

Formulaire d'évaluation du séjour hors Québec

Formulaire à compléter en ligne et à acheminer à la Maison internationale par courriel
maisonintl@sae.umontreal.ca

A) INFORMATIONS GÉNÉRALES :

Date où vous remplissez ce formulaire : 9 mai 2015

Nom : Catherine Poisson

Programme et cycle d'études à l'UdeM : Baccalauréat en Études Internationales

Période du séjour hors-Québec : Automne 2014 à Hiver 2015

Pays du séjour : Suède

Nom de l'établissement d'accueil : Uppsala University

Courriel : catherine.poisson@outlook.com

1. Accepteriez-vous que votre évaluation soit mise sur le site web de la Maison internationale?

Oui Non

2. Précisez le contexte de votre séjour hors Québec.

En programme d'échanges, dans le cadre d'un (e) :

Entente bilatérale

Programme hors entente

National Student Exchange (NSE)

Killam

B) PRÉPARATION PRÉDÉPART :

1. Avez-vous communiqué avec des anciens participants ou des correspondants pour vous préparer à votre séjour?

Oui Non

2. Avez-vous consulté le groupe Facebook *L'étudiant migrant* pour préparer votre séjour d'études ?

Oui Non

Si oui, le recommanderiez-vous aux futurs participants pour les aider dans leur préparation ? Oui Non

3. Où avez-vous trouvé vos descriptions de cours pour effectuer vos équivalences?

Sur le site Internet de l'établissement d'accueil

En contactant l'établissement d'accueil

Autres. Précisez :

4. Avez-vous eu besoin d'un visa pour votre séjour à l'étranger?

Oui Non

Si oui :

Quel était le coût du visa ? 1000 SEK (environ 150\$)

Quel était le délai d'obtention ? 2 semaines

Avez-vous des commentaires ou conseils à donner ? (Démarches, documents demandés, etc.)

Si vous faites votre demande en ligne et que vous fournissez tous les documents demandés dès le départ, il n'y a pas de problème et le processus va très vite. Les Suédois sont très efficaces!

5. Avez-vous eu des démarches à faire à votre arrivée dans votre pays d'accueil pour régulariser votre statut ? Si oui, lesquelles ?

Il faut simplement se rendre à un des bureaux de Migrationsverket pour faire prendre notre photo et empruntes digitales. Ensuite, notre permis de résidence nous est envoyé par la poste.

6. Si l'expérience était à refaire, est-ce qu'il y aurait des aspects dans votre préparation prédépart auxquels vous accorderiez plus d'importance ou des choses que vous feriez autrement?

J'ai d'abord appliqué pour une seule session, puis j'ai ajouté une deuxième session en cours de séjour, ce qui fait que j'ai dû refaire tout le processus (approbation du contrat d'études, visa, etc.) une deuxième fois, et je n'ai pas eu de bourse pour ma deuxième session. Si c'était à refaire, j'appliquerais pour un échange d'un an dès le départ. Une session, ce n'est pas assez!

7. Y a-t-il des choses qu'il faut absolument apporter avec soi ?

Votre linge d'hiver! Manteaux, bottes, etc. Oui, ça prend beaucoup de place dans une valise, mais c'est tellement plus pratique (et économique) que devoir tout racheter sur place.

Pour les filles, apportez des réserves de maquillage! Pour une raison mystérieuse, le maquillage est très dispendieux en Suède.

C) DURANT LE SÉJOUR D'ÉTUDES HORS QUÉBEC :

1. Veuillez décrire les aspects suivants de votre séjour et évaluer votre niveau de satisfaction :

1.1 VIE UNIVERSITAIRE

Y avait-il des activités d'intégration sur votre campus ou des ressources mises à la disposition des étudiants internationaux pour les accueillir ?

Oui, il y avait une semaine d'accueil qui comprenait une cérémonie de bienvenue, une rencontre d'information, et plusieurs activités organisées par les nations étudiantes. C'est le moment idéal pour poser toutes vos questions et vous faire des amis!

Les démarches administratives dans votre établissement d'accueil se sont-elles bien déroulées (disponibilité du personnel, efficacité, soutien reçu ?)

Oui, les employés du International Office sont toujours très disponibles et répondent très vite aux courriels.

1.2 LES COURS SUIVIS À L'ÉTABLISSEMENT D'ACCUEIL

Comment s'est déroulé le processus de sélection des cours (en ligne, avant votre arrivée, sur place) ?

J'ai sélectionné mes cours en ligne, avant mon arrivée, et j'ai confirmé mon inscription une fois sur place.

Quelle était la fréquence et la durée des cours ?

Cela peut varier beaucoup d'un cours à l'autre, mais en général les cours ne durent qu'un mois, durant lequel on a deux ou trois sessions de deux heures par semaine, et des séminaires.

Élaborez sur le nombre d'étudiants par classe, la méthode d'enseignement, l'interaction avec les professeurs.

Encore une fois, cela dépend du cours. De mon expérience personnelle, le nombre d'étudiants peut varier de 30 à 70 étudiants. La majorité des cours sont composés de cours magistraux et de séminaires qui se déroulent en plus petits groupes d'environ 10 étudiants, et où les étudiants sont invités à discuter entre eux de leurs réflexions sur les lectures et la matière vue en classe.

