



ÉDITION N°1
PRINTEMPS 2023

Carnet de voyage des orthos

- Montpellier -

RECUEIL DE TÉMOIGNAGES



*Korfan, darait fin ja
au Gimmu aniffare
uß auf finzi
Abkerfan 12*

TABLE DES MATIÈRES

1. Profil des répondantes.....	2
• Leurs motivations.....	2
• Le choix d'un stage ou d'un semestre.....	3
• Leur préparation.....	3
2. Liste des destinations.....	4
• Canada.....	5
• La Réunion.....	10
• Italie.....	15
• Nouvelle-Calédonie.....	17
• Danemark.....	20
Par destination...	
• L'arrivée	
• La logistique (démarches administratives, transport, logement...)	
• Les professionnels.les et leurs méthodes	
• Les points forts	
• Les difficultés rencontrées	
• Le budget	
• Les conseils	
• Album photos	
3. Le transport :	
Comment voyager de façon écologique?.....	22
4. Petits mots d'encouragement !.....	24
5. Remerciements.....	25
6. Bibliographie.....	25

Un mot de votre VP
Mobilité Internationale...

En cette première édition du « *Carnet de voyage des orthos* », je vous souhaite une bonne lecture. En espérant que ce recueil vous soit des plus utiles!

Maude Dubois



Handwritten text in cursive script, partially visible at the top of the page.

Handwritten text in cursive script, partially visible at the bottom of the page.

1. Profil des répondantes

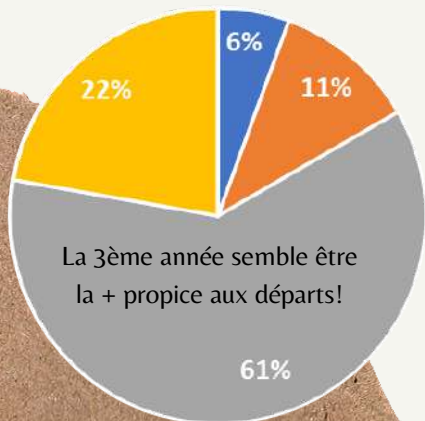
Leurs motivations...

Pourquoi partir étudier à l'étranger?

- « Pour être à la fois en vacances et en stage »
- « Pour voir autre chose »
- « Pour découvrir un nouvel endroit, une nouvelle culture et ses répercussions sur l'orthophonie »
- « Pour découvrir l'orthophonie dans un contexte de bilinguisme »
- « Pour visiter de la famille / des amis »
- « Pour découvrir d'autres façons de faire ; une autre façon d'aborder l'orthophonie »
- « Pour l'expertise plus développée »
- « Pour s'aventurer en terrain inconnu et parcourir de nouveaux paysages »
- « Pour joindre l'utile à l'agréable »
- « Pour visiter le pays de mes rêves! »

1. Profil des répondantes

Année de départ



■ 1A ■ 2A ■ 3A ■ 4A ■ 5A

Bucket List

Chercher un.e maître de stage (contact en avance + + +) ...

Anticiper les démarches

administratives le + possible

S'informer sur sa destination

(témoignages, articles...)

Chercher un logement

Budgéter

Acheter son billet d'avion

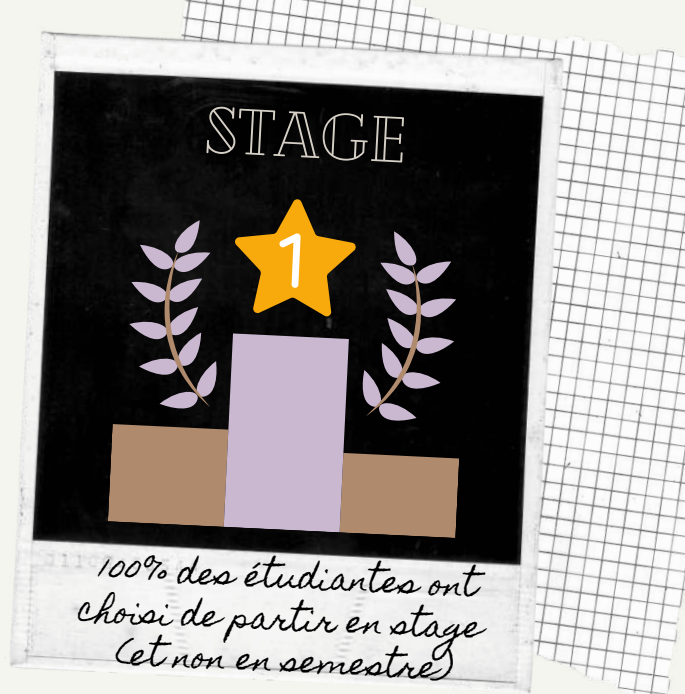
(en dernier lieu, quand les dates sont fixées)

S'informer sur les

particularités du pays

Se renseigner sur les choses

à faire / voir / manger



Leur préparation...

- Les étudiantes vous conseillent de commencer vos démarches au minimum 6 mois à l'avance.
- En moyenne, elles s'y sont prises environ 8 à 12 mois à l'avance.
- Rechercher un.e orthophoniste sur le site d'un ordre professionnel ou d'un syndicat d'orthos ou encore dans les registres consulaires des ambassades françaises recensant les travailleur.euses français.es expatrié.ées.

La méthode la plus originale :

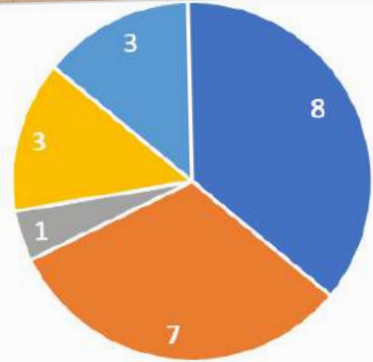
« Se faire passer pour une patiente afin d'obtenir des contacts d'orthophonistes. »

2. Liste des destinations

En 2022, les destinations les plus populaires ont été...

