

# Un semestre à la faculté de médecine d'Oslo

## Vie pratique

### Logement

Le SiO (Studentsamskipnaden i Oslo og Akershus) est l'agence de l'Université d'Oslo responsable de la politique sociale à l'égard des étudiants, l'équivalent de notre CROUS. C'est donc par le site internet du SiO que j'ai trouvé une chambre dans une résidence étudiante proche de l'hôpital universitaire. Le loyer était raisonnable pour les prix pratiqués à Oslo soit 380€ pour un appartement partagé par cinq personnes. La caution s'élève à environ 600 et le premier loyer doit être payé d'avance ce qui demande une trésorerie certaine avant de partir.

### Argent

Il n'est pas possible d'ouvrir un compte bancaire en Norvège si on y réside moins d'un an, aussi j'ai utilisé mon compte français. Pour limiter les frais supplémentaires lorsque j'utilise ma carte bancaire, j'ai choisi une option « internationale » dans mon contrat avant de partir.

La bourse n'étant pas versée avant le départ à l'étranger et les dépenses liées au transport (avion) et au logement étant importantes avant le départ, j'ai fait un prêt à la banque pour avoir de l'argent disponible plus tôt.

L'utilisation de la carte bancaire dans les magasins est très courante, il n'est donc pas nécessaire de retirer d'importantes sommes d'argent lorsque l'on voyage dans les « grandes » villes norvégiennes.

### Santé

Je n'ai pas eu à utiliser le système de santé hormis pour un test obligatoire pour le MRSA (staphylocoque doré résistant à la méthiciline) dans le cadre de mes stages à l'hôpital, je connais donc assez peu le système de santé en Norvège.

Le SiO a plusieurs centres médicaux à la disposition des étudiants permettant de consulter un médecin généraliste, un psychologue ou une infirmière (dans le cadre dans la prévention en santé). On peut aussi aller consulter un médecin généraliste ne travaillant pas pour le SiO. Le numéro d'urgence norvégien est le 113 et le numéro européen, aussi utilisable, est le 112. Cependant pour des situations nécessitant une prise en charge rapide mais ne présentant pas un risque vital immédiat, il y a le « legevakt » qui correspond à une maison médicale de garde ou à service d'urgences dissociées de l'hôpital. Il en existe un en centre-ville et les consultations se font sans rendez-vous.

En ce qui concerne la couverture santé, il suffit d'avoir sa carte européenne d'assurance maladie.

### Télécommunications

Une carte Sim coûte environ 50 Nok (soit 5€) et on doit présenter une pièce d'identité pour l'acheter.

J'ai choisi de garder ma carte Sim et mon numéro français en Norvège. Grâce aux réseaux wifi dans mon appartement, à l'université et à l'hôpital (lors des stages) j'ai pu communiquer via les

applications What's App et Facebook Messenger comme s'il s'agissait de téléphonie. C'est bien plus économique qu'un abonnement téléphonique puisque c'est gratuit.

L'abonnement internet était compris dans mon loyer et coûtait environ 110Nok soit 12€ par mois. Il ne s'agissait pas d'un réseau wifi mais d'une connexion filaire par un câble Ethernet. Prendre ou acheter un modem et/ou un câble avant de partir est le moyen le plus rapide d'avoir internet chez soi.

## Vie universitaire

J'ai été surprise par le rythme des cours : nous avons des journées entières de cours réparties irrégulièrement dans le semestre qui s'alternaient avec les demies-journées ou journées de stage. Ils dispensent trois types de cours : des cours magistraux, des travaux dirigés et des cours pratiques pour l'apprentissage des gestes. Seuls les cours pratiques et quelques travaux dirigés sont obligatoires.

La bibliothèque universitaire que j'ai fréquentée, c'est-à-dire celle de la faculté de médecine, a des horaires d'ouverture très larges et dispose d'ouvrages en Norvégien et en Anglais. Il y a également des salles avec du matériel et des mannequins pour s'entraîner à la pratique.

Aux examens nous sommes évalués sur nos connaissances théoriques lors d'un examen informatique de deux heures et sur nos compétences techniques et cliniques lors d'un examen oral qui nous propose diverses situations.

## Stage

Tout d'abord, la présence en stage est obligatoire et il faut être ponctuel. Les stages se déroulent dans les trois principaux hôpitaux d'Oslo et de sa région. Les étudiants passent en général cinq demi-journées dans les principaux services. Nous sommes toujours accueillis par un médecin sénior ou interne qui fait parfois un exposé sur une ou des pathologie(s) courante(s) de sa spécialité puis qui nous fait pratiquer des anamnèses et examens cliniques. Malheureusement pour moi qui n'ai que de faibles bases en langue norvégienne, certaines consultations n'étaient qu'en Norvégien et mes collègues étudiants n'étaient pas toujours là pour traduire ; je comprenais généralement le motif de la consultation et les principales idées mais une part m'échappait. C'est le seul désavantage que je vois aux stages que j'ai pu effectuer à Oslo qui sont dans l'ensemble très instructifs et agréables.

## Vie quotidienne

### *Climat*

Le climat est évidemment un peu plus rude qu'en France mais rien qu'un bon manteau chaud ne puisse résoudre. Les températures en août étaient entre quinze et vingt degrés Celsius et entre zéro et moins cinq en hivers. Lors de la semaine la plus froide que j'ai vécu là-bas, il faisait moins huit en journée. Il est important à noter qu'Oslo a un climat océanique, il pleut souvent en été et en automne et il neige puis gèle en hivers : des chaussures imperméables avec une bonne adhérence (chaussures de marches ou bottes d'extérieur) sont alors très utiles.

