

Rapport de fin de séjour à Tromsø pour la Région Rhône - Alpes

Dans le cadre de ma troisième année de médecine, j'ai eu la chance de partir étudier en Norvège. Il s'agissait d'une formation Erasmus, d'août à décembre 2016, à l'Universitet i Tromsø (UiT). Tromsø était mon premier choix et je suis absolument ravie d'avoir pu vivre une telle expérience.

1) Logement : type de logement, accès au logement, prix des loyers, caution...

Dès lors que j'ai eu la confirmation de mon séjour Erasmus à Tromsø, la question du logement s'est imposée comme la priorité n°1. J'avais entendu dire que trouver un logement étudiant en Norvège n'est pas chose facile, et que les loyers sont exorbitants. J'ai été surprise par la simplicité et la facilité des démarches. **De manière générale, toutes les procédures à faire avant la mobilité (trouver un logement, s'inscrire à la faculté de médecine, s'enregistrer au service d'immigration...) ont été facilitées par une excellente communication entre le service administratif de l'UiT et les étudiants internationaux**, à la fois par mail et directement sur le site internet de l'Université. Pour trouver un logement étudiant, il faut donc s'inscrire sur l'application en ligne Boligtorget, et mettre une dizaine de logements en favoris. Une sélection aléatoire est effectuée afin d'attribuer à chaque étudiant le meilleur logement possible, dans la limite des places disponibles. **Si cette démarche est facile, il faut cependant impérativement s'y prendre à l'avance, respecter les dates limites et bien renseigner les informations demandées** : le jour de l'arrivée, plusieurs étudiants se sont retrouvés sans logement pendant plusieurs jours et ont dû dormir chez les uns et les autres avant que la situation ne soit régularisée. En ce qui me concerne, j'ai eu la chance d'obtenir mon premier choix de logement, appelé Breivika. Il s'agit d'une résidence étudiante située à trois minutes à pieds de l'Université et organisée en trois bâtiments, qui de l'extérieur ressemblent à trois gros containers peu avenants. Dans mon bâtiment, nous étions 88 étudiants internationaux et Norvégiens. Chacun de nous disposait d'un espace privé de 10m² comprenant une chambre et une salle de bain, avec une fenêtre, un lit simple, un bureau, un placard, le tout pour la somme de 485 euros par mois... Oui, **la vie est très chère en Norvège**. Nous étions donc 88 étudiants dans ce bâtiment, et nous partagions ensemble 2 buanderies et 4 cuisines propres, grandes et très bien équipées. Cela a été propice à une **ambiance Erasmus incroyable, à de belles découvertes, entraides et rencontres, et à un fantastique échange de cultures, de traditions culinaires, de partages**. Les autres types de logements étudiants sont plus éloignés de l'Université, mais très bien desservis par les bus.

Dans ces autres logements, les salles de bains sont partagées par 3 étudiants, et les cuisines par au maximum 6 étudiants. Les loyers sont comparables, et la caution s'élève dans tous les cas à 500 euros.

2) Argent : contraintes, moyens de paiement, transactions

La Norvège ne fait pas partie de l'Union Européenne, elle dispose donc de sa propre monnaie : la NOK ou couronne norvégienne. Globalement, 1 € = 10 NOK

Comme mentionné plus haut, **la vie en Norvège est très onéreuse**. Cela est valable pour beaucoup de choses :

- les loyers : au minimum 400 €/mois pour un logement étudiant, avec une caution de 500 €
- la nourriture : j'essayais de manger variés et équilibré (poisson, légumes et fruits régulièrement), ce qui correspond à 300 €/mois
- les transports : comptez 120 € pour trois mois d'abonnement au réseau
- les cafétérias de l'université, loisirs, restaurants, cafés, cinémas, sont très onéreux même au tarif étudiant

Cinq mois passés en Norvège se sont traduits par 6 000 euros d'investissement. J'étais préparée à une telle somme, j'avais donc cumulé les jobs étudiants pendant mon année scolaire et pendant les vacances, pour épargner avant de partir. **Les bourses Erasmus et Explo'RA Sup ont aussi financé une belle partie de mon projet. Elles m'ont indéniablement aidée à partir et j'en suis infiniment reconnaissante.** Il faut cependant savoir qu'elles sont versées après l'arrivée à destination. Il a donc fallu compléter mes épargnes et les bourses par un inévitable emprunt à la banque dont je suis très satisfaite. J'ai bénéficié d'une offre étudiante me permettant de le rembourser sur deux ans à un taux d'intérêt très bas. J'ai ainsi pu profiter pleinement de la vie en Norvège, sans trop me restreindre sur les dépenses liées à l'alimentation par exemple. **Aussi, si la vie est chère en Norvège, elle est contrebalancée par de petites merveilles au quotidien qui permettent d'adorer la vie sur place**, et dont je parle plus loin dans la section « loisirs ».

