

**PROJECTEURS**

**L'ÉCLAIRAGE INDISPENSABLE  
POUR PRÉPARER VOTRE PROJET**

# DEVENIR SOPHROLOGUE, HYPNOTHÉRAPEUTE



JUILLET 2021

**bpifrance**

**CRÉATION**

# PROJECTEURS

## AVANT-PROPOS

Les dossiers Projecteurs constituent un outil de premier niveau d'analyse d'un métier ou d'un secteur. Ils s'adressent aux porteurs de projets entrepreneuriaux, futurs micro-entrepreneurs ou dirigeants de TPE (commerçants, artisans, professions libérales, *etc.*), et à leurs conseillers.

Chaque dossier présente de façon synthétique et pédagogique une description de l'activité sur les plans économique et réglementaire, les tendances, les chiffres-clés du métier et/ou du marché, la réglementation applicable, des contacts et des sources d'information, une bibliographie ainsi que de nombreux conseils.

Ce document ne développe pas la méthodologie générale de création/reprise d'entreprise. Celle-ci est détaillée sur le site **[Bpifrance-creation.fr](https://bpifrance-creation.fr)**. Vous y trouverez des contenus spécifiques sur les **structures juridiques**, les **financements**, les **aides**, la **fiscalité**, les **locaux**, le **statut de l'entrepreneur**... Rapprochez-vous également des **réseaux d'accompagnement** à la création/reprise d'entreprise pour une étude locale de votre marché.

Si vous souhaitez actualiser les informations contenues dans ce dossier, n'hésitez pas à vous renseigner directement auprès des sources mentionnées.

### **Le dossier Projecteurs DEVENIR SOPHROLOGUE, HYPNOTHÉRAPEUTE est édité par Bpifrance.**

Son contenu est 100 % numérique. Il est vendu au prix de 16 € TTC à l'adresse : <https://bpifrance-creation.fr/librairie>

27-31, avenue du Général Leclerc, 94700 Maisons-Alfort

#### **DIRECTEUR DE LA PUBLICATION**

Nicolas Dufourcq

#### **CONTACTS**

Sonia Julaud ([sonia.julaud@bpifrance.fr](mailto:sonia.julaud@bpifrance.fr))

Laurence Tassone ([laurence.tassone@bpifrance.fr](mailto:laurence.tassone@bpifrance.fr))

ISBN : 978-2-38076-026-2

Bpifrance, juillet 2021

### **MISES EN GARDE**

1. Ce dossier est réalisé par Bpifrance Création avec la collaboration de certains organismes professionnels. Malgré tout le soin apporté à sa réalisation, Bpifrance ne peut garantir les informations dans le temps et décline toute responsabilité quant aux conséquences résultant de leur usage ou d'erreurs éventuelles. Les exemples sont donnés à titre indicatif et non exhaustif, et ne sauraient en aucun cas engager la responsabilité de Bpifrance à quelque titre que ce soit.
2. Ce dossier ne constitue pas une méthodologie de création ou de reprise d'entreprise. Seules sont analysées les spécificités d'une profession. Pour répondre à des questions d'ordre général sur la méthodologie de la création d'entreprise, reportez-vous au site Internet de Bpifrance Création : <https://bpifrance-creation.fr>
3. En application du Code de la propriété intellectuelle, IL EST INTERDIT DE REPRODUIRE intégralement ou partiellement ce document, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation préalable écrite de Bpifrance Création. Pour toute demande, utilisez le [formulaire de contact](#) du site de Bpifrance Création.

# PROJECTEURS

## DEVENIR SOPHROLOGUE, HYPNOTHÉRAPEUTE

“ La victoire ne va pas à celui qui part le premier,  
mais à celui qui conclut. ”

Alfonso Caycedo\*

### MERCI

aux personnes qui ont bien voulu répondre à nos questions,  
en particulier :

- Catherine Aliotta, présidente de la Chambre syndicale de la sophrologie (**CSS**)
- Isabelle Berthé, présidente du Syndicat des sophrologues professionnels (**SSP**)
- Charlotte de Bouteiller, présidente du Syndicat national des hypnothérapeutes (**SNH**)
- Sabine Pernet, sophrologue, dirigeante de **Relaxation dynamique**

N'hésitez pas à partager avec nous vos réflexions et expériences !

# PROJECTEURS



## AVERTISSEMENT

Chers créateurs entrepreneurs,

**Vous venez d'acquérir ce dossier Projecteurs rédigé pendant la crise liée à la Covid-19.**

**Une grande partie des secteurs d'activité et des métiers que nous traitons dans ces dossiers ont vu leurs perspectives de marché à court terme bouleversées par cet arrêt brutal et inédit de l'activité lié aux périodes de confinement et par une reprise plus ou moins effective et rapide selon les activités.**

Les informations que nous mettons à votre disposition dans la partie 3 des dossiers Projecteurs sont, pour la plupart, des éléments concernant la structure de votre marché qui restent pertinents pour la mise en place de votre projet.

En cette période incertaine, les organisations professionnelles mentionnées dans la dernière partie de chaque dossier Projecteurs sont mobilisées pour accompagner au mieux leurs adhérents actuels et futurs dans la traversée de cette crise ou la création de leur entreprise. Afin d'obtenir les informations les plus récentes sur l'évolution de votre futur marché, nous vous invitons à vous rapprocher de ces organisations qui sont les plus à même de vous communiquer les derniers chiffres et les éventuelles mesures spécifiques mises en place par le gouvernement en faveur de votre secteur.

Parallèlement à cette démarche, nous vous conseillons d'effectuer une veille régulière en mettant en place les actions suivantes :

- Surveillez les nouveaux contenus de **Bpifrance Création** et abonnez-vous à sa **newsletter**.
- Effectuez une veille sur le site du **Cedef**, le centre de documentation du ministère de l'Économie, des Finances et de la Relance.
- Consultez régulièrement des sources qui suivent l'activité sectorielle, comme les *newsletters* des revues sectorielles, notamment celles mentionnées dans la partie 7 de chaque dossier Projecteurs.

Nous vous souhaitons une belle réussite dans votre projet !

L'équipe des dossiers Projecteurs

# SOMMAIRE

<b>1.</b>	<b>EN BREF</b>	<b>6</b>
<b>2.</b>	<b>DÉFINITION DE LA PROFESSION</b>	<b>9</b>
<b>3.</b>	<b>ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ</b>	<b>13</b>
<b>4.</b>	<b>MOYENS POUR DÉMARRER L'ACTIVITÉ</b>	<b>27</b>
<b>5.</b>	<b>ÉLÉMENTS FINANCIERS</b>	<b>31</b>
<b>6.</b>	<b>RÈGLES DE LA PROFESSION</b>	<b>36</b>
<b>7.</b>	<b>CONTACTS ET SOURCES D'INFORMATION</b>	<b>40</b>

**EN  
BREF**

**1.**

# EN BREF

**Gérer les émotions, le stress, le sommeil, ou encore la douleur : bon nombre de Français souhaitent aujourd'hui prendre soin d'eux-mêmes. Dans cette perspective, les activités non-conventionnelles de mieux-être faisant appel aux médecines douces, comme la sophrologie et l'hypnothérapie, sont de plus en plus explorées par de nouveaux entrepreneurs et sollicitées par les Français.**

Sophrologie et hypnothérapie s'inscrivent dans la démarche de mieux-être et de conscience de soi à laquelle les Français aspirent pour se détendre, trouver un certain équilibre ou prendre du recul face à une vie professionnelle prenante. Près de 9 Français sur 10 auraient une bonne image de ces disciplines, une opinion exprimée davantage par les femmes.

Les médecines douces et autres techniques du mieux-être gagnent donc régulièrement des clients en France, et le nombre de praticiens, motivés par cette tendance, ne cesse de croître. Beaucoup d'entre eux, en reconversion professionnelle, s'orientent vers une activité plus en phase avec leurs valeurs. Se lancer dans le métier de ses rêves, *a fortiori* lorsqu'il s'agit de quitter un poste qui n'est plus porteur de sens et représente une charge de travail trop lourde, ne doit pas occulter le fait qu'un praticien est avant tout un chef d'entreprise.

