

# Rapport d'expérience

Informations de bases

Auteur	laetitia.merian@unifr.ch
Type de mobilité	Convention
Quand	SA2021, 10 mois
Voie d'études	Psychologie
Niveau pendant le séjour	Bachelor, 2ème année
Université choisie	Université de Montréal, Canada

Avant le séjour

Inscription	Après de l'Université de Fribourg, j'ai dû envoyer une lettre de motivation, un CV ainsi que le relevé de notes. Une fois que j'ai été acceptée, j'ai dû remplir un plan de cours provisoire, et le faire signer par l'université d'accueil et l'université d'attache.
Préparation	La préparation au séjour s'est beaucoup faite à l'aide de Webinaires que proposait l'Université de Montréal sur beaucoup de sujets variés (logements à Montréal, les assurances, prévoir un budget, les activités sur place, etc.). Ce pour quoi il faut prévoir le plus de temps c'est les démarches d'immigration car il y a souvent de longs délais. L'assurance était comprise dans mon inscription à l'UdeM, donc je n'ai rien dû faire de mon côté. Je dirais que j'ai commencé à vraiment me préparer 3-4 mois avant mon départ.
Visa, autres formalités	Les démarches administratives sont très longues pour rentrer au Canada, et encore plus pendant une pandémie mondiale. Les formalités que j'ai dû entreprendre étaient spécifique à la période COVID, donc ce n'est peut-être plus tout à fait pareil aujourd'hui. Premièrement, j'ai dû faire une demande de CAQ (Certificat d'Acceptation du Québec) car mon séjour dépassait les 6 mois. J'ai reçu ce papier après 6 semaines de délai. Dans un deuxième temps, je pouvais présenter ma demande de Permis d'études, mais pour ce faire, j'ai dû aller à Lyon afin qu'ils puissent prélever mes données biométriques. Il a encore fallu environ un mois pour que je reçoive mon permis d'étude, avec lequel j'ai automatiquement reçu mon AVE (autorisation de voyage électronique). Ces démarches nécessitent beaucoup de documents, comme des preuves financières pour prouver que vous êtes capable de vous soutenir financièrement une fois au Canada, etc. Je recommande de vous y mettre dès que vous avez le feu vert de l'Université de Fribourg. J'ai beaucoup été guidée par l'UdeM qui prévoyait des webinaires pour aider dans ces démarches.

<p>Arrivée dans le pays d'accueil</p>	<p>L'arrivée s'est bien déroulée. Il faut tout de même bien avoir tous vos documents en main lorsque vous passer le contrôle de l'immigration car ils vous demanderont le CAQ pour vous remettre le permis d'étude original. Ils ne rigolent pas trop à la frontière et puisque je n'étais pas vaccinée contre la COVID19, je devais m'isoler pour 14 jours. Les douaniers voulaient absolument une preuve que je pouvais suivre mes cours de l'Université de Montréal (qui avaient déjà commencés) à distance. En période normale, je pense que c'est un peu moins compliqué de rentrer dans le pays. Finalement, je recommande d'arriver quelques semaines avant le début des cours, pour vous ajuster et surtout pour pouvoir participer aux activités prévues par l'université d'accueil destinées aux étudiants internationaux (choses que je n'ai malheureusement pas pu faire).</p>
<p>Impressions générales du séjour</p>	<p>J'ai passé une année incroyable et riche en expériences tant personnelles qu'académiques ! Le point le plus positif de cette année aura été les cours à l'Université de Montréal qui m'ont vraiment énormément appris et de manière très différente de ce que j'ai pu vivre dans mes premières années d'université. La pédagogie est très intéressante, les professeurs sont passionnés, et le Canada est également à la pointe de la recherche scientifique dans de nombreuses sous-branches de la psychologie, notamment la sexologie. Je recommande également, si vous en avez la possibilité, de faire 2 semestres sur place, même si cela peut paraitre beaucoup aux premiers abords. J'ai rencontré de nombreux étudiants internationaux qui regrettaient grandement de devoir rentrer chez eux après un semestre, surtout quand ils n'avaient pas la possibilité de goûter à l'été montréalais, qui est quand même un bon réconfort après l'hiver quelque peu froid.</p>
<p>Logement</p>	<p>J'ai habité en colocation avec une autre étudiante de New York. Notre appartement était situé sur le plateau Mont-Royal (quartier que je recommande grandement car proche du centre-ville et proche des meilleurs lieux pour la vie nocturne) et était à seulement 15-20 minutes de bus de l'UdeM. Les colocations sont facilement trouvables sur les différentes pages Facebook dédiées à ça. Je ne trouve pas qu'il soit nécessaire de passer par l'université pour trouver un logement. Il existe de nombreuses colocations à côté du campus, mais je souhaitais que mon lieu d'habitation sorte un peu du contexte académique (décision propre à chacun). Montréal est aussi connu pour ses grandes colocations (parfois jusqu'à 15 étudiants qui se partagent une grande maison), libre à vous de choisir ce qui vous convient le mieux et de vous créer un chez-vous comme vous le souhaitez !</p>
<p>Coûts</p>	<p>La coût de la vie à Montréal n'est pas rien, et de nombreuses personnes diraient même que c'est cher. En ce qui concerne les logements, il est possible de trouver des bonnes chambres dans des colocations très sympathiques entre 400 et 600 CHF. Pour se déplacer en transports publics, l'abonnement étudiant est de 40 CHF/</p>

Sur place

---

mois. Mon abonnement téléphonique me coûtait 34.-/mois. Et j'avais un budget nourriture de 300.-/mois. Je trouve quand même que la vie est moins chère qu'en Suisse. La seule chose à laquelle il faut faire attention, c'est que les taxes ne sont pas incluses dans les prix indiqués, donc on a toujours de mauvaises surprises les premières fois qu'on arrive à la caisse.