**Le Canada et
La Réunion !**

Répartition des
étudiantes: 21 départs
*Au cours de l'année 2022



■ Canada
■ La Réunion
■ Danemark
■ Italie
■ Nouvelle-Calédonie



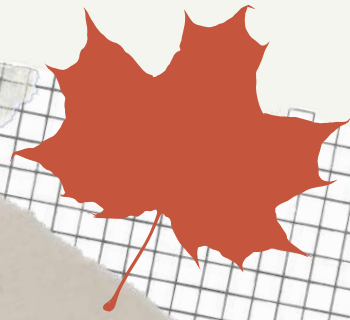
Le Canada

INFOS PRATIQUES

Contact : Site de l'OOAQ
(Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec)

Trouver un.e orthophoniste selon la région, la langue, la patientèle et le domaine d'exercice :

<https://www.ooaq.qc.ca/consulter/orthophoniste/trouver-orthophoniste/recherche-orthophoniste-prive/>



L'arrivée

- Durée du trajet en avion : entre 6 et 12 heures
Attention aux longues escales!
- Décalage horaire : 6 heures de moins
- Durée du stage : 3-4 semaines
- Conseil : Partir en roadtrip! (prévoir 1-2 semaines supplémentaires)

La logistique

En amont...

- Demande d'AVE (Autorisation de voyage électronique) = rapide
- Demande / Renouvellement de passeport (le plus tôt possible car délais)
- Convention de stage internationale
- Assurances (en agence par exemple)
- Télécharger et remplir « ArriveCAN » (facultatif)



VILLES

- MONTRÉAL
- QUÉBEC
- TROIS-RIVIÈRES
- OTTAWA
- TORONTO
- NIAGARA FALLS
- NEW YORK (ÇA VAUT LE DÉTOUR AUX USA)

Sur place...

Logement

- Auberges de jeunesse (Ex: QBEDS, <https://qbeds.ca/>)
- Appartement Airbnb
- Chez une connaissance
- Chez un.e particulier.ère (via annonces facebook)

Transport

- Abonnement autobus municipal (pass mensuel)
- Train (entre les villes)
- À pied
- Location voiture (l'idéal pour un roadtrip)

Les professionnels rencontrés et leurs spécialités...

- Une orthophoniste spécialisée dans les aphasies
- Une orthophoniste spécialisée dans les dyspraxies, les TDLO, les déficiences intellectuelles et les syndromes génétiques
- Des chercheurs : Orthophonistes, Médecins biologistes, Neuropsychologues
- Des orthophonistes travaillant dans plusieurs services d'un centre de réadaptation
- Institut de Réadaptation en Déficience physique de Québec

Les différences...

Une mentalité différente : « Plus chill »

- Liberté dans la pratique
- Plus d'autonomie et de prises d'initiatives

Une approche différente

- Des séances plus longues (1h)
- Préparation et résumé des séances entre chaque patient, donc moins de patients dans la journée
- Les noms des pathologies et des troubles sont globalement les mêmes

Le vocabulaire...

« Il y a quand même pas mal de différences de vocabulaire dans le langage de tous les jours donc ne pas hésiter à poser des questions au maître de stage ou au patient directement. Ça les fait souvent rire d'ailleurs. » - Maylis, 3A

P.S. Découvre tout sur le lexique québécois :
<https://www.je-parle-quebecois.com/lexique.html>



Le Canada



« La manière de travailler est complètement différente, il y a beaucoup plus de temps de préparation en amont de chaque séance et donc beaucoup moins de patients par jour. »

Le matériel et les bilans sont différents, le lien soignant-patient aussi. Tous les patients sont très motivés; là-bas les séances en libéral sont à la charge du patient. »

Les points forts

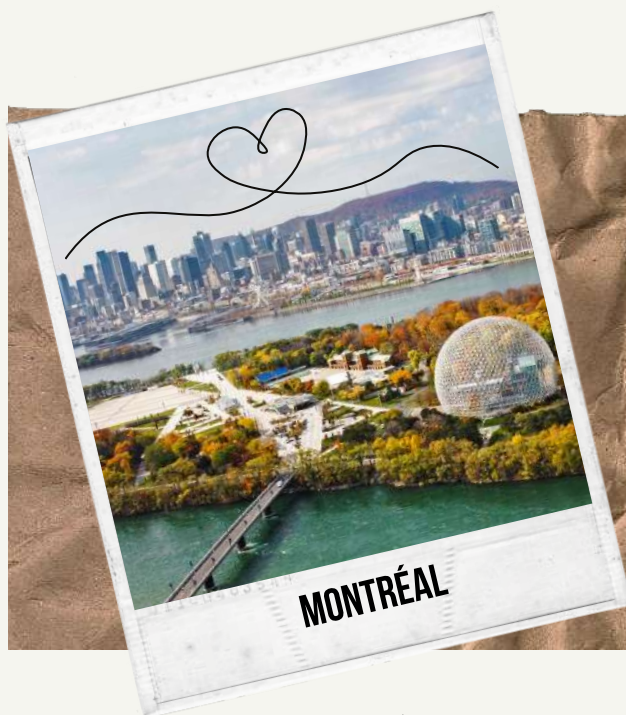
Le Canada

« Les Canadiens sont très accueillants! »

« Découvrir une nouvelle culture, de nouvelles mentalités, faire des rencontres enrichissantes. »

« Le dépaysement »

« L'échange culturel »



Coups de coeur

Les difficultés rencontrées

« Aucune, selon les personnes l'accent est un peu difficile à comprendre, mais comme certains accents en France ! Il y a quelques mots de vocabulaire et expressions qui sont différents. »

Aucune est la réponse la plus rapportée!

