



# Conférences et ateliers

---

En milieu corporatif | Événements





Grâce à mes conférences et mes ateliers, je m'engage à offrir à vos employés les **outils essentiels pour prendre soin de leur santé mentale et favoriser leur épanouissement**, autant sur le plan personnel que professionnel.

Ils repartiront inspirés et prêts à **faire partie de la solution** pour **contribuer activement à un monde plus humain et écoresponsable**.

- Joanie Lacroix  
Fondatrice de Pastel Fluo



Choisissez parmi les thématiques qui correspondent à vos besoins.  
Choisissez le format qui vous convient.

**CONFÉRENCE**

Durée  
**1h**

Développer sa  
résilience pour  
favoriser sa  
santé mentale

Prendre soin  
de l'humain  
derrière  
le leader

**ATELIER  
COURT**

Durée  
**1h**

Faire partie  
de la solution :  
Libérer le potentiel  
collectif pour bâtir  
ensemble un  
monde meilleur

Le Pouvoir  
de la nature  
sur la santé  
globale et le  
leadership

**ATELIER  
LONG**

Durée  
**3h**

Révéler la  
puissance  
des qualités  
féminines et  
de l'intuition

Repenser  
l'éducation dans  
un monde en  
transformation  
*(en milieu  
scolaire)*

**PROJECTION  
DISCUSSION**

Durée  
variable

Miser sur sa  
santé globale:  
Bien-être  
physique et  
mental

Utiliser  
l'entreprise  
comme moteur  
de changement



# Biographie Joanie Lacroix



Entrepreneure sociale, réalisatrice, animatrice, productrice, conférencière TEDx et formatrice en leadership conscient, Joanie Lacroix multiplie les initiatives pour changer le monde. Son parcours évolua lorsqu'une grande épreuve bouleversa sa vie, après une carrière de productrice dans l'univers de la publicité et de la télévision. C'est alors qu'elle décida de mettre ses talents au service de ses valeurs profondes, en fondant Pastel Fluo, une série révolutionnaire de 12 documentaires, sélectionnée "coup de coeur" sur ICI [TOU.TV](https://www.ici-tv.ca/TOU-TV), dont la mission est d'éveiller les consciences et de catalyser le changement. Lauréat du Prix Numix de la "meilleure série documentaire canadienne", ses films ont aussi été déployés dans plus de 160 pays sur TV5 MONDE et traduits en 25 langues. Elle y dévoile les acteurs.ices de changement qui prennent part à la transition humaniste et écologique.

En parallèle à sa série, Joanie a développé un écosystème d'impact pour permettre aux individus et entreprises d'avoir tous les outils nécessaires pour incarner le changement. Elle fût nominée dans le palmarès des "100 femmes entrepreneures québécoises qui changent le monde". Convaincue que nous avons tous un rôle à jouer pour faire partie de la solution, c'est avec toute sa passion, sa lumière et son authenticité que Joanie nous inspire de mille et une façons à incarner le changement que nous voulons voir dans le monde.

[Découvrez Joanie en visionnant un extrait de sa conférence TEDx à la Place des Arts](#)



# Miser sur l'humain en entreprise

## Notre approche garantit trois niveaux de succès :

1

Des outils de développement humain profitables sur la santé mentale autant sur le plan personnel que professionnel pour vos employés et gestionnaires.

2

L'investissement dans le développement humain de votre équipe se traduit par une meilleure performance individuelle, une collaboration et un leadership plus efficace et une meilleure gestion des êtres humains.

3

Une expérience d'équipe mémorable et inspirante qui renforce les liens humains et qui stimule la motivation collective. Une activité idéale pour renforcer la cohésion au sein de différents département et pour répondre à la nouvelle réalité du télé-travail.





# Conférences

Durée  
**60 mins**

Un moment qui inspire, des outils qui transforment,  
des idées qui donnent envie d'agir!