En ce qui concerne les moyens de paiement, j'avais souscrit à un abonnement à 3 € par mois proposé par ma banque, me permettant d'utiliser ma MasterCard sur place, sans frais, que ce soit pour retirer ou pour payer par carte.

Enfin pour les billets d'avion, la compagnie Scandinave SAS propose souvent des billets à prix avantageux pour les étudiants, dans la section « youth tickets », aux départs de Paris et Genève.

3) Santé : couverture sociale et complémentaire, système de santé...

Avant de partir, il faut s'assurer d'avoir la **Carte Européenne d'Assurance Maladie, qui est gratuite et valable pendant deux ans**. La demande se fait quelques mois à l'avance, auprès de la Sécurité Sociale Etudiante. Pour une meilleure prise en charge des éventuels soins sur place, il est aussi possible de souscrire à une **assurance maladie complémentaire**. Il s'agit d'une offre « Pack Europe » qui s'élève à 23 € par mois passés à sur place.

Le système de santé en Norvège est une part importante pour moi puisque je suis étudiante en médecine. En Norvège, la médecine générale est très valorisée. Chaque habitant Norvégien a un médecin généraliste qui lui est attribué, et qu'il doit consulter pour être examiné, diagnostiqué, traité, et pour la prescription de médicaments (bien que **certains médicaments soient disponibles en pharmacie sans ordonnance, tels que le paracétamol**). **En tant qu'étudiant international, on peut rencontrer un médecin généraliste en allant directement dans les centres de Santé, sans rendez-vous préalable**. Il existe aussi un système de Sécurité Sociale en Norvège, appelé « Norwegian National Insurance Scheme ». Pour en bénéficier, il faut travailler en Norvège, et dès lors cotiser.

Enfin, une chose importante à savoir aussi **pour ceux qui travailleront dans le milieu de la Santé : quelques jours avant l'arrivée en Norvège, il est impératif de faire un dépistage du MRSA (Methicillin – Resistant Staphylococcus Aureus)**. Les Norvégiens sont très à cheval sur cette réglementation, et c'est l'une des raisons pour laquelle **le taux de résistance aux antibiotiques est l'un des plus bas en Europe**. D'autre part, ceux étant issus ou ayant séjourné dans les zones à prévalence élevée de tuberculose, devront faire une radiographie pulmonaire. Tout ceci sera largement rappelé et précisé par les services administratifs de l'Université. **Il est aussi recommandé de faire un check santé avant de partir, notamment chez le dentiste, afin d'éviter des frais de santé sur place**.

4) Télécommunications : tarifs, solution conseillée...

En raison de la relative « courte » durée de mon séjour en Norvège, j'ai choisi de ne pas acheter de téléphone sur place ni de carte SIM. J'ai gardé mon téléphone français et me suis servi des applications WhatsApp, Messenger, et Skype, pour communiquer tant avec les gens sur place qu'avec mes amis et ma famille en France. Ces outils de communication se sont avérés efficaces et suffisants puisque l'accès à l'Internet est permis par le réseau Eduroam gratuit, disponible sur tout le campus, dans les résidences étudiantes, et parfois même dans de grandes enseignes. Certains de mes amis internationaux qui sont restés plus longtemps en Norvège ont acheté sur place une carte SIM qu'ils pouvaient recharger tous les mois, avec un forfait comprenant appels/SMS/MMS/Internet.

5) Vie universitaire : système administratif, déroulement des cours, relations profs-étudiants...