Apparemment, c'est « le retour en France qui est le plus compliqué!! ».



Le Budget



« La monnaie est le dollar canadien, il faut faire la conversion sans arrêt et ajouter les taxes aux prix affichés. »

Globalement, le coût de la vie a été jugé comme plus élevé par rapport à la France, notamment en ce qui a trait :

- À la nourriture
- Aux transports
- Aux taxes à la consommation (non incluses)
- Aux activités (loisirs)
- Aux frais téléphoniques/internet

Les conseils

Privilégier un départ en automne pour profiter des belles couleurs et d'une température clémente.

Prévoir des jours de vacances pour visiter! Partir le plus longtemps possible pour profiter un max!

Se référer au site de l'OOAQ pour trouver un orthophoniste.

Contactez les cliniques universitaires en orthophonie et en audiologie pour les stages de recherche.

Les conseils de Laura, 4A :

« Je conseille de prévoir une ou deux semaines pour faire un road trip, super pays pour ça !!

- Louer une voiture car pas beaucoup de transports
- Les fjords du Saguenay, ville de Québec, la Mauricie, Tadoussac (voir les baleines), parc Omega (pour voir des cerfs qui rentrent dans ta voiture !)
- Trois-Rivières cool pour les études, mais pas spécialement beau !!
- Economiser ++ pour y aller car la vie là-bas est chère
- Parcs payants en haute saison (été, jusque début octobre) donc je conseille d'y aller mi-octobre car on peut y rentrer gratuitement et les locaux ont vraiment plus de temps pour nous. »



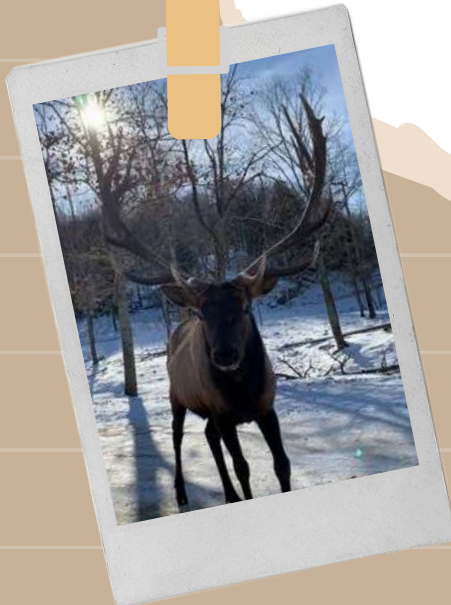
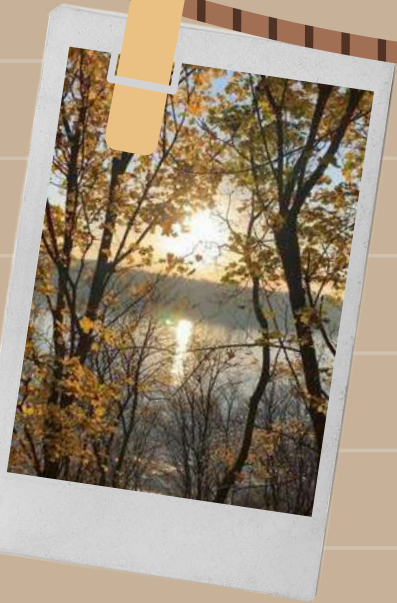
Les incontournables selon Sarahline, 3A :

- Chutes de la Chaudière
- Chutes Montmorency
- Prévoir un week-end à Tadoussac avant le 31 octobre et faire la croisière pour voir les baleines !
- Faire le Musée de la civilisation
- Aller manger une poutine à La taverne et des churros au Murphy's pub irlandais en soirée !
- Sortir dans la boîte le Phoenix ou le Midnight blue et dans le bar karaoké Ninkasi
- Dormir à QBEDS et ne pas avoir peur de discuter avec les autres, faites le premier pas ! :)

ALBUM PHOTOS



**Photos partagées par Sarahline et Maylis*



L'arrivée

- Durée du trajet en avion : entre 6 et 12 heures, mais peut prendre jusqu'à 24 heures selon les escales.
- Décalage horaire : 3h de plus
- Durée du stage : 3-4 semaines
- Deux aéroports pour vous accueillir : l'aéroport La Réunion Roland Garros, proche de Saint-Denis, et l'aéroport de Saint-Pierre Pierrefonds, situé au sud de l'île

La logistique

En amont...

- Une carte d'identité en cours de validité suffit pour voyager en outre-mer en tant que ressortissant français, donc pas besoin de passeport.
- Démarches d'agrément de maître de stage et signatures des conventions.

Sur place...

Logement

- Appartement Airbnb
- Chez une connaissance
- Chez un particulier
- Réservation gîtes de randonnée au autres activités (environ 2 mois à l'avance).

Transport

- Privilégier la voiture pour être plus autonome (tous les endroits ne sont pas bien desservis en transports en commun)
- Possibilité de récupérer une voiture directement à l'aéroport
- Réseau d'autobus



L
a
R
é
u
n
i
o
n

Les professionnels rencontrés et leurs spécialités ...

La Réunion

- Différents troubles : TSA, TDLO, TLE, SAF
- « Une orthophoniste libérale qui faisait du LO, LE, co-maths, bégaiement et accompagnement parental, de la déglutition et un peu de neuro (SEP et Alzheimer). »
- « Il y avait 5 orthophonistes au sein du cabinet, dont 3 qui nous ont accueillies pendant les séances. Nous avons pu observer principalement la prise en soin des troubles du langage oral, langage écrit, cognition mathématique, du TSA, de la maladie d'Alzheimer. »
- Orthophonistes : patients en LO/LE/oralité/ TSA/CO MATHS (enfants/ados 2-15 ans)



LIEUX DES STAGES
Saint-Louis
Le Tampon
Saint-Pierre

Les différences...

