

Rapport de fin de séjour Erasmus+

University of Oslo, Faculty of Medicine – Janvier à Juin 2022

a) Vie pratique

1. Logement :

Comme la très grande majorité des étudiants internationaux, j'ai trouvé mon logement grâce à l'organisme « SiO ». C'est une association destinée aux étudiants de plusieurs universités d'Oslo qui propose un grand nombre de choses utiles à la vie étudiante à des prix moins élevés que ceux habituels d'Oslo (logements, salles de sport, rendez-vous médicaux, repas...). Il y a plusieurs « villages étudiants » (student villages) gérés par SiO dans Oslo. Les deux principaux et plus grands sont Sogn et Kringsjå. C'est d'ailleurs là où se trouvent la plus grande partie des étudiants étrangers. Beaucoup de logements différents sont proposés : meublé ou non meublé, studio ou colocation de 2 à 8 personnes, salle de bain privée ou commune... Les prix varient en fonction des caractéristiques de l'appartement.

Pour ma part, j'étais à Sogn student village en colocation avec 5 autres étudiants internationaux dans un appartement meublé. J'avais une chambre pour moi et nous partagions la cuisine et la salle de bain. Le loyer était de 5099 NOK (=couronnes norvégiennes) par mois soit environ 500 euros/mois charges comprises. La caution était de 8000 NOK soit 800 euros, payée au début du semestre et rendue à la fin.

Sogn est à 10 minutes à pied de l'arrêt de métro « Ullevål stadion » desservi par les lignes 4 et 5 et à 2 minutes à pied de l'arrêt du bus 25. En 30 minutes environ il est possible de rejoindre le centre-ville. Par rapport à la faculté de médecine, elle est située à 15 minutes à pied tout comme l'hôpital Rikshospitalet. Il y a plusieurs commerces à environ 10 minutes à pied et un supermarché (Rema 1000) au centre du village étudiant qui est très pratique.

Voici le lien du site SiO Housing : <https://www.sio.no/en/housing>

2. Argent :

Sans surprises, la vie en Norvège est très chère. Il faut donc prévoir un peu et connaître les endroits moins chers ainsi que les astuces pour pouvoir avoir des réductions. Il existe par exemple des applications qui permettent de connaître les dernières réductions dans les supermarchés ou d'acheter certains produits en fin de journée à un prix inférieur (Too Good to Go par exemple).

Quasiment tous les paiements se font par carte bancaire, il n'y a pas besoin d'aller retirer de l'argent ! J'ai cependant souscrit auprès de ma banque un contrat pour ne pas devoir payer de frais supplémentaires lors de chaque paiement. En effet, la Norvège est en dehors de la zone euro, la monnaie locale est la couronne norvégienne. Les Norvégiens utilisent aussi beaucoup l'application « VIPPS » à la place de la carte bancaire pour réaliser leurs paiements sans contact. Il est cependant complètement possible de tout payer par carte bancaire sans utiliser « VIPPS ».

Pour ce qui est de la banque, je n'ai pas ouvert de compte sur place mais ai continué à utiliser mon compte français.

3. Santé :

Avant de partir, j'ai commandé une carte européenne d'assurance maladie. Je n'ai pas eu besoin d'y recourir et donc je n'ai pas expérimenté le système de santé norvégien.

L'organisme SiO a une composante dédiée à la santé : SiO Health. Il est possible d'avoir des rendez-vous médicaux ou dentaires par exemple. Les prix varient en fonction du type de rendez-vous mais sont à des tarifs « étudiants » voire gratuits dans certains cas. C'est d'ailleurs SiO Health qui permet de réaliser gratuitement le test de dépistage pour le MRSA à Oslo qui est obligatoire pour les étudiants en médecine avant de commencer les stages.

4. Télécommunications :

Avant de partir, j'ai vérifié que mon forfait téléphonique fonctionnait de la même manière en Norvège sans coûts supplémentaires. Comme c'était le cas j'ai gardé le même et je n'ai rien dû changer sur ce point-là.

Par rapport à Internet, l'accès via un câble Ethernet était compris dans le loyer. J'ai cependant dû trouver un router pour avoir accès à un réseau wifi.

