de la vie en Norvège en général.

Plusieurs campus sont ainsi proposés, plus ou moins excentrés. Pour ma part, j'ai choisi, comme 90% des étudiants Erasmus faisant le même échange que moi en médecine, le campus « Sogn », qui est à une quinzaine de minutes à pied de l'hôpital où sont dispensés les cours. Sogn et Kringsja sont les plus gros campus et les plus populaires.

Je partageais mon logement avec cinq autres étudiants, tous de nationalités différentes, et cela m'a permis de découvrir de nouvelles cultures et de partager des moments chaleureux et conviviaux. Avant mon arrivée, j'ai dû verser une caution de 600 euros, et le loyer était de 370 euros mensuels.

#### Argent

La vie en Norvège est extrêmement chère, et ce pays figure d'ailleurs parmi ceux où le coût de la vie est le plus élevé au monde. Globalement, les prix sont 25% plus élevés qu'à Paris. Par exemple, un ticket de transport « pass 30 jours » au tarif étudiant vaut environ 47 euros.

Ainsi, avant de partir en Norvège, il faut s'assurer en avoir les moyens. Pour ma part, j'ai économisé pendant plus d'un an pour pouvoir partir en Erasmus, et j'ai également travaillé un mois dans un service de gériatrie en tant qu'aide-soignante.

La Norvège n'est pas un membre de l'Union Européenne, et n'utilise pas l'euro mais la Couronne Norvégienne. Pour ma part, j'ai consulté ma banque avant de partir en échange et ai signé un contrat « globe-trotteur » me permettant de n'avoir aucun frais de transactions lorsque j'utilisais ma carte bancaire. Je l'utilisais donc au quotidien sans aucun problème.

#### Santé

Avant de partir pour n'importe quelle destination, il est vivement recommandé de souscrire à une assurance rapatriement, ce que j'ai fait. Si la destination est au sein de l'Europe, la carte européenne d'assurance maladie doit également être demandée.

De mon côté, je ne suis pas tombée malade et n'ai pas expérimenté le système de santé norvégien, mais le site SiO propose à nouveau des « tarifs étudiants » pour consulter des professionnels de santé : <https://www.sio.no/en/health-services> .

## **Télécommunications**

Avant de partir à l'étranger, je me suis renseignée avec mon opérateur téléphonique. Si la Norvège n'est pas un membre de l'Union Européenne, elle est toutefois incluse dans l'accord récemment signé au niveau international sur ce plan. Cet accord permet d'utiliser son propre forfait à l'étranger sans aucuns frais supplémentaires.

J'ai donc pu utiliser mon téléphone et mon forfait sans aucune restriction et sans problème.

## **Vie universitaire**

La Norvège est un pays extrêmement bien organisé et le système administratif ne fait pas exception à la règle. Très vite, dès notre inscription confirmée, j'ai été prise en charge par les responsables administratifs, très professionnels et compétents. Il était très facile de communiquer avec eux par mail ou par téléphone.

Notre emploi du temps électronique est disponible plusieurs mois avant de partir en échange, ce qui permet d'anticiper les billets d'avion. Tout y est clairement indiqué, les lieux d'enseignements ainsi que les noms des professeurs, et le contenu du cours en PDF est quasiment toujours disponible en amont.

La Norvège est également réputé pour son système d'enseignement et j'ai pu l'expérimenter. Les cours sont répartis en séminaires, cours pratiques en petits groupes de quatre, ou bien cours classiques en amphithéâtre. Les professeurs sont toujours très à l'écoute des élèves et proposent même un questionnaire en fin de cours afin d'améliorer leurs enseignements. Ils répondent aux questions avec plaisir et nous encouragent toujours à progresser.

Les cours sont dispensés sur une durée de 45 minutes, suivis de 15 minutes de pause. Les professeurs sont toujours extrêmement ponctuels, et respectent les pauses dans la grande majorité des cas.

## **Stage**

Pour ma part, je n'ai pas fait de stage mais un échange universitaire, et je ne suis donc pas à même de commenter sur ce point.

## Vie quotidienne

Globalement, la Norvège est un pays très agréable à vivre. Le pays est peuplé de 5 millions d'habitants, et Oslo, la capitale, ne possède que 500 000 Osloïtes, et est une ville où l'on ne se sent pas oppressé. On peut ainsi faire le tour de la ville assez rapidement. Le centre ville, avec son port, possède un charme particulier, et le quartier des artistes, « Grunerlokka », est également très sympathique.