Choisissez parmi les thématiques qui correspondent à vos besoins :

**Ensemble,  
faisons partie  
de la solution :**

Libérer le potentiel  
collectif pour bâtir  
ensemble un  
monde meilleur

**Développer sa  
résilience pour  
transformer  
les défis en  
opportunité!**

**Prendre soin  
de l'humain,  
derrière le  
leader**

**Utiliser  
l'entreprise  
comme moteur  
de changement!**

## CONFÉRENCE SUR MESURE POSSIBLE

Grâce à la variété des sujets explorés et des connaissances acquises auprès des nombreux expert(e)s interviewé(es) depuis une dizaine d'années, je propose aussi des conférences sur mesure, adaptées à vos besoins.

# CONFÉRENCE Ensemble, faisons partie de la solution!

Un souffle d'espoir et un appel à l'action dans un monde en mutation. Et si les crises que nous traversons étaient en réalité le point de départ d'une nouvelle histoire? Cette conférence est une invitation à rêver ensemble du monde que nous voulons désormais bâtir et d'insuffler une bonne dose d'inspiration face à notre rôle pour incarner le changement!

C'est avec toute sa lumière et son authenticité que Joanie nous convie à une réflexion collective sur la grande transition que nous vivons, qui est à la fois personnelle, sociale et écologique. Inspirée par ses 10 années de tournage et douze documentaires, elle révèle les initiatives qui redéfinissent notre avenir commun : santé repensée, éducation alignée sur les besoins réels des enfants et de l'avenir, économie au service du bien commun, agriculture régénératrice, entreprises engagées qui placent l'humain et la planète au cœur de leurs décisions, valeurs féminines et sagesse autochtones inspirant un nouveau lien à l'humain et au vivant. En s'appuyant sur les lois de la nature, Joanie nous invite aussi à basculer d'un paradigme du « toujours plus » vers une culture du « prendre soin ».

Convaincue qu'au cœur du chaos naissent les plus grandes opportunités, Joanie partage le chemin qui l'a menée à créer Pastel Fluo. Ancienne productrice télé et publicitaire, elle a vu sa vie basculer à 30 ans avec la perte de son fils Thomas, une épreuve qui lui a donné le courage et la détermination de mettre ses talents au service de ses valeurs. Aujourd'hui, Joanie nous convie à cette révolution irrésistible : celle de la coopération, de la régénération et de la solidarité. Un mouvement guidé par la joie, le sens, la beauté et l'élan d'agir ensemble pour un monde meilleur.

## Thématiques abordées dans sa conférence :

- Les opportunités actuelles pour mieux prendre soin de l'humain et la planète, sur le plan individuel, professionnel et organisationnel.
- Les clés de résilience permettant de prendre soin de la santé mentale en ces temps de défis.
- L'équilibre des qualités féminines / masculines : L'impact sur notre santé mentale et l'évolution positive de la société.
- Le nouveau paradigme du travail et les modèles d'entreprises innovantes misant sur l'humain.
- Les nouvelles attentes des jeunes générations en entreprise qui poussent à redéfinir le succès en contribuant au bien commun.

**Durée : 1h**

Cette conférence est adaptée à vos besoins et à votre auditoire.





# CONFÉRENCE Transformer l'adversité en opportunité!



Dans un monde où les défis en entreprise s'intensifient – des pressions socio-économiques aux effets du réchauffement climatique – la santé mentale des équipes est de plus en plus mise à rude épreuve. Aujourd'hui, renforcer la résilience est crucial pour apprendre à faire face aux défis présents et à venir.

Avec lumière, force et authenticité, Joanie Lacroix livre un message puissant d'espoir et de résilience. À travers son parcours, marqué par des épreuves bouleversantes (la perte de ses enfants et un épuisement professionnel), elle partage les stratégies qui lui ont permis de préserver sa santé mentale et des outils concrets pour mieux gérer le stress omniprésent dans nos vies. Cette conférence vous donnera les clés pour non seulement surmonter les obstacles, mais en faire des leviers d'innovation et de croissance.

