

RAPPORT DE FIN DE SEJOUR

ECHANGE INTERNATIONAL OSLO SEMESTRE
FEVRIER/JUIN 2018

ELOÏSE SEIGLE-FERRAND

VIE PRATIQUE

I. Logement

- Durant mon échange à Oslo, je résidais au sein de la résidence étudiante « Sogn student village ».
- J'ai trouvé cette résidence via le site de la faculté d'Oslo (UiO, Universitetet i Oslo) qui nous redirige sur le site « SiO » qui est sa composante logement. Nous pouvons réaliser plusieurs vœux de résidences et par la suite nous sommes affectés dans l'une des résidences de notre choix.
- « Sogn » est une résidence étudiante localisée proche de la faculté de médecine d'Oslo et de l'hôpital (10 minutes de marche). Différentes chambres sont proposées : appartements partagés à 2, 4, 6, 8 personnes, salle de bain privée ou commune (chaque type d'appartement à un loyer différent selon ces critères).
- Pour ma part, je résidais dans un appartement partagé à 4 personnes, avec 2 salles de bains, une chambre personnelle et une cuisine commune. Je payais un loyer de 440€/mois charges comprises (ainsi qu'une caution de 600€ déposée au début du semestre et rendue à la fin).
- Cette résidence est accessible en métro (ligne 4 et 5, arrêt « Ullevål Stadium » puis 10min de marche), ou bien en bus (ligne 25, arrêt « Solvang », juste en face de la résidence). La résidence se situe à environ 20min du centre-ville via les transports en commun.

II. Argent

- Oslo est une ville possédant un niveau de vie très élevé, la vie y est beaucoup plus chère qu'en France (exemple : abonnement de transport en commun : 50€/mois pour les étudiants, nourriture relativement chère). Cet élément est à prendre en compte lors de la planification du budget prévisionnel.
- Tous les établissements, quasiment sans exception, prennent la carte bancaire, cela est très pratique.
- Avant mon départ, j'avais souscrit une option auprès de ma banque française à 5€/mois me permettant de ne pas avoir de surcoût lors de mes paiements par carte bancaire à l'étranger.

III. Santé

- Ma couverture sociale était prise en charge par la SMERRA auprès de laquelle j'avais souscrit une extension d'assurance professionnelle à l'étranger pendant la durée de mon échange

IV. Télécommunication

- En ce qui concerne internet, le réseau internet est compris dans le loyer, il suffit d'acheter un router (environ 20€, vous pouvez l'acheter avant de partir ou bien sur place via la page Facebook des résidences étudiantes, beaucoup d'étudiants les revendent lors de leur départ). Ensuite il suffit de brancher le routeur sur la prise internet de votre chambre et cela permet d'avoir le Wifi dans votre appartement.
- Concernant mon abonnement de téléphone mobile, j'ai conservé mon abonnement français. Depuis la mise en place de la dernière loi sur les abonnements téléphoniques il n'y a plus de surcote sur l'utilisation des forfaits en Europe.

V. Vie universitaire

- Le semestre anglophone à Oslo est celui de gynécologie/obstétrique et pédiatrie.
- Le système administratif de l'université est très performant et efficace, nous sommes pris en charge du début à la fin, aucune procédure particulière nous a été demandée.
- Le semestre se déroule sur 5 mois (pour ma part, de février à juin 2018) et comprends des enseignements de gynécologie, obstétrique et pédiatrie. Certains sont sous forme de cours magistraux (non obligatoires) et d'autres sous la forme de d'enseignements en plus petits groupes (obligatoires).
- Les professeurs sont très disponibles et ouverts à toutes questions, remarques, critiques et suggestions. La relation professeurs-étudiants est très agréable et beaucoup moins hiérarchisée qu'en France.

VI. Stage

- L'avantage de ce semestre à Oslo est qu'il fonctionne comme un « package », nous n'avons donc pas besoin de chercher un stage. Le stage est automatiquement inclus dans le module.
- Le stage peut se dérouler dans les 3 hôpitaux d'Oslo (Rikshospitalet, Ullevål, Ahus) au sein des services de gynécologie, obstétrique et pédiatrie.
 - ❖ Obstétrique : une semaine en salle d'accouchement, consultations de suivi de grossesse
 - ❖ Gynécologie : service d'hospitalisation, service de consultations
 - ❖ Pédiatrie : service de pédiatrie, néonatalogie, soins intensifs néonatalogie
- Ce stage n'est pas rémunéré.
- Nous sommes affectés dans un groupe de 4 étudiants (3 étudiants norvégiens et 1 étudiant international) et nous allons en stage ensemble.