La nature fait partie intégrante du décor, et même en plein centre d'Oslo, on trouve fréquemment des espaces verts. Il est par ailleurs très facile d'accéder, grâce au métro, à l'extérieur de la ville, et de faire des randonnées ou bien d'aller se promener autour d'un lac... Les Norvégiens tiennent beaucoup aux espaces naturels et sont également très respectueux de l'environnement et de l'écologie.

En terme de climat, la Norvège est un pays « froid ». L'été est très doux et les températures n'excèdent pas 25°C environ. La transition été/hiver peut-être un peu brutale, et l'automne est extrêmement rapide, voire inexistant.

Etant en Norvège d'Août à Décembre, j'ai expérimenté des températures de -15°C. Il faut donc prévoir des vêtements, gants et chaussures, appropriés. La neige est arrivée une première fois fin Octobre, puis est revenue début Décembre.

Le soleil est également un « facteur moral » assez important à prendre en compte. En Décembre, le soleil se levait vers 10h, et se couchait vers 15h. Une supplémentation en vitamine D peut se révéler nécessaire.

Pour ce qui est du rythme de vie, horaires d'ouverture..., la Norvège est assez similaire à la France. Les transports sont très modernes et sont composés de métros, tramways, bus et vélos. La nourriture est « standard », et les coûts sont, comme évoqués précédemment, très élevés. Quant aux loisirs, le site SiO propose des prix étudiants très intéressants sur les salles de sport : <https://www.sio.no/en/sports> .

## II - BILAN ET SUGGESTIONS

Bien que j'ai pour l'instant très peu de recul sur cet échange, je tire pour l'instant de mon séjour Erasmus une conclusion essentiellement positive. Je me sens grandie après ces quelques mois, tant sur le plan humain, professionnel et culturel. J'ai la sensation d'avoir appris beaucoup, et d'avoir développé un regard nouveau à bien des égards, comme les façons d'enseigner à travers le monde, mais aussi sur la médecine de manière générale. J'ai par ailleurs pu perfectionner mon anglais, notamment dans le domaine médical.

Je me sens désormais plus « adulte », et je sais que je suis capable de partir à l'étranger seule et de me débrouiller. J'ai en effet beaucoup développé mes capacités d'adaptation, d'autonomie et d'organisation.

Cet échange, plus qu'un simple semestre à l'étranger, m'a consolidée dans ma vocation de médecin, dans mon souhait d'aider les autres et de venir en aide aux plus démunis. En outre, ayant effectué un stage en pédiatrie, j'ai eu la sensation d'avoir la confirmation que la pédiatrie est la spécialité qui, pour l'instant, me plaît le plus.

Bien sur, il me paraît presque incontournable qu'un départ à l'étranger comporte des obstacles ou bien des difficultés, et mon échange Erasmus n'a pas fait exception à la règle. Ainsi, quelques mois avant de partir, ma mobilité, suite à des malentendus administratifs, a été sur le point d'être annulée, puis déplacée à un autre semestre. Heureusement, l'équipe des mobilités internationales de Lyon Sud m'a soutenue et aidée, et tout a fini par rentrer dans l'ordre.

Sur les points d'améliorations, j'aurais apprécié être au courant de ces rapports de fin de séjour (peut-être est-ce moi qui n'ai pas relevé l'information ?). Ces rapports me semblent en effet précieux pour les étudiants qui hésitent à réaliser un échange, ou bien qui ne sont pas encore certain de leur destination. Ils sont également très enrichissants et permettent de réaliser un compte-rendu personnel à la fin de la mobilité.

Pour ma part, la Faculté de Lyon Sud a su répondre à beaucoup de mes interrogations sur le plan administratif, et j'ai également pu poser énormément de questions à une élève partie au semestre précédent à Oslo. Je ne suis pas rentrée en contact avec des étudiants norvégiens avant ma mobilité, mais je n'en ai pas ressenti particulièrement le besoin, car tout était très bien expliqué sur le site de l'Université d'Oslo.

Sans aucun doute, je recommande à tous mes amis et collègues de partir à l'étranger si cela est leur souhait. Je le referai sans aucune hésitation, et je souhaite par ailleurs de tout cœur effectuer un stage à l'étranger durant l'été de ma quatrième ou cinquième année de médecine.

Je tiens à remercier sincèrement la Région Auvergne-Rhône-Alpes, la Faculté de Médecine Lyon Sud et en particulier toute l'équipe des mobilités internationales pour m'avoir donné la chance de partir à Oslo et de vivre cette expérience humaine inoubliable.