

Media and Me



Autorité
luxembourgeoise
indépendante de
l'audiovisuel



Version du 26.01.2026

Autorité luxembourgeoise indépendante de l'audiovisuel (ALIA)

18, rue Erasme
L-1468 Luxembourg
📞 +352 247-70 105
✉️ samra.cindrak@alia.etat.lu

Media and Me

Dans les coulisses des professions des médias

Tu as entre 16 et 26 ans et tu rêves de faire « quelque chose dans les médias », mais tu te heurtes encore à la fameuse exigence des 15 ans d'expérience professionnelle ? Alors Media & Me pourrait être fait pour toi.

Pourquoi Media & Me ?

Media & Me est un projet médiatique transfrontalier de la Grande Région. Il a été initié par la Landesmedienanstalt Saarland (LMS) et est cofinancé et mis en œuvre au Luxembourg par l'ALIA.

Le programme s'adresse aux jeunes intéressés par les médias et désireux d'obtenir un aperçu réaliste des différents métiers du secteur. À cette fin, tu visiteras plus de 20 organisations partenaires issues de la presse écrite, de la radio, de la télévision et des médias en ligne, ainsi que des domaines du marketing, du droit des médias et de l'éthique des médias, en Sarre, à Trèves, en Belgique, au Luxembourg et en France. Lors d'ateliers animés par des professionnels expérimentés des médias, tu pourras découvrir concrètement leur manière de travailler, acquérir une première expérience pratique, nouer des contacts et identifier les domaines qui t'intéressent le plus et correspondent le mieux à ton profil.

Qu'est-ce qui t'attend au Luxembourg ?

Au Luxembourg, tu visiteras les rédactions du [Luxemburger Wort](#), de [Radio 100,7](#), de [Radio ARA/Graffiti](#) et de [RTL Luxembourg](#), ainsi que l'Autorité luxembourgeoise de régulation des médias, l'[ALIA](#). Tu y découvriras, de première main, à quoi ressemble le quotidien professionnel dans ces différentes structures.

Qu'apprendrai-je concrètement ?

Avec Media & Me, tu découvriras les coulisses du monde des médias : Quelle est la différence entre les médias privés et les médias de service public ? Comment travaillent la presse écrite et les médias en ligne ? Comment fonctionne le journalisme local dans la Grande Région ? Comment les journalistes mènent-ils leurs recherches, vérifient-ils leurs informations et les mettent-ils en contexte ? Comment les contenus sont-ils adaptés aux publics cibles, au multilinguisme et à une diffusion crossmédia ? Qu'est-ce qui caractérise une bonne stratégie marketing et comment les contenus sont-ils rendus visibles, promus et diffusés ? Quel rôle joue l'intelligence artificielle dans les rédactions et quelles en sont les limites juridiques et éthiques ? Quelles règles s'appliquent, à qui, et qui veille à leur respect ?

Réparti en sept modules, le programme te permet d'acquérir les bases du travail journalistique ainsi que des connaissances fondamentales en droit des médias, en éthique des médias et en marketing. Outre les apports théoriques, l'accent est mis sur la pratique : tu rédigeras tes propres articles, mèneras des interviews, concevras et animeras des formats de présentation, enregistreras des contributions de manière professionnelle, réaliseras de courts reportages à l'aide d'une caméra ou d'un smartphone, prendras des photos, développeras des contenus visuels et pourras exprimer tes idées de manière créative.

Tu renforceras ainsi de manière ciblée tes compétences médiatiques, informationnelles, numériques et techniques.

Qu'est-ce que j'y gagne ?

