

## RAPPORT DE FIN DE SEJOUR

J'ai eu l'opportunité d'effectuer un séjour en Norvège, dans la ville de Tromsø, qui se situe au Nord du pays, où j'ai eu la chance de passer les cinq mois du premier semestre de ma troisième année de médecine, du mois d'août au mois de décembre 2018.

Il me semble nécessaire avant toutes choses de planter le décor : Tromsø se situe dans la région la plus septentrionale d'Europe et, de fait, le climat est radicalement différent de celui que l'on connaît dans la région lyonnaise, notamment en ce qui concerne les températures, puisqu'elles ne dépassent pas les 15 degrés en plein mois d'août, ne passeront plus la barre des 10 à partir du mois de septembre, et descendent parfois jusqu'à moins 20 en janvier-février. La neige occupe la première place du paysage dès novembre, et ce jusqu'au mois de mai. Ainsi, avant d'entreprendre une telle expédition, il est important de garder en tête ces données, mais il faut aussi et surtout savoir que le soleil disparaît de la vie des Norvégiens à partir de fin novembre : les journées raccourcissent assez vite jusqu'à arriver à la nuit polaire, avec pour seule lumière quotidienne un doux crépuscule (mais jamais au-dessus de l'horizon) de 10h et 14h environ, avant de revenir à l'obscurité totale. Pour autant, malgré ce climat qui peut paraître assez hostile, ces a priori sont vite balayés devant la splendeur et l'immensité qui s'impose à tout voyageur devant les paysages et phénomènes naturels comme les aurores boréales qui s'offrent à lui et que j'ai eu la chance de pouvoir observer.

Pour ce qui est de la vie pratique, la première étape dans la préparation de mon voyage a été la recherche d'un logement, et j'ai été agréablement surprise de constater que les démarches sont relativement facilitées par l'existence du site « <https://samskipnaden.no> » -qui propose une version anglaise de son contenu- sur lequel il m'a suffi de m'inscrire, suivant les conseils d'une camarade de la promotion précédente avec qui j'avais pu échanger puisqu'elle m'avait précédé dans cette « aventure ». Elle a été d'ailleurs d'une aide précieuse pour l'ensemble de mes démarches, d'autant plus qu'elle m'a permis de visualiser mon projet de manière réaliste grâce à l'expérience dont elle m'a fait part.

Une fois mon inscription finalisée -autour du mois de février précédent mon départ-, j'ai reçu une réponse autour du mois de mai et obtenu un logement dans une résidence étudiante qui proposait des chambres individuelles pour 370€ par mois, pour une caution de 500€ qui m'a été ensuite restituée à mon retour. Les douches, toilettes et cuisine étaient communes et partagées par une douzaine d'étudiants, et dans l'ensemble les lieux étaient convenablement entretenus et agréables. Le loyer était relativement correct dans la mesure où les prix de certaines autres résidences avoisinaient les 500€ par mois. Il est important de souligner que j'ai remarqué que l'ensemble d'entre elles est desservi par les transports en commun, avec des arrêts de bus très accessibles aux résidents.

Pour ce qui est de l'aspect financier, en termes de contrainte, il faut noter que les tarifs appliqués sur les opérations en devise peuvent être relativement élevés. Les commissions appliquées sur le paiement par carte bancaires étaient beaucoup plus importantes que pour un retrait au distributeur, et je me suis rapidement rendu compte qu'il était préférable de privilégier cette seconde solution. A ce propos, il faut bien avoir en tête que le coût de la vie est beaucoup plus élevé qu'en France.

Il est important d'anticiper également sur le plan santé en demandant la Carte Européenne d'Assurance Maladie sur le site de l'Assurance Maladie, qui permet d'attester des droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge sur place des soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays de séjour<sup>1</sup>. La majorité des étudiants présents l'avaient.

