

**BOURSE REGION MOBILITE INTERNATIONALE****Rapport de Fin de Séjour**

---

Dans le cadre de ma mobilité à l'international, j'ai choisi de partir faire un double diplôme au Japon, à l'Université de Tsukuba. Voici mon rapport de fin de séjour, décrivant comment j'ai pu vivre cette mobilité d'un an, dans le cadre d'un master japonais.

**I) Vie Pratique**

L'obtention d'un visa m'autorisant à être étudiante pendant un an à l'Université de Tsukuba s'est faite courant novembre 2022. Dans mon cas, un simple visa n'était pas suffisant pour la durée prévue que j'allais passer sur le territoire japonais. J'ai donc demandé un COE (Certificate of Eligibility), qui prend un certain temps avant d'être évalué et obtenu par l'administration japonaise, qui est très « carrée ». Je ne me souviens pas d'un coût particulier concernant ce COE. En revanche, j'ai bien évidemment dû faire un passeport pour y accéder. C'est donc ce coût que je retiendrais. J'ai payé environ 86 euros. Une fois le COE reçu (entre 2 à 3 mois d'attente), j'ai pu aller à l'ambassade du Japon, à Lyon, pour demander un VISA approprié. J'ai donc attendu deux semaines avant de pouvoir récupérer mon passeport.

La question du logement était très facile : étant considérée comme étudiante française dans un master japonais, j'avais accès aux infrastructures étudiantes, aux résidences du campus. Donc, j'ai n'ai eu aucune difficultés à ce que mon dossier soit sélectionné et accepté pour obtenir une chambre dans une des résidences étudiantes sur le campus. Toutes les informations liées à ce type de logement sont très bien détaillées sur le site de l'université (<https://www.tsukuba.ac.jp/en/>) ! L'accès à ce logement n'est pas compliqué : dans tous les cas, j'aurais eu une chambre quelque part, car les Japonais feront toujours en sorte de trouver une solution la plus aidante possible. Je n'avais pas d'inquiétudes à ce sujet. Le prix de mon loyer, pour une chambre étudiante (j'avais un lit, un bureau, une chaise, et un lavabo ; le reste : cuisine, toilettes, douche, machine à laver le linge... était en commun avec les filles de l'étage), était de 19 410 yens. Ce qui correspond à environ 135 euros. J'étais en chambre rénovée. J'ai pu louer une climatisation pour 15 000 yens à l'année, au Community Center de mon résidence (Hirasuna), et ça change la vie dans un pays si chaud et si humide. Je recommande vivement de prendre une climatisation, vous allez rapidement la rentabiliser ! La caution était de 30 000 yens : l'administration gardera, sur cette caution, les charges des dernières quittances (tous les 3 mois) et les frais de ménage. Dans mon cas, j'ai pu récupérer 20 000 yens, ce qui est très honorable.

Concernant l'argent, la monnaie au Japon est le yen. Comme conversion, il est considéré que 1 yen vaut environ 0,006 euros. Il est facile d'utiliser sa carte bancaire, la majorité des transactions bancaires se font sans contact. Néanmoins, il est de coutume de payer en liquide (cash). Il n'est donc pas gênant d'avoir entre 10 000 et 30 000 yens sur soi, dans son portefeuille. Il est également très facile de retirer de l'argent, car il y a des ATM dans quasiment tous les « convenience store » (ou konbini, en japonais) ; et ces magasins sont partout, ouverts 24h/24.

Le Japon est très avancé dans le système de santé. Il est comparable au système français, avec la Carte Vitale. Nous avons des Cartes d'Assurance Nationale, renouvelables tous les ans, payables en mensualité ou directement en un coup. Personnellement, j'avais opté pour une couverture mutuelle internationale (April International) en plus de l'assurance japonaise. Elle ne m'a été d'aucune utilité, l'assurance japonaise est suffisante. Le système de santé japonais est complet et toujours en lien. Il est facile de trouver des cliniques spécialisées partout, d'aller à l'hôpital, d'avoir un suivi de santé. Les déserts médicaux n'existent pas, et la médecine y est abordée efficacement. Je n'ai jamais rencontré le moindre problème. La seule chose qu'il faut avoir en tête, c'est qu'il faut toujours y aller accompagné d'un Japonais, si on ne parle pas couramment japonais, pour pouvoir se faire comprendre et donc faciliter les échanges avec le personnel médical.