Même si la plupart des praticiens exercent en cabinet, ils élargissent de plus en plus leurs lieux d'intervention : entreprises, établissements de soins et de bien-être, infrastructures scolaires, sportives et sociales sont autant de débouchés à ne pas négliger. En effet, sur ce marché concurrentiel, qui exige dans bien des cas au moins deux années d'activité avant de se constituer une clientèle suffisante, il est impératif de mettre en place une solide stratégie de communication, et bien souvent de définir une offre à destination de publics ciblés tout en développant une diversification de son activité pour assurer un niveau de chiffre d'affaires suffisant.

## CHIFFRES-CLÉS

14 %

**des Français déclarent avoir déjà  
eu recours à la sophrologie**

9 %

**des Français déclarent avoir déjà  
fait appel à un hypnothérapeute**

(BVA pour la Chambre syndicale de la sophrologie ; en France en novembre 2018 – Harris Interactive pour Santéclair ; en France en octobre 2019)

### PRÉCAUTION DE LECTURE

Nous utilisons dans ce dossier le terme « hypnothérapeute » pour qualifier le **praticien non médecin** qui pratique l'hypnose à des fins non médicales de mieux-être. Cette activité n'est pas réglementée, mais des sanctions pour exercice illégal de la médecine peuvent être émises à l'encontre du praticien qui ne respecterait pas ce caractère non médical dans sa pratique.

La fiche du ministère des Solidarités et de la Santé relative à l'hypnose distingue « hypnosédation (utilisée en anesthésie), hypnoalgésie (contre la douleur) et hypnothérapie (à visée psychothérapeutique) » et précise que « les séances d'hypnose destinées à réduire la douleur ou à visée d'anesthésie sont considérées comme des actes médicaux », et que « les médecins, chirurgiens-dentistes et les sages-femmes, ou d'autres professionnels de santé sous leur responsabilité et dans le cadre d'une prise en charge pluriprofessionnelle de la douleur peuvent pratiquer l'hypnose ».

Source : MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ. « **L'hypnose** », fiche disponible en ligne.



**2.**

# **DÉFINITION DE LA PROFESSION**

# DÉFINITION DE LA PROFESSION

## Activité

Les activités de sophrologue et d'hypnothérapeute qui font l'objet de ce dossier Projecteurs concernent uniquement des **pratiques à visée non médicale, réalisées par un praticien n'appartenant pas au corps médical** (voir la rubrique « [L'exercice illégal de la médecine](#) » en partie 6).

Source : MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ. « [L'hypnose](#) », fiche disponible en ligne.

### Le sophrologue

Fondée dans les années 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, la sophrologie est étymologiquement l'étude (« *logos* ») de l'harmonie (« *sos* ») de la conscience (« *phrên* »). Cousine germaine de l'hypnose dont elle s'inspire, la sophrologie combine des exercices respiratoires, de décontraction musculaire et de visualisation. Cette activité n'est en aucun cas considérée comme un acte médical et ne doit laisser place à aucune ambiguïté pour le client.

Le sophrologue est un praticien exerçant, en face à face ou en groupe, en général en tant que travailleur indépendant, majoritairement en cabinet, mais également :

- à son domicile ou celui de particuliers ;
- en entreprise ;
- dans les centres de remise en forme, spas, hôtels ;
- dans les centres de vacances ;
- dans les centres d'accueil de stage, séminaire et retraite ;
- dans les établissements scolaires ;
- dans les établissements de soins (Ehpad, hôpitaux ou cliniques, centres de cure).

### L'hypnothérapeute

L'hypnothérapie consiste à utiliser l'hypnose pour permettre un mieux-être psychique. Cette pratique se distingue de l'hypnose médicale, dont l'exercice est réservé aux seuls professionnels de santé (médecins, infirmiers, psychiatres, dentistes, sages-femmes).

L'hypnothérapeute exerce majoritairement en cabinet, mais également :

- à son domicile ou celui de particuliers ;
- en entreprise ;
- dans les établissements de soins (Ehpad, hôpitaux, cliniques).

### Codes d'activité principale

La **sophrologie** et l'**hypnothérapie** ne correspondent pas à un code spécifique d'activité principale de l'entreprise (APE) au sein de la nomenclature d'activités française (NAF, révision 2 de 2008).

## DÉFINITION DE LA PROFESSION

Si les hypnothérapeutes sont classés sous un seul code NAF, le **96.09Z** « autres services personnels non classés ailleurs », les sophrologues relèvent quant à eux de deux codes NAF :

- Lorsqu'elle est à **vocation « thérapeutique » et exercée en tant qu'activité principale**, l'activité de sophrologue est classée parmi les « activités de santé humaine non classées ailleurs », portant le code **86.90F**. Ce code comprend les activités pour la santé humaine non répertoriées dans les classes précédentes, éventuellement exercées hors d'un cadre réglementé :
  - > activités des praticiens exerçant dans les domaines de la psychothérapie et de la psychanalyse ;
  - > activités des psychologues à vocation thérapeutique ;
  - > activités des sophrologues à vocation thérapeutique ;
  - > activités des praticiens exerçant dans les domaines de l'acupuncture, de l'homéopathie, *etc.* ;
  - > activités des guérisseurs, rebouteux, *etc.*
- Lorsque l'activité de sophrologue est déclarée à **ambition corporelle/bien-être** (par exemple couplée à d'autres activités de type massage, yoga, soin corporel...), elle est classée parmi les « autres services personnels non classés ailleurs », portant le code **96.09Z** qui comprend :
  - > les activités des astrologues et des spirites ;
  - > les activités liées à la vie sociale, par exemple les activités des hôtesse, des agences de rencontres et des agences matrimoniales ;
  - > les activités des psychologues auprès des particuliers, hors conseil à vocation thérapeutique ;
  - > les activités des sophrologues auprès des particuliers, hors conseil à vocation thérapeutique ;
  - > les services pour animaux de compagnie : hébergement, soins et dressage ;
  - > les services de recherche généalogique ;
  - > les activités des studios de tatouage et de perçage corporel ;
  - > les services des cireurs, des porteurs, des préposés au parage des véhicules, *etc.* ;
  - > l'exploitation de machines de services personnels fonctionnant avec des pièces de monnaie (photomats, pèse-personne, appareils de mesure de la tension artérielle, consignes à pièces, *etc.*).

### Pour en savoir plus :

- ➔ « **Activité de votre entreprise : code APE, code NAF, qu'est-ce que c'est ?** » sur le portail de l'Économie, des Finances et de la Relance, article publié le 04/02/2021.
- ➔ Rubrique « **Code APE** » sur le site de la Chambre syndicale de la sophrologie (CSS).

## Aptitudes

La sophrologie et l'hypnothérapie sont dans bien des cas des métiers de reconversion ou exercés en parallèle d'une profession salariée, par des praticiens de tous horizons souhaitant s'investir dans une activité en phase avec leurs valeurs.

Pour exercer et assurer le développement de ce métier relatif au bien-être, ces praticiens doivent :

- **Être pédagogues** pour expliquer le déroulement et le but de leur prestation (techniques, objectifs, coûts).
- **Développer leur relationnel** : faire preuve de bienveillance, de douceur, d'empathie. Chaque client doit se sentir unique.
- **Être à l'écoute, dialoguer** pour cerner précisément les attentes du client. Établir une bonne communication améliore la personnalisation des séances et donc la satisfaction du client.

# DÉFINITION DE LA PROFESSION

- **Mettre en place une relation de confiance** : le client doit se sentir à l'aise.
- **Avoir une bonne connaissance d'eux-mêmes** et une vision positive de la vie. Tout praticien de bien-être s'applique à lui-même ce qu'il enseigne.
- **Posséder des aptitudes en communication** pour faire connaître leur activité.
- **Savoir animer un groupe** lors des séances collectives de sophrologie. Quant à l'hypnothérapie, elle se pratique uniquement en face à face.
- **Avoir des compétences entrepreneuriales**, car, dernier point et non des moindres, l'objectif est d'assurer la rentabilité de l'activité.

