

Compte rendu Erasmus Finlande - L3 Semestre 5 - 2024



Introduction

Je m'appelle Maryam Benessalah et je suis actuellement étudiante en troisième année de licence Sciences de la Vie, spécialité Biologie des Organismes et des Populations. Dans le cadre du programme Erasmus+, j'ai eu l'opportunité exceptionnelle de passer un semestre d'études en Finlande, à l'université d'Oulu, de septembre à décembre 2024.

Cette expérience a été bien plus qu'un simple échange universitaire : elle m'a permis de découvrir un nouveau système éducatif, réputé pour son approche innovante et centrée sur l'autonomie des étudiants. J'ai particulièrement apprécié la pédagogie finlandaise, qui met l'accent sur l'apprentissage par la pratique, la recherche et la collaboration, ce qui m'a permis d'acquérir une nouvelle manière de travailler et d'approfondir mes connaissances en biologie. Mais au-delà des études, cette immersion m'a aussi offert l'occasion de m'imprégner de la culture nordique, avec ses valeurs de bienveillance, de respect de la nature et de quête d'équilibre entre vie professionnelle et personnelle. J'ai pu explorer des paysages à couper le souffle, découvrir la magie des aurores boréales et m'adapter à des conditions climatiques totalement nouvelles pour moi. Ce séjour a été de loin l'une des meilleures expériences de ma vie. Il m'a non seulement permis d'enrichir mon parcours académique, mais aussi de me développer personnellement en gagnant en indépendance, en confiance et en ouverture d'esprit. J'ai rencontré des personnes incroyables, venant des quatre coins du monde, avec qui j'ai partagé des moments inoubliables et tissé des amitiés durables.

C'est une aventure que je recommanderais sans hésitation à tout étudiant souhaitant découvrir un nouveau mode d'apprentissage, vivre dans un environnement différent et s'ouvrir à de nouvelles perspectives. Erasmus+ est une opportunité unique qui transforme véritablement une vie, et je suis infiniment reconnaissante d'avoir pu en faire l'expérience.

Informations Générales

- Période : Septembre à Décembre 2024
- Pays d'accueil : Finlande
- Ville : Oulu
- Université d'accueil : Yliopistokatu University



Aspects Académiques

Le système éducatif finlandais se distingue par:

- Une approche pédagogique participative avec beaucoup de travail à l'oral
- Les profs sont très accessibles
- Des groupes de travail favorisant les échanges entre étudiants
- Une grande autonomie
- Un excellent niveau d'équipement dans les salles (établissement écologique avec une technologie très avancée, des salles de travail disponible sous réservation et des activités extra-scolaire organisées)
- Un campus entouré de nature
- Une université ouverte 24h / 24h avec une carte que l'on peut se procurer
- De nombreux événements chaque semaine (culturels ou pédagogiques)



Learning agreement (contrat d'étude)

Lors d'un Erasmus, nous devons choisir des matières en relation avec notre cursus scolaire. Cependant, à la rentrée de septembre 2024, énormément de cours ont été supprimés et n'étaient plus accessibles pour les étudiants d'échange en biologie. Nous avons donc dû choisir des matières en relation avec l'écologie ou le développement durable, ce qui avait un lien avec la biologie.

Les matières suivies :

- Identification of Animals, Vertebrates
- Methods in Ecology
- Optional Examinations in Environmental Protection
- Basics of Finnish Language
- Tourism, Development and Sustainability
- Intercultural Education, Social Justice and Sustainability

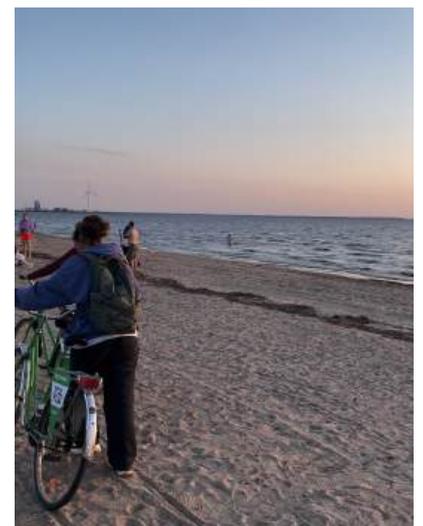
Nous avons également participé à un week-end entier consacré à la biologie dans la station de recherche d'Oulanka, située au nord-est de la Finlande, proche de la frontière russe. C'était une excellente manière d'apprendre à connaître les étudiants finnois, en plus des étudiants Erasmus venant de différents pays. Nous avons passé le week-end à faire des randonnées et à identifier les différentes espèces végétales et animales. Nous étions logés dans de petites maisonnettes en pleine forêt et avons également participé à des activités d'intégration.



Vie Quotidienne

- Sport
- Association étudiante Erasmus
- Balade en Nature
- Événements Etudiants

Vélo gratuit accessible à tous les étudiants pour se déplacer où l'on veut !