Élaborez sur le niveau des cours et la charge de travail.

Je dirais que le niveau est le même qu'à l'Université de Montréal, mais la charge de travail est plus élevée. Il y a énormément de lectures à faire à la maison. Par exemple; deux ou trois livres complets ainsi qu'une dizaine d'articles à lire pour un cours d'une durée d'un mois.

Quels étaient les modes d'évaluation (une ou plusieurs évaluations ? examens écrits ou oraux ? présentation orale ou travaux de session ?) ?

La plupart des cours combinent plusieurs méthodes d'évaluation; par exemple, participation aux séminaires + une dissertation + un examen final. Dans certains cas, il y a aussi des oraux et des travaux de groupe.

Y avait-il des possibilités d'accommodements (souplesse pour la langue dans vos travaux, examens devancés, etc.) ?

Tous les cours que j'ai pris à Uppsala étaient en anglais, donc tout se déroulait en anglais; les cours, les lectures, les séminaires, les travaux, les examens, etc.

Tous les travaux sont toujours remis en ligne, par studentportalen, alors il est possible de remettre ses travaux de n'importe où dans le monde.

Pour ce qui est des examens en salle, je n'ai pas eu besoin de demander d'accommodement sur les dates, alors je ne sais pas à quel point c'est possible.

Autres commentaires :

1.3 LE LOGEMENT OCCUPÉ PENDANT VOTRE SÉJOUR

Résidence Appartement Autre :

Loyer mensuel payé (approximativement en \$CAN) :

Environ 560\$

Dépôt ou caution payé (approximativement en \$CAN) :

Aucune

Selon vous, est-il plus avantageux d'habiter en résidence ou en appartement là où vous avez étudié ? Pourquoi ?

Résidence! Ne pensez même pas à trouver un appartement à Uppsala. Comme Uppsala reçoit toujours plus d'étudiants à chaque année, il y a un grand manque de logements et même les plus petits appartements sont extrêmement dispendieux.

L'université offre un logement en résidence à tous les étudiants en échange, prenez-le! En général, les résidences sont très bien et beaucoup, beaucoup mieux qu'un appartement.



Comment avez-vous trouvé votre logement ?

Mon premier logement était infecté de punaises de lit, et je n'avais pas de salle de bains privée comme le stipulait l'offre que j'avais reçue et acceptée. Il a fallu que je me plaigne pendant une semaine de temps avant que l'on m'offre une nouvelle chambre, à Flogsta.

Ce fut un mal pour un bien. car ma deuxième chambre était beaucoup mieux que ma première!



Votre recherche de logement s'est-elle bien déroulée ? Combien de temps cela vous a-t-il pris ?

Je devais choisir les trois résidences que je préférais plusieurs mois avant mon arrivée à Uppsala, alors c'était difficile de se faire une idée, car je devais me fier au peu d'information que j'arrivais à trouver en ligne. J'avais choisi Kantorsgatan, qui me semblait calme et bien située, mais après avoir vécu à Uppsala, je recommande Flogsta à tout le monde!

Quels sont les sites web ou journaux de référence (ou autre) pour trouver un logement ? Précisez :

Le site web du Housing Office de l'Université d'Uppsala.

De quelle façon deviez-vous régler votre loyer (argent comptant, virement, chèques, etc.) ?

Je crois qu'il est possible de payer par virement bancaire, mais comme je n'ai pas de compte de banque en Suède, c'était un peu compliqué, alors j'ai payé mon loyer par transfert d'argent en allant au Western Union à chaque mois.

Si vous étiez en résidence, y avait-il des règles particulières à respecter (mixte? couvre-feu?) ? Quel était le niveau de propreté générale ? Deviez-vous partager la cuisine, votre chambre, la salle de bain ?

C'est différent d'une résidence à l'autre, mais à Flogsta, chaque corridor de 12 personnes partage une cuisine. Le niveau de propreté dépend donc énormément des personnes qui vivent dans un corridor. En général, on crée un calendrier et chaque personne se voit attribuer une "cleaning week" où il est responsable de nettoyer la cuisine, sortir les poubelles et le recyclage, etc.

À quelle distance du campus était situé votre appartement/résidence ?



À environ 10 minutes en vélo ou en autobus, et 30 minutes de marche.

Avez-vous d'autres commentaires ?

1.4 LES CONTACTS AVEC LES GENS DU PAYS. Dans quel contexte les avez-vous rencontrés? Comment décririez-vous vos relations?

J'ai rencontré des Suédois(es) soit à ma résidence, en classe ou dans les nations étudiantes. Il faut souvent faire le premier pas pour entrer en contact avec eux, mais en général ils sont très gentils et ouverts aux autres. Pour réussir à pénétrer un groupe d'amis suédois, ça demande un peu plus d'efforts. Pour ma part, j'ai trouvé que le mieux était de se joindre à un groupe ou un club spécifique; par exemple je me suis impliqué dans un journal étudiant. Ça devient beaucoup plus facile de créer un contact et des liens durables.