Joanie vous invite à découvrir la puissance de la pleine conscience et les cadeaux cachés derrière chaque défi, tant sur le plan personnel que professionnel.

Une occasion unique d'apprendre à transformer l'adversité en force pour vous et vos équipes, tout en instaurant une culture de soutien et un environnement de travail plus humain et résilient.

## Thématiques abordées dans sa conférence :

- **Clés de Résilience** : Cultiver son bien-être, prendre soin de sa santé mentale et s'adapter au changement de manière efficace.
- **Gestion du Stress** : Techniques pour une saine gestion du stress et maintien de l'équilibre personnel.
- **Intelligence émotionnelle** : Utiliser la pleine conscience, l'auto-compassion et l'empathie pour se sentir confortable dans l'inconfort.
- **Bienfaits de la Nature** : Explorer les effets positifs de la nature sur la santé mentale et physique.
- **Culture de soutien en entreprise** : Stratégies pratiques pour créer un climat de sécurité psychologique et développer une culture de bienveillance.
- **La souffrance, vecteur de bonheur** : Comprendre comment la souffrance peut être une opportunité pour atteindre un bonheur plus profond.

**Durée : 1h**

Cette conférence est adaptée à vos besoins et à votre auditoire.



# Nos ateliers

Une approche unique, pouvant être proposée comme activité bien-être sur l'heure du lunch, comme activité de "team building", ou encore en combinant deux ateliers pour une expérience stratégique hors site (type Lac à l'épaule).

Durée  
**60 mins**  
ou  
**3 heures**

RABAIS OFFRE PARCOURS :  
2 ateliers : 15%  
3 ateliers : 20%  
4 ateliers et + : 25%

## Choisissez parmi les thématiques qui correspondent à vos besoins :

Le format de 3 heures permet d'offrir une expérience beaucoup plus profonde et transformatrice, grâce à la formule « projection-discussion » qui s'ajoute aux partages d'outils. Joanie s'appuie sur la richesse d'un documentaire Pastel Fluo pour explorer la thématique. La projection est suivie d'un temps d'échange inspirant avec les participant·es, ponctué de partages, de réflexions guidées et d'outils concrets intégrés tout au long de l'atelier.

### Les clés de la résilience :

Pour prendre soin de sa santé mentale et mieux s'adapter au changement

### Le Pouvoir de la Nature :

Santé globale, leadership humain, transition écoresponsable

### Révéler la puissance des qualités féminines et de l'intuition

### Miser sur sa santé globale :

Bien-être physique et mental, équilibre et gestion du stress

### Créer le nouveau paradigme de l'entreprise

en découvrant des modèles innovants



# Atelier #1

## Les clés de Résilience

Clés concrètes pour prendre soin de sa santé mentale et mieux s'adapter au changement

### Thématiques abordées dans cet atelier :

- Les clés de résilience pour prendre soin de sa santé mentale, mieux s'adapter au changement et aux nombreux défis présents et à venir.
- Découvrir comment l'adversité comme un tremplin vers de nouvelles possibilités.
- Développer un coffre à outils pour favoriser une culture de soutien en entreprise et entre collègues de travail.
- Le pouvoir de l'acceptation, de la saine gestion des émotions et de l'auto-compassion.
- L'impact de la nature sur la santé mentale et physique (incluant une marche en pleine conscience, en nature, si le lieu le permet)

# Atelier #2

## Le pouvoir de la Nature

pour prendre soin de sa santé globale, libérer le potentiel des individus et des organisations et engager une transition écoresponsable

### Thématiques abordées dans cet atelier :

- Découvrir l'impact de la nature sur la santé mentale et physique (incluant une marche en pleine conscience, en nature, si le lieu le permet)
- S'inspirer des lois du vivant (coopération, interdépendance, cycles, adaptation, régénération) pour transformer sa façon de travailler, de gérer et de collaborer.
- Apprendre à naviguer l'incertitude et le changement en observant comment le vivant s'adapte, se régénère pour maintenir l'équilibre.
- Explorer les principes de la « permaculture humaine » pour cultiver un leadership authentique et collaboratif, nourrir le sens au sein des équipes, et miser sur l'unicité, les forces de chacun, l'intelligence collective et la diversité.