--> La prise en compte du bilinguisme : Français / Créole

« Orthophonistes qui avaient une patientèle principalement LO LE avec pas mal d'enfants, très intéressant à voir car la patientèle créole est différente du fait de sa culture. »

« Rien ne différait de la métropole. »

« Chaque ortho a une façon à elle de travailler donc c'était différent du stage de 2A. »



La Réunion

Les points forts



« Qu'est-ce qui t'as le plus plu dans ton expérience? »

« D'être dans un lieu dingue et en même temps faire les études! » Lola, 3A

« Tout ? C'est une île incroyable :

- Les paysages sont aussi diversifiés que magnifiques
- Il est possible de faire des randonnées puis d'être à la plage 2h plus tard
- On mange bien et pour pas très cher (je recommande les bouchons gratinés... sauf si vous voulez perdre du poids)... » Maëva, 3A

« Stage très riche avec 3 orthophonistes super sympas, j'ai appris énormément ! Et évidemment la beauté de l'île de La Réunion, toutes les randos magnifiques, l'observation des dauphins et poissons...! » Alice Méliand, 3A

« Le fait de pouvoir mêler à la fois le stage à la découverte d'un nouveau lieu/nouvelle culture ! C'était très intéressant de voir la pratique de l'orthophonie dans une autre région (notamment avec l'utilisation du créole). » Anaïs, 3A

« Tout. Le fait qu'il faisait 35 degrés le 1er décembre là bas alors qu'en France c'était l'hiver, la gentillesse des gens, la richesse culturelle de l'île... » Tessa, 4A

Les difficultés rencontrées

- Voiture = indispensable
- Décalage horaire (rien d'insurmontable)
- Grèves de trains au retour HAHA

« Pour ce qui est du stage, j'avais peur de ne pas avoir le temps d'apprendre beaucoup de choses en si peu de temps, mais finalement ça a été tout le contraire ! J'ai trouvé très formateur le fait d'avoir eu la possibilité d'observer différentes façons d'exercer le métier et d'aborder les patients, avec des techniques de rééducations variées.

Et pour le côté voyage... y a absolument tout qui m'a plu ! C'est une destination grandiose, tu passes des végétations immenses et vertes aux plaines seiches et rocailleuses des pitons , tu randonnes avec ton sac à dos dans des cirques vertigineux , tu domines l'île sur des sommets à plus de 3000m d'altitude ☁, tu nages dans des lagons cristallins avec des poissons multicolores , t'assistes chaque soir à un coucher de soleil toujours plus beau, bercée par le bruit sourd de l'océan... Et puis partager tout ça avec mon binôme c'était du Bonheur avec un grand B! » Alice Mach, 3A

Les conseils

« Je conseille quand même d'être assez à l'aise au volant, leurs routes tournent beaucoup et il vaut mieux gérer les démarrages en côte!. C'est une île très riche, je conseille de se renseigner un peu à l'avance sur les activités que vous voulez faire, mais n'hésitez pas à demander aux locaux une fois sur place ! Bagages : ne partez pas trop chargés (le rhum pèse lourd au retour) et prenez de la crème solaire » Maëva, 3A

« Prendre une bonne paire de chaussures de rando et faire sur plusieurs jours la traversée de Mafate (en dormant dans des gîtes, le plus beau cirque pour moi). Ah et si tu pars plus tôt, disons fin Novembre, t'auras aussi la chance de voir les dernières baleines depuis un bateau ! »
Alice Mach, 3A

« Nous avons pu faire le tour de l'île et faire beaucoup d'activités (randonnées, plages, visite d'un temple, du jardin des parfums et des épices, d'une vanilleraie...), c'était incroyable ! Mon top 3 : gravir le piton des Neiges et observer le lever du soleil au sommet, randonner dans le cirque de Mafate, observer des coraux et poissons dans le lagon (et des dauphins en bateau si tu peux). Mais aussi s'imprégner de la culture, la langue, et de la diversité de l'île ! »
Alice Méliand, 3A

La location de voiture est vraiment nécessaire selon moi, cela permet de visiter l'île plus facilement et de se rendre au stage avec plus de facilité (chaleur, trajet à pied...) !! Il faut vraiment visiter les différents cirques (randos) et les lagons !! Les marchés sont tops pour l'achat des fruits, légumes et souvenirs ! Anaïs, 3A

« Je pense que le mieux est de séjourner sur St pierre (ville la + animée, on s'y sent bien, bien desservie) , louer une voiture me paraît indispensable! » Mathilde, 3A

Les INCONTOURNABLES à ne pas manquer...

- Piton de la fournaise
- Trou de fer
- Piton des neiges
- Grand Bénare
- Scubanas (sorties cétacées)
- Plage de l'Hermitage
- Randonnée Cirque de Mafate
- Couchers/levers de soleil sur la plage ou dans les montagnes
- Le sud / l'ouest de l'île



Le Budget

Globalement, la vie à La Réunion a été jugée comme légèrement plus chère qu'en France métropolitaine.

Les aspects dispendieux sont :

- Le trajet
- Le logement
- La nourriture (+)

Les aspects économiques sont :

- Le transport
- Les loisirs (activités)

ALBUM PHOTOS

PARTAGÉ PAR MAËVA ET MATHILDE



Italie

L'arrivée

Le + : La proximité avec la France
Accessible en train ou en bus!

P.S. Essayer de privilégier le transport terrestre,
dans la mesure du possible. (C'est plus long, mais
plus écologique!)