Logement

Résidence universitaire PSOAS:

- Chambre individuelle en colocation
- Accès à internet illimité
- Sauna dans l'immeuble gratuit et accessible sous réservation
- Accès aux équipements communs (cuisine, buanderie)
- Proximité du campus

J'ai décidé de payer un peu plus cher pour être en colocation avec seulement 1 personne car je voulais un logement calme et proche du campus. Voici une photo de ma chambre :



Transport

Le réseau de transport en commun à Oulu est le bus

- Bus & trottinette électrique
- Carte de transport étudiant à tarif préférentiel (90€ pour 3 mois)
- De nombreuses lignes sont disponibles
- La ligne 8 permet le transfert de l'aéroport au campus directement

Expérience Culturelle

La Finlande possède une culture unique au monde :

- Tradition du sauna finlandais plusieurs fois par semaine puis baignade dans les lacs gelé ou la neige finnoise !
- Phénomène des nuits polaires
- Aurores Boréales
- Gastronomie nordique : soupe de poisson et püllä
- Festivals d'automne et marchés de Noël



Voyage complémentaires

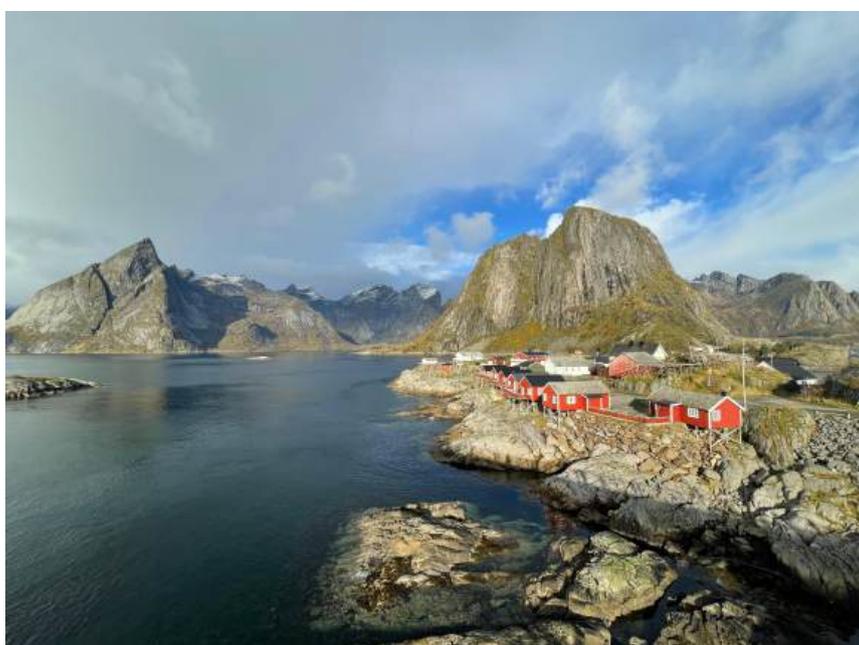
Au cours de mon Erasmus j'ai eu la chance pouvoir voyager dans les 3 pays nordiques Finlande, Norvège, Suède mais également en Estonie, à Tullin.

Chaque voyage est organisé par l'association étudiante Erasmus et tout le monde peut y participer. Les voyages ont un coût assez élevé mais sont extrêmement bien organisés et bien remplis avec une agence de voyage : Time Travels. Cela vaut totalement le prix ! Un voyage de 5 à 6 jours comptais en moyenne 600 € tout compris (logement, activité, nourriture et transport)

J'ai eu la chance de participer à plusieurs d'entre eux, notamment :

- les Iles Lofoten en Norvège qui a été de loin mon préféré !
- La Laponie Finlandaise et norvégienne
- Un voyage en bateau traversant la mer baltique et
- Un week end à Jyväskylä

Voici quelques photos des paysages magnifiques :



Aspects Financiers

Budget mensuel moyen:

Logement	370 €
Nourriture	150 €
Transport	30€
Loisirs	200 €
Voyage	600 €

Il faut noter que c'est un pays où le coût de vie est assez élevé, cela dit le semestre va très vite alors on a envie de participer à tous les événements sur la période !

Compétences Développées

Amélioration de l'anglais académique : Ce semestre en Finlande a été une immersion totale dans un environnement anglophone, ce qui m'a permis d'améliorer considérablement mon niveau d'anglais. Les cours, les travaux de groupe et les présentations étaient entièrement en anglais, ce qui m'a aidée à enrichir mon vocabulaire scientifique et à gagner en aisance à l'oral comme à l'écrit. J'ai aussi appris à rédiger des rapports et des articles scientifiques avec plus de rigueur, une compétence précieuse pour la suite de mon parcours universitaire.