The Arctic University of Norway, aussi appelée Universitet i Tromsø (UiT), est l'une des universités la plus au Nord de la Terre. Rien que pour cette raison, un Erasmus à l'UiT en vaut la chandelle. Le campus accueille près de 15 000 étudiants. En Août 2016, nous étions 300 étudiants internationaux à débarquer. **Les étudiants internationaux sont très appréciés à Tromsø et bénéficient d'un accueil des plus chaleureux et d'une aide en toute circonstance.** Une date officielle d'arrivée nous a permis de tous être accueillis en même temps et d'être pris en charge dès l'arrivée à l'aéroport. **S'est ensuivie une semaine d'intégration formidable.** Pendant cette **Debut Week International**, tout est organisé afin de nous familiariser avec la vie à Tromsø : conférences en amphithéâtre pour comprendre le fonctionnement du campus, des plateformes en ligne et des services à l'étudiant, visites du centre ville, des magasins les moins chers et les plus utiles, petites randonnées vers les lacs, barbecues sur la plage, soirées culturelles... **Cet accueil des plus chaleureux m'a impressionnée, et aussi surprise : je m'étais préparée à des Norvégiens quelque peu distants et froids, mais j'ai rencontré des Norvégiens chaleureux, toujours prêts à aider, parlant Anglais spontanément pour nous les Internationaux, et ceci a été valable aussi bien chez les personnes travaillant dans le système administratif de l'Université, que chez les enseignants, les étudiants et les commerçants. En Norvège, on parle Anglais de façon courante, cela fait aussi partie de leur culture.** Il n'est donc pas indispensable de parler Norvégien pour profiter pleinement de la vie là-bas, mais si vous êtes intéressés, **des cours de langue gratuits de 4h par semaine sont proposés par l'Université.** Le Norvégien est facile à apprendre pour les Danois, les Allemands et les Anglophones ; cela est beaucoup plus difficile pour les Français... !

Le campus en lui-même est très beau, moderne, organisé de façon à favoriser la vie universitaire et l'épanouissement des étudiants. Chaque bâtiment correspond à une spécialité universitaire : bâtiment ingénierie, bâtiment langues et relations internationales, bâtiment biologie... **Cela est propice à une immense diversité parmi les étudiants, et à la rencontre d'étudiants d'horizons et de bagages universitaires différents. Sur le campus, on a l'incroyable sentiment d'appartenir à une grande communauté étudiante faite de gens du monde entier, avec un bouillonnement intellectuel et culturel, et une vraie vie universitaire.** Plusieurs de ces bâtiments ont leur propre bibliothèque, et il existe aussi la grande bibliothèque universitaire principale, avec de nombreuses salles pour travail en groupe (le travail en groupe est très favorisé en Norvège), des box pour travail individuel, des ordinateurs, des canapés pour se relaxer... Le Café Bodega du campus, tenu par les étudiants volontaires internationaux, est l'adresse à ne pas manquer pour tout étudiant qui souhaite faire des rencontres, déguster la gaufre norvégienne au « brunøst » et à la confiture de fruits rouges, ou apprendre à jouer aux échecs. **L'autre moyen pour faire des rencontres facilement est d'être membre des associations destinées aux étudiants :** Utopia est l'équipe du journal

mensuel universitaire, Fjellgruppa est l'association qui organise les randonnées hebdomadaires à moindre coût...

Un autre aspect de la vie étudiante est qu'elle est dynamisée par le fantastique service administratif de l'Université, appelé « Samskipnaden » ou « The Arctic Student Welfare Organisation of Norway ». Chaque semaine, ce service nous envoie des e-mails avec tous les événements culturels et sociaux qui ont lieu à Tromsø. Il peut s'agir de conférences, de concerts, de festivals, d'expositions, de cours gratuits de danse, de théâtre, de yoga et de tricot, de bonnes adresses pour les marchés de Noël, les brocantes et les marchés de l'occasion... Les employés sont adorables et aux petits soins pour nous. Pendant la Nuit Polaire, ils ouvrent tous les matins le « Café Solaire » où l'on peut prendre un petit-déjeuner gratuit face à une lampe solaire destinée à combler le manque de vitamine-D, dont la production est normalement stimulée par les rayons du soleil. Aussi, quelques jours avant le 25 décembre, ils nous informent que certaines familles Norvégiennes se proposent d'accueillir un étudiant international pour partager Noël et leurs traditions ensemble.