## Chef d'entreprise avant tout

Parce que les médecines douces et pratiques du mieux-être comptent de plus en plus de clients en France, le nombre de sophrologues et d'hypnothérapeutes est en croissance.

Mais s'installer en cabinet libéral est une entreprise d'envergure : **le développement de l'activité est long**. De façon générale, il faut compter deux ans avant de se constituer une clientèle suffisante pour dégager un revenu raisonnable. Une réalité qui implique parfois des sacrifices personnels et familiaux : restrictions budgétaires, report de projets immobiliers ou de vacances par exemple.

De nombreux praticiens conservent une activité salariée en parallèle, du moins au début, ou bien exercent plusieurs disciplines pour compléter leurs revenus : méditation, naturopathie, massages bien-être...

Il ne faut pas occulter le fait qu'un praticien est avant tout un chef d'entreprise. Les métiers de sophrologue et d'hypnothérapeute ne sont pas sans contraintes. L'activité ne se limite pas uniquement à l'installation du cabinet et à l'animation de séances. Elle implique la gestion administrative de l'entreprise et surtout de la communication et de la prospection commerciale, clés de voûte du développement de l'activité. Des démarches qui peuvent rebuter certains praticiens débutants rechignant à associer leur métier à des considérations financières. C'est pourtant à ce prix qu'ils pourront exercer sereinement, s'épanouir et, par ricochet, répondre de façon plus adaptée aux besoins de leurs clients ; ceci engendrant également un gain de réputation : la boucle est alors bouclée !

Faire une solide étude de marché est ainsi indispensable. Le but n'est pas de devenir riche – objectif souvent peu réaliste dans les métiers du mieux-être –, mais de profiter au mieux des avantages que ces métiers procurent : la liberté des horaires, mais surtout la satisfaction d'aider autrui.

### Pour en savoir plus :

- ➔ D'autres disciplines du mieux-être sont abordées dans les dossiers Projecteurs dédiés au thème « **Santé – Bien-être – Beauté** » de la librairie de Bpifrance Création.

**3.**

**ÉLÉMENTS  
DE L'ÉTUDE  
DE MARCHÉ**

# ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

## Le marché de la sophrologie

Le nombre de sophrologues en France est estimé à plus de 14 000 par la Chambre syndicale de la sophrologie (CSS).

### Les créations d'entreprises

L'activité de sophrologue n'ayant pas de code NAF attribué (voir la rubrique « **Activité** » en partie 2), les statistiques de créations d'entreprises spécifiques à la profession ne sont pas disponibles.

Le Syndicat des sophrologues professionnels (SSP) constate cependant que le nombre de sophrologues connaît une très forte croissance en France. Entre début 2020 et juin 2021, le nombre de ses adhérents est passé de 619 à 910, soit une augmentation de + 47 % en 18 mois.

*Source : informations recueillies par Bpifrance auprès d'Isabelle Berthé, présidente du SSP, en juin 2021.*

### Qui sont les sophrologues français ?

La profession compte une très large majorité de femmes (90 % des praticiens).

L'âge moyen des praticiens est de 47 ans. Cette relative maturité est due au fait que la sophrologie est souvent un métier de reconversion.

Ces reconvertis sont en majorité d'anciens salariés issus d'horizons variés (secteur médical, paramédical, social, commercial, industriel, enseignement, fonction publique, culture et communication, etc.). Ils viennent, dans une proportion égale du médical ou du commerce. Le goût pour le contact humain, mais aussi le stress et le rythme soutenu que les professions commerciales peuvent engendrer sont peut-être à l'origine de ces reconversions vers les métiers du mieux-être et des médecines douces.

Les sophrologues sont en très grande majorité multi-activités : 60 % déclarent que leur activité principale est la sophrologie et 90 % pratiquent, en parallèle, des techniques annexes de médecine douce ou d'autres activités professionnelles très diverses :

- environ un tiers exerce des spécialités autour du bien-être, dont la thérapie/psychologie et l'hypnose, ainsi que, dans une moindre mesure, le massage et la naturopathie ;
- 20 % sont salariés, employés dans l'Administration ou à des postes commerciaux ;
- 14 % sont des professionnels, salariés ou indépendants, dans les domaines de la formation et du consulting, avec une sur-représentation des *coachs* ;
- 10 % sont des professionnels du sport et de l'éducation ;
- 8 % sont des professionnels de santé, avec une sur-représentation des infirmiers ;
- 4 % mènent des activités dans les professions artistiques ;
- 3 % sont des retraités.

Les sophrologues exercent très majoritairement en cabinet (88 %), mais ils se déplacent également volontiers chez leurs clients (37 %).

Sources :

- CHAMBRE SYNDICALE DE LA SOPHROLOGIE. « **Enquête nationale 2021 : le métier de sophrologue** », publiée en mai 2021.
- SYNDICAT DES SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS. « **Enquête nationale 2020 : le métier de sophrologue** », publiée en avril 2021.

# ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

## Leur répartition géographique

La plus forte concentration de sophrologues se situe en Île-de-France (22 %), loin devant Auvergne-Rhône-Alpes (12 %) et Provence-Alpes-Côte d'Azur (11 %). La Corse est sous-représentée avec 0,3 %. Par ailleurs, 80 % des sophrologues exercent en ville.

Sources :

- CHAMBRE SYNDICALE DE LA SOPHROLOGIE. « [Enquête nationale 2021 : le métier de sophrologue](#) », publiée en mai 2021.
- SYNDICAT DES SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS. « [Enquête nationale 2020 : le métier de sophrologue](#) », publiée en avril 2021.

## L'impact de la pandémie de Covid-19

En 2021, trois quarts des sophrologues ont maintenu leur activité durant la pandémie de la Covid-19, et 1 sur 10 a été contraint de cesser définitivement son activité.

Pour les praticiens, cette crise a été l'occasion de repenser leurs pratiques : 63 % ont mis en place des séances en visioconférence.

Elle va aussi modifier leurs pratiques post-Coronavirus :

- 4 % ne reprendront pas les rendez-vous en cabinet ;
- 12 % arrêtent les séances de groupe ;
- 22 % vont proposer des séances de groupe en visioconférence ;
- 14 % s'intéressent aux podcasts audio ou vidéo ;
- 12 % souhaitent développer des formations en ligne.

Le gratuit a également eu sa place dans ce moment de solidarité. Il a pris la forme :

- de séances individuelles gratuites en visioconférence (39 %) ;
- de séances de groupe gratuites en visioconférence (22 %) ;
- de podcasts audio ou vidéo gratuits : 13 %, contre 5 % en payant.

Malheureusement, ces activités n'ont pas permis de compenser les pertes engendrées par le confinement : 68 % des praticiens ont connu un manque à gagner, et 60 % ont bénéficié des aides spécifiques mises en place par l'État pendant la crise.

Sources :

- CHAMBRE SYNDICALE DE LA SOPHROLOGIE. « [Enquête 2021 : le métier de sophrologue](#) », publiée en mai 2021.
- RELAXATION DYNAMIQUE. « [Le métier de sophrologue en 2020](#) », enquête publiée le 15/07/2020.

## Le marché de l'hypnothérapie

### Les créations d'entreprises

L'activité d'hypnothérapeute n'ayant pas de code NAF attribué (voir la rubrique « [Activité](#) » en partie 2), les statistiques de créations d'entreprises spécifiques à la profession ne sont pas disponibles.

Le Syndicat national des hypnothérapeutes (SNH) estime à 6 000 le nombre de professionnels qui pratiquaient en 2018 à plein temps (et non dans le cadre d'une activité complémentaire), avec près de 200 installations annuelles.

Source : informations recueillies par BpiFrance auprès de Charlotte de Bouteiller, présidente du SNH, en mai 2021.

# ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

## Qui sont les hypnothérapeutes français ?

Les hypnothérapeutes sont répartis relativement équitablement entre les deux genres, avec une légère prédominance des femmes (58 %).

L'âge moyen des praticiens est de 46 ans. L'hypnothérapie est avant tout un métier de reconversion.

Source : UNION NATIONALE DES PROFESSIONS LIBÉRALES. « [Les métiers des professions libérales](#) », rubrique en ligne.

## Évolution du secteur des médecines douces

### Les médecines douces

La sophrologie et l'hypnothérapie font partie, au même titre que, entre autres, la mésothérapie, l'auriculothérapie et l'acupuncture, des techniques dénommées :

- « pratiques de soins dites non conventionnelles » (PSNC) par le ministère des Solidarités et de la Santé ;
- « thérapies complémentaires » par l'Académie nationale de médecine ;
- « interventions non médicamenteuses » (INM) par la Haute autorité de santé (HAS) ;
- « médecines complémentaires » par l'Assistance publique des hôpitaux de Paris (AP-HP) ;
- « médecines traditionnelles » par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Elles ont pour point commun de n'être ni reconnues sur le plan scientifique par la médecine conventionnelle, ni enseignées au cours de la formation initiale des professionnels de santé.

**Sophrologie et hypnothérapie sont donc des techniques non réglementées et pratiquées hors d'un cadre médical.** Les praticiens n'établissent pas de diagnostic. Ils n'entendent pas « soigner », mais apporter un « mieux-être ». Les pratiques commerciales trompeuses sont étroitement surveillées par la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF ; voir la rubrique « [Les pratiques commerciales trompeuses](#) » en partie 6).

Source : MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ. « [Les pratiques de soins non conventionnelles](#) », rubrique mise à jour le 13/06/2017.

À noter : la législation et la reconnaissance concernant les pratiques de soins non conventionnelles étant en évolution, il est conseillé de consulter régulièrement les sites Internet des organismes professionnels figurant dans la partie 7 « [Contacts et sources d'information](#) » de ce dossier Projecteurs.

### Le statut de la sophrologie

Le métier de sophrologue est reconnu par l'État comme **profession libérale**. Le SSP est adhérent à l'Union nationale des professions libérales (UNAPL), tandis que la CSS est membre de la Chambre nationale des professions libérales (CNPL).

Pour renforcer la crédibilité de la pratique, les principaux acteurs de la sophrologie, dont le SSP et la CSS, ont participé à l'élaboration d'une **norme volontaire** Afnor sur « la qualité de service du sophrologue ».

C'est une démarche qui semble importante pour les Français : 88 % considèrent que la labellisation par une instance professionnelle est un critère de choix important (dont 35 % le jugent « très important »).

À noter : à la date de publication de ce dossier, la norme n'est pas en vigueur. Consultez les sites de la CSS et du SSP pour être informé de sa mise en œuvre.

Source : HARRIS INTERACTIVE POUR SANTÉCLAIR. « [Troisième volet sur les médecines douces de l'Observatoire des parcours de soins](#) », publié le 15/11/2019.



# ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

## Le statut de l'hypnothérapie

Le métier d'hypnothérapeute est reconnu par l'État comme **profession libérale**, inscrite à l'Union nationale des professions libérales (UNAPL).

Le SNH travaille actuellement avec l'Inserm, la plateforme Iceps et la Faculté de médecine de Montpellier à la rédaction d'une norme ISO internationale. Un point à suivre de près pour vous conformer aux règles collectivement établies de façon à obtenir une labellisation, gage de qualité auprès de vos clients.

## La quête du bien-être

### Le stress serait le mal du siècle

Les activités de mieux-être complémentaires ou parallèles à l'allopathie sont de plus en plus explorées. La sophrologie entre dans ce cadre : les demandes concernent en priorité la gestion du stress, des émotions, du sommeil et de la douleur. L'hypnothérapie est plus particulièrement sollicitée pour les addictions, les douleurs chroniques, les troubles alimentaires, mais également pour gérer le stress au travail.

En 2019, si les Français (de 18 ans et plus) ont dans l'ensemble le sentiment de maîtriser leur vie (76 %), nombre d'entre eux se disent souvent préoccupés par leur travail (72 %), leur avenir (68 %) et celui de la planète (67 %), leur santé (63 %) et leur rythme de vie (58 %).

Trois quarts des cadres aspirent à davantage de moments pour eux, essentiellement en raison du stress, en particulier celui de la vie professionnelle (72 % des Français en moyenne, dont 77 % de femmes, 78 % de jeunes actifs et 81 % de cadres).

Les Français tirent satisfaction de leurs loisirs (notamment le sport pour 1 sur 2) et des rencontres avec leurs proches, mais aussi des activités de détente comme la méditation, le spa et le yoga (1 sur 3).

### Ressenti accentué par les conséquences de l'épidémie de Covid-19

La crise sanitaire a exacerbé ce besoin de se recentrer sur soi et sur le sens donné à sa vie :

- 59 % des Français se disent stressés par le quotidien en début d'année 2021 et 27 % souffrent d'insomnie. Ils souhaitent prendre soin d'eux, ce qui signifie « se relaxer, se détendre, s'accorder du temps, se reposer ».
- 47 % se trouvent épuisés par les choix qu'ils doivent faire en permanence, et 56 % ont du mal à profiter de l'instant présent.
- Pour 79 % d'entre eux, être en bonne santé signifie prendre soin de son corps et de son esprit (un taux qui monte à 86 % chez les femmes des catégories socio-professionnelles supérieures).

Pour gérer le stress lié à la crise de la Covid-19, plus de 6 Français sur 10, âgés de 18 ans et plus, ont ressenti, en août 2020, l'envie de se reprendre en main tant sur le plan physique que moral, mais aussi de façon générale au regard de leur bien-être.

Depuis l'apparition de la pandémie de Covid-19, 8 Français sur 10 pensent que les médecines douces peuvent être une réponse à leurs problèmes de stress, de fatigue et de peur.

Les praticiens confirment que le stress, l'anxiété et les phobies étaient les premiers motifs de rendez-vous lors du confinement du printemps 2020, suivis par la fatigue et les insomnies. Et 28 % des Français qui ont recours aux médecines douces ont augmenté les visites à leur praticien.

Sources :

- HARRIS INTERACTIVE POUR MÉDOUCINE. « **Enquête sur la santé des Français et leur relation aux médecines douces en période de Covid** », publiée en avril 2021.
- HARRIS INTERACTIVE POUR UBER. « **Les Français et le stress** », enquête publiée le 06/11/2019.
- HARRIS INTERACTIVE POUR WW. « **Le bien-être des Français à la rentrée** », enquête publiée le 01/09/2020.
- PRISMA MEDIA SOLUTIONS EN PARTENARIAT AVEC CSA CONSUMER SCIENCE & ANALYTICS. « **Observatoire santé 2021** », étude publiée en avril 2021.

# ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

## Pour en savoir plus :

- ➔ SANTÉ PUBLIQUE FRANCE. « [Coviprev : une enquête pour suivre l'évolution des comportements et de la santé mentale pendant l'épidémie de Covid-19](#) », mise à jour régulière depuis le 20/03/2020.

## Les Français et les médecines douces

En 2018, la sophrologie et l'hypnose font partie du top 10 des médecines douces jugées les plus efficaces parmi 200 pratiques (l'ostéopathie, l'homéopathie et l'acupuncture forment le trio de tête).

En 2020, plus de 92 % des Français ont déjà entendu parler des médecines douces et 85 % en ont une bonne image, opinion exprimée davantage par les femmes (88 %) que par les hommes (81 %).

La popularité des médecines douces est donc en hausse : si 13 % des Français en avaient une mauvaise image en 2019, ils ne sont plus que 8 % dans ce cas en 2021. Il existe cependant des disparités régionales : c'est dans le Sud-Est que l'opinion est la plus favorable (88 %), et dans le Nord-Est que ces pratiques sont les moins cotées (79 %).