Initiation au finnois avec des cours hebdomadaires et des activités orales : Bien que le finnois soit une langue réputée difficile, j'ai eu la chance de suivre des cours d'initiation chaque semaine. Ces cours, complétés par des activités interactives et des mises en situation, m'ont permis d'apprendre les bases essentielles pour me débrouiller au quotidien : saluer, commander dans un café, demander mon chemin... Cela m'a également aidée à mieux comprendre la culture finlandaise et à tisser des liens avec les finnois, qui sont d'ailleurs très réservés !

Adaptabilité culturelle : Vivre plusieurs mois dans un pays étranger avec une culture différente de la mienne m'a appris à m'adapter rapidement à un nouvel environnement. J'ai découvert de nouvelles habitudes de vie, comme l'importance du silence et du respect de l'espace personnel en Finlande, ou encore le mode de vie très proche de la nature. J'ai appris à adopter un rythme de vie différent, à apprécier des traditions locales comme le sauna finlandais. Cette capacité d'adaptation me sera précieuse pour mes futurs projets, qu'ils soient académiques, professionnels ou personnels.

Autonomie renforcée : Partir seule dans un pays inconnu a été un véritable défi, mais aussi une opportunité de renforcer mon indépendance. J'ai appris à gérer mon quotidien dans un nouvel environnement, à organiser mes études de manière plus autonome et à surmonter les petits défis de la vie à l'étranger, comme les démarches administratives ou la gestion d'un budget. Cette expérience m'a rendue plus confiante dans ma capacité à m'adapter et à prendre des décisions par moi-même.

Résistance au froid (presque un nouveau gène développé) : Avant mon départ, je redoutais un peu les températures extrêmes du nord de l'Europe, mais j'ai fini par m'y habituer... voire même à les apprécier ! Les premiers jours sous des températures négatives ont été un choc, mais avec le bon équipement (et quelques conseils de locaux), j'ai rapidement appris à profiter pleinement de l'hiver finlandais. Entre les longues promenades sous la neige, les bains glacés après le sauna et la découverte de paysages gelés magnifiques, j'ai développé une véritable tolérance au froid et je peux maintenant affronter n'importe quel hiver sans problème !

Conclusion

Cette expérience Erasmus en Finlande a été extrêmement formatrice, tant sur le plan académique que personnel. La découverte du modèle éducatif finlandais, reconnu mondialement pour son approche innovante et bienveillante, a profondément enrichi ma vision de l'apprentissage. J'ai pu expérimenter une pédagogie basée sur l'autonomie, la collaboration et la mise en pratique des connaissances sur le terrain, ce qui m'a permis de développer de nouvelles compétences et une plus grande capacité d'adaptation.

Sur le plan académique, cette immersion m'a offert l'opportunité d'approfondir mes connaissances en biologie, notamment sur les écosystèmes boréaux. J'ai trouvé fascinant d'étudier les stratégies d'adaptation des organismes au froid et au gel, un sujet qui m'a particulièrement marqué et qui pourrait même orienter mes futures recherches. La qualité des enseignements, alliée à des travaux de terrain dans des environnements naturels exceptionnels, a rendu cette expérience d'apprentissage encore plus stimulante et concrète.

Au-delà des aspects académiques, ce séjour a été une aventure humaine inoubliable. J'ai eu la chance de découvrir la richesse de la culture nordique, d'admirer les paysages époustouflants de la Finlande et d'explorer d'autres pays scandinaves comme la Norvège et la Suède. Chaque voyage a été une source d'émerveillement et de découvertes, me permettant d'élargir ma vision du monde et de sortir de ma zone de confort.

Mais ce qui a sans doute été le plus précieux, ce sont les rencontres que j'ai faites. J'ai tissé des liens forts avec des étudiants venus des quatre coins du globe, partageant avec eux des moments intenses de convivialité, d'entraide et d'apprentissage mutuel. Certains de mes amis font désormais partie intégrante de ma vie, et nous restons en contact quotidiennement, nous prévoyons de nous retrouver très prochainement.

Je remercie du fond du cœur mes professeurs, mes responsables pédagogiques, ainsi que les universités de Lille et d'Oulu pour m'avoir offert cette chance unique. Cette aventure a marqué mon esprit à jamais et a profondément changé ma manière d'aborder l'apprentissage, les relations humaines et mon avenir. Je rentre de cette expérience avec une ouverture d'esprit accrue, une meilleure confiance en moi et une envie encore plus grande de découvrir le monde.

Conseils pour les futurs étudiants Erasmus en Finlande:

- Prévoir un budget conséquent (coût de la vie élevé)
- S'équiper pour l'hiver (températures négatives dès octobre)
- Participer aux événements d'intégration dès l'arrivée
- Profiter des activités proposées par les associations étudiantes (movie night, voyage, soirées étudiantes)