

RAPPORT DE FIN DE SÉJOUR

OSLO – NORVÈGE

Janvier à Juin 2021

Vie pratique

1. Logement

Sans la situation sanitaire particulière, l'université d'Oslo propose des logements étudiants via le site *SiO* avec lequel on peut faire une demande dans une des deux résidences étudiantes de la ville : *Sogn Student Village* ou *Kringså Student Village*.

Malheureusement, en raison du Covid, ces logements étudiants n'étaient pas disponibles pour les étudiants internationaux et j'ai donc dû trouver un appartement par mes propres moyens dans la ville d'Oslo.

J'ai choisi une colocation de 6 personnes dans le quartier de Grünerløkka. C'est un quartier que je recommande vraiment car il est en centre ville, bien desservi par les transports, très vivant et jeune.

J'ai trouvé cet appartement via un des deux sites de logement norvégiens : *hybel.no* et *finn.no*.

Je payais 5200nok par mois pour ce logement (ce qui revient environ à 520€) mais ce prix « bas » pour la Norvège est dû au fait que ma chambre était vraiment très petite. Le prix moyen d'un appartement dans Oslo se situe plus autour des 6000nok (600€).

2. Argent

La Norvège est un pays très cher et je pense que c'est un point à vraiment anticiper.

Pour donner une idée, le café se paie environ 5€ et vous ne trouverez pas de pinte de bière pour moins de 10€.

Après, il y a une conscience du pays sur le fait que les étudiants ont moins de moyen alors il y a de nombreux dispositifs afin de faciliter le quotidien. Par exemple, il existe des codes promo sur les avions (« UNDER26 ») afin de rendre les voyages possibles même pour les jeunes !

Des associations comme *BUA* ou *FRIGO* existent aussi dans tout le pays pour emprunter de façon totalement gratuite du matériel divers pour skier, faire de la randonnée, dormir en tente, etc...

En ce qui concerne ma banque, j'avais pu demander l'utilisation de ma carte de façon gratuite en Norvège. Je n'avais donc pas de frais de change (car la monnaie n'est pas la même, ils paient en couronne norvégienne). Cela m'a beaucoup servi car les Norvégiens utilisent presque uniquement la carte. Je n'ai utilisé aucune espèce pendant 6 mois car bien souvent, ils ne l'acceptent pas.

Pour moi, ouvrir un compte bancaire norvégien n'était donc pas utile et de toute façon pas possible. En effet, pour ouvrir un compte il faut un D-number norvégien (numéro d'identité temporaire). On reçoit ce numéro après un rdv à la police norvégienne. Le système de là-bas prévoit que tout étranger restant 6 mois ou plus sur le territoire doit prendre ce rdv afin d'avoir ce numéro.

Cependant, en ce qui me concerne, comme je n'étais pas sûre de pouvoir partir jusqu'au dernier moment, je n'ai pas anticipé ce rdv pour lequel il y a beaucoup d'attente. Mon rdv à la police aurait été 2 semaines avant mon retour en France donc inutile.

3. Santé

Le système de santé en Norvège est similaire à celui existant en France, les frais sont pris en charge. J'avais réalisé une carte européenne d'assurance maladie avant de partir.

Avec l'université, il y a un système de soin « *SiO Health* » qui donne accès à des rdv chez des médecins généralistes et des tests (comme pour le Covid par exemple) de façon rapide et gratuite dans plusieurs centres à Oslo.

4. Télécommunication

Je n'avais pas changé mon forfait SFR avant de partir en Norvège. Mais j'ai découvert une fois sur place qu'avec cet opérateur, après trois mois à l'étranger et quel que soit le forfait de départ, les tarifs d'appels, SMS et données mobiles sont majorés.

Cependant, pour créer un numéro de téléphone norvégien, il est également nécessaire de posséder le D-number mentionné plus haut. Je n'ai donc pas changé de forfait.

J'utilisais donc majoritairement Whatsapp. La Wifi est également très disponible dans la ville d'Oslo.

5. Vie universitaire

Le système administratif norvégien est très bien organisé et réactif. Il y a donc différents référents (une référente pour les Erasmus et une référente pour le module) qui sont très accessibles.

J'étais inscrite dans le module 6 de médecine de la faculté de médecine. Il comprend de la gynécologie, pédiatrie et Global Health. J'étais dans ce module entièrement en anglais, mélangée avec les étudiants norvégiens qui sont dans leur 5^e /6^e année d'étude.

Avec le COVID, tous les cours du semestre se sont déroulés en visio via zoom. En tant qu'étudiants nous avons un emploi du temps en ligne avec les liens de chaque visio toujours posté à temps ainsi que le power point du professeur pour pouvoir suivre le cours.

