

Rapport d'expérience

Informations de bases

Auteur	Aurelia Kraus : aurelia.kraus@unifr.ch ; www.linkedin.com/in/aurelia-kraus-2a8646256
Type de mobilité	SEMP
Quand	SA23, 5 mois
Voie d'études	Psychologie clinique et de la santé
Niveau pendant le séjour	Master, 2ème année
Université choisie	Université catholique de Louvain

Avant le séjour

Inscription	<p>Dans un premier temps, j'ai dû m'informer sur les offres de cours dans les différentes Universités avec laquelle l'unifr a des accords en psychologie et écrire une série de mail avec les services des relations internationales de différentes universités. J'ai contacté le conseiller aux études pour confirmer ma liste provisoire des cours à prendre en échange. J'ai ensuite rassemblé et rédigé les documents nécessaires (CV, lettre de motivation, attestation de langue, relevé de note officiel) à la candidature et déposé ma candidature en ligne. J'ai déposé ma candidature pour un échange dans le cadre d'une convention. Mon premier choix de destination n'étant finalement pas proposé cette année, j'ai ensuite pu rédiger une deuxième lettre de motivation pour faire une demande d'échange SEMP. J'ai ensuite reçu la confirmation pour cette destination. J'ai également dû m'inscrire auprès de l'université d'accueil et y déposer mon dossier. L'université envoie un mail pour télécharger une photo passeport sur leur site pour la carte étudiante. Je vous recommande de le faire avant votre départ pour recevoir votre carte au plus vite, parce qu'elle vous permet d'accéder aux bibliothèques.</p>
Préparation	<p>Dès le début de mon Master j'ai fait en sorte de prendre tous mes cours obligatoires en première année afin de ne pas être embêtée par rapport à ça par la suite. J'ai contrôlé si mes assurances me couvraient pendant mon échange, j'ai regardé avec ma banque pour avoir une carte avec laquelle je peux payer à l'étranger sans frais supplémentaire. J'ai envoyé une demande pour avoir un logement de l'université et rendu ma chambre à Fribourg. Cela m'a pris un peu de temps, mais la préparation de l'inscription est vraiment ce qui a pris le plus de temps, surtout parce qu'il m'a fallu attendre des réponses aux mails envoyés aux différentes universités.</p> <p>Une chose que je n'ai pas penser à faire avant mon départ mais qui aurait été utile est de regarder comment on veut faire pour son abonnement de natel. Les abonnements suisses demandent souvent des prix exorbitants pour les données et appels à l'étranger. J'ai finalement pris un abonnement prepaid en suisse et pris une carte SIM belge chez orange pour le temps de mon séjour.</p>

Visa, autres formalités	<p>Je n'ai eu besoin ni de visa, ni de permis de séjour. J'ai passé à la commune de Louvain-La-Neuve à mon arrivée, mais ils m'ont dit que dans mon cas, vu que je ne comptais pas travailler en Belgique il n'était pas nécessaire de faire des démarches auprès de la ville.</p>
Arrivée dans le pays d'accueil	<p>Je suis arrivée à Louvain-La-Neuve le jeudi avant le début des cours. Je recommanderais aux prochains étudiants partant à Louvain-La-Neuve d'arriver déjà une semaine avant le début des cours, car la séance d'information pour les étudiants internationaux en psychologie a déjà lieu au courant de cette semaine. De plus, le kot Erasmus (une organisation estudiantine) organise des soirées d'accueil et des activités. Cela permet de nouer des premiers contacts et de s'orienter dans la ville.</p>
Arrivée dans le pays d'accueil	<p>Je suis venue en train depuis la Suisse, ce qui n'était pas un problème. Je recommande de comparer les prix proposés par la SBB, la SNCF et la DB pour voir qui a la meilleure offre, car il peut y avoir des grandes différences de prix. Parfois les billets sont aussi moins chers si on prend chaque voyage d'une ville à l'autre séparément et on choisit les horaires moins fréquentés.</p> <p>Ayant une chambre du service de logement de l'université, je devais être sur place avant 15h pour récupérer les clefs de mon appartement. Il y a un stand d'accueil des étudiants internationaux dans l'office du tourisme vers la gare. J'ai pu y laisser mes bagages le temps de récupérer les clefs et quelqu'un m'a guidé jusqu'à l'endroit où je pouvais récupérer mes clefs.</p>
Impressions générales du séjour	<p>Mon échange à Louvain-La-Neuve a été une expérience unique qui m'a permis de me développer tant sur le plan personnel qu'académique. J'ai gagné en indépendance, en débrouillardise et en confiance en moi. J'ai aussi pu suivre des cours intéressants et très axés sur la pratique, ce qui était vraiment enrichissant. Les enseignants sont très impliqués et il y a beaucoup de travaux pratiques. Il y a une grande offre de cours et j'ai pu suivre des cours avec des sujets et approches différentes de celles proposées à Fribourg. D'un point de vue moins académique, j'ai appris beaucoup de choses sur la culture belges les différences interculturelles en général.</p> <p>ce Louvain-La-Neuve a une vie estudiantine très développée Louvain-La-Neuve est une petite ville, qui se construit principalement autour de son université. Il n'a donc pas été très compliqué de rencontrer d'autres étudiants en échange et belges. J'ai beaucoup aimé profiter de la vie estudiantine à Louvain-La-Neuve et de tout peut se faire à pied et il y a beaucoup d'évènement étudiants. Quels sont les points positifs de votre séjour ? Que retiendrez-vous de celui-ci ? A-t-il été une expérience bénéfique sur le plan académique, personnel ? Que retiendrez-vous de votre expérience ?</p>
Logement	<p>J'ai eu la chance d'avoir une chambre du service logement de l'université. J'ai fait ma demande pour une chambre au service logement de l'université le jour où l'inscription était ouverte. Il faut que savoir que le nombre de place est limité et qu'il vaut mieux s'y prendre à l'avance. J'habitais dans une collocation (appelé « kot » en Belgique) avec cinq étudiants belges très sympathiques. Les chambres de l'universités sont plutôt petits et simples. L'appartement comprenais une partie communautaire avec une cuisine et un salon, ainsi que deux toilettes et deux douches. Ma n'était pas très grande, mais avait une</p>