La logistique

- Où? Rome
- Logement : Chambre en Airbnb

--> Recherche d'une orthophoniste francophone avec une patientèle francophone:

Réseau français d'expatriés (école française)

--> Exemple de trajet :

- Montpellier - Lyon (train) + Lyon - Rome (Bus)
- Rome - Paris (train) + Paris - Montpellier (train)
- Durée totale de 6 à 12 heures!
- Attention à la transition SNCF / Italie ;

Le plus simple est d'utiliser l'application italienne ou les bornes (attention à bien composer les billets de train en Italie, même s'ils sont achetés à la machine)

--> Pas de particularité administrative (union européenne)

Extrait du témoignage de Milla (insta: Dislalie)

« Que faire à Rome? Il existe un pass à 50 euros disponible 3 jours qui donne accès à de nombreux musées de Rome, notamment au Colisée et au Pallatin (qui coûtent à eux seuls 22 euros).

Sinon, les quartiers les plus sympas sont ceux du centre (Barberini, Monti, Regola, Ponte, Trevi et près des Spanish steps).

Le quartier de Trastevere est très agréable le soir pour boire un verre ou aller au restaurant. Une marche près du Tibre s'impose; c'est magique. »

Les professionnels rencontrés et leurs spécialités...

« Une enseignante en école primaire bilingue »
dans le cadre du stage de découverte en milieu scolaire, Milla 1A

« L'orthophoniste travaillait en cabinet avec, pour la plupart, des enfants d'expatriés ou des enfants des écoles françaises où elle intervenait trois fois par semaine, elle faisait aussi des bilans et des prises en charge par visio avec des patients en France. C'est un statut particulier puisqu'elle n'était pas conventionnée, donc pas remboursée. Du fait de son mode d'exercice, j'ai surtout vu des rééducations et des bilans des troubles des apprentissages enfants et adolescents ; des troubles de l'articulation, du bégaiement, et plus anecdotiquement du polyhandicap, le tout dans un contexte de multilinguisme. »

Les différences

- Le bilinguisme français / italien
- La scolarité est la même qu'en France au niveau maternelle / primaire. Seules les années du collège / lycée sont différentes.

Le Budget

Globalement, la vie a été jugée comme légèrement moins chère qu'en France, notamment en ce qui a trait :

- Au transport
- Au logement
- À la nourriture

Coups de coeur

- Villa Médicis
- Palais altemps
- Musée capitolini
- Plats italiens méconnus (artichauts à la romaine, suppli, fleurs de courgettes,) À goûter!

L'expérience d'une étudiante de 3ème année

RETROUVE SON TÉMOIGNAGE COMPLET SUR LA PAGE INSTAGRAM DE DISLALIE :

« Coté culture, j'ai beaucoup marché ce mois-ci pour profiter au maximum de l'architecture et des surprises que réserve Rome et sa dolce vita. J'ai regretté n'avoir découvert que tardivement l'existence d'associations d'étudiants français qui font visiter la ville et ses musées, mais en attendant j'écoutais des podcasts pour en savoir plus sur les secrets de la ville éternelle. J'arpentais la ville de musées et musées : sculptures et mosaïques dans une ancienne centrale thermique, ruines dans une villa renaissance, villa résidence d'artistes français de renommée internationale dans la villa des Médicis, le seul point de vue où l'on voit trois pays à la fois à travers le trou d'une serrure, un musée où l'œuvre la plus stylée est l'agencement des toilettes, etc. »

L'expérience de Milla

RETROUVE SON TÉMOIGNAGE COMPLET ET SES CONSEILS DÉTAILLÉS EN SUIVANT LE QR CODE :

Comment se déplacer?

- Comment se loger?
- Comment manger?
- Que faire à Rome?
- Prévion budget?



Nouvelle-Calédonie

L'arrivée

- Plus d'une journée de vol! (C'est loin)

La logistique

- Chercher sur la page Facebook du syndicat des orthos de Nouvelle-Calédonie!
- Pas besoin de passeport
- Avoir une voiture sur place est un atout +++

Les pratiques professionnelles

« J'ai pu rencontrer tous les membres de l'antenne médico-psychologique qui ont plusieurs réunions dans la semaine afin de coordonner les soins, faire le point sur les bilans, les séances, les objectifs atteints, en cours d'acquisition ou à atteindre, et l'organisation des groupes thérapeutiques.

L'équipe comprend : plusieurs infirmiers, une pédopsychiatre, une orthophoniste (ma maître de stage), une psychomotricienne, deux assistantes sociales, et une psychologue. »

« L'équipe a mis en place les groupes thérapeutiques ; j'ai pu assister à des séances de groupe où intervenaient la psychomotricienne et l'orthophoniste auprès de deux patients TSA, il y avait d'autres groupes thérapeutiques animés par la psychologue, les infirmiers. Des groupes thérapeutiques piscine étaient aussi organisés. » - Victoire, 3A

VILLES

Province Sud

- Nouméa (capitale et Aéroport)

Province Nord

- Koné

Îles Loyautés

- Lifou



« Ce qui t'as plu le plus de ton expérience? »

« J'en ai pris plein les yeux : la mer, la végétation, tout était incroyable. Nous avons été accueillis dans une tribu kanake avec laquelle nous avons partagé des moments conviviaux (repas, visite des terres, du jardin) c'était vraiment une expérience unique et inoubliable. Plus tard le week-end, pendant mon stage je suis allée me baigner à la rivière et je suis allée à Poum qui se situe à la pointe Nord de Nouvelle-Calédonie où nous avons pris un bain d'argile (gratuit 😊) c'était assez drôle et on a fini par la plage blanche qui porte bien son nom; le sable était blanc. »

« Ce fut une expérience très riche humainement, il y avait une proximité entre les patients/proches des patients et les professionnels. J'ai découvert la culture kanake et plus globalement du Pacifique qui sont très riches et si intéressantes, d'ailleurs les professionnels prenaient en compte l'aspect culturel dans leurs prises en soin et c'était vraiment intéressant. J'ai parfois rencontré des patients avec une vie si différente de la nôtre, un rapport très important à la nature, la terre (par exemple un patient m'a expliqué qu'il était le futur chef de sa tribu et l'organisation de la vie en tribu). »