Sur le campus, le bâtiment de médecine est très moderne et très équipé. Il ressemble à un véritable musée. Dans le grand hall, on peut admirer les mannequins qui représentent de façon très vraisemblable les muscles, les os, la circulation et les organes. On peut même trouver de véritables organes, sains et pathologiques, baignant dans un liquide conservateur. **Le bâtiment comprend d'innombrables salles de travail en groupe et des salles de travail individuel,** des amphithéâtres pour les cours magistraux, une cafétéria, des casiers, des « common rooms » avec des canapés pour se relaxer, et même une salle de sport ! **Il est à deux minutes à pieds de l'hôpital, lui aussi très moderne et disposant de matériel de pointe pour les soins et la formation étudiante. Le semestre international est entièrement dispensé en Anglais,** et j'ajouterai même que la plupart des enseignants et médecins parlent un Anglais remarquable. Bien qu'il s'agissait de ma troisième année de médecine, **le semestre international de médecine est destiné aux étudiants de quatrième année. Il est consacré à la gynécologie, à la pédiatrie, à la médecine génétique, et à la « global health ».** Les cours magistraux ont lieu de 12h00 à 16h00. Chaque cours dure 45 min, avec des pauses de 15 min, ce qui permet de rester attentif et de réellement apprécier le cours. (Le retour en France avec les 2h de cours sans interruption est rude !). Les premières semaines, les matins sont consacrés :

- aux travaux dirigés : microscopie (études des micro-organismes responsables des infections génitales), macroscopie (étude des étapes embryonnaires sur des mannequins très ressemblants), ateliers de formation aux situations d'urgences obstétriques et néo-natales sur des mannequins reliés aux ordinateurs, techniques de l'examen pelvien...
- aux stages à l'hôpital, dans les services de maternité, pédiatrie, et gynécologie

La présence est obligatoire en stage et en TD. Elle n'est pas obligatoire en amphithéâtre, mais les cours sont très intéressants et nous étions nombreux à y aller. De manière générale, les Norvégiens aiment aller en cours, apprendre et travailler en groupe. **La plateforme en ligne Fronter met à disposition l'intégralité des cours magistraux : chaque enseignant dépose sur cette plateforme, à la veille de son cours et de façon très assidue, ses diapositives et la correction complète de cas cliniques et d'annales. Le système de la ronéo n'existe donc pas. A mon sens, le système Norvégien favorise non seulement le lien entre les enseignants et les étudiants, mais aussi l'ambiance au sein de la promotion étudiante, et le bon apprentissage des cours.**

Il existe un réel intérêt des enseignants et des docteurs pour les étudiants. Cela est illustré par Fronter, véritable plateforme de communication entre les enseignants et les étudiants. En Norvège, on salue les enseignants et les docteurs en leur serrant la main, et on les appelle par leur prénom. En cours magistral, il est courant d'interrompre le professeur pour lui poser une question ou pour lui demander un complément d'explication. Lors des travaux dirigés, notamment en médecine génétique, étudiants et professeurs sont autour d'une table ronde où les discussions et échanges de connaissances sont très intéressants et où l'avis des étudiants est vraiment pris en compte. A l'hôpital, lorsque les étudiants internationaux arrivent pour la relève, tous les médecins se mettent à parler en Anglais. En consultation, lorsqu'un patient préfère parler en Norvégien, les médecins n'hésitent pas à nous traduire la situation. **Bref, les exemples sont nombreux pour montrer qu'en Norvège, il n'y a pas de hiérarchie entre ceux qui enseignent et ceux qui apprennent. Les enseignants sont heureux de voir leurs étudiants évoluer dans les cursus médicaux, et nous transmettent leur envie d'enseigner et d'échanger.**

Le Semestre International est évalué par un examen final de 4h, avec des questions rédactionnelles relativement faciles. Le contenu des cours magistraux pourra sembler un peu « léger », à nous qui avons l'habitude des mécanismes physio-pathologiques précis et des descriptions complètes. Les mécanismes physio-pathologiques sont décrits dans les livres universitaires, qui sont pour la plupart en Anglais, et avec lesquels les Norvégiens révisent beaucoup. Pour moi, il m'a semblé intéressant que les enseignants aillent à l'essentiel en cours et insistent sur les aspects cliniques. Cela m'a permis d'allier études, plaisir d'apprendre et loisirs.

6) Vie quotidienne : climat, rythme de vie, horaires d'ouvertures, transports, nourriture, loisirs, anecdotes...