Sur place

grande fenêtre et était déjà meublée. Je payais 350 € de loyer par mois, ce qui est très peu cher pour Louvain-La-Neuve. Je vivais dans le quartier de la Hocaille, à 15 minutes à pied du centre et près du centre sportif de l'université. Prendre une chambre de l'université est sûrement la solution la plus économique et la plus simple. De plus, une équipe de nettoyage passe chaque semaine pour nettoyer les parties communes. Les défauts sont qu'on ne peut pas choisir qui seront nos colocataires et il y peut y avoir beaucoup de fêtes dans les immeubles étudiants (dans mon cas il y avait des fêtes plusieurs soirs par semaine pendant toute la première moitié du semestre). Alternativement on peut essayer de trouver un logement privé ou vivre dans un kot à projet (une collocation s'articulant autour d'un projet commun). Cependant le fait de vivre dans un kot à projet demande souvent une forte implication dans l'association. Un des kots à projet qui propose des chambres sans demander une forte implication et le kot carrefour. Trouver une chambre chez un privé peut s'avérer compliqué et il faut se méfier des fausses annonces qui circulent. La plupart des gens que je connais qui vivaient dans des logements privés les ont trouvés via des annonces Facebook.

Coûts

Le coût de vie est plus bas qu'en Suisse. De plus la bourse SEMP permet de couvrir une partie des frais. Il y a aussi des offres de transport très peu chères (il y a les abonnements youth où on peut aller dans toute la Belgique pour 5.50€ et des abonnements pour aller à Bruxelles pour quelques euros).

Université d'accueil :
Informations générales

L'université catholique de Louvain est relativement grande. En master de psychologie, le nombre de gens dans les cours varient d'un cours à l'autre, mais sont généralement plutôt plus grand que les cours à Fribourg. Chaque faculté a une personne responsable pour les étudiants internationaux. En psychologie, la responsable était sympathique et répondait rapidement à chaque question. L'uni propose une carte de sport pour 40€ avec un accès à beaucoup de cours de sports. On a aussi la possibilité de suivre des cours de langue à l'institut de langue vivantes, à un prix très avantageux.

Université d'accueil :
Informations
académiques

Il y a un très grand choix de cours en français en psychologie. Certains cours sont également proposés en anglais. Je n'ai pas eu de problèmes à trouver des cours pour mon learning agreement et les changements que j'ai dû faire ont été acceptés sans problème. Les cours sont très axés sur la pratique. En plus des examens, beaucoup de cours demande des rendus de travaux pendant le semestre, des présentations et/ou la participation à des travaux pratiques. Pour beaucoup de cours les examens sont à question ouvertes ou des examens oraux. Les professeurs sont très investis. Les cours demande souvent une plus forte participation active des étudiants. J'ai entre autres pris un cours d'évaluation et d'intervention dans un cadre individuel et un cours d'évaluation et d'intervention dans le couple.

Pays d'accueil

La Belgique est un très beau pays et il y a beaucoup de choses à découvrir. Louvain-La-Neuve est une ville très jeune et il y a toujours quelque chose à faire. Au niveau de la météo, il faut savoir qu'il pleut beaucoup et qu'il y a relativement beaucoup de vent. Pensez donc à prendre une bonne veste de pluie. En septembre il faisait encore relativement chaud, je recommande donc de quand même emballer quelques affaires d'été. Louvain-La-Neuve a été construite dans les années 70 et est, à mon avis, pas forcément la plus belle

ville (mais on finit par s'y attacher quand même). La ville est très petite, tout se fait à pied et on croise facilement des gens qu'on connaît dans la rue. Bruxelles se trouve à environ une heure de train et on peut s'y rendre facilement.

Vie sociale, loisirs

Les Belges sont très accueillants et sympathiques et il est facile de rencontrer des gens. Les événements organisés par ESN et le kot Erasmus permettent de rencontrer d'autres étudiants en échange également. Beaucoup d'informations soit transmises sur les groupes WhatsApp de ces associations, je vous conseille donc de les rejoindre. Il y a très beaucoup d'associations étudiantes qui organisent divers événements. Il y a beaucoup de fêtes (surtout en début de semestre). La ville a aussi un grand cinéma et deux musées (le musée Hergé et le musée L), un théâtre et une piscine. La carte de sport donne accès à un grand nombre de cours de sport divers. Au niveau des événements à ne pas louper, je vous recommanderais d'aller à la fête de la Wallonie (en septembre) et aux 24 heures vélos de Louvain-La-Neuve (la plus grande fête estudiantine de Belgique). Le week-end, les étudiants belges rentrent chez leur parents et la ville est relativement vide. Mais ça donne l'occasion de faire des visites d'autres villes ou de faire des activités avec d'autres étudiants internationaux. J'ai entre autres visité Gand, Bruges, Anvers, Leuven, Namur, Liège et Bruxelles.

Informations supplémentaires

Photos
Louvain-La-Neuve,
Bruxelles,
Anvers, Fêtes wallonnes
à Namur



Commentaires,
remarques

-

