

---

## RAPPORT DE FIN DE SEJOUR

---

### Isaure Jouhet

Prague – République Tchèque

#### VIE PRATIQUE

##### Logement :

Pour ce qui est du logement, à Prague il reste compliqué de trouver un appartement surtout pour un seul semestre alors il vaut mieux s'y mettre le plus tôt possible. Je m'y suis mise en juin pour une arrivée en septembre et cela n'a pas suffi, d'autant plus que chercher sans être sur place ne facilitait pas les choses.

J'ai fini par mettre un message sur un des nombreux groupes Facebook qui existent à ce sujet (qui sont d'ailleurs une bonne solution). J'ai expliqué que je cherchais des colocataires et un appartement.

J'ai donc trouvé deux personnes avec qui j'ai décidé de prendre un AirBnB pendant les deux premières semaines de notre Erasmus pour pouvoir chercher sur place directement. Nous avons finalement trouvé via le site SpotAHome avec qui les échanges se sont très bien passés et qui nous a permis de trouver ce que nous recherchions.

Nous étions situées dans le centre de Prague 1 (Nove Mesto), au 3<sup>ème</sup> étage sans ascenseur dans un appartement de 3 chambres assez grandes, une cuisine, une salle de bain, des toilettes, un balcon, et avec un lave-vaisselle et un lave-linge à notre disposition.

Nous avons dû payer chacune un montant de 500 euros pour la caution (en couronnes tchèque donc environ 12500 couronnes) que nous avons pu récupérer à la fin de notre Erasmus sans problème. Le montant du loyer était d'environ 490 euros par mois chacune en fonction du taux de conversion euros couronnes tchèques.

##### Argent :

La monnaie là bas étant la couronne tchèque, je n'avais pas pu trouver de solution pour éviter les frais bancaires je suis donc arrivée à Prague avec une carte bleue et un compte Français.

Il est important de prendre une carte visa de bonne qualité pour éviter tout problème une fois sur place.

Je calculais un budget par semaine que je retirais en couronnes tchèque à chaque début de semaine. Je réglais aussi mon loyer en liquide de la monnaie locale.

Le coût de la vie est vraiment très faible par rapport à la France (une pinte de bière 50 centimes, un paquet de cigarettes 4 euros, un plein de courses pour une semaine et une personne 30 euros, un restaurant 8 euros, un week end dans une autre capitale entre 70 et 150 euros tout inclus...). 100 couronnes tchèque équivalent à peu près à 4 euros.

### Santé :

Pour ce qui est de la couverture, je suis arrivée à Prague avec une carte d'assurance maladie européenne qui était équivalente à la carte vitale Française.

Je disposais de la mutuelle française de mes parents étendue au pays où je me trouvais.

N'ayant jamais eu de problèmes de santé la bas je ne peux vous donner plus de détails.

Les pharmacies sont très bien et disposent de tous les médicaments nécessaires, le seul problème est d'arriver à se faire comprendre par le personnel qui ne parle pas souvent anglais.

Mes connaissances à Prague qui ont dû trouver un médecin ont eu du mal, mais il suffit de demander encore une fois sur les groupes Facebook pour obtenir des noms et des adresses en cas de besoin.

### Télécommunications :

La meilleure solution est sans aucun doute de garder un forfait français en arrivant à Prague et de voir avec son opérateur avant le départ mais maintenant que les forfaits sont fonctionnels dans toute l'Europe je n'ai eu aucun souci avec mon forfait français. Pour la Wi fi elle est presque toujours comprise dans le prix du loyer des logements.

### Vie universitaire :

Le coordinateur de Prague, Mr Erik Piller, était toujours disponible pour répondre aux questions et aux besoins de type administratifs et organisationnels.

Pour les cours il fallait passer directement par les professeurs de chaque matière, leurs adresses mail étaient toujours renseignées sur le site de la faculté, les professeurs étaient pour la plupart très gentils et aidant pour les étudiants Erasmus. Il y avait plus de cours obligatoires que dans ma faculté en France et aussi beaucoup de pratique ce qui était très intéressant. Les cours étaient en groupes de taille différente selon les matières, presque tous localisés dans la même rue mais dans des bâtiments différents, dans des amphithéâtres de très bonne qualité, ou alors dans différents services dans les hôpitaux de la ville.

Stage : pas concernée.

### Vie quotidienne :

La vie à Prague est très agréable et mouvementée, avec énormément de possibilités, d'évènements de tout type le jour comme la nuit (surtout), et beaucoup d'endroits et de quartiers à visiter.

Le climat de la période de septembre à février varie beaucoup. Au début il y avait de hautes températures et beaucoup de soleil puis un hiver très froid avec des chutes de neige régulières mais presque jamais de pluie.