Climat :

Comme je l'ai mentionné plus haut, **la vie à Tromsø est tout simplement incroyable, et j'ajouterais même magique**. Tromsø est une petite île de 70 000 habitants, cernée par les montagnes, et **située à 300 km au dessus du cercle polaire**. En août, la période solaire touche à sa fin. Elle est très dépaysante : se retrouver à 22h30 au sommet d'une montagne, éclairée comme en plein milieu d'après-midi, est assez déroutant. Le « **Midnight Sun** » est un phénomène magnifique que l'on peut observer depuis le sommet des montagnes : c'est la trajectoire en forme de « U » que décrit le soleil lorsqu'il semble se coucher puis qu'il remonte pour entamer un nouveau cycle. **La Nuit Polaire est elle aussi quelque chose d'unique à vivre**, et bien que je m'étais préparée à une période difficile, j'ai adoré cette expérience. **Le 21 novembre, le soleil disparaît de l'horizon ; il réapparaît le 21 janvier**. Mais lorsque le soleil n'est plus visible depuis l'horizon, ses rayons parviennent sur l'île. Par exemple en décembre, entre 11h et 14h30, la ville est d'une lumière bleutée/grisâtre comme un jour de pluie, et dès 14h30 il fait nuit noire. Le plus dur est finalement de se réveiller le matin. Le reste de la journée, on s'occupe en tricotant, en discutant avec ses amis autour d'un café, en cuisinant, en jouant aux cartes, en allant à la salle de sport, au sauna (les Norvégiens en sont friands), et bien évidemment en révisant. **C'est une ambiance très cosy et chaleureuse, reposante aussi après les intenses mois solaires où l'on court partout pour en profiter. Enfin, toujours dans cet univers magique Norvégien, il y a les aurores boréales**. Tromsø est l'une des destinations idéales pour les observer. Elles apparaissent dans la nuit noire, sous réserve que le ciel soit dégagé. C'est un spectacle absolument magique qui peut durer de quelques minutes à quelques heures, et qui souvent se produit lorsqu'on ne s'y attend pas, il suffit de lever la tête !

En ce qui concerne le climat, le Gulf Stream vient réchauffer Tromsø, donc en hiver les températures ne descendent que très rarement en dessous de -10°C, et les ressentis ne sont pas aussi extrêmes. Pour ma part, une paire de collant sous un jean, une bonne doudoune et une paire de chaussures de neige étaient largement suffisants pour se balader. En hiver, les lacs gèlent, mais les routes aussi : il est donc quasiment indispensable d'acheter sur place des crampons en fer à ajouter sous la semelle des chaussures, pour ne pas se casser la figure en allant à l'Université ! Puis la neige arrive et change complètement le paysage, en recouvrant les montagnes et les grands sapins des forêts, et en apportant un peu plus de magie à l'esprit de Noël déjà très présent en Norvège. Cette année, la neige est arrivée avec plus d'un mois de retard en raison du réchauffement climatique, cela est réellement inquiétant.

Rythme de vie :

Le rythme de vie Norvégien est très agréable. Les Norvégiens sont discrets, calmes et polis, ils ne viendront pas spontanément vers vous, mais ils n'hésiteront pas à vous aider et à se montrer chaleureux si besoin. Lorsque que j'avais perdu mon portable et mon colis en provenance de la France, les employés du service administratif m'ont été d'une grande aide et m'ont permis de tout retrouver.

La plupart des commerces ferment à 16h00, mais les grandes surfaces alimentaires ferment à 23h00 car le relais aux caisses est assuré par les jobs étudiants. **De même, la plupart des Norvégiens sortent du travail à 16h00, pour que chacun puisse se consacrer à la vie de famille et aux loisirs. Les Norvégiens font beaucoup de sport**, et cela est illustré par le grand nombre de salles de sport partout sur l'île. Ils sont nombreux à favoriser le vélo et la course à pieds pour se rendre sur leur lieu de travail. Il est tout-à-fait normal de les voir courir à tout heure de la journée, qu'il fasse nuit, qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige. En été, ils courent dans les montagnes ; en hiver, ils pratiquent le ski de fond, et ce n'est pas la Nuit Polaire qui les arrête !