Les difficultés rencontrées :

« Il n'y a quasiment pas de transport dans la province Nord, Koné se situe dans ce qu'on appelle la brousse (et ce n'est pas pour rien) il faut donc impérativement avoir une voiture et ne pas avoir peur de faire des kilomètres. Autre point important : parfois la route est très abîmée (trous) ou il n'y a que de la piste donc si on veut pouvoir accéder aux plages, sites de balade, il vaut mieux avoir un 4x4. En Nouvelle-Calédonie on parle principalement français donc je n'ai pas eu de problème de ce côté-là. En novembre il fait entre 30 et 35 degrés donc il ne faut pas avoir peur de la chaleur (mais rassurez-vous il y avait la Clim à l'hôpital et chez mes parents). »

CONSEILS ET INCONTOURNABLES, VICTOIRE, 3A

- Avoir impérativement une voiture pour pouvoir aller où l'on veut.
- Si possible prévoir le budget pour aller sur les îles autour (ça vaut vraiment le coup) : île des pins, Lifou, Ouvéa, Maré --> elles valent toutes le détour.
- Aller sur le site touristique de la Nouvelle-Calédonie pour trouver les lieux à visiter.

Dans mes incontournables, à Nouméa:

- Anse vata, baie des citrons, aquarium de Nouméa, centre culturel Tjibbaou, place des cocotiers, l'îlot canards.

BUDGET

La vie en Nouvelle-Calédonie a été jugée comme beaucoup plus chère qu'en France, dans tous ses aspects (transport, logement, activités, nourriture...)

Prévoir un budget conséquent!

Dans la province Nord:

- Côte est : la poule de Hienghen, Poindimié
- Pointe Nord : à Poum: les bains d'argile, la plage blanche.

Dans la province Sud :

- Le Mont-dore, la rivière bleue.



ALBUM PHOTOS

Partagé par Victoire



NOUVELLE
-
CALÉDONIE

Danemark

ARRIVÉE :

- En avion : - de 6 heures
- Où ? À Copenhague!

MOTIVATIONS :

« Je voulais depuis très longtemps découvrir le Danemark ! C'est un pays qui m'a longtemps fait rêver, et Copenhague était réputé pour être très riche en culture, en art et en belles architectures. Aussi pour des soucis d'objectifs d'observation : je voulais voir des enfants en situation de bilinguisme » Hina, 3A

LOGISTIQUE :

--> En amont :

- Demander sa carte d'assurance maladie européenne (délivrée de suite en PDF sur le site de l'assurance maladie, et environ deux semaines plus tard en format papier)
- Vérifier la validité de son passeport

--> Sur place :

« J'ai pu visiter énormément de musées, d'églises, déambuler dans les rues, au gré des cours d'eau super fréquents dans la ville!

Copenhague est une ville très verte, très nature avec des canards qui me barraient parfois la route en vélo ! D'ailleurs, le vélo est une institution là-bas et c'est le meilleur moyen de découvrir la ville !

Le réseau de métro est super efficace, quoi qu'onéreux, et il est en activité 24/24 7/7. Il y a aussi beaucoup de bus et il existe de nombreuses navettes fluviales, trop bien !

J'ai eu un peu de difficulté à rencontrer du monde mais j'ai pu faire des rencontres grâce aux groupes d'échanges de langue, entre étrangers habitant depuis peu au Danemark, et aussi via les groupes facebook pour organiser des sorties ! Les gens sont géniaux, mais attention à ceux qui posent des lapins...

J'ai logé chez un particulier, dans une chambre airbnb. Je voulais absolument habiter avec quelqu'un et j'ai d'abord cherché des colocs erasmus sur facebook, mais personne ne prenait pour un mois et demi (en plus d'être affreusement cher).

Je me suis donc tournée vers airbnb, où j'ai trouvé une chambre chez une dame, une artiste, vivant avec son fils. On partageait la cuisine, la salle de bain et on vivait vraiment ensemble. C'était très sympa de partager leur quotidien et de découvrir la façon dont ils vivent ! » - Hina, 3A



Quelles pratiques as-tu observées?

« Mon ortho faisait de la téléorthophonie, qui m'interrogeait énormément : le stage était super enrichissant et j'ai appris une montagne de choses géniales avec elle. Elle travaille exclusivement avec des enfants, dont beaucoup avec des TSA (elle a fait son mémoire et des recherches dessus).

On avait beaucoup d'enfants de familles d'expat au Danemark, des enfants d'ambassadeurs ou travaillant aux ambassades francophones (à Copenhague, on trouve les ambassades française, suisse, belge, ainsi que de nombreux pays africains francophones), des français vivant à l'étranger, mais aussi des enfants habitant en France, souvent dans des déserts médicaux. »

Budget

Globalement, la vie au Danemark a été jugée comme beaucoup plus chère qu'en France, notamment en ce qui a trait :

- Au transport
- Au logement
- A la nourriture
- Aux activités
- Aux taxes

Conseils !

« Si vous le pouvez, essayez de choper les carnets de réductions donnés dans les tours de bateau touristiques sur les canaux, à Nytorv.

N'hésitez pas à demander les réductions étudiantes ! Pour faire ses courses, il faut aller chez Aldi et Netto, qui ont les mêmes produits que les autres magasins, mais en beaucoup moins chers. Irma est à éviter, Fotex est le magasin mi-gamme, genre carrefour.

Il faut absolument visiter le musée d'histoire naturelle et la Glyptotek, qui abrite sous son dôme un jardin d'hiver splendide.

Il faut aussi passer par Tivoli, le jardin/parc d'attractions iconique de Copenhague et le plus ancien d'Europe, qui aurait inspiré Walt Disney pour ses propres parcs... » - Hina, 3A

Les différences...