- Les sessions de stage à l'hôpital sont souvent sous forme de demi-journées (sauf pour la semaine en salle d'accouchement) et prennent place aléatoirement durant le planning du semestre.
- Les étudiants sont très bien accueillis et pris en charge à l'hôpital. Le personnel soignant est très accueillant et parle très bien anglais (aucun problème de compréhension). La plupart des patients acceptent de parler anglais et si ce n'est pas le cas le soignant traduit l'échange par la suite.

VII. Vie quotidienne

- Concernant le climat, lorsque je suis arrivée en février il faisait froid (températures négatives mais rarement moins de -10°), ce froid est très supportable car sec, et pour ma part il faisait quasiment toujours très beau (2/3 jours de pluie sur tout le semestre), le froid a donc été rapidement compensé par les paysages magnifiques alliant neige, soleil et mer. Plus le semestre avançait plus les jours grandissaient, lors de mon départ fin juin, le soleil se couchait vers 23h et se levait vers 3h, cette évolution est impressionnante.
Oslo est une ville qui change de visage à chaque saison : en hiver tout est blanc et le ski est l'activité favorite alors qu'en été lorsque le soleil brille les plages des fjords se remplissent.
- En ce qui concerne les transports, j'ai souscrit un abonnement de 50€ par mois (Ruter) donnant accès aux bus, métro, tram, ferry.
- La nourriture est relativement chère, je faisais mes courses au supermarché de la résidence (REMA 1000), cependant pour les fruits et légumes il est recommandé d'aller dans le quartier de Gronland afin d'obtenir des prix beaucoup plus abordables.
- Durant mon échange, j'avais souscrit un abonnement dans une salle de sport (Athletica), cette souscription donne accès à plusieurs salles dans toute la ville, dont une à 5 minutes à pied de la résidence (Domus Athletica). Le prix pour les étudiants est vraiment intéressant : 19€/mois pour une souscription de 6mois. Il est également possible de skier gratuitement pendant la saison d'hiver : pistes de ski de fond gratuites à Sognsvann et possibilité d'emprunter du matériel de ski gratuitement à « Frigo » (magasin dans le centre d'Oslo).
- Le rythme de vie est globalement similaire à celui de la France : les jours de la semaine sont rythmés par les cours à l'université et les stages à l'hôpital tout en laissant du temps personnel pour découvrir Oslo et la Norvège. Les horaires d'ouvertures des supermarchés sont souvent 7h-23h du lundi au samedi (fermeture le dimanche).

BILAN ET SUGGESTIONS

Avant mon séjour j'ai été mise en contact via la faculté de médecine de Lyon Sud, avec les anciens étudiants qui avaient déjà effectué un échange à Oslo. Grâce à cette initiative, j'ai rencontré et/ou communiqué avec certains d'entre eux et ces échanges m'ont beaucoup aidé à préparer et organiser mon séjour ainsi qu'à répondre à toutes mes interrogations.

Ce séjour à Oslo a été une expérience très positive pour moi. Cet échange m'a énormément apporté, que ce soit en matière d'autonomie, d'adaptation ou encore d'ouverture.

Grâce à cette expérience je pense également avoir nettement amélioré mon niveau d'anglais.

Les seules « difficultés » que j'ai pu rencontrer ont été durant les premières semaines de mon séjour, du fait de l'immersion immédiate dans la langue anglaise et dans un nouvel environnement de vie et de travail, mais j'ai très rapidement su surmonter ces difficultés.

Oslo (et la Norvège en général), est une ville magnifique, qui regorge d'activités plus différentes les unes que les autres selon les saisons. Mais ce qui m'a le plus plu a vraiment été la mentalité des Norvégiens et leur façon de vivre, cela se ressent dans la vie de tous les jours mais aussi dans l'enseignement aussi bien théorique que pratique. Les professeurs sont très accessibles, ils demandent à être critiqués et se remettent énormément en question pour optimiser leur enseignement. À l'hôpital les étudiants sont vraiment attendus et pris en charge. Les Norvégiens sont très accueillants et attentionnés.

Cette expérience a eu un impact sur mon projet professionnel car le stage que j'ai effectué en service d'Obstétrique m'a tout particulièrement plu et a peut-être déclenché en moi un désir de m'orienter vers cette spécialité.

Mes suggestions pour les prochains étudiants qui ont pour projet d'aller passer un semestre à Oslo sont les suivantes :

- Prendre en compte le niveau de vie du pays et comprendre que malgré les bourses il faut prévoir un budget personnel assez conséquent pour vivre à Oslo.
- Avoir un bon niveau d'anglais avant de partir.

D'après moi, il serait intéressant de faire un meilleur échelonnage des bourses selon le niveau de vie des pays. Il n'y a parfois que très peu de différence de montant de bourse entre certains pays qui ont des niveaux de vie très différents et cela ne me semble pas totalement équitable.

Je garderai un souvenir très positif de cette expérience qui m'a énormément fait avancer, autant personnellement que professionnellement et je recommande à tous ceux qui en ont l'opportunité de partir étudier à l'étranger !