### *Prix*

Tout est en moyenne trois fois plus chers que dans l'Union Européenne et certains produits comme les sodas, l'alcool et le tabac le sont plus particulièrement. La devise est la couronne norvégienne (Nok) qui a un taux de change d'à peu près 10 Nok pour 1€.

### *Horaires*

Les commerces sont généralement ouverts de huit heure à vingt heure, il est donc assez facile de faire ses courses après les cours mais attention tout est fermé le dimanche. Les bureaux

administratifs ont en revanche des horaires assez étroits de quatre ou cinq heures dans la journée mais répondront rapidement quand ils sont contactés par mail. En ce qui concerne les musées, ils appliquent des horaires différents au printemps et en été qu'en automne et en hiver. Pendant la période non-touristique (de septembre à mars environ) ils ne sont ouverts qu'entre dix heures et seize heures pour la plupart. Il faut aussi se méfier de ceux qui seraient en rénovation et donc avec des expositions réduites.

### *Transport*

N'ayant pas de voiture sur place, j'ai pris un abonnement mensuel pour les transports en commun de la ville. Le prix était de 420 Nok pour un tarif étudiant d'un mois en zone une c'est-à-dire Oslo intramuros. Je pouvais prendre des extensions de zone pour me rendre dans un des hôpitaux où j'avais stage ou me rendre à l'aéroport. Les transports en commun d'Oslo couvrent la ville, sa banlieue et la zone rurale proche, je n'ai donc jamais eu besoin de louer une voiture ou d'avoir recours à un taxi.

### *Formalités*

Lors de son arrivée à Oslo, il faut se faire enregistrer par la police s'il on reste pour quelques mois. Le SiO organise en début d'année des inscriptions dans leur locaux (sur le campus universitaire) ce qui m'a évité d'avoir à me rendre au commissariat le plus proche.

## Bilan et suggestions

Quel bilan faites-vous de ce séjour à l'étranger ? Quelles ont été les principales difficultés que vous avez rencontrées ? Vos projets personnels et professionnels ont-ils évolué au cours de ce séjour ? En quoi ?

Après cinq mois passée en Norvège, je ne me sens pas transformée comme je l'ai été après mon séjour de six mois en Allemagne quand j'avais seize ans mais je me sens plus sereine et confiante. Ce semestre Erasmus a rempli les objectifs que je m'étais fixé : améliorer ma maîtrise de l'Anglais, avoir un enseignement complémentaire de celui dispensé en France, découvrir un nouveau pays et faire de nouvelles rencontres, faire une pause et prendre du recul.

J'ai cependant deux regrets. Le premier est que la Norvège est une destination onéreuse et l'attribution des bourses après la période de mobilité a réduit considérablement le nombre de voyage que j'ai pu faire. Le second est la mauvaise correspondance du cursus français avec le module norvégien proposé en Anglais, je pense qu'il est plus confortable de partir au second semestre à Oslo pour profiter du cours sur les agents infectieux du premier semestre de la faculté Lyon Sud bien utile en pédiatrie et en gynécologie.

Mon échange universitaire dans un autre pays m'a conforté dans mon envie de voyager au cours de mes études et de ma carrière pour enrichir ma pratique de ce que chaque région a de meilleure et de découvrir le monde toujours un peu plus.

Avez-vous eu besoin d'être encadré, préparé et orienté avant et pendant votre séjour ? Comment cela s'est-il passé ? Quel rôle a joué votre établissement rhônalpin dans cette préparation ? Avant votre départ, êtes-vous entré en contact avec des étudiants rhônalpins ayant déjà effectué un séjour dans le même établissement d'accueil que vous ? Avec des étudiants étrangers venant de votre établissement d'accueil ?

J'ai eu les informations concernant la mobilité à l'étranger en troisième année grâce à deux conférences dispensées pendant l'année nous expliquant les démarches, les destinations

possibles et les bourses attribuables. La faculté Lyon Sud m'a aidée à préparer mon séjour en basant son processus de sélection sur un dossier que les candidats devaient préparer comportant une lettre de motivation, un CV et un budget prévisionnel. J'étais en relation avec la responsable des relations internationales avant mon départ. Je connais l'étudiante qui m'a précédée, elle m'a donc donnée ses astuces pratiques.

**Si vous deviez repartir à l'étranger, quelles erreurs éviteriez-vous ?  
Comment vous y prépareriez-vous ? Que suggérez-vous à ceux qui vont partir ?**

Si je devais repartir à l'étranger dans le cadre universitaire, je ferais attention à parler très bien voire couramment la langue des patients car si les cours en Anglais ne sont pas un problème, une partie de l'apprentissage de la médecine se fait en stage. Je suggère donc de choisir un pays donc on parle déjà la langue des habitants ou d'apprendre cette langue avant de partir.

**Quelles améliorations estimez-vous intéressantes d'apporter aux échanges internationaux ou à la bourse régionale ?**

Pour la faculté Lyon Sud, je pense qu'une mention « il est conseillé d'apprendre les cours d'infectiologie de FGSM3 » peut être faite aux étudiants qui partent à Oslo au premier semestre. Quant à la bourse régionale, une annonce du montant réel de la bourse AVANT la signature du contrat de mobilité est fort souhaitable. Je n'aurais probablement pas choisi pareille destination si j'avais su que la bourse Explo'RA Sup serait diminuée par rapport aux années précédentes...