« Les orthophonistes danoises ne pratiquent pas du tout l'orthophonie en libéral : elles sont payées et employées par la commune, et elles font de l'accompagnement parental. Elles voient les familles tous les 3 ou 4 mois pour voir les évolutions de l'enfant et les suivent de loin via les retours des autres professionnels de santé et de soin du patient, et aussi ceux des enseignants spécialisés les suivant à l'école. »

Ce qui t'as plu le plus :

- Concernant la ville : la culture, l'architecture, l'art partout dans la ville. Tout est magnifique, très poétique et il est très facile de se déplacer autour de Copenhague pour visiter à côté !
- Par rapport au stage : la téléortho est super intéressante et c'était une expérience géniale qui m'a beaucoup plu personnellement

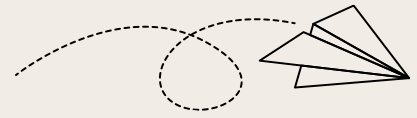
Difficultés rencontrées :

« Les transports sont très chers, et les contrôleurs sont sans pitié et sont très têtus sans assumer leurs erreurs (je me suis pris une amende de plus de 100 euros parce que la machine de ma contrôleuse n'a pas fonctionné lors de mon contrôle...).

Les danois peuvent paraître assez froids mais il ne faut pas avoir peur de les approcher parce qu'ils aident sans aucun souci !

Et conseil : ne partez pas en période de fin d'automne, début hiver. Le soleil se lève à 9h, il fait nuit noire à 16h, il fait très froid avec un vent à décorner les bœufs, et le manque de soleil pèse vite sur le moral... prévoyez une cure de vitamine D ! »

3. Le transport



COMMENT VOYAGER DE FAÇON ÉCOLOGIQUE?

STATISTIQUES

Au vu des questionnaires recueillis, le mode de transport qui a été le plus utilisé pour le trajet a été l'avion (94% des répondantes).

Les raisons suivantes ont été recensées :

- Gain de temps
- Économie d'argent
- Distance trop éloignée +++ (88% des répondantes)

*Avec une majorité des trajets d'une durée de 6 à 12 heures.

Sur place, les moyens de transport suivants ont été employés:

- Voiture (50%), notamment pour les « road trip »
- Train (30%)
- Autobus (25%)
- Marche / Vélo (25%)

Lecture intéressante : « Cinq mythes sur le transport aérien »

<https://reseauactionclimat.org/wp-content/uploads/2019/06/cinq-mythes-sur-le-transport-aerien.pdf>

PRÉOCCUPATION ENVIRONNEMENTALE

Le réchauffement climatique est un enjeu de taille auquel devra incontestablement faire face notre génération. C'est une problématique à laquelle nous nous devons d'être sensibles et c'est pourquoi j'ai choisi de l'aborder. À mon sens, il est possible de faire sa part.

L'aviation étant placée en tête des moyens de transports les plus émetteurs de gaz à effet de serre (GES), il est nécessaire de s'interroger sur son utilisation.

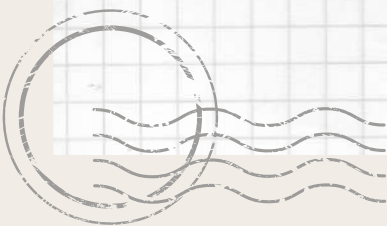
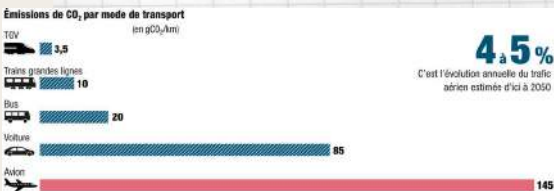
Quelques données à analyser :

- « En France, le transport aérien (y compris les vols internationaux arrivant ou partant de France) consomme à peu près 25% de ce que consomment les voitures particulières : c'est donc très loin d'être négligeable ! » (1)
- Phénomène de forçage radiatif : couplage de l'émission de plusieurs gaz à effet de serre (CO2, ozone, vapeur d'eau...) + émission en haute atmosphère = multiplication de l'impact x3 (1)
- Seuls 10 à 20% de la population mondiale auraient déjà pris l'avion. = Question d'équité sociale (2)
- Proportionnellement, un vol courte distance est plus polluant qu'un vol longue distance, car c'est au moment du décollage que consomme le plus l'avion.

Idées de grandeurs : des chiffres qui parlent... (3)

- Un aller Montréal-Londres émet autant de GES que le chauffage d'une maison durant 1 an.
- Si le secteur de l'aviation était un pays, il serait parmi les 10 plus polluants au monde, car il représente 12% des émissions dues aux transports (toutes catégories confondues).
- Le trafic aérien connaît une croissance annuelle d'environ 5%.
- Le fait d'éviter un aller-retour intercontinental reviendrait approximativement à ne pas utiliser sa voiture pendant un an! (Ça permet de mieux se rendre compte à quel point l'empreinte carbone est élevée)

--> D'où l'importance des choix individuels!



3. Le transport

REPENSER LE VOYAGE...

ÇA PASSE PAR :

1 CHOISIR SA DESTINATION EN CONSÉQUENCE

Privilégier des endroits accessibles par voie terrestre. Il est possible de trouver son bonheur sans forcément aller toujours plus loin. Ça peut être tout aussi dépayçant !