# Atelier #3

## Miser sur sa Santé Globale!

Des clés concrètes pour renforcer son bien-être mental et physique, retrouver l'équilibre et apaiser son stress

### Thématiques abordées dans cet atelier :

- Découvrir les piliers de la santé et des outils pour les favoriser : L'alimentation, l'activité physique, le sommeil, la saine gestion du stress et la connexion (à soi, aux autres et à la nature)
- Des techniques pour mieux gérer son stress au quotidien.
- Apprendre les clés de résilience pour devenir confortable dans l'inconfort, en s'appuyant sur le pouvoir de la pleine conscience et de l'autocompassion.
- Équilibre de vie personnel / professionnel.
- L'impact de la nature sur la santé mentale et physique.

# Atelier #4

## Révéler la puissance des Qualités Féminines et de l'intelligence Intuitive

### Thématiques abordées dans cet atelier :

- L'impact d'équilibrer ses qualités féminines et masculines (autant pour les hommes que les femmes).
- Apprendre à gérer son niveau d'énergie et à mieux se connaître en découvrant sa nature cyclique.
- La puissance de l'intelligence intuitive sur la prise de décision, la créativité et l'innovation.
- Trois capacités essentielles : L'écoute active, la reconnaissance et l'intelligence émotionnelle.
- Comment les valeurs féminines permettent de tendre vers un monde plus sain pour l'humain et la planète.



# Atelier #5

## Créer le nouveau paradigme de l'entreprise

en découvrant des modèles innovants.

### Thématiques abordées dans cet atelier :

- Explorer de nouveaux modèles de gestion en inspirant des pistes de solutions à implanter concrètement.
- Fusionner l'intelligence intuitive et l'intelligence rationnelle pour prendre de meilleures décisions et mener l'action juste.
- Comprendre les valeurs, les aspirations et les attentes des jeunes générations en entreprise afin d'unir les forces de chaque génération.
- Développer un leadership authentique en misant sur l'unicité des individus et leurs forces, grâce à l'outil Noval Global.
- Identifier ses valeurs fondamentales.
- Développer une culture d'entreprise valorisant un triple impact (financier, social, environnemental).
- L'équilibre des qualités féminines et masculines (autant pour les hommes que les femmes).
- Le pouvoir du leadership féminin et conscient pour créer un monde meilleur en développant quatre capacités essentielles : L'écoute, la bienveillance, la reconnaissance et l'intelligence émotionnelle.
- Découvrir les modèles d'entreprises innovantes qui misent sur l'humain, le sens (meilleure santé mentale, meilleure rétention des employés et plus de bonheur au travail) et la force de la diversité.

**\* Cet atelier est recommandé pour les groupes de gestionnaires et/ou d'entrepreneur(e)s.e**  
**Il peut être adapté en format de 3h ou d'une journée complète.**