Alimentation :

Pour toute personne qui aime les bonnes traditions culinaires Françaises, un séjour en Norvège sera peut-être un peu frustrant. Un exemple simple est qu'il n'existe globalement que deux types de fromages : le « yellow cheese » (l'emmental) et le brown cheese (le brunøst, un gros cube marron au goût de fromage frais et de caramel, qu'on mange à n'importe quel repas, et que les enfants adorent). Les Norvégiens mangent quatre fois par jour, et raffolent de tartines et de pizzas surgelées. Le petit-déjeuner est majoritairement salé, composé de pain, saumon fumé, œufs, jambon, fromage, tomates et concombres, parfois de « oat-meal » accompagné de raisins secs et de myrtilles. Le déjeuner, vers 11h30, est froid : tranches de pain, fromage, poivrons crus, carottes crues, tomates et concombre, yaourt. Les Norvégiens apportent leur petite boîte en plastique avec leur nourriture pour manger rapidement sur leur lieu de travail ou d'études ; de nombreuses salles de déjeuner sont prévues à cet effet. Le dîner se déguste à 16h et se révèle être le seul repas chaud de la journée. Il s'agit souvent de la fameuse pizza surgelée, ou bien de pommes de terre avec des légumes, du poisson ou de la viande. Enfin avant de dormir, on mange de nouveau des tartines. Globalement, les Norvégiens mangent « pour avoir de l'énergie ». Ils n'ont pas la culture de l'entrée suivie du plat et du dessert. **Ils préfèrent cuisiner et manger rapidement pour mieux profiter de leurs loisirs.**

Nature et Loisirs :

Les amoureux de la Nature et de la randonnée trouveront leur bonheur en Norvège. La Nature Norvégienne est un véritable spectacle au quotidien, avec ses montagnes, ses fjords, ses aurores boréales, sa luminosité et ses couleurs si changeantes en fonction des saisons. Grâce aux deux uniques ponts qui relient Tromsø au continent et à l'île Kvaløya, il est très facile de partir la journée pour des randonnées dans les montagnes des environs. D'ailleurs en été, il est très courant de sortir de cours à 16h, d'enfiler des vêtements de randonnée, et de partir pour des aventures dans les montagnes, pour une nuit sous tente ou en refuge, pour un feu de camp le long de la plage, pour une balade autour des lacs. **Avant que la Nuit Polaire ne tombe, les Norvégiens et la population locale sont très dynamiques et bougent partout pour profiter du soleil.**

Les Iles Lofoten sont de réelles merveilles de la Nature avec les fjords, les pics montagneux, les plages le long de la Mer Norvégienne et les cabanes en bois des pêcheurs. Il y a aussi l'île Kvaløya, l'île de Senja, les Alpes de Lyngen et bien d'autres endroits merveilleux à découvrir et visiter, en partant en bus puis en ferry. D'autre part en Norvège du Nord, certains loisirs sont très typiques et incroyables : patins à glace sur les lacs gelés, ski, journée avec les chiens de traîneaux (et même avec des rennes), ou encore whale safari. Pour ces deux derniers, il faudra cependant prévoir un bon budget (100 € la journée). Les Norvégiens sont conscients des beautés naturelles de leur pays, ils sont donc soucieux de la protection de l'environnement. **Le recyclage est bien plus développé qu'en France**, il existe dans toutes les résidences étudiantes six différents types de poubelles : pour le verre, le papier, le carton, le plastique, le compost, et le reste.

Une dernière chose sur laquelle je souhaiterais insister puisqu'elle m'a marquée : c'est la notion de confiance. En Norvège, on se fait réellement confiance les uns et les autres. L'exemple édifiant de cette notion est la boutique « Turbo », où l'on emprunte gratuitement du matériel de grande qualité, sous réserve de le rendre la semaine suivante, en bon état et propre. **J'ai ainsi pu emprunter gratuitement le matériel incontournable pour un bon séjour en Norvège**, tel que des vélos, des tentes, des cannes-à-pêche, des sacs de couchages adaptés, des sacs de randonnée, des patins à glace, des skis, et du matériel de cuisine pour la montagne. **Partir les week-ends en randonnée n'a donc pas représenté un gros budget.** Grâce à Turbo, aux tarifs de groupe pour les transports, et aux partages des frais liés à l'alimentation, on peut profiter de la nature Norvégienne à moindre coût. Un autre exemple de la notion de confiance est le réseau des « **DNT cabins** », ces refuges en bois très agréables et cosy, situés dans les montagnes, où l'on peut faire un feu, cuisiner et dormir confortablement, pour 6 à 12 € la nuit, en laissant la monnaie en espèces dans une petite boîte à l'intérieur du refuge. **Personne ne vérifie que vous ayez bien payé, on vous fait confiance, et la moindre des choses est de respecter ce système de paiement.**