En ce qui concerne les télécommunications, la plupart des opérateurs téléphoniques offrent la possibilité de bénéficier d'un forfait identique à celui proposé en France pendant deux ou trois mois. Pour ma part, à l'issue de ce délai, j'ai constaté que les tarifs applicables étaient exorbitants et j'ai

renoncé à utiliser mon téléphone, d'autant plus que la couverture Wi-Fi est bien développée et accessible dans de nombreux endroits, notamment partout dans l'université. Je suppose qu'il est possible d'envisager l'achat d'une carte SIM locale pour une communication plus développée.

La vie universitaire est très agréable, et il fait bon être étudiant dans une ville comme Tromsø. Un bureau dédié se charge d'informer chaque étudiant à son arrivée et lui délivre l'ensemble des informations dont il est susceptible d'avoir besoin, et il existe un bureau physique chargé de la gestion du logement, ce qui est un plus dans la mesure où ce service personnalisés est rassurant et où un seul standard téléphonique aurait été insuffisant. L'administration est à l'écoute, très disponible et l'encadrement est plus que satisfaisant. J'ai notamment apprécié l'envoi de mails très régulier, que ce soit pour l'information nécessaire en continu sur les changements de cours, mais aussi et surtout parce que nous avons la chance de recevoir chaque semaine la liste des activités proposées par la commune ou l'université, ainsi que les rassemblements et événements quelconques ayant lieu à Tromsø. Leur site en ligne est bien fait, très intuitif et son accès est facile.

Le planning des cours dispensés est assez allégé puisqu'il se limite à 3 ou 4 jours par semaine, pour 3 ou 4 heures d'enseignement par jour, ce qui laisse une large place aux nombreux travaux pratiques auxquels les étudiants sont tenus de participer. Pour les étudiants en médecine, ces ateliers prennent la forme de cas pratique, d'intervention à l'hôpital ou de jeux de rôles qui sont très formateurs et offrent la possibilité de donner un sens plus pratique aux enseignements théoriques. J'ai également beaucoup apprécié la relation professeurs/étudiants qui est très spontanée et presque amicale, puisque certains vont même jusqu'à déjeuner ensemble à l'extérieur. Il y a un véritable partage, notamment avec les étudiants étrangers qui sont largement sollicités dans le cadre d'un véritable échange de culture, et de véritables liens se créent. Plus largement, de nombreux événements sont organisés dans cette ville qui est très active car très étudiante, et j'ai pu faire de nombreuses rencontres et découvrir de nouvelles cultures. En effet, Tromsø est une ville très étudiante : l'Université Arctique dans laquelle j'étudiais compte 13 000 étudiants (sur une population totale de 70 000 habitants), dont 10% étant étrangers.

Le réseau de transport en commun est relativement bien développé, même si les bus ne commencent à circuler qu'à partir de 6h du matin en semaine. Le dernier départ ne dépasse pas minuit, mais un service de nuit est assuré les vendredis et samedis soir. Il est possible de se rendre en ville aussi facilement que si l'on souhaite découvrir les abords de la ville. L'abonnement est assez cher puisque même en étant étudiant il faut compter au moins une cinquantaine d'euros par mois. Beaucoup préfèrent d'ailleurs adopter le vélo, qui est un moyen de transport plus rentable. La neige n'empêche pas sa pratique, et la région compte beaucoup de pistes cyclables, ce qui facilite grandement les déplacements. Il est aussi important de souligner l'effort écologique qui est fait puisque les bus sont hybrides. Ils sont bien équipés pour faire face aux intempéries.

Le rythme de vie est un peu différent puisque les repas sont pris assez tôt : celui de midi vers 10h45-11h et le dîner vers 17h45-18h. Pour ce qui est de la nourriture, comme le niveau de vie est assez élevée, elle est assez chère. Les fruits ne se conservent pas longtemps et la viande représente un certain budget. En revanche, il faut souligner le choix important de centres commerciaux.

Cette différence de rythme de vie n'empêche en rien l'existence d'une réelle convivialité. J'ai en effet eu le plaisir de constater que, même lorsque le soleil ne daigne plus se lever, il est possible de s'adonner à beaucoup de loisirs. J'ai notamment beaucoup apprécié les soirées de jeu de société.