2 DIMINUER LA FRÉQUENCE

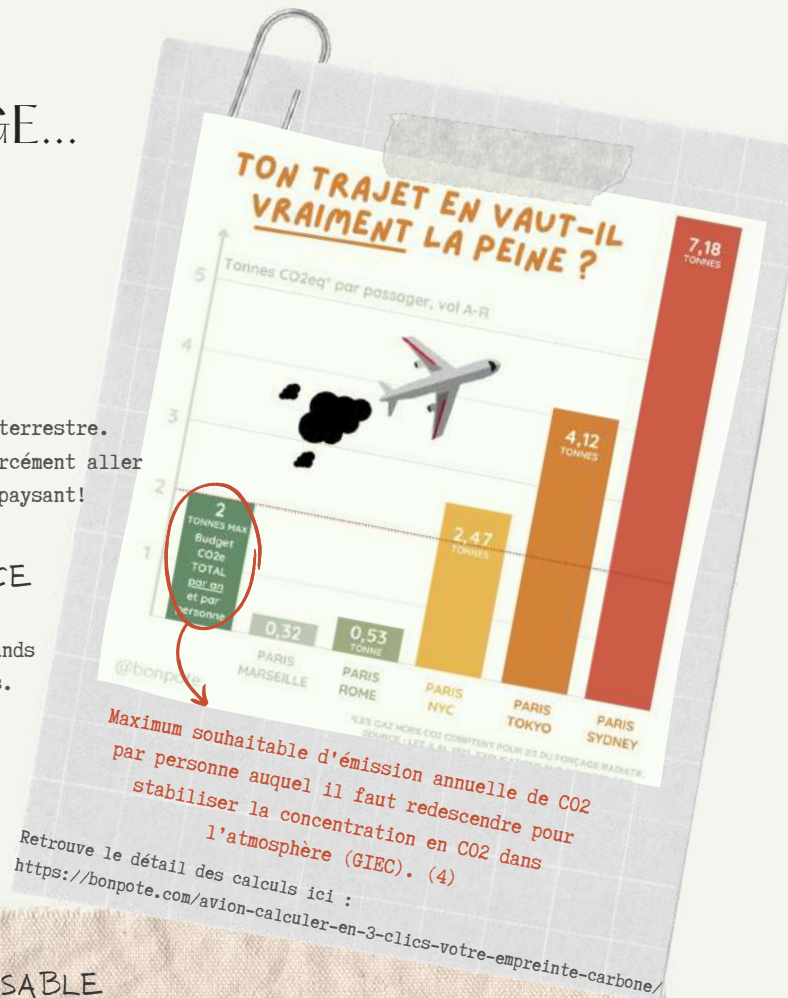
S'imposer un rythme plus lent. Réserver les grands déplacements pour des occasions exceptionnelles.

3 « MAKE IT COUNT »

Partir plus longtemps ; prendre le temps de s'imprégner.

4 SI L'AVION EST INDISPENSABLE

- Choisir un vol en classe économique plutôt qu'en première classe ;
- Choisir des vols directs, sans escale (ou le moins possible, sachant que les décollages sont les plus énergivores) ;
- Prendre des vols de jour (les traînées de nuages ont un effet réfléchissant sur les rayons du Soleil) ;
- Choisir sa compagnie aérienne : se renseigner sur ses politiques écologiques (certaines ne volent pas en-deçà d'un certain nombre de passagers).



4. Petits mots d'encouragement...

« Hésitez pas à vous lancer ! Ça peut faire peur mais c'est génial et croyez moi le retour est bien compliqué... et si vous travaillez un été vous pourrez vous le payer ! Ça fait découvrir d'autres horizons ça aère la tête et ça fait du bien au moral »

- Lola, 3A



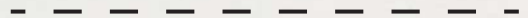
« GO GO GO »

- Maëva, 3A



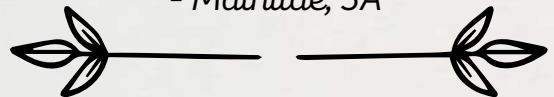
« Allez au Canada, c'est clairement le plus beau voyage de ma vie !!!! »

- Laura, 4A



« Fonce ! »

- Mathilde, 3A



Conseils : « Glisse dans mes dm et je te dirai tout, @tessabarette sur insta. »

- Tessa, 4A



5. Remerciements

Salut à toutes et à tous,

J'espère que cette première édition du Carnet de voyage des orthos vous aura plu et que vous y aurez trouvé votre bonheur!

Je tiens à remercier les seize étudiantes qui ont pris le temps de nous raconter leur séjour à l'étranger. Sans vous, ce beau projet n'aurait pas pu naître. Je suis persuadée que vos témoignages en inspireront plus d'un.e!

Je suis heureuse d'avoir pu vous partager ma création et je vous dis à la prochaine pour de nouveaux projets. <3

Maude Dubois, VP Mobilité Internationale
international.dislalie@gmail.com



6. Bibliographie

(1) Jean-Marc Jancovici : <https://jancovici.com/transition-energetique/transports/faut-il-souhaiter-la-croissance-du-traffic-aerien/>

(2) Gossling Stephan et Humpe Andreas : The global scale, distribution and growth of aviation: Implications for climate change

(3) The David Suzuki Foundation : https://david Suzuki.org/living-green/air-travel-climate-change/?gclid=CjwKCAjwzuqgBhAcEiwAdj5dRjrhyhMNR2kt-NQcdz8UMBNTnVvoXzNQpRVw9dP617eBLFVAJnexasRoCP5lQAvD_BwE

(4) Le bon pote : <https://bonpote.com/avion-calculer-en-3-clics-votre-empreinte-carbone/>

LA

FIN!

Avec la participation de :

- Hina Solignac, 3A
- Lola Castier, 3A
- Sarahline Bettencourt, 3A
- Maëva Menezes, 3A
- Alice Méliand, 3A
- Laura Bissardon, 4A
- Maylis Baillet, 3A
- Anaïs Bordin, 3A
- Milla Burrer, 2A
- Alice Mach, 3A
- Mathilde Anglade, 3A
- Tessa Barette, 4A
- Victoire, 3A



ORTHOPHONIE

Montpellier

Bureau 2022-2023

*Haus für Jugend
L'Institut Américain.
Körper und Geist
zusammen
in allen Jahren*



*Körper, Geist
im Glauben
auf
dem
Alten*