5. Vie universitaire :

- Systeme administratif : Le système norvégien est bien organisé. Il n'y a aucun souci de langue, tout le monde parle couramment anglais. Dans mon cas, il y a deux référentes que je pouvais contacter : la coordinatrice de la faculté de médecine et celle des étudiants en échange.

- Cours : L'emploi du temps est en ligne depuis le début de l'année. Il varie chaque semaine avec certaines semaines plutôt chargées en cours et d'autres sans cours ou seulement quelques stages. Généralement, les semaines de cours s'alternent avec les semaines où on est à l'hôpital.

A cause du covid, le premier mois de cours s'est déroulé sur zoom et nous recevions un lien pour pouvoir nous connecter. Les cours se sont ensuite déroulés en présentiel comme à la normale dans les amphithéâtres situés dans l'hôpital Rikshospitalet. Chaque cours dure 45 min et est suivi de 15 minutes de pause. Les powerpoints des professeurs sont mis en ligne au préalable pour pouvoir suivre les enseignements. Seuls certains cours sont obligatoires mais, étant donné qu'il n'y a pas de système de ronéos comme en France, assister permet de mieux comprendre les diapositives des professeurs qui sont en général le seul support écrit que l'on a. En plus des cours magistraux (« plenary sessions ») il y a quelques TD. Les professeurs sont bienveillants et ont une bonne relation avec les étudiants. Ils sont très ouverts aux commentaires constructifs et à l'échange pour améliorer la qualité des enseignements.

- Stages : Il n'y a pas de stages comme en France en Norvège. Il a les « teachings in clinical small groups » qui sont des demi-journées à l'hôpital où nous sommes en groupe de 3-4 étudiants

encadrés par un médecin. Ces demi-journées se déroulent dans différentes parties des services de gynécologie-obstétrique et de pédiatrie. Le personnel est très accueillant et à l'écoute. Ils parlent tous anglais donc il n'y a pas de problèmes de compréhension/communication. Ces enseignements se déroulent dans trois hôpitaux différents : Rikshospitalet, Ullevål sykehus et Akershus universitetssykehus (Ahus).

6. Vie quotidienne :

D'un point de vue général, Oslo est une ville à taille humaine où il fait bon vivre. Les Norvégiens ne sont pas très nombreux (5 millions en tout dont 600 000 à Oslo) ce qui fait qu'Oslo, bien qu'étant la capitale, n'est pas très affolée. Les quartiers centraux comme Nationaltheatret à côté du palais royal ou Grünerløkka, où se trouvent de nombreux bars et magasins, font partie des quartiers les plus animés. L'Opera au bord de la mer ainsi que la zone Aker Brygge proche du port sont par exemple d'autres endroits agréables à visiter.

J'ai été très surprise par l'énorme différence entre l'hiver et le printemps/été. En hiver il fait très froid (-6°C quand je suis arrivée début janvier) et tout est couvert de neige. Les journées sont très courtes : il fait jour vers 8h30/9h et nuit vers 15h. La transition vers des mois plus chauds est assez brutale et les journées se rallongent très rapidement. En juin, il fait jour de 3h du matin jusqu'à minuit ! Les températures en été ne dépassent généralement pas 25°C.

La Norvège est connue pour son lien étroit avec la nature et Oslo ne fait pas exception. Il est extrêmement facile de faire des randonnées autour de la ville proche de lacs, bois ou des montagnes. Les points de départ sont facilement rejoignables avec les bus ou les métros. Par exemple, certaines montagnes sont connues pour offrir une vue sur toute la ville et le fjord d'Oslo (Holmenkollen, Vettakollen). Au niveau du centre-ville, il est possible de prendre un bateau (dont le ticket est inclus dans l'abonnement pour les transports) pour rejoindre des îles dans la baie d'Oslo. Sinon, plus accessible régulièrement depuis là où j'habitais car plus proche, il y avait le lac Sognsvann qui était gelé en hiver.