---

Université d'accueil :  
Informations générales

L'Université de Montréal est une très grande université, et il est possible que vous deviez marcher 15-20 minutes pour passer d'un bout du campus à l'autre. Elle comprend un très grand centre sportif, qui propose de nombreux cours (frais supplémentaires). Il y a cependant des activités gratuites, comme la location de terrains de badminton, de tennis, de murs de grimpe, la natation, etc. L'UdeM porte beaucoup d'importance à la culture et propose donc de nombreux événements (théâtre, comédie musicale, spectacles de danse, exposition) faits par les étudiants. De plus, il y a de nombreuses activités d'intégration pour les étudiants en échange, surtout la semaine avant la rentrée. Je recommande les visites du campus car ce n'est pas du gâteau de trouver ses salles de classe le premier jour !

---

Université d'accueil :  
Informations académiques

Comme mentionné précédemment, les cours à l'UdeM sont vraiment intéressants et la pédagogie est différente de la Suisse. Vous aurez un maximum de 5 cours par semestre, mais ceux-ci durent 3 heures de temps. Les cours sont très spécifiques dès le Bachelor, donc vous pourrez vous spécialiser dans des domaines bien précis. Il y a deux sessions d'examens par semestre : les intra et les finaux. Il se peut que vous ayez des projets de groupe à faire en plus des examens écrits, ce qui rend généralement les cours bien plus concrets que des simples QCM ! Si vous fournissez les efforts nécessaires, il n'est pas difficile d'avoir de bonnes notes. Étant donné qu'il y a des contrôles continus, il n'y a de toute façon pas de choix que de travailler tout du long de l'année. Je vous conseille de bien parler avec votre conseiller aux études pour savoir quels cours vous devez absolument suivre pour pouvoir valider votre année, surtout que en tant qu'étudiants internationaux, nous n'avons pas accès à tous les cours offerts à l'UdeM. La plus grosse difficulté est de trouver des cours qui ressemblent le plus à ceux de l'université d'attache, mais il faut rester conscient que ce ne sera jamais possible de trouver exactement le même programme, compte tenu de la grosse différence entre les systèmes éducatifs Suisse-Canada.

---

Pays d'accueil

Si vous vous demandez si les rumeurs sur l'hiver québécois sont vraies, oui elles le sont ! C'est clairement vivable, mais sachez que la vie n'est pas la même en hiver, et les québécois restent beaucoup chez eux. Seuls les touristes sont assez fous pour aller patiner quand il fait -30. Heureusement, il y a de quoi s'équiper contre le froid et vous trouverez des habits tout à fait adaptés sur place. Le Canada est un très beau pays avec beaucoup de nature. Très vite en sortant de Montréal on peut trouver de beaux paysages ou des parcs nationaux (avec ski, patin en hiver ou randonnées en été). Il est aussi très facile

---

de trouver du travail à Montréal ! Avec le permis d'études, nous avons le droit de travailler jusqu'à 20 heures par semaine, et la majorité des étudiants ont des jobs à côté de leurs études. J'ai travaillé dans la restauration pendant mon année, et il y a énormément d'offres d'emplois dans pleins de domaines. C'est aussi toujours un plus si vous parlez anglais (en plus du français) car il y a beaucoup d'étudiants anglophones, donc ça permet de faciliter les rencontres.

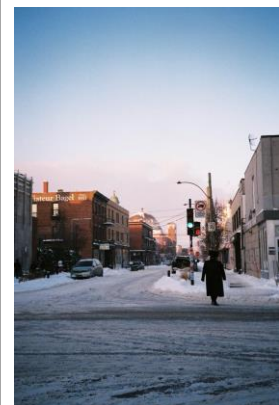
Vie sociale, loisirs

Il faut savoir qu'il y a beaucoup de Français à Montréal, et il y a donc des chances que les personnes que vous rencontriez ne soient pas toujours des Québécois. Les Québécois sont très sympathiques mais un peu plus dur à aborder dans un premier temps. La meilleure façon que j'ai trouvé pour rencontrer des personnes c'est en m'inscrivant dans des sports d'équipe au centre sportif de l'UdeM. Il y a beaucoup d'endroits pour faire la fête (même la semaine), et il y a énormément de festivals. Les cours finissent tôt (fin avril) mais je vous recommande de ne pas rentrer tout de suite, car les mois de mai, juin, juillet sont les meilleurs mois pour participer aux événements, faire des BBQ dans les parcs et profiter de la météo plus clémente de Montréal. J'ai eu la chance de visiter Vancouver, très belle ville mais quand même à 6 heures d'avion. La ville de Québec n'est vraiment pas très loin et vaut le détour (surtout en été). Il y a aussi les chutes du Niagara qui sont proches de Toronto.

Informations supplémentaires

Photos

(vous pouvez télécharger ici des photos si vous le souhaitez)



Commentaires, remarques

Si vous hésitez à partir à Montréal, n'hésitez plus !