Le recours aux médecines douces est en hausse depuis 2016 : en février 2021, 56 % des Français ont déjà vu au moins une fois un praticien, et 6 % d'entre eux ont démarré cette pratique depuis le début de la crise de la Covid-19.

Cependant, l'offre ne serait pas suffisante, et la qualité ne serait pas toujours au rendez-vous :

- dans 1 cas sur 2, le client a des difficultés à trouver un praticien près de chez lui ou des créneaux horaires disponibles ;
- dans plus de 1 cas sur 3, le client fait face à un manque de sérieux et de professionnalisme de la part du praticien.

### Sources :

- HARRIS INTERACTIVE POUR MÉDOUCINE. « [Enquête sur la santé des Français et leur relation aux médecines douces en période de Covid](#) », publiée en avril 2021.
- THERAPEUTES.COM. « [Baromètre 2018 des médecines douces en France](#) », publié le 30/08/2018.

## Les Français et la sophrologie

La sophrologie fait de plus en plus parler d'elle : elle s'affiche dans les pages des magazines, elle est vantée par les sportifs et les stars (par exemple, le *top model* Gisele Bündchen, l'actrice Adeline Blondieau, qui est aujourd'hui sophrologue). Et 60 % des Français ont une bonne image de cette méthode. Plus de la moitié des Français considère la sophrologie comme importante, voire indispensable pour eux.

Par ailleurs, 37 % des Français s'estiment suffisamment informés à son sujet : 63 % auraient donc besoin d'un peu plus de pédagogie autour de cette pratique.

Des chiffres qui entrent en résonance avec le doublement en trois ans du nombre de recherches concernant la sophrologie effectuées sur les Pages Jaunes : ce nombre a progressé de façon spectaculaire de 1,5 million en 2015 à 3 millions en 2018.

### Sources :

- HARRIS INTERACTIVE POUR MÉDOUCINE. « [Enquête sur la santé des Français et leur relation aux médecines douces en période de Covid](#) », publiée en avril 2021.
- HARRIS INTERACTIVE POUR SANTÉCLAIR. « [Troisième volet sur les médecines douces de l'Observatoire des parcours de soins](#) », publié le 15/11/2019.
- PAGES JAUNES. « [Baromètre santé, édition 2019](#) », publié en juillet 2019.
- SOPHRO ACTU. « [Adeline Blondieau, sous le soleil de la sophrologie](#) », article publié le 07/05/2020.
- SOPHRO ACTU. « [Gisèle Bündchen dévoile sa technique de relaxation en vidéo !](#) », article publié le 20/04/2020.

# ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

## Les Français et l'hypnothérapie

En 2019, 56 % des Français déclarent avoir une bonne image de l'hypnothérapie, et 38 % se considèrent bien informés sur cette discipline : 62 % des répondants auraient ainsi besoin de plus d'information sur l'hypnothérapie.

L'analyse des recherches réalisées sur les Pages Jaunes montre une progression spectaculaire concernant l'hypnothérapie, avec un triplement du nombre, de 500 000 recherches en 2015 à presque 1,5 million en 2018 (soit plus de 30 % d'augmentation chaque année).

Sources :

- HARRIS INTERACTIVE POUR SANTÉCLAIR. « [Troisième volet sur les médecines douces de l'Observatoire des parcours de soins](#) », publié le 15/11/2019.
- PAGES JAUNES. « [Baromètre santé, édition 2019](#) », publié en juillet 2019.

## Tendances du secteur

### Croissance de la demande en sophrologie et hypnothérapie

Longtemps associées à l'accompagnement à la maternité, la sophrologie et l'hypnothérapie se fraient aujourd'hui un chemin dans un plus grand nombre de voies, en particulier celles du mieux-être.

**Un praticien peut donc diversifier ses lieux d'intervention.**

Sophrologues et hypnothérapeutes ont certains types de clients en commun :

- **les entreprises (et administrations publiques)**

Les entreprises de toutes tailles – et pas seulement les grands groupes – montrent un intérêt grandissant pour le bien-être de leurs employés. En 2020, 55 % des Français se déclarent stressés au travail. L'Indice de bien-être au travail (IBET) montre que le coût du désengagement et de la non-disponibilité d'un salarié du secteur privé est de l'ordre de 14 310 € par an.

De plus en plus d'employeurs organisent des activités de détente, souvent à l'heure du déjeuner ou en fin de journée, mais aussi des stages de quelques heures à une journée entière ou des ateliers d'une heure lors d'un séminaire. L'objectif peut permettre de renforcer la culture d'entreprise et la cohésion d'équipe, de réduire le stress, de prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) et d'améliorer la productivité. Le Global Wellness Institute estime qu'en France, 12 millions de salariés ont bénéficié de ce type d'activités en 2018, pour un budget de près de 2 milliards d'euros.

Pour accéder à ce marché, il s'agit de démarcher en direct les sociétés via les comités d'entreprise ou les référents en Qualité de vie au travail (QVT), ou bien de contacter les plateformes spécialisées en prestations de bien-être aux entreprises.

En 2021, près de 40 % des sophrologues proposent leurs services aux entreprises.

Les séances de sophrologie peuvent se dérouler en individuel ou en groupe. L'animation de groupe de relaxation en entreprise arrive en tête : 81 % des sophrologues les proposent en 2019, contre 74 % en 2018. Les séances ponctuelles de découverte de la sophrologie et les interventions de 1 à 2 heures sur des thématiques précises (sommeil, gestion du stress...) occupent les deuxième et troisième places. Et seulement 13 % des praticiens réalisent des séances individuelles en entreprise.

- **les établissements de soins**

Les hôpitaux, les centres anti-douleur, les maisons de retraite, les centres de repos, les services de périnatalité, d'oncologie ou d'addictologie peuvent offrir des séances de sophrologie ou d'hypnothérapie aux soignants et aux patients, afin de mieux gérer leur stress ou la douleur (TMS, accouchement, douleurs articulaires, douleurs liées aux traitements médicaux).

# ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

Mais les débouchés pour la sophrologie sont plus ouverts. Les sophrologues peuvent aussi exercer dans :

- **les centres de bien-être et de thalassothérapie, les hôtels et les croisières**

La sophrologie est de plus en plus répandue dans ces types de lieu, en séances individuelles ou collectives. La clientèle est à la recherche d'activités de détente et de relaxation.

- **les clubs de vacances et les campings**

Les offres bien-être sont de plus en plus présentes dans les infrastructures touristiques, au même titre que les activités ludiques et sportives. Certains organismes de tourisme ou certains hôtels proposent des « séjours zen », dans lesquels la sophrologie se fait une place grandissante.

- **les centres d'accueil d'événements (stages, séminaires et retraites)**

Si vous êtes installé en milieu rural, il peut être intéressant de démarcher ces lieux qui, toute l'année, accueillent un public de particuliers ou de salariés cherchant à se ressourcer loin de la ville.

- **les fédérations et les associations sportives**

De plus en plus de sportifs de haut niveau déclarent avoir recours à la sophrologie pour améliorer leurs performances. Une pratique pas si récente, puisqu'en 1968, l'activité était déjà au programme de l'équipe suisse de ski pour les préparations aux compétitions. Corinne Vermillard, sophrologue, indique également sur son site Internet que le tennisman Yannick Noah et la footballeuse Cécile Locatelli pratiquaient eux aussi la sophrologie.

L'hypnothérapie intervient également dans la préparation mentale des sportifs. Annuaire Hypnothérapie indique que Michael Schumacher, les sœurs Williams et Tiger Woods y ont eu recours.

- **les écoles**

La sophrologie s'invite aussi dans les infrastructures scolaires : près de 1 praticien sur 5 y exercerait. Gestion des émotions et des conflits, meilleure concentration, préparation aux examens, prise de parole en public : autant d'applications que le praticien peut proposer aux établissements. Il est aussi possible de proposer des séances aux enseignants pour les aider à gérer la pression ou la fatigue.