La télécommunication peut s'aborder de deux façons : soit on prend une carte SIM, soit on peut fonctionner par WiFi. Au Japon, il y a du WiFi gratuit partout, et les gens sont connectés facilement. Comme je n'étais pas au courant de ce fait avant de partir au Japon, j'avais anticipé et commandé une SIM Card, que j'ai reçu à un point relais (que l'on peut choisir sur le WebSite de l'opérateur DOCOMO/Softbank) à l'aéroport de Narita, lorsque j'ai atterri. Tout le processus était parfaitement expliqué dans les papiers que j'ai reçu avec la carte. Pour les tarifs, j'avais 30 GB pour 35 euros. C'est assez cher, c'est pourquoi, je recommande d'utiliser au maximum le WiFi. Néanmoins, sans numéro de téléphone japonais, il est impossible d'être inscrit administrativement au Japon (ouverture d'un compte en banque, adresse, domiciliation, pension...).

La vie universitaire à Tsukuba est très présente. J'ai pu rencontrer beaucoup de monde et participer à des événements internationaux, comme essayer des yukatas pendant l'été, ou défiler lors de festivals. L'administration est toujours ouverte et très efficace (si on envoie un courriel dans la journée, la réponse arrive au plus tard le lendemain). Notre référent, et responsable du double diplôme, nous a toujours aidé et a constamment répondu présent aux sollicitations. Les cours se font en présentiel et en distanciel. Il s'agit de cours magistraux, durant lesquels nous ne posons pas de questions en direct (s'il s'agit d'un cours en distanciel, notamment). Nous posons les questions à la fin du cours, ou par courriel. Nous pouvons choisir les cours parmi une liste très complète. Les relations professeurs-étudiants dépendent surtout des étudiants et de leur ouverture à discuter et aller plus loin dans la réflexion. Si les étudiants se contentent de ce qu'on « attend » d'eux, alors je dirais que la relation est simple et brève : il n'y a pas réellement de discussion. En revanche, si on est intéressé et motivé par les sciences, les professeurs sont ravis d'aider et de répondre à toutes les questions. Les cours que j'ai choisis étaient bien évidemment en anglais. Les professeurs parlent tous couramment japonais / anglais.

Je n'ai pas été en stage. Comme je l'ai dit précédemment, j'étudiais comme étudiante de master. Je n'ai donc pas perçu de rémunération quelconque. J'ai eu la chance de pouvoir choisir mon projet de recherche de master, donc j'ai grandement apprécié travailler dessus. Voir évoluer mes idées et leur donner littéralement vie (je cultivais des cellules) étaient d'une satisfaction peu comparable. Cette expérience m'a même aidée à orienter mon futur et ma potentielle carrière ! Le rythme de travail est assez simple : de 10h à 17h, on est au labo. Lorsqu'on a cours, on le signale à notre professeur/tuteur et il nous laisse aller à l'université (notre laboratoire était à 35min à vélo du campus). Mais pour être honnête, les horaires sont flexibles et dépendent principalement de votre motivation à travailler. Il y a des heures de présence, mais c'est en fonction de votre efficacité que vos performances seront évaluées. Donc, si vous souhaitez avoir un bon projet, il est peu probable que vous fassiez uniquement 10h – 17h. Mais j'ai toujours choisi de travailler volontairement et de bon cœur. Donc, ce n'était pas du tout un problème pour moi. Les relations de travail sont identiques à ce que j'ai pu expérimenter en France. Il n'y a pas grande différence, hormis le fait qu'il y a certains codes sociaux à respecter et qu'il existe un réel culte du « sensei ». Mais avec une bonne communication, de l'honnêteté et du respect, peu de problèmes ont été insolubles. J'ai toujours réussi à m'intégrer et établir de bonnes relations. Mais, il faut être prêt à se remettre en question lorsque les Japonais ne réagissent pas comme des Français.

La vie quotidienne japonaise est fondamentalement différente de la France. Le climat à Tsukuba était bien plus rude : très chaud et très humide. Sans climatisation dans la chambre universitaire, il est tout bonnement impossible de pouvoir s'endormir sans tremper ses draps de sueur. Le rythme de vie est également différent : le soleil se lève vers 4h du matin et se couche à 18h. Evidemment, cela décale les activités : je me suis toujours arrangée pour pratiquer le sport très tôt le matin avant d'aller au laboratoire ou à l'université. Tous les commerces étant ouverts 24h/24, il est très facile de se nourrir sans se soucier des horaires. Je pouvais donc aisément finir le sport, aller prendre un petit-déjeuner à 7h directement au shop. Les transports sont tous aussi pratiques et peu chers. Pour autant, je recommande réellement d'avoir un vélo, pour la praticité et parce que les bus ne passent pas toujours autant que les métros. A Tokyo, la question ne se pose pas, mais à Tsukuba, le vélo est plus facile d'usage. La nourriture n'est pas très différente de la France, bien qu'il y ait beaucoup plus de plats préparés à base de riz. Les légumes sont différents et les fruits sont peut-être plus chers. Mais globalement, le coût de la vie japonaise n'est pas cher. Je n'ai pas fait beaucoup d'activités en dehors de mon travail et du sport universitaire. L'activité la plus répandue est le karaoké, et nous avons tous découverts que le ridicule ne tuait pas. J'ai donc adoré montrer mes talents cachés. Mon auditoire ? Peut-être un peu moins que moi... Mes amis retiendront de moi que le chant peut parfois, ou devrait, s'écouter avec un casque de chantier. Question de sécurité.