Par rapport aux transports, la ville est desservie par un réseau de bus/métro/tram géré par Ruter qui rend les déplacements simples. L'abonnement mensuel est cependant un peu cher même avec le tarif étudiant car autour de 50 euros.

Pour ce qui est du rythme de vie il n'y a pas de différence majeure par rapport à la France. Les cafés et certains magasins ferment vers 17h mais les supermarchés sont généralement ouverts jusqu'à 23h. Presque tout est fermé le dimanche. La nourriture est très chère mais certains endroits comme Grønland sont réputés pour leurs prix moins élevés.

b) Bilan et suggestions

Globalement, je tire un bilan extrêmement positif de mon séjour. Grâce à ces 6 mois passés en Norvège, j'ai pu m'enrichir de façon significative tant sur le plan personnel qu'universitaire. Le système de formation des médecins est différent par rapport à la France et je pense avoir acquis des compétences qui me seront utiles dans la suite de mes études à Lyon. De plus, le fait d'avoir

réalisé des stages en pédiatrie m'a confirmé que c'était une voie qui pourrait réellement m'intéresser dans les années à venir.

Personnellement, je me sens grandie et plus autonome. Je sais que je suis capable de m'adapter plus facilement et que j'appréhende moins certains choix pour la suite de mon parcours. Je sais aussi que me déplacer est quelque chose qui me correspond et que tâcherai de continuer à faire dans l'avenir.

Je suis ravie d'avoir vécu en Norvège car c'est un pays magnifique (notamment pour les paysages et les fjords) et je ne pense pas que j'aurais eu l'occasion de le connaître si bien si je n'y avais pas habité. Cela m'a aussi permis de voyager aux alentours et de découvrir un peu plus la Scandinavie.

La préparation de mon Erasmus a rencontré quelques difficultés initiales à cause du covid. Je devais en effet au début partir au premier semestre à Oslo puis cela a été annulé. Il y a eu une période d'incertitude mais grâce à l'aide du bureau des relations internationales j'ai finalement eu une place au deuxième semestre. Après cela il n'y a eu aucune difficulté particulière dans l'organisation et le déroulement de mon séjour, j'ai été bien encadrée tant par mon établissement d'origine que par celui d'accueil.

Avant mon départ, j'ai contacté quelques étudiants qui étaient partis à Oslo avant moi qui m'ont aidée en me donnant des informations sur l'organisation et le déroulement de l'échange à Oslo. Cela a été très utile car j'ai pu avoir une idée plus précise de ce qui allait se passer et mieux prévoir. Je n'avais cependant pas eu de contact avec des étudiants de mon établissement d'accueil avant d'arriver mais cela n'a pas posé de problèmes. En revanche, lorsque les cours ont commencé, il s'est avéré utile de connaître des étudiants norvégiens de mon module. Avant mon départ, de nombreux groupes WhatsApp et Facebook avec des étudiants internationaux s'étaient créés ce qui m'a permis d'avoir des informations au préalable et puis, une fois arrivée, d'acheter/vendre des objets utiles et de faire de nouvelles rencontres.

Je n'hésiterais aucunement à repartir ! Je tâcherais de m'informer le plus possible au préalable à propos du pays, du mode de vie et de ce qu'il est important d'amener pour que ça corresponde bien à la destination. Spécifiquement par rapport à la Norvège, je m'attendais à ce que tout soit cher mais pas forcément autant (spécialement par rapport à la nourriture) donc je pense que je m'organiserais pour prévoir mieux sur cet aspect.

Pour ceux qui vont partir, je conseillerais de recueillir le plus d'informations possibles sur le pays et l'université ainsi que de connaître la langue ou d'avoir de bonnes bases en anglais. Pour les futurs échanges internationaux, je pense qu'il est utile de favoriser la communication des futurs étudiants en échange avec ceux qui sont partis les années d'avant mais aussi avec les étudiants de l'université d'accueil qui suivent les mêmes cours.

Je tiens profondément à remercier le bureau des Relations Internationales, la faculté Lyon Sud et la Région Auvergne-Rhône-Alpes qui m'ont permis de concrétiser mon souhait d'étudier à l'étranger et de vivre cette expérience inoubliable.