- **Les crèches**

De plus en plus d'infrastructures de la petite enfance proposent des temps de relaxation à leurs équipes, mais aussi aux parents des enfants accueillis. La sophrologie peut s'inscrire dans cette démarche.

La sophrologie trouve aussi sa place dans les **maisons de quartier** (ce qui permet au praticien de se faire connaître sur toute la zone), les **centres pénitentiaires** et les **associations de réinsertion**.

Sources :

- ACCOR. « [It's a Wellness World: the Global Shift Shaking our Business](#) », livre blanc publié en 2019.
- ADP RESEARCH INSTITUTE. « [Workforce View 2020 : une étude mondiale](#) », publiée en janvier 2020.
- ANNUAIRE HYPNOTHÉRAPIE. « [L'hypnose et le sport](#) », rubrique en ligne.
- CHAMBRE SYNDICALE DE LA SOPHROLOGIE. « [Enquête nationale 2021 : le métier de sophrologue](#) », publiée en mai 2021.
- CORINNE VERMILLARD SOPHROLOGUE. « [Sophrologie : les sportifs de haut niveau témoignent](#) », article publié le 03/01/2016.
- GLOBAL WELLNESS INSTITUTE. « [Global Wellness Economy Monitor: Europe](#) », publié en octobre 2018.
- LES PROS DE LA PETITE ENFANCE. « [Sophrologie en crèche : des séances pour se relaxer et prendre de la distance](#) », article publié le 07/08/2019.
- MOZART CONSULTING POUR APICIL. « [Indice de bien-être au travail \(IBET\) 2020](#) », rapport publié le 16/10/2020.
- RELAXATION DYNAMIQUE. « [Le métier de sophrologue en 2020](#) », enquête publiée le 15/07/2020.
- SOPHRO MÉDIA. « [Le XV de France pratique la sophrologie](#) », article publié le 17/10/2015.
- SYNDICAT DES SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS. « [Enquête nationale 2020 : le métier de sophrologue](#) », publiée en avril 2021.

## Communication

L'exercice d'une profession du mieux-être peut sembler bien éloigné de l'élaboration d'une stratégie de communication, surtout si vous quittez un métier dans le domaine du marketing ou de la vente pour vous consacrer à la pratique de la sophrologie et/ou de l'hypnothérapie.

Toutefois, pour assurer le bon développement de l'activité, il est indispensable de se faire connaître, non seulement auprès des particuliers, des entreprises, des infrastructures médicales, scolaires, sportives, *etc.* mais aussi auprès des professionnels de santé qui peuvent être vos prescripteurs (médecins, thérapeutes, pharmaciens).

Les sophrologues et hypnothérapeutes n'étant pas des professionnels de santé, ils ont le droit de faire de la publicité.

### Pierre angulaire de l'édifice : le site Web ou le blog

Selon Annuaire Hypnothérapie, 83 % des clients trouvent leur thérapeute grâce à Internet. Beaucoup de vos futurs clients commenceront par une recherche en ligne pour se renseigner sur vous, sur votre expertise et sur votre réputation. Il vous faut donc créer *a minima* une page Internet, ou mieux un site ou un blog.

#### Quelques conseils pour le faire :

- Présentez les principes de votre pratique (parfois méconnus), vos éventuelles spécialités (par exemple : enfants et adolescents, entreprises, sportifs, douleur, acouphènes). Expliquez clairement le déroulement d'une séance.
- Racontez votre parcours en mettant en valeur votre expérience, votre vision de la sophrologie, de l'hypnothérapie. Comme dans toute démarche de communication, le « *storytelling* » est important.
- Rendez bien visible et facile d'utilisation la rubrique « Contact ».
- Indiquez les lieux où vous pratiquez, ainsi que vos tarifs. Un espace de réservation en ligne peut être ajouté pour faciliter la prise de rendez-vous.
- Annoncez les événements, ateliers, stages et retraites que vous organisez.
- Illustrez le site avec des photos de vous, si vous le souhaitez, et des visuels reflétant l'état d'esprit de votre enseignement. Si vous possédez votre propre cabinet, réaliser des clichés véhiculant son ambiance apaisante et chaleureuse peut être une bonne idée.
- Publiez du contenu éditorial : les textes que vous rédigez et le choix des sujets permettent au visiteur d'en savoir plus sur votre personnalité. Il faut le faire régulièrement afin de fidéliser l'auditoire et d'améliorer le référencement du site. Vous pouvez partager des articles issus de médias (textes sur les bienfaits de la sophrologie, de l'hypnothérapie, sur la santé, la nutrition, la psychologie, les médecines douces en général), ou prendre la plume pour exposer votre vision de la pratique. Pourquoi ne pas envoyer une *newsletter* ? Cela peut prendre un peu de temps mais permet d'établir un contact régulier avec de potentiels clients.
- Inscrivez votre cabinet sur les services Web permettant de présenter votre activité, comme par exemple le site de votre commune, les annuaires professionnels, les sites spécialisés de prise de rendez-vous en ligne ou encore les Pages Jaunes et Google My Business. Cela ne prend que quelques minutes et il n'est pas nécessaire de disposer d'un site Internet pour le faire. Il vous suffit d'indiquer adresse et numéro de téléphone, de rédiger une description détaillée de l'activité et de poster quelques photos du cabinet. Les clients peuvent déposer des avis sur votre fiche et une note peut vous être attribuée sous forme d'étoiles. Si les avis sont positifs, c'est un bel avantage sur la concurrence.

# ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

- Travaillez sur le référencement Internet du site : c'est capital pour que celui-ci arrive en tête des résultats sur les moteurs de recherche des navigateurs Internet. Des formations existent sur ce sujet, mais vous pouvez aussi confier cela à un prestataire.

## Pour en savoir plus :

- Rubrique « **Prévoir la communication à mettre en place pour se faire connaître** » sur le site de Bpifrance Création.

## GESTION D'UN FICHIER CLIENT ET RGPD

La gestion des fichiers clients obéit à des règles déontologiques. Il est interdit de collecter et de stocker des données à caractère personnel qui ne sont pas utiles directement à l'exercice de la profession. Ces informations relèvent du Règlement général de protection des données (RGPD) visant à la protection de la vie privée.

## Pour en savoir plus :

- « **RGPD : par où commencer ?** » sur le site de la Commission nationale de l'informatique et des libertés (Cnil).
- Rubrique « **Me mettre en conformité avec le RGPD (Cnil)** » sur le site de Bpifrance Création.

## Incontournables : les cartes de visite et les prospectus commerciaux

Ces moyens de communication traditionnels ne doivent pas être oubliés. Ils sont à remettre :

- lors des salons auxquels vous participerez, en tant qu'exposant, conférencier, ou simple visiteur ;
- à tous vos clients potentiels ;
- aux commerçants de votre quartier (coiffeurs et instituts de beauté en particulier) ;
- aux professionnels de santé ou de bien-être, car 68 % des professionnels de santé, dont deux tiers de médecins, auraient recommandé des médecines alternatives et complémentaires à leurs patients. Et 30 % (dont autant de médecins) estiment que leurs patients y ont recours régulièrement.

Source : ODOXA. « **Baromètre santé 360 : les médecines alternatives et complémentaires** », publié le 31/01/2019.

## De plus en plus nécessaires : les réseaux sociaux

Les réseaux sociaux sont la plupart du temps gratuits, faciles d'utilisation et très utiles pour exercer dans une zone fortement concurrentielle. Comme sur votre site Internet, il s'agit de partager articles, photos, vidéos et conseils... sans oublier d'insérer le lien vers votre site. Allez aussi visiter les pages liées au bien-être pour commenter et partager leurs posts, ou mettre des mentions « J'aime ». La réciprocité peut opérer et ainsi vous faire gagner en visibilité.

Les réseaux sociaux ne constituent pas qu'une vitrine de votre activité, ils permettent aussi d'animer une communauté et surtout de capter de nouveaux clients à la recherche d'information qui partageront vos contenus. Vous pouvez faire réagir les abonnés en posant des questions, en créant des sondages. Il faut veiller à mettre à jour votre page au moins une fois par semaine pour apparaître régulièrement dans les fils d'actualité et ne pas donner l'impression de négliger votre communication.

# ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

## La publicité

Acheter des espaces publicitaires sur Google Ads, dans les Pages Jaunes, dans des magazines spécialisés, dans les bulletins municipaux, ou sur les réseaux sociaux peut aussi se révéler efficace en fonction du public que vous visez.

## Les salons

La location d'un stand est coûteuse et souvent peu rentable, à moins de la partager avec d'autres praticiens du bien-être. Participer à des conférences ou à des ateliers est un bon moyen de se faire connaître. Même si vous n'êtes que simple visiteur, être présent permet aussi de distribuer vos cartes de visite et de faire de belles rencontres.

## Les clubs d'entrepreneurs

S'inscrire à un réseau d'affaires et à des clubs d'entrepreneurs proches de chez vous ou de votre cabinet peut être une bonne façon de développer votre carnet d'adresses grâce aux rencontres entre professionnels organisées de manière régulière. C'est l'occasion de faire connaître votre activité et d'accroître le bouche-à-oreille en distribuant des cartes de visite, ou bien en organisant un atelier, en donnant des conférences... ou tout simplement en faisant du relationnel.

## Les interviews et articles

N'hésitez pas à accorder des interviews ou à rédiger des articles pour tous types de médias. C'est un excellent accélérateur de visibilité.

### Pour en savoir plus :

- ➔ ANNUAIRE HYPNOTHÉRAPIE. « **Lancer son cabinet d'hypnose : la communication** », rubrique en ligne.
- ➔ CATHERINE ALIOTTA. « **Manuel de sophrologie** », InterÉditions, publié en 2018.
- ➔ ODOXA. « **Baromètre santé 360 : les médecines alternatives et complémentaires** », publié le 31/01/2019.
- ➔ SABINE PERNET. « **Sophrologue : le guide d'installation** », auto-édité, publié en 2016.

# Clientèle

## Qui sont les clients des sophrologues ?

Plus de 9 Français sur 10 ont déjà entendu parler de sophrologie et 11 millions déclarent en avoir déjà fait. Le client du sophrologue est une femme (à 96 % !), entre 41 et 50 ans.

Les demandes concernent :

- la gestion du stress (96 %) ;
- la gestion des émotions (80 %) ;
- la gestion du sommeil (69 %) ;
- la qualité de vie au travail (50 %) ;



# ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

- les addictions (50 %) ;
- la gestion de la douleur (43 %) ;
- les enfants (32 %) ;
- le deuil (25 %) ;
- les relations de couple (19 %) ;
- les parents (12 %) ;
- la retraite (8 %).

Par ailleurs, parmi les 14 % de Français qui déclarent avoir déjà vu un sophrologue en 2019 :

- 55 % indiquent s'y rendre au moins une fois par an (13 % au moins une fois par mois) ;
- 68 % choisissent de voir toujours le même praticien ;
- 61 % ont un praticien qui est exclusivement sophrologue ;
- 84 % se déclarent satisfaits des soins qu'ils ont reçus, dont 31 % sont « tout à fait satisfaits » ;
- 57 % considèrent que se rendre chez leur praticien est important, voire indispensable.

Le choix du praticien a été déterminé par :

- la recommandation d'un professionnel de santé (38 %) ;
- la recommandation d'un proche (34 %) ;
- la proximité cabinet-domicile du client (21 %) ;
- la proximité cabinet-lieu de travail du client (9 %).

Sources :

- BVA POUR LA CHAMBRE SYNDICALE DE LA SOPHROLOGIE. « **Les Français et la sophrologie 2018** », sondage publié en novembre 2018.
- CHAMBRE SYNDICALE DE LA SOPHROLOGIE. « **Enquête nationale 2021 : le métier de sophrologue** », publiée en mai 2021.
- HARRIS INTERACTIVE POUR SANTÉCLAIR. « **Troisième volet sur les médecines douces de l'Observatoire des parcours de soins** », publié le 15/11/2019.
- SABINE PERNET. « **Sophrologue : le guide d'installation** », auto-édité, publié en 2016.
- SYNDICAT DES SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS. « **Enquête nationale 2020 : le métier de sophrologue** », publiée en avril 2021.
- THERAPEUTES.COM. « **Baromètre 2018 des médecines douces en France** », publié le 30/08/2018.

## Qui sont les clients des hypnothérapeutes ?

Plus de 6 millions de Français déclarent avoir déjà consulté un hypnothérapeute.

Les demandes concernent :

- la gestion émotionnelle : addictions (tabac, drogues, sucre, alcool...) ou douleurs chroniques (migraine, troubles digestifs...) ;
- les états dépressifs consécutifs à un deuil, un abandon ou un trauma ;
- les crises d'angoisse ;
- le stress au travail ou dans la vie privée : épuisement, démotivation, problème relationnel, *burn-out*, insomnies, sommeil réparateur ;
- les troubles du comportement alimentaire : surpoids, obésité, grignotage incontrôlable ;
- l'estime de soi et la confiance en soi : prise de parole en public, dévalorisation, apprentissage ;
- la gestion du stress, la réussite aux examens, la déscolarisation (phobie scolaire), les troubles de la concentration, voire l'énurésie chez les enfants et les adolescents, qui représente un marché naissant.

Parmi les 9 % de Français qui déclarent avoir déjà vu un hypnothérapeute en 2019 :

- 50 % disent s'y rendre au moins une fois par an (14 % au moins une fois par mois) ;
- 65 % choisissent de voir toujours le même praticien ;
- 56 % ont un praticien qui est exclusivement hypnothérapeute ;



# ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

- 68 % se déclarent satisfaits des soins qu'ils ont reçus, dont 33 % sont « tout à fait satisfaits » ;
- 53 % considèrent que se rendre chez leur praticien est important, voire indispensable.

Le choix du praticien a été déterminé par :

- la recommandation d'un professionnel de santé (28 %) ;
- la recommandation d'un proche (27 %) ;
- la proximité cabinet-domicile du client (25 %) ;
- la proximité cabinet-lieu de travail du client (19 %).

Sources :

- HARRIS INTERACTIVE POUR SANTÉCLAIR. « [Troisième volet sur les médecines douces de l'Observatoire des parcours de soins](#) », publié le 15/11/2019.
- SYNDICAT NATIONAL DES HYPNOTHÉRAPEUTES. « [Les principaux motifs de consultation](#) », rubrique en ligne.

## Concurrence

La sophrologie et l'hypnothérapie faisant de plus en plus parler d'elles, le marché est porteur, et de fait concurrentiel. Plusieurs pistes existent pour se démarquer.

### Acquérir des spécialisations

Stress, gestion des émotions, sommeil, arrêt du tabac, perte de poids, acouphènes, gestion de la douleur (liée aux maladies longues, à l'accouchement, aux maladies chroniques, etc.), prise de parole en public, préparation mentale en vue d'un événement sportif, préparation à un examen, à un entretien d'embauche : ces objectifs sont autant de moyens de se différencier sur le marché et de se créer un réseau porteur.

### Définir des publics cibles

Connaître le type de population vivant ou travaillant sur sa « zone de chalandise » est important : âge moyen, catégorie socio-professionnelle, activité professionnelle, types de loisirs. À partir de là, vous pouvez adapter votre offre (enfants, adolescents, femmes enceintes, seniors, sportifs, populations en difficulté d'insertion, etc.).

### Élargir ses compétences

Si la sophrologie et l'hypnothérapie ne suffisent pas à générer le niveau de revenu souhaité (ce qui est souvent le cas), élargir son public ou encore intervenir dans des stages longs qui portent sur d'autres thèmes est un bon moyen de posséder plusieurs cordes à son arc.