## **II) Bilan et suggestions**

Le bilan que je peux faire de ce séjour à l'étranger peut être résumé en deux mots : incroyablement enrichissant. Le Japon a une culture si différente de la France que l'adaptation s'est faite très progressivement. Je pense pouvoir dire que je me suis pleinement intégrée entre 3 à 6 mois là-bas. En même temps, je suis partie au Japon sans avoir jamais étudié le japonais. Ceci fut clairement une erreur. Il faut absolument avoir les bases et les rudiments de japonais si vous souhaitez vous intégrer plus rapidement que moi. Je pense également qu'il ne faut pas craindre d'être ouvert d'esprit et d'aller vers les Japonais. Il faut même insister plus qu'à l'accoutumer car il s'agit d'une culture où les gens n'ont aucun problème à vivre seuls. Mais une fois que vous parvenez à percer cette « carapace », les amis que vous vous ferez seront pour la vie. Les Japonais sont très loyaux. Mes projets personnels n'ont pas beaucoup évolué, hormis que ce séjour m'a apportée cette nouvelle vision des relations : la distance n'est pas toujours un vecteur négatif, elle met en lumière la force et la nature de nos liens. Professionnellement, le Japon m'a ouvert de nouvelles perspectives. Auparavant, je considérais le Japon comme une parenthèse dans ma vie française et ma carrière. Désormais, je le perçois comme à part entière dans ma vie. Les bouleversements vécus là-bas m'ont tellement apportée et fait grandir qu'il est inimaginable de pouvoir revenir en arrière, et cela m'a permis de développer un réel attrait pour l'international, quitte à déménager de la France pour une durée indéterminée.

J'ai bel et bien été orientée et préparée avant et pendant le séjour. Je pense que cela est indispensable lorsque l'on part dans un pays si loin de notre patrie. J'ai eu la chance d'avoir des personnes extraordinaires autour de moi, toujours dans la bienveillance et l'entraide, que ce soit du côté français, comme japonais. Mon établissement m'a aidée dans la recherche préalable des logements, des commodités et surtout, dans l'administratif requis pour pouvoir partir ! Je n'aime pas beaucoup l'administratif, cela m'angoisse. J'ai donc pu souffler de soulagement lorsque j'ai vu à quel point les gens m'accompagnaient de A à Z dans toutes les démarches. J'ai pu rentrer en contact avec des étudiants d'un an mes aînés dans ce parcours. Ils m'ont orientée et guidée lors des trois premiers mois, avant de finir leur formation et d'aller travailler dans une autre ville au Japon. Nous sommes restés en contact et prenons parfois des nouvelles les uns des autres. Il était très aisé de rencontrer les étudiants internationaux à Tsukuba, car il existe des associations pour faciliter ces échanges. Des activités de groupe sont proposées et nous permettent de se lier. Néanmoins, j'avais déjà beaucoup de contacts japonais dans mon laboratoire, je n'ai pas ressenti le besoin d'intégrer ces associations.

Si je devais repartir dans un pays étranger, j'apprendrais la langue du pays. Je sais qu'avec du recul, il me paraît désormais inconcevable de partir quelque part sans connaître la langue, et surtout les rouages culturels et sociaux. Un tel séjour se prépare tout de même en amont, et pas que d'un point de vue administratif si vous souhaitez vous intégrer et ne pas souffrir d'un isolement quelconque. Je vous conseille donc de vous renseigner sérieusement sur le pays dans lequel vous allez partir ! Il peut aussi être très intéressant de partir à plusieurs (entre 2 et 3 personnes) ou alors, de connaître quelqu'un sur place.

Je ne vois pas d'améliorations particulières à ajouter. Les échanges internationaux me paraissent inestimables dans la formation technique et personnelle d'un étudiant. Ils permettent une ouverture d'esprit et le développement de soft skills qui aideront toujours un individu en société. Notamment, on retiendra l'adaptabilité en toutes circonstances. Il faut toujours garder son sang-froid, même lorsqu'on ne comprend pas tout d'une situation extérieure.