

Rapport de fin de séjour

La vie à Tromsø

La vie dans une des capitales du cercle polaire est à la fois similaire et très différente de la vie que l'on mène en France métropolitaine. J'ai personnellement adoré mon séjour là-bas, la Norvège du nord a conquis mon cœur. Je rédige ce rapport dans le but d'aider de potentiels futurs Erasmus qui voudraient se lancer dans cette aventure arctique que je leur conseille fortement.

Logement :

L'équivalent du CROUS norvégien se nomme Samskipnaden et offre de nombreux logements étudiants sur toute la ville. Pour postuler, il faut se rendre sur le site ou l'application <https://samskipnaden.no> (version anglaise disponible) et sélectionner les résidences qui nous intéressent, puis de les ranger par ordre de préférence avant d'envoyer la demande directement sur le site. Ces logements sont tous en colocation comptant quatre à quinze personnes. Puisqu'il y a beaucoup de demandes, il est conseillé de postuler au moins six mois à l'avance et de mettre au moins six vœux. Pour ma part, j'ai demandé huit résidences dont la première était Dramsvegen Panorama et ai obtenu mon sixième vœu, à savoir la résidence Mortensnes. Malgré une demande précoce, il y a généralement beaucoup d'attente avant de recevoir une réponse. Beaucoup de personnes de ma connaissance n'ont obtenu leur logement qu'après leur arrivée à Tromsø ou juste avant leur départ. Dans mon cas cela a été trois semaines avant mon vol. Les loyers ne sont pas si chers si l'on compare à ceux de l'agglomération lyonnaise, allant d'environ 450€ (ce qui était mon cas) à 650€/mois avec Samskipnaden. Louer dans le privé est possible mais plus cher est assez compliqué. À titre personnel, je conseille la résidence Stakkevollan que j'ai pu visiter plusieurs fois.

Prix de la vie :

La Norvège est l'un des pays les plus riches du monde, de ce fait le coût de la vie y est très élevé. Cela dépend des denrées, mais il faut compter en moyenne une fois et demi ou deux fois le prix que l'on paye en France. En alimentaire, les fruits et l'alcool sont particulièrement onéreux. L'essence l'est également (2,5€/L). Le restaurant universitaire de Samskipnaden se trouve être très cher, comptez 12€ minimum pour un plat et un dessert. Tous les magasins acceptent la carte bancaire, je n'ai pas eu besoin de liquidité pendant tout mon séjour. Il y a quelques magasins proposant du seconde main ainsi que des dispositifs pour louer certains produits, notamment les équipements sportifs, gratuitement.

Santé :

La plupart des frais d'hôpitaux sont remboursés par la Sécurité Sociale dès lors que l'on possède une Carte Européenne d'Assurance Maladie, il faut néanmoins avancer les frais. J'ai également pris une assurance privée durant mon séjour pour environ 170 €. Il est assez aisé d'avoir un rendez-vous avec un médecin, l'hôpital étant adjacent l'université, étant donc facile à trouver.

Télécommunications :

Selon le forfait téléphonique que l'on a déjà, on peut passer jusqu'à 4 mois en Europe sans avoir de frais supplémentaires, avec seulement un internet réduit. Après cela, la surtaxe n'est pas énorme, mais je suppose que cela dépend des opérateurs. Un forfait local est assez cher. Avec Telenor par exemple 3 Go/mois avec appels/SMS/MMs illimités correspond à environ 25 €. Je suis restée avec mon propre abonnement quitte à être surtaxée légèrement sur la fin. La qualité du réseau internet norvégien est exemplaire, cependant les wifi des résidences universitaires ont tendance à planter de manière assez régulière.

Vie universitaire :

La ville de Tromsø jouit d'un campus de grande taille très agréable à vivre. Il possède des espaces munis de fauteuils, canapés, bancs, tables et chaises pour se reposer et travailler, ainsi que plusieurs bibliothèques universitaires. Le campus est très bien desservi par de nombreux bus. Il jouxte l'hôpital universitaire qui est connecté à la faculté de sciences humaines dont le hall se trouve sous une grande verrière agrémentée d'espaces verts. Les lieux sont propres et relativement neufs. Toutes les portes sont automatiques pour permettre le passage des personnes à mobilité réduite.