7) Bilan et suggestions

Le bilan de mon séjour Erasmus à Tromsø est excellent. Si c'était à refaire, je le referais sans hésitation, encore et encore. Mon seul regret est finalement de n'être partie que pour un semestre, car c'est passé à la vitesse éclair. Mais il faut savoir que le semestre suivant est uniquement dispensé en Norvégien. J'ai vécu ce semestre comme une réelle bouffée d'air pur et de liberté, d'aventure, d'apprentissages multiples, de belles découvertes. **Les cours sont intéressants et la façon dont ils sont enseignés est géniale ; l'immersion dans la Nature est totale et magique ; les Norvégiens sont très agréables à vivre ; et en Norvège on se sent en sécurité.**

Un séjour Erasmus apporte une ouverture d'esprit indéniable, teste nos capacités d'adaptation à une vie et à un environnement complètement différents des nôtres, nous rend responsable et autonome. L'ambiance Erasmus est incroyable et sera appréciée par toute personne qui aime les échanges culturels et les partages. La difficulté est peut-être de ne pas se restreindre à la « bulle Erasmus » et d'aller vers les Norvégiens pour mieux apprendre d'eux et apprécier leur mode de vie. En ce qui concerne l'Anglais, j'ai progressé à l'oral. Je pense malgré tout que pour devenir bilingue, il est indispensable de partir vers une destination Anglophone telle que le Royaume-Uni, l'Irlande, le Canada ou les USA, puisque l'Anglais et les accents y seront exacts et non pas approximatifs. Cela m'a aussi permis de me rendre compte qu'en France, nous avons d'immenses lacunes en Anglais. Cela a d'ailleurs fait notre réputation auprès des autres Européens qui n'hésitent pas à en rire gentiment. Les Norvégiens et les Danois privilégient la langue Anglaise pour les informations télévisées, les journaux, et la radio ; ils conservent systématiquement la version originale sous-titrée pour les films au cinéma. Je pense qu'il faudrait, comme eux, favoriser encore plus l'enseignement de l'Anglais dans nos écoles, collèges, lycées et universités.

En ce qui concerne ma formation médicale, je suis heureuse d'avoir pu bénéficier d'un tel enseignement. Il est très intéressant de découvrir un autre aspect des études médicales. A l'hôpital, les médecins demandent régulièrement l'avis des étudiants et nous intègrent réellement dans l'équipe soignante. Les « internes de médecine » Norvégiens n'ont que très rarement des gardes de 24h, ce qui me semble vraiment indispensable pour une prise en charge des patients efficace, juste et réalisée dans de bonnes conditions.

Je pense aussi qu'il faudrait encore plus favoriser les séjours Erasmus et que l'on soit plus nombreux à vivre une telle expérience. **Partir à l'International permet de s'ouvrir l'esprit, de s'ouvrir aux autres, de découvrir différents systèmes d'enseignement et de s'inspirer de leurs points positifs, de réfléchir à notre propre système, de réfléchir à nos études.** En ce qui me concerne, j'envisage de partir à nouveau en 2018, dans le cadre d'un stage de six semaines à l'hôpital. Il me semble intéressant de changer de destination, pour toujours plus apprendre des autres et découvrir. Je suis heureuse que mon Université nous offre à nouveau une telle opportunité.

En conclusion, **je recommande Tromsø à tout étudiant qui souhaite bénéficier d'une formation médicale passionnante, qui veut progresser en Anglais, qui aime la nature, et qui rêve d'être plongé dans un univers magique.** Si les démarches administratives paraissent lourdes, elles sont facilitées par l'excellente prise en charge de la part de la Commission Mobilité de Lyon Sud et par le système administratif de l'UiT. Ces démarches valent vraiment le coup car elles permettent aussi de financer une belle partie de nos projets. Foncez, vous allez adorer.