Je tiens tout particulièrement à souligner l'existence de l'association « TVIBIT ». Il s'agit d'une association financée par les citoyens de la ville à laquelle les étudiants peuvent adhérer gratuitement. Elle organise et facilite l'accès à un nombre incalculable d'activités en proposant du matériel en tout genre, pour tout type de projet, de la photographie au ski en passant par la production musicale. J'ai appris que, pour les habitants de Tromsø, il est très important que les jeunes développent leur attrait

pour la culture et l'art, ils aiment voir les étudiants s'épanouir dans ces domaines et n'hésitent pas à participer financièrement.

J'ai vraiment été surprise du climat de confiance qui règne dans cette association, qui finalement reflète fidèlement la mentalité que j'ai rencontré chez la plupart des personnes que j'ai eu la chance de côtoyer lors de mon séjour. Comme je l'ai expliqué plus haut, il est possible d'emprunter du matériel pour faire de la photographie. Lorsque j'ai eu vent de cette opportunité, j'ai sauté sur l'occasion et me suis présentée auprès du service chargé du prêt. Naïvement, si j'ose dire, j'ai décliné mon identité et m'apprêtais à leur fournir les documents justifiant mes dires, et j'ai été très étonnée lorsqu'ils m'ont expliqué qu'ils n'attendaient aucunement de tels justificatifs. Je suis repartie avec du matériel de qualité alors qu'ils ne connaissaient ni mon nom, ni mon adresse et qu'ils ne m'ont donné aucun impératif de délai pour le retour. J'ai vraiment été touchée et lorsque j'ai raconté cette anecdote à mes proches ils ont été tout aussi surpris que moi.

Quoi qu'il en soit, je suis absolument enchantée d'avoir pu réaliser ce voyage et je n'ai aucune anecdote négative à l'esprit tant j'ai été impressionnée par cette aventure dont je ne garderais que de bons souvenirs.

Je peux affirmer que cette expérience à Tromsø a dépassé mes attentes. Je ne m'attendais pas à ce que l'enseignement y soit aussi qualitatif, que la ville soit aussi accueillante envers les étudiants, et puisse aussi chaleureusement nous faire nous y sentir chez nous. La convivialité, les activités proposés et la disponibilité aident à alléger l'esprit. Les inquiétudes rencontrées au départ, notamment pour les étudiants vivant là-bas leur première expérience à l'étranger, sont vite atténuées par le cadre rassurant et solidaire. Je recommanderais à tout étudiant d'y faire un stop pendant ses études, pour toutes ces raisons. Si j'avais à citer les principales difficultés que j'y ai rencontrées, je pense que je n'en aurais qu'une à évoquer : le coût de la vie, qui est difficile à suivre pour la majorité des étudiants, surtout ceux qui ne peuvent pas travailler à côté des études.

J'ai pu faire des progrès considérables en langue anglaise : n'ayant jamais eu auparavant l'occasion de dialoguer oralement, je me trouve accomplie d'avoir pu dépasser cette barrière. J'ai également pu apprendre un peu le Norvégien à l'Université, car des cours y étaient proposés gratuitement : ça m'a été bien utile pour la vie quotidienne par la suite, dans certains cas (rares toutefois) où je devais communiquer avec un locuteur ne connaissant pas l'anglais.

Quant à la préparation de mon voyage, c'est l'étudiante qui y était allée l'année avant moi qui m'a guidé et fourni toutes les informations nécessaires.

Si je devais repartir à l'étranger, je pense que je me renseignerais avant tout sur la façon la plus économique de payer sur place (carte, espèces) pour ne pas rencontrer la même difficulté financière au départ. Également, si je devais changer quelque chose et en même temps conseiller des étudiants qui vont partir, ce seraient la gestion des bagages. J'insiste qu'il ne faille pas hésiter, le jour du départ, à emmener plusieurs valises même si un petit ajout financier est nécessaire pour la procédure. En effet, le confort de vie se voit extrêmement amélioré à long terme si l'on emmène tout le nécessaire dès le départ ; j'ai vu beaucoup d'étudiants frustrés de devoir racheter des fournitures qu'ils avaient chez eux mais n'avaient pas emmené à Tromsø.