Les cours de médecine de quatrième année se déroulent généralement de 12h à 16h dans le même amphithéâtre. Ce sont pour la plupart des cours magistraux classiques. La faculté propose également des enseignements plus pratiques composés d'ateliers de simulation (examen gynécologique, réanimation du nouveau-né, gestion d'une éclampsie), de mise en situation relationnelle (avortement, maladie infantile) et de demi-journées passées avec des médecins en consultation au sein de l'hôpital. Ces enseignements cliniques sont obligatoires, alors que les CM ne le sont pas, à quelques exceptions près. L'examen se déroule en trois heures et combine toutes les matières du semestre (gynécologie, obstétrique, pédiatrie, génétique et humanitaire), il s'agit de quatre-vingts questions à choix unique. Pour les autres filières, je sais que les étudiants doivent sélectionner les cours auxquels ils veulent assister sur le site <https://fsweb.no/studentweb/studier.jsf?faces-redirect=true>. Ils auront

ensuite des modalités d'examen et de cours très diverses selon leur domaine et les disciplines choisies.

L'administration de l'université est assez disponible et répond aux mails, trouver leurs bureaux peut cependant se montrer compliqué. Une application permet de localiser toutes les salles de l'université pour aider dans ce sens. Avec le personnel de l'administration comme avec les professeurs, la communication est assez détendue, on les appelle par leur prénom. Dans le cas de la médecine, il y a cependant peu de relation professeurs/étudiants puisque la plupart des cours sont magistraux.

Vie quotidienne :

Tromsø est une ville située en majorité sur une île au milieu d'un fjord. Elle est entourée de magnifiques montagnes qui offrent de nombreux chemins de randonnée. Les loisirs d'extérieurs tels que la marche, le trail, le VTT, le ski de fond sont très prisés à Tromsø. Le centre-ville abrite également de nombreux restaurants, bars, boîtes de nuit, cinéma et jeux tel que le bowling. Les aurores boréales sont très communes, on peut en voir plusieurs fois par semaine dès lors que le ciel est dégagé.

La pluie est d'ailleurs assez fréquente à Tromsø ce qui rend les jours de soleil d'autant plus appréciables. L'été la température plafonne à 20 °C, elle baisse progressivement à partir d'août pour atteindre les -10 °C en décembre. La neige se montre généralement à partir d'octobre ou novembre. Cependant tout cela n'est que théorique, avec le dérèglement climatique les choses ne sont plus si régulières. Il a fait par exemple 30 °C durant quelques jours en juillet ce qui a été très mal supporté par les habitants, la faune et la flore.

Le jour complet dure environ deux mois, de juin à juillet tandis que la nuit polaire s'étend de novembre à janvier. Entre l'été et l'hiver, une heure de soleil est perdue par semaine. Il faut constamment se réadapter pour profiter au maximum de la clarté. Les horaires de l'université varient énormément selon les cours, il faut cependant faire attention car les administrations ont des horaires réduits (10h-14h par exemple).

Le réseau de bus à Tromsø est très complet et permet de se déplacer dans toute l'agglomération et même au-delà. Pour payer le titre de transport, on utilise l'application mobile Troms Billett, et pour regarder les horaires et les trajets, Troms Reise. De manière générale, les Norvégiens utilisent énormément d'applications mobiles (parking, taxi...). Il faut faire attention car certaines lignes de bus fonctionnent en boucle au lieu de refaire le trajet dans le sens inverse. Les lignes 33 et 34 sont ainsi complémentaires.

Il y a de nombreuses supérettes disséminées dans toute la ville, la plupart des résidences universitaires se trouvent à moins de 500 m de ce genre de commerce. Il est donc aisé de faire ses courses sans être véhiculé. Tromsø possède une zone commerciale située près de l'aéroport, qui contient notamment le plus grand centre commercial de la région, Jektastorsenter. Il est très facilement accessible car placé près d'un hub de bus, Giæverbukta.

Cet endroit est également à moins d'un kilomètre de ma résidence, Mortensnes, ce qui est un de ses grands avantages.

Pour moi qui pratique la photographie, Tromsø est une bénédiction. Mes lieux préférés sur l'île et ses environs sont : la plage de Telegrafbukta et son sentier longeant le sud de l'île, le lac de Prestvannet au centre de l'île, la randonnée partant de Kvaløsetta sur l'île adjacente de Kvaløya et celle de Sherpatrapa donnant une vue imprenable sur Tromsø. Je ne me suis jamais lassée de parcourir ces paysages qui changent au fil des saisons, se renouvelant en permanence.

Le reste de la Norvège du nord est assez peu accessible. Le mieux est de louer une voiture, néanmoins certaines destinations peuvent être atteintes en bus. Près de Tromsø on trouve le magnifique archipel de Sommarøy ainsi que l'île de Senja. Un peu plus loin, je me suis régalée des paysages des LyngenAlps. Depuis la Paris du nord on peut également aller en six à huit heures de route aux célèbres îles Lofoten ainsi qu'au Cap Nord, le point le plus septentrional de l'Europe continentale. Les randonnées que l'on peut pratiquer dans ces lieux en valent le coup, je recommande tout particulièrement celle de Hesten à Fjorgård, sur l'île de Senja.