1.5 QUE DOIT-ON SAVOIR À PROPOS DU TRANSPORT LOCAL (AVION, TRAIN, AUTOCAR, TAXI, BATEAU, VÉLO, COÛTS, CARTES RABAIS, ETC.) Quels sont LES SITES WEB de référence dans votre ville/pays d'accueil?

Pour se déplacer à Uppsala, il faut absolument avoir un vélo! Trouvez vous un vélo en bon état dès vos premiers jours et achetez un bon cadenas, car les vols sont fréquents!

Sinon, le deuxième meilleur moyen de se déplacer est l'autobus (surtout en hiver). Vous pouvez acheter une carte d'autobus à la station centrale d'Uppsala et la recharger dans tous les Pressbyran et certains ICA. Pour voir les horaires, utilisez le site: www.ul.se

Pour les voyages en Europe, vous pouvez utiliser le train, mais comme la Suède est un peu isolée au nord, l'avion est généralement plus pratique et moins cher. Norwegian et SAS sont les compagnies aériennes les plus économiques, mais consultez le site skyscanner pour comparer les prix.

1.6- AVEZ-VOUS DES BONNES ADRESSES À SUGGÉRER (RESTAURANTS, BIBLIOTHÈQUES, CAFÉS, MUSÉES, BARS, ETC.)? DES SITES WEBS À PARTAGER?

Les nations étudiantes sont de loin les meilleurs endroits où manger pour des prix raisonnables. Stockholm a de très bons lunchs pour 50 kr à chaque jour de la semaine. Värmlands, Norrlands et V-Dala ont les meilleurs hamburgers. ÖG a un buffet de gauffres à volonté du lundi au jeudi. Et Kalmar a toujours un menu vegan.

Pour faire changement des nations et manger plus santé;
Le Café Linné a les meilleurs kanelbullar (roulés à la cannelle) et les meilleures salades.
Wayne's Coffee a le meilleur bagel au saumon.

Sinon, pour du bon fast food pas cher; Max Burger. Pour des cafés à la Starbucks; Espresso House.

1.7- Y A-T-IL DES LIEUX QU'IL FAUT ABSOLUMENT VOIR OU DES CHOSES QU'IL FAUT ABSOLUMENT FAIRE (ACTIVITÉS CULTURELLES ET TOURISTIQUES, FESTIVALS, ETC.)?

À visiter:

La cathédrale d'Uppsala

Le château

Gamla Uppsala (allez-y à toutes les saisons!)

Le jardin botanique et l'orangerie

Le sky bar du Konsert & Kongress

Et tous les musées d'Uppsala sont gratuits pour les étudiants, alors profitez-en!

À faire:

Aller à une gasque (particulièrement la Lucia gasque en décembre ou le varbal au printemps)



D) APPRÉCIATION GÉNÉRALE

1. Que reprenez-vous globalement de cet échange (en ce qui a trait au pays, à la culture, à l'établissement d'enseignement, etc.)?

Points positifs :

La culture suédoise; l'ouverture d'esprit, la proximité avec la nature, l'importance du bien-être physique et mental, la tradition de fika, etc.

La vie étudiante d'Uppsala; les nations et le sentiment d'appartenance qui vient avec, tous les partys absolument fous, les gasques et autres traditions tellement magiques, la folie de Valborg

Vivre à Uppsala est une expérience absolument incroyable. C'est le parfait endroit pour tout vivre; autant se plonger dans l'histoire et la culture européenne, étudier dans une des meilleures universités au monde, et faire la fête avec des gens de partout dans le monde. Je n'oublierai jamais tous les moments magiques que j'ai vécus et tous les gens que j'ai rencontrés.

Points négatifs et difficultés rencontrées :

Ma première semaine à Uppsala a été assez dramatique. J'ai été aux prises avec des punaises de lit, et les employés du Housing Office ont été plutôt méprisants et ne m'ont offert aucune aide avant une semaine, jusqu'à ce que mon corps entre en crise aigüe d'urticaire et que je pleure. Cela dit, les amis que je me suis fait durant cette période ont été d'une générosité sans borne avec moi et m'ont aidé à tenir le coup.

Après ce mauvais départ, je n'ai plus eu de problèmes. Évidemment, le coût de la vie est très cher en Suède, mais la qualité de vie est en conséquence. Les rues sont propres, les autobus toujours à l'heure, il n'y a pas d'attente à l'hôpital, etc. Bref, la vie est belle!

2. Donnez une appréciation générale de votre séjour :

Très satisfait

Satisfait

Insatisfait

Très insatisfait

3. Avez-vous un commentaire final ou un conseil à adresser aux futurs participants?

Allez-y! C'est impossible de ne pas tomber en amour avec Uppsala :)

4. RETOUR AU QUÉBEC

1. Seriez-vous intéressé à participer à un atelier de retour d'échange (retour sur votre expérience et mise en valeur de l'échange dans votre CV) ?

Oui

Non

2. Quels autres types d'activités ou d'ateliers vous intéresseraient au retour de votre séjour?

Je ne sais pas encore quand je rentrerai au Québec, alors c'est difficile à dire.