L'emploi du temps variait chaque semaine, avec des semaines très chargées en cours (parfois tous les jours de la semaine de 8h à 16h45) puis des semaines sans cours ou avec seulement des stages. Les cours s'organisent presque toujours sur le modèle 45min de cours puis 15min de pause. Seuls certains cours indiqués étaient obligatoires. J'ai cependant fait le choix d'assister à la grande majorité des cours car le système de ronéo que nous avons en médecine à Lyon Sud n'existe pas là-bas.

Nous avons ensuite quelques TP en présentiel obligatoire.

Il n'y a pas de réel stage organisé durant le semestre comme il en existe en France en médecine.

Il y a cependant, de nombreuses demi-journées à passer dans différents hôpitaux d'Oslo (Ullevål Sykehus, Rikshospitalet, Akerhus University Hospital...). Ces demi-journées se déroulent avec votre « small-group » auquel vous êtes assignés en début de semestre. Ce sont des groupes de 3 ou 4 étudiants où sont mélangés étudiants norvégiens et Erasmus. Les

« stages » se déroulent dans différents services de pédiatrie et de gynécologie mais ressemblent davantage aux stages que nous avons en 2^e année de médecine en France.

6. Stage

Je ne peux détailler ce point puisque j'ai réalisé un échange universitaire et non un stage.

7. Vie quotidienne

Le climat est froid. En hiver à Oslo, il fait de -15°C à 0°C et les journées sont très courtes. Il n'y a ensuite pas vraiment de printemps. La transition avec l'été se fait de façon assez brutale avec des températures autour des 20°C arrivant fin mai/début juin. Les journées d'été sont cependant très longues avec le soleil présent de 3h du matin à minuit.

Les transports en commun de la ville sont bien organisés et desservent très bien Oslo et les alentours. L'application des transports d'Oslo est « Ruter ». Un abonnement au mois coûte environ 45€.

Le réseau de trottinette est aussi très présent, même en hiver avec la neige, et les abonnements au mois assez rentable.

La nature est très présente en Norvège et à Oslo aussi ! De nombreux lacs, parcs et pistes de ski sont très accessibles depuis le centre-ville, les norvégiens y passent leurs week-end d'été comme d'hiver !

Bilan et suggestions

Je tire de cet Erasmus un bilan très positif. Cette expérience de 6 mois m'a fait grandir sur le plan personnel, professionnel et culturel. J'ai beaucoup appris en vivant dans cette capitale étrangère. J'ai pu sentir très vite mes progrès dans la pratique de l'anglais et notamment dans le domaine médical. Je me sens aujourd'hui plus autonome, organisée, ouverte sur les différentes cultures, souple dans la réalisation de travaux de groupe.

Ces six mois à étudier la médecine dans un autre système éducatif ont également été très riches pour moi puisqu'ils m'ont confirmé dans ma vocation de médecin. J'ai pu apprécier les différences comme les similitudes, analyser les avantages et inconvénients de ces études ainsi que de la pratique médicale entre la France et la Norvège.

J'ai également eu la chance de pouvoir beaucoup voyager en Norvège pendant ce semestre pour découvrir les incroyables paysages des fjords norvégiens magiques en hiver et très ensoleillé l'été. Je me suis tout à fait retrouvée dans ce pays qui a l'habitude de vivre proche de la nature et dans lequel les activités extérieures comme le ski, la randonnée, etc, sont très accessibles.

La préparation de cet Erasmus n'a pas été évidente en raison du COVID. En effet, je devais initialement partir dans une autre ville norvégienne, Tromsø. Mais ce projet a été annulé.

Avec l'aide du bureau des relations internationales de Lyon Sud, j'ai pu retrouver une place à Oslo.

Cependant, jusqu'à quelques semaines avant le départ à Oslo, tout était toujours incertain, je ne savais pas si j'allais pouvoir partir. Cette période a été très dure à appréhender.

Un groupe Whatsapp des Erasmus printemps 2021 à Oslo a été rapidement mis en place par l'université d'Oslo et celui-ci m'a beaucoup aidé à préparer mon Erasmus. C'est notamment grâce à ce groupe que j'ai pu trouver un logement, des colocataires ainsi que des informations sur la quarantaine que nous devons faire pendant 10 jours dans un hôtel à l'arrivée.

Pouvoir parler avec d'autres étudiants dans la même situation m'a été très utile car j'étais la seule française en médecine à partir à Oslo.

J'avais également été en relation avec des étudiantes parties à Tromsø et Oslo deux ans avant moi qui m'ont été d'une grande aide dans la préparation de l'Erasmus, notamment au niveau des démarches administratives.

Si je devais repartir à l'étranger, j'anticiperai plus mon arrivée, je prendrais le rendez-vous d'arrivée à la police norvégienne plus en amont afin d'avoir moins de complications administratives sur place.

Je souhaite remercier le bureau des relations internationales de Lyon Sud et la Région Auvergne-Rhône-Alpes pour avoir permis la réalisation de mon Erasmus.