

## Rapport fin de séjour Erasmus

### 1) Vie pratique

#### ○ *Logement :*

La recherche du logement était simple et se faisait via l'organisme SIO (l'équivalent du Crous en Norvège). Le choix se faisait via une liste de vœux (environ 7). J'ai eu mon premier choix de logement et une réponse définitive environ 2 mois avant mon emménagement en août. Je vivais dans une grande résidence étudiante (Sogn Student Village) constituée de 48 immeubles située dans le Nord-ouest d'Oslo laquelle était facilement accessible en transport en commun. La station de métro Ulleval Stadion était accessible à pied en moins de 10 minutes et permettait d'accéder au centre-ville en une quinzaine de minutes. Un arrêt de bus était situé à deux pas de mon immeuble et permettait également de rejoindre la station de métro, le centre-ville et les deux hôpitaux : Ulleval Sykehus et Akerhus University Hospital. L'accès à la faculté de médecine (Rikshospitalet) était rapide, environ 10 minutes à pied par un chemin dans les bois.

J'avais ma propre chambre, meublée au sein d'un appartement de 7 chambres et où je partageais la cuisine et la salle de bain avec mes 6 colocataires. Le montant du loyer s'élevait à 3681 couronnes norvégiennes soit l'équivalent de 371 euros. La caution demandée était de l'ordre de 6000 couronnes norvégiennes soit environ 608 euros.

#### ○ *Argent :*

Le coût de la vie est important en Norvège mais en ayant les bonnes adresses il est possible de ne pas trop dépenser.

Ma carte bancaire fonctionnait en Norvège donc je n'ai pas eu besoin d'ouvrir un autre compte en banque. L'ouverture d'un compte en banque est assez compliquée et prend du temps (selon mes colocataires), je ne pense pas qu'il soit utile d'en ouvrir un pour 5 mois. Ma banque proposait une option internationale permettant de se décharger des commissions à raison de 5/6 euros par mois.

#### ○ *Santé :*

Concernant la prise en charge de mes soins de santé, j'étais couverte par ma carte européenne d'assurance maladie. Je n'ai pas eu besoin d'y recourir.

Le système de santé norvégien est basé sur l'accès universel, la décentralisation et le libre choix de son praticien. La majorité des hôpitaux sont publics. Le système est financé par les impôts et est entièrement gratuit pour les personnes âgées de moins de 16 ans. Au-delà, les soins de santé sont à la charge du malade et à partir d'un certain montant, les citoyens sont exonérés de frais de soins pour le restant de l'année. Les hôpitaux sont en général très modernes, bien équipés et organisés.

#### ○ *Télécommunications :*

Mon actuel forfait français fonctionnait en Norvège, j'ai donc décidé de le garder durant mon séjour et de ne pas souscrire à un abonnement norvégien. Il existe cependant plusieurs compagnies de téléphonie mobile en Norvège comme Telenor Mobile ou Netcom qui proposent des tarifs variés (le tarif le plus bas étant d'une dizaine d'euros). N'ayant pas souscrit à un abonnement, je ne saurais dire quelle solution est la meilleure.

➤ *Vie universitaire :*

➤ Système administratif :

Le site internet de la faculté explique tout le déroulement des études et il est facile d'avoir des informations en cas de besoin (notamment par mail). L'emploi des nouvelles technologies est très courant dans la vie universitaire. Le fait de pouvoir télécharger son emploi du temps directement sur une application de son portable était très pratique.

➤ Déroulement des cours :

Je suivais le module 6 des études de médecine qui était entièrement enseigné en anglais (pour les étudiants norvégiens aussi). Etaient compris dans le module, des cours magistraux en amphithéâtre et des cours dans différents services hospitaliers par groupe de 4 étudiants (1 international et 3 norvégiens) ayant eux-mêmes lieu dans les différents hôpitaux d'Oslo à savoir : Rikshospitalet, Ulleval Sykehus et Akershus University Hospital. Le module 6 comprenait essentiellement des cours de gynécologie obstétrique et de pédiatrie. Les cours en amphithéâtre étaient très interactifs avec des quizz à la fin des cours. Les cours duraient 45 minutes et étaient entrecoupés de pauses ce qui permettait d'être attentif tout au long. Les cours pratique étaient très intéressants et formateurs. Nous avions la possibilité de répéter des gestes médicaux et d'être corrigé par les médecins.

➤ Relations professeurs-étudiants :

Les professeurs sont à l'écoute des étudiants, leur demandent beaucoup leur avis et les incitent à s'auto-évaluer afin de progresser. Ils sont très pédagogues. Ils sont également très accessibles et on sent qu'ils ont envie de nous aider.

➤ *Stage :*

Je n'ai pas réalisé de stage à Oslo.

➤ *Vie quotidienne :*

➤ Climat

Le climat est dit continental humide. Les précipitations sont assez fréquentes, il y a entre 7 et 10 jours de pluie par mois. Les températures moyennes sont comprises entre -4°C en février et 17°C en juillet. La durée du jour est variable entre l'été et l'hiver ; 6 heures d'ensoleillement fin décembre contre 19 heures fin juin. J'ai trouvé le climat beaucoup plus agréable en été mais l'hiver possède un côté magique avec la neige et les décorations de Noël dans Oslo.

➤ Rythme de vie

Le rythme de vie était assez intense, je n'avais pas le temps de m'ennuyer entre les cours, les voyages, les sorties dans Oslo et la vie de colocation.