- Au lieu de stages isolés, Media & Me te propose un véritable programme « tout-en-un ». Tu découvriras plus de 20 organisations médiatiques reconnues de la Grande Région — un véritable atout pour ton CV ! Lors d'ateliers pratiques, tu travailleras directement avec des journalistes, des rédactions et des experts des médias, ce qui te permettra d'augmenter tes chances d'obtenir des stages, voire un emploi, auprès des partenaires du projet. Tu bénéficieras ainsi d'un avantage concret dans tes candidatures : tu pourras t'appuyer sur des contacts existants et rendre tes dossiers plus personnels et plus convaincants. Pour de nombreux anciens participants, Media & Me a constitué un véritable tremplin vers les métiers des médias.
- Media & Me n'est pas un séminaire universitaire : l'accent est clairement mis sur la pratique. Sur une période de six mois, tu participeras à sept modules d'une durée de trois à cinq jours chacun. Pendant ces modules, tu produiras régulièrement des contenus écrits, audio ou vidéo chez les partenaires du projet, que tu pourras ensuite utiliser comme exemples de travaux pour de futures candidatures.
- Media & Me existe depuis dix ans et est développé en continu en étroite collaboration avec des professionnels expérimentés des médias et des organisations partenaires renommées. Les évolutions technologiques, juridiques, réglementaires, sociétales et éthiques actuelles, ainsi que les thématiques pertinentes du secteur des médias, sont intégrées chaque année de manière ciblée dans le programme et discutées avec les participants.
- À l'issue des sept modules, tu recevras un certificat attestant de ta participation réussie au programme. Rassure-toi : aucun examen n'est requis !
- Une fois tous les modules validés, tu rejoindras notre réseau d'alumni en pleine expansion. Tu y seras régulièrement informé des offres de stages et d'emploi issues de notre réseau. Nous te mettons en relation via LinkedIn et notre communauté WhatsApp, où tu pourras échanger avec d'autres alumni et développer ton propre réseau professionnel.
- Tu renconteras d'autres jeunes partageant les mêmes centres d'intérêt. Beaucoup de participants ont vécu une expérience enrichissante ensemble et sont restés en contact bien au-delà de Media & Me.
- Bonne nouvelle pour les candidats du Luxembourg, de France et de Belgique : à partir de 2026, les modules 3 à 5 organisés en Belgique, en France et au Luxembourg seront proposés sous forme de **summer camp**. Ils auront lieu pendant les vacances scolaires et universitaires, ce qui facilitera encore davantage la conciliation de Media & Me avec l'école, les études ou une activité professionnelle.

Comment poser sa candidature ?

Chaque candidature doit comprendre un court CV et une lettre de motivation. Jusque-là, rien de compliqué. La partie la plus intéressante est toutefois la contribution créative : c'est l'occasion de montrer ce qui t'intéresse vraiment, la perspective que tu apportes et les raisons pour lesquelles tu devrais faire partie de l'aventure. Pour cette contribution créative, choisis l'un des thèmes suivants et propose un court travail personnel :

1. *IA et deepfakes – à la recherche de la vérité*
2. *La Grande Région – ce qui nous relie*



Podcast, vidéo, reel, article, billet de blog, Q&A, GRWM... c'est à toi de décider comment tu souhaites traiter et mettre en œuvre ton thème. Ose le faire à ta manière : ton style personnel fera la différence et montrera ce qui te rend unique.

Envoie ta candidature complète à media-and-me@LMSaar.de.

La date limite de candidature est fixée au **22 mars 2026.**

18 places sont disponibles, et elles partent très vite.

Informations pratiques

La participation au programme est gratuite. Les frais de déplacement vers les différents partenaires du projet sont également pris en charge.

Qui est à l'origine de Media & Me ?

Le programme est porté par la [Landesmedienanstalt Saarland](#). Le projet est soutenu par la [Staatskanzlei des Saarlandes](#), l'[ALIA](#), le [Medienzentrum Ostbelgien](#) et le [Ministère de la Communauté germanophone de Belgique](#), ainsi que par le [réseau de villes Quattropole](#).

La liste de toutes les organisations partenaires participantes, ainsi que d'autres informations importantes, est disponible sur : <https://www.lmsaar.de/media-and-me>