Une semaine typique ressemblait à environ 4 à 5h de cours par jour à la faculté, globalement entre 9h et 17h maximum, et le soir je sortais avec d'autres étudiants rencontrés la bas, dans des restaurants, bar et autres très nombreux à Prague. Le week-end je partais souvent visiter des capitales ( Vienne, Budapest...) qui sont très accessibles financièrement et très bien desservies en partant de Prague ainsi que d'autres endroits en République Tchèque.

Les magasins sont globalement ouverts de 10h à 21h pour les grandes enseignes, les supermarchés de 8h à 22h pour la plupart, et les mini-markets (tabac, alcool, petite épicerie) partout dans la ville ouvrent tard matin mais ferment très tard dans la nuit.

La ville de Prague est très bien desservie par bus tramways et métro qui sont très peu chers (30 euros pour 5 mois).

La nourriture locale n'est pas aussi bonne qu'en France mais il y a de nombreux restaurants de toutes nationalités et les supermarchés proposent des produits à peu près équivalents.

Pour ce qui est des loisirs, tout est possible !! C'est une ville incroyable qui regorge de choses à faire de tout type (sports, culture, fête, musique, art, visite, rencontre....).

---

## *Bilan et suggestions*

---

Cette expérience à l'étranger est sans conteste une des meilleures décisions que j'ai pu prendre. Elle m'a été bénéfique à bien des égards. Elle permet de sortir de sa zone de confort, de s'autonomiser (gérer un budget, une vie sans sa famille, la gestion d'un appartement...), de prendre en maturité sur beaucoup de points, d'ouvrir son esprit à des modes de vie, de pensées, des cultures, des personnalités et des fonctionnements différents de ce que l'on peut connaître. Elle nous permet aussi de nouer des liens et de faire des rencontres qui deviennent aussi solides qu'improbables.

On en apprend énormément sur la ville et le pays où l'on vit mais aussi sur beaucoup d'autres en rencontrant des étudiants Erasmus de partout dans le monde.

On apprend également à fonctionner dans un contexte différent vis-à-vis de nos études car les modes d'apprentissages, les sujets, les programmes et les professeurs qui sont loin d'être identiques à ce que l'on peut connaître, ce qui est très enrichissant. On s'habitue à évoluer dans un environnement différent et à être capable de s'adapter en permanence, à mettre le nez dehors tous les jours pour découvrir toujours un peu plus.

Mes projets professionnels n'ont pas forcément évolué dans le sens ou en étant en médecine de toute façon ma route est déjà toute tracée mais j'ai cependant pu donner un peu plus de sens à tout ça en étant bien plus dans la pratique, au contact des patients des médecins et de la vie à l'hôpital. J'ai aussi pu en apprendre beaucoup sur la médecine et sa pratique dans d'autres pays que le mien (Allemagne, Espagne, Italie, Israël, Angleterre etc...).

Pour être honnête je n'ai jamais vraiment rencontré de grosses difficultés, seulement les petits tracas du quotidien relatifs à l'adaptation (langue, organisation, monnaie locale, gestion du logement avec la propriétaire...).

La préparation du départ a été assez longue. J'ai pris beaucoup de renseignement auprès de ma faculté pour me rassurer et auprès des étudiants étant déjà partis avant moi afin d'éviter le plus possible les mauvaises surprises en arrivant et pour être sûre que cette destination me correspondrait. J'ai eu surtout besoin d'aide et d'accompagnement pour tout le côté « paperasse », la préparation du dossier, les échanges lorsque j'étais sur place, les modalités de cours, d'organisation, de crédits ect...

Je n'ai pas vraiment ressenti le fait d'avoir commis de grosses erreurs durant cet Erasmus, tout c'est vraiment très bien passé et je n'ai absolument aucun regret !

Si j'avais un conseil à donner aux futurs étudiants Erasmus ça serait probablement d'être vraiment proactifs dans leur recherche de destination, dans leur accomplissement de l'Erasmus, dans le choix des cours, de tout ce qui sera leur mode de vie en arrivant, car même si la préparation peut être prise à la légère, c'est en arrivant que l'on se rend compte de l'importance de chaque petit détail. Et surtout, ne soyez jamais timides, gardez les yeux et l'esprit ouvert en toute circonstance !

Dans le but d'améliorer le programme, il faudrait encourager les communications de faculté d'envoi à faculté qui reçoit. Car ces communications ne se font que par le biais des élèves en eux même ce qui n'est pas forcément suffisant. Il devrait y avoir des communications plus soutenues entre les coordinateurs et la faculté afin d'assurer aux élèves un soutien et des informations unanimes, avérées et acceptées par les deux parties dès le début, évitant ainsi les désaccords, les désinformations et les quiproquos qui peuvent être chronophages et anxiogènes pour les étudiants sur place. Les facultés d'envoi

gagneraient à mieux connaître et comprendre le fonctionnement des facultés où partent leurs élèves, et inversement. Cela faciliterait beaucoup de choses et permettrait un gain de temps considérable pour tout le monde.

Et pour finir, un grand **merci** à vous sans qui cette expérience n'aurait sans doute pu être possible ou en tout cas très différente ! 😊