Bilan :

J'ai vécu en Norvège une expérience incroyable que je conseille à tous ceux qui ne sont pas trop frileux. Cependant tout n'a été pas été facile. Les nombreuses démarches administratives éparpillées sur une myriade de sites web et d'applications m'ont donné beaucoup de mal, notamment au début. Les étiquettes et les panneaux en norvégien demandent souvent d'avoir le portable à la main pour tout traduire laborieusement et tous les Norvégiens ne parlent pas forcément anglais (même si ce pourcentage est bien inférieur à celui de la France). La météo capricieuse demande de relativiser et de s'adapter à la nature, ce qui n'est pas instinctif lorsque l'on vient d'un pays au climat si clémente. En revanche, la vie à Tromsø est plus calme et tranquille que la vie en France.

Les disciplines que j'ai travaillé pendant ce semestre m'ont amenée à voir les différences subtiles mais bien présentes entre les systèmes norvégien et français. Cette pratique précoce de spécialités que je ne dois travailler que plus tard dans mon cursus français m'a permise d'affiner mes préférences et m'a donnée plus de visibilité sur les années à venir.

Je remercie le bureau des relations internationales de la faculté de Lyon Sud qui a été très présent et encadrant pour m'aider dans toutes les démarches à faire, en particulier mon référent M. Gomez De Oliveira. J'ai pu profiter de ces tutoriels détaillés pour m'orienter dans ce labyrinthe administratif, ce qui m'a grandement facilité la tâche et enlevé beaucoup de poids. J'ai également pu prendre contact avec la personne m'ayant précédée en 2020 qui m'a été d'une grande aide pour évaluer le budget prévisionnel de mon séjour, la difficulté de l'anglais et des cours, ainsi que plein d'autres choses.

Je me rappelle que j'étais très anxieuse lors de mon départ, je me lançais dans l'inconnu. Le fait que j'ai raté mon dernier vol à cause du retard du second et que j'ai dû passer une nuit à l'aéroport d'Oslo n'a pas arrangé les choses. Pourtant, c'est à ce moment que j'ai rencontré une compagne d'infortune qui est devenue une de mes plus proches amies là-bas. Malgré les contretemps, les changements inopinés, le voyage reste toujours enrichissant. J'ai appris à prendre ces bouleversements avec plus de recul qu'avant, à les accepter pour mieux profiter de ce que l'on m'offrait en retour. Il y a toujours des solutions, et toujours du bon qui peut sortir de ce genre de situation. À l'image de la vie norvégienne, je conseille donc aux étudiants de se tranquilliser par rapport vis-à-vis imprévus. J'aimerais aussi conseiller de toujours demander autour de soi lorsque l'on n'est pas sûr•e•s de quelque chose. Les étudiants internationaux forment une communauté très solidaire. Il n'y a pas de question bête et les gens seront ravis d'aider !

L'Erasmus m'a été très facilitée, j'ai pu valider mes 30 crédits ECTS et je n'ai pas eu à me soucier de rattraper les cours en France. J'ai pu bénéficier d'un très bon encadrement, cependant je sais que ce n'est pas le cas pour tout le monde. Je connais une étudiante à la faculté de Lyon Est qui était bien moins certaine de ce qu'elle devait faire car elle ne recevait que très peu d'information de la part de sa faculté. Je trouve qu'il serait très bien d'appliquer l'encadrement que j'ai reçu aussi à Lyon Est (et d'autres filières). À propos de mon encadrement, la seule chose que je reprocherais est le fait de ne pas avoir su à l'avance que le nombre de semaines de bourse BRMIE ne correspondait pas au nombre de semaines passées sur place. J'ai fait part de mon budget prévisionnel avec cette erreur à la faculté qui ne m'a pas prévenue, ce qui a été problématique par la suite puisqu'il a fallu payer beaucoup plus de ma poche. J'aurais aussi aimé recevoir la bourse plus tôt puisque le semestre norvégien commence mi-août, j'étais là-bas dès le 11 de ce mois. Hormis cela, je n'ai rien à reprocher au dispositif Erasmus et à son encadrement par la faculté et l'université.

Je garderai toujours un souvenir ému de cet Erasmus qui s'est très bien passé. Le Grand Nord m'accueillera sans doute encore à l'avenir.