# Nos projections-discussions

Durée variable

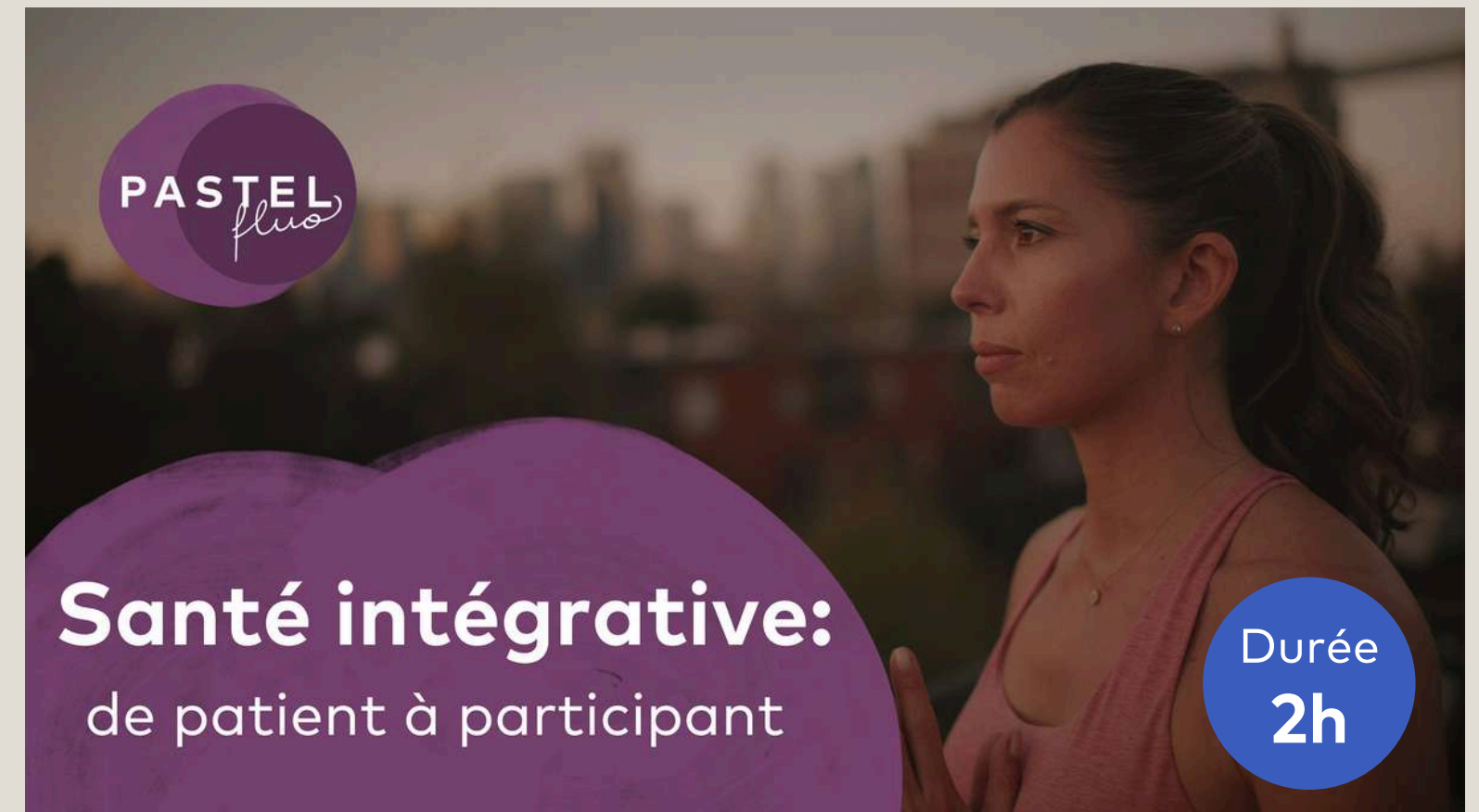
à **60 mins**  
**120 mins**

Joanie présente sa touchante histoire, sa mission et celle du documentaire présenté. Après la projection, elle anime un moment d'échange et de réflexion avec les participant·es, afin d'explorer les prises de conscience et les inspirations que le film a suscitées.

Pour libérer le potentiel individuel et collectif  
et inspirer une transition humaine et écologique



Pour inspirer à prendre soin de sa santé





Pour prendre soin de sa santé mentale, développer sa résilience et mieux s'adapter au changement



Pour inspirer un nouveau paradigme en entreprise  
(Créer un triple impact - financier, social et environnemental, équilibre de vie professionnelle vs personnelle)



Pour mieux gérer son énergie au quotidien et découvrir la puissance des qualités féminines



Pour inspirer un nouveau paradigme en entreprise  
(Modèle de gouvernance avant-gardiste misant sur l'humain et l'intelligence collective.)