#### ➤ Transports

La ville est bien desservie par les transports en commun avec le métro, le tram, le bus et le bateau qui permet d'aller sur les îles d'Oslo sans ticket supplémentaire. Les transports en commun permettent d'aller assez loin dans la banlieue d'Oslo et l'accès à la nature est très facile. Le prix des transports en commun est assez élevé (environ 45 euros par mois). Les transports sont en général réguliers et ponctuels sauf les bus qui sont souvent en retard.

#### ➤ Horaires d'ouvertures

Les commerces sont en général tous ouverts entre 8h et 17h mais certains magasins dont les supermarchés (comme celui présent dans ma résidence étudiante) ont des horaires bien plus étendus (entre 7h et minuit) ce qui était très pratique. La plupart des magasins sont fermés le dimanche.

#### ➤ Nourriture

Une des meilleures choses que j'ai goûtées est une pâtisserie à la cannelle (Kannelbullar). Concernant la nourriture de tous les jours, les prix sont assez élevés mais il est possible de ne pas trop dépenser en connaissant les bonnes adresses, en cuisinant soi-même et en amenant son repas de midi à l'hôpital.

#### ➤ Loisirs

J'allais dans une salle de sport proche de ma résidence universitaire. Elle était moderne et bien équipée avec des cours collectifs variés et un accès à des machines de cardio et de musculation en illimité ce qui permettait de tester de nouveaux sports et cours. J'y allais environ une fois par semaine.

J'ai également beaucoup randonnée durant mon séjour autour d'Oslo et en Norvège. En effet, il est très facile d'accéder à la nature par les transports en commun et certaines applications (comme outtt) proposent de nombreux itinéraires. J'ai également fait plusieurs voyages en Norvège et en Suède. J'ai été fascinée par les paysages de la Scandinavie. La ville d'Oslo était aussi très agréable à explorer avec de nombreux musées et parcs. Le fait qu'il y ait très peu de voitures rend la ville calme et peu polluée.

J'aimais également cuisiner et partager le repas avec mes colocataires et mes amis.

## **2) Bilan et suggestions**

Le bilan de mon séjour est globalement positif. J'ai beaucoup appris pendant mon séjour, suis sortie de ma zone de confort, me suis remise en question et ait désormais conscience des choses que j'ai envie d'améliorer dans ma vie concernant mes loisirs et mes études.

Cela m'a permis une grande ouverture d'esprit et me fait désormais voir le monde et mes études d'une autre manière. C'est une expérience incroyable qui permet de rencontrer des

gens du monde entier et qui offre l'occasion de faire des choses dont on n'a pas l'habitude. J'ai également eu la chance de voyager et de découvrir des endroits magnifiques lesquels je ne suis pas près d'oublier. C'était très ressourçant de pouvoir partir à l'étranger lorsque l'on fait de longues études et ainsi sortir de sa routine.

Les principales difficultés que j'ai rencontrées sont liées aux enseignements. Suivre des cours de 5 et 6èmes années en France en étant en 3<sup>ème</sup> année n'était pas toujours simple, les professeurs attendant des bases que je n'avais pas. Mais je pense qu'en travaillant régulièrement, les examens sont totalement faisables.

J'ai aussi eu quelques difficultés linguistiques, notamment d'expression orale. N'ayant pas réellement pratiqué l'anglais pendant 3 ans, il était parfois difficile de suivre une journée entière de cours en anglais. A la fin du semestre ça allait beaucoup mieux.

Concernant mon logement, je n'avais jamais vécu en colocation et il était parfois compliqué de vivre avec 6 personnes et de ne partager qu'une seule salle de bain. J'ai appris l'importance de la communication pour s'entendre sur le ménage afin que tout le monde se sente bien dans l'appartement.

Concernant la préparation du voyage, mon établissement de départ (la Faculté de médecine Lyon Sud Charles Mérieux) a organisé plusieurs réunions d'information sur les échanges internationaux. Une consistait en plusieurs témoignages d'étudiants déjà partis (très intéressant afin de savoir quelle destination vous convient le mieux), une décrivait la procédure pour constituer un dossier de candidature et deux autres permettaient de poser des questions sur la procédure. Le dossier de candidature demandé nous obligeait à bien nous renseigner sur le fonctionnement du semestre et je pense que c'est nécessaire pour partir bien informée.

Je suis entrée en contact avec une étudiante de mon établissement partie deux ans avant moi à Oslo. Je lui ai posé mes questions par message afin de connaître l'organisation du semestre et d'avoir ses impressions. Je ne suis pas rentrée en contact avec des étudiants étrangers venant de mon établissement d'accueil avant de partir, je l'ai cependant fait à mon arrivée. La majorité de ma promotion étant constituée d'étudiants norvégiens, il était facile d'avoir des informations sur les enseignements et la vie en Norvège.

Si je devais repartir à l'étranger pour étudier, j'essaierais d'établir un planning de travail au début du séjour afin de ne pas me laisser submerger par les cours. Je pense également que je prendrais des cours de langue avant mon départ afin de pratiquer la langue (à l'oral) et ainsi partir plus sereine. J'essaierai de moins me laisser entrainer à ne pas étudier comme les autres étudiants internationaux de ma promotion (qui étaient dans des années supérieures de médecine et avaient moins besoin d'étudier pour réussir). Aux prochains qui veulent partir, je leur conseille d'être très motivé, d'avoir conscience des difficultés qu'ils peuvent rencontrer et d'assurer leur niveau de langue avant de partir.

Afin d'améliorer les échanges internationaux, je pense qu'il serait utile de mettre en place des cours de langue avant le départ. Je sais que le bureau des relations internationales de la

faculté a voulu les mettre en place mais que ça ne s'est finalement pas fait pour des raisons d'organisation.