# EN MILIEU SCOLAIRE

Pour inspirer un nouveau paradigme de l'éducation



PASTEL  
fluo

Durée  
2h

**Repenser l'éducation**  
dans un monde en transformation



# Quelques témoignages sur l'impact des documentaires de Pastel Fluo...

😭😭 Mon cœur déborde d'amour et de reconnaissance! 🤝💖🤝

Le documentaire le plus inspirant, émouvant, guérissant que j'ai vue 🥰❤️

Ton dernier documentaire est incroyable! Ça m'a profondément touché et inspiré tout à la fois. Ça mit des mots sur comment je me sens. Merci 🤝 Du bonheur pour l'âme.

Tous les documentaires de Joanie sont des bijoux. Et ce tout dernier, après deux saisons et dix années de travail acharné, est un leg et un cadeau inestimable qu'elle nous fait! Il est d'une grande beauté, il m'a touché droit au cœur, m'a fait pleurer et m'a surtout rempli le cœur en me donnant foi en l'humain. Merci Joanie et surtout bravo! ✨🙏🤝

Merci infiniment Joanie!!! Tous tes documentaires sont merveilleux et le dernier est un chef d'œuvre. Ça m'a f

Faites-vous ce cadeau!

@pastel\_fluo  
Merci d'exister 🧡

**Merci @pastel\_fluo pour toute ton œuvre! Et ce tout dernier documentaire est magistral! 🙏🥰✨**

Ma fille a ADOREE!! On veut toutes les deux revoir le documentaire avec nos personnes spéciales et voir comment on va changer certaine chose dans nos vies!! TELLEMENT PORTEUR DE CHANGEMENT!! Au lieu d'avoir peur et d'être déprimer on est sur une lancer de mouvement... CEST FORT!!

Je souhaite vraiment que ce documentaire fasse le tour du monde. C'est trop beau. Et

Un documentaire que tout le monde doit découvrir et partager. 🌈🧡

Merci @pastel\_fluo de créer des bijoux

Un cadeau, une nécessité! SVP ÉCOUTEZ ET PARTAGEZ. Ensemble c'est possible ❤️💖🙏

J'espère que tu es fière et que tu comprends a quel point ce que tu as créé est porteur d'espoir et de changement.

C'est tellement un documentaire coup de cœur! Tout le monde devrait être obligé de l'écouter! 🥰

En réécoute ce soir.. cest tellement puissant

Une dose d'espoir nécessaire ✨



# Stimuler la réflexion, soutenir le bien-être psychologique et renforcer la connexion humaine en entreprise.

Ancrés dans le mouvement de la **PLEINE CONSCIENCE** et l'intérêt porté au **BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE**, les ateliers Pastel Fluo sont destinés aux entreprises qui considèrent leurs employés comme leur plus grande richesse et qui désirent **investir dans ce qui compte le plus : l'humain**.

Une approche novatrice et expérientielle en entreprise, où les contenus des documentaires de Pastel Fluo viennent nourrir la conscience des participant.es, leur permettant une reconnexion à leur savoir-être, au service des organisations où ils.elles évoluent.

**INSPIRER > CONNECTER > OUTILLER**

Chaque atelier offre un **partage d'outils concrets** pour favoriser la **santé mentale** et des **moments de réflexions et d'échanges inspirants** en petit groupe et en plénière. Une activité idéale pour contrer les défis liés à la nouvelle réalité du télé-travail et renforcer les liens des équipes ou des différents départements d'une même organisation.

Une expérience unique et inspirante en entreprise, qui fera du bien à vos employés, tout en contribuant à notre mouvement !





## J'aime adapter chaque conférence / atelier aux besoins de votre organisation.

Pour planifier un court appel préparatoire (Zoom) et discuter de votre contexte et de vos objectifs, je vous invite à me contacter par courriel :

[info@pastelfluo.com](mailto:info@pastelfluo.com)

Avant notre échange, merci de remplir ce court questionnaire (3 minutes). Cela m'aidera à bien cibler vos besoins.

<https://forms.gle/joWUNSXw7iuUyFGi6>