Si la sophrologie est la technique principalement pratiquée, plus de 6 praticiens sur 10 proposent d'autres techniques de bien-être à leurs clients : plus du tiers en propose entre 1 et 3. Les principales sont l'hypnose (22 %), la méditation (19 %), la relaxation (17 %) et les massages (11 %). Sont également pratiqués, mais dans une moindre mesure, le yoga, la naturopathie ou encore la réflexologie.

# ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

## Organiser des conférences, ateliers, stages ou retraites

De quelques heures à quelques jours, ces événements permettent d'approfondir la pratique, de faire découvrir les applications de la sophrologie ou de l'hypnothérapie et de proposer des activités connexes. Attention à évaluer minutieusement le coût de ces offres, à fixer un prix permettant de les rentabiliser et à se préparer à une possible annulation faute de participants (et remboursement des arrhes versées).

Depuis l'apparition de la pandémie de Covid-19, les conférences se digitalisent. À destination des dirigeants, responsables de ressources humaines, membres du CSE, responsable QVT, *happiness managers*, les conférences constituent un bon moyen de se faire connaître, à peu de frais. Annoncez l'événement par courriel à tous vos contacts et à votre fichier client, ainsi que sur votre site Internet, et faites de la publicité sur les réseaux sociaux.

Sources :

- CATHERINE ALIOTTA. « **Manuel de sophrologie** », InterÉditions, publié en 2018.
- CHAMBRE SYNDICALE DE LA SOPHROLOGIE. « **Enquête nationale 2021 : le métier de sophrologue** », publiée en mai 2021.
- Informations recueillies par Bpifrance auprès d'Isabelle Berthé, présidente du SSP, en juin 2021.

## AUTRES SOURCES D'INFORMATION POUR UNE ÉTUDE DE MARCHÉ LOCALE OU RÉGIONALE

- La mairie, les organismes consulaires (Chambre de commerce et d'industrie – CCI – et Chambre de métiers et de l'artisanat – CMA), les **données de l'Insee** (ex-Odil) et les sociétés de géomarketing apportent des informations sur la population.
- Le site de la **Direction générale des finances publiques** (DGFIP) du ministère de l'Action et des Comptes publics permet d'accéder aux seuils d'imposition par commune.
- La consommation des ménages est analysée par l'Insee grâce aux **Indices de disparité des dépenses de consommation** (IDC).
- Les antennes départementales des fédérations professionnelles (voir la partie 7 « **Contacts et sources d'information** ») et la Fédération des centres de gestion agréés (FCGA) qui présente aussi **ses ratios par région**.
- La **base de données publiques** en *open data*.
- Pour les créateurs franciliens ou de passage à Paris, le **pôle Prisme de la Bibliothèque nationale de France** (BNF) permet l'accès – physique uniquement – à des études de marché couvrant l'ensemble des secteurs de l'industrie, du commerce, des services et de l'artisanat en France et dans de nombreux pays étrangers, voire au niveau mondial.

**4.**

# **MOYENS POUR DÉMARRER L'ACTIVITÉ**

# MOYENS POUR DÉMARRER L'ACTIVITÉ

L'absence de réglementation des métiers de sophrologue et hypnothérapeute peut donner lieu à des dérives. Il convient donc d'être vigilant, en particulier lors du choix d'une formation.

## Pour en savoir plus :

- La Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes), notamment la rubrique « [Quand une dérive thérapeutique devient-elle sectaire ?](#) ».

## Ressources humaines

### Formation en sophrologie

Le métier de sophrologue n'est pas réglementé. Il n'existe pas de diplôme d'État et son exercice est libre. Certaines écoles proposent une certification professionnelle (titre attribué par le Répertoire national des certifications professionnelles – RNCP). Cette certification doit être renouvelée tous les 2, 3 ou 5 ans. Une école peut donc perdre son titre, en raison notamment de l'employabilité insuffisante du métier, critère d'évaluation de la commission d'attribution de la certification.

Il existe également un diplôme universitaire (DU) de sophrologie, qui, pour autant, n'est pas un diplôme d'État.

### Formation en hypnothérapie

Le métier d'hypnothérapeute n'est pas réglementé. Il n'existe pas de diplôme d'État et son exercice est libre. Toutefois, le SNH conseille une formation initiale d'au moins 300 heures pour exercer.

Au moment de la publication de ce dossier, aucune formation en hypnothérapie n'est inscrite au RNCP.

## Pour en savoir plus :

- INSPECTION GÉNÉRALE DE LA POLICE NATIONALE, INSPECTION GÉNÉRALE DE LA GENDARMERIE NATIONALE, MIVILUDES. « [Rapport : lutte contre les dérives sectaires](#) », publié le 25/02/2021.
- MIVILUDES. « [Rapport annuel d'activité 2016-2017](#) » et rubrique « [Quand une dérive thérapeutique devient-elle sectaire ?](#) », disponibles en ligne.

### Convention collective

Aucune convention collective ne s'applique spécifiquement à la pratique de la sophrologie et de l'hypnothérapie. Ces deux activités dépendent directement du [Code du travail](#).

# MOYENS POUR DÉMARRER L'ACTIVITÉ

## Locaux

La sophrologie et l'hypnothérapie ne requérant pas de matériel spécifique outre quelques chaises, fauteuils et/ou tapis de sol, elles peuvent être pratiquées dans de très nombreux endroits. S'installer en cabinet n'est donc qu'une des nombreuses options qui s'offrent au professionnel, même si 88 % des praticiens possèdent leur propre cabinet et 60 % en sont propriétaires.

### L'installation à domicile

Le praticien peut exercer chez lui. C'est le choix de plus de la moitié d'entre eux.

Cette option est parfois l'étape choisie (et conseillée) avant de se lancer dans l'ouverture d'un cabinet, car elle est la plus économique. L'idéal est de pouvoir séparer l'espace privé de l'espace de travail.

Il existe toutefois des restrictions à l'exercice de l'activité à son domicile.

#### Pour en savoir plus :

→ Fiche « [Domiciliation et exercice de l'activité chez soi](#) » sur le site de Bpifrance Création.

### L'installation en cabinet multidisciplinaire

Un tiers des sophrologues exerce en 2021 en cabinet partagé, en majorité avec des professionnels du paramédical (52 %), mais aussi avec d'autres professionnels du bien-être (38 %). Seulement 1 sur 5 partage les locaux avec des professionnels du domaine médical.

## INSTALLATION EN CABINET

Lors de l'installation d'un cabinet, voici quelques critères à prendre en compte :

- Emplacement :
  - > le local doit être visible, situé dans une zone d'activité facile à trouver, accessible à la fois en transports en commun et en voiture, ainsi qu'aux personnes à mobilité réduite.
  - > Si vous souhaitez offrir vos services aux entreprises, vous pouvez opter pour un cabinet proche de leurs locaux, ou dans un quartier d'affaires. Vous pouvez aussi vous installer près des établissements de santé ou d'enseignement par exemple.
- Surface : pour l'exercice de l'hypnothérapie, une salle de 10 m<sup>2</sup> est suffisante. Pour la sophrologie, la surface idéale est de 15 m<sup>2</sup>, ce qui offre suffisamment d'espace pour animer les exercices et recevoir plusieurs personnes (séances de groupe ou parents-enfants).

### La location d'une salle

Il est également possible de louer une salle à l'heure ou à la journée, dans les premiers temps, ou lorsqu'une autre activité est exercée en parallèle. Il faut vérifier qu'elle soit disponible le mercredi, le samedi et le soir, à savoir lorsque les clients (en particulier les enfants) ont du temps libre.

L'activité étant libérale, si le praticien prend à bail un local pour y exercer son activité, le bail sera alors un bail professionnel et le local devra répondre aux normes des établissements recevant du public (ERP ; voir la rubrique « [Les normes de sécurité et d'accessibilité](#) » en partie 6).

# MOYENS POUR DÉMARRER L'ACTIVITÉ

## Pourquoi ne pas exercer à distance ?

Les séances de sophrologie et d'hypnothérapie peuvent avoir lieu à distance, en visioconférence. Certains praticiens publient des podcasts ou des vidéos d'auto-hypnose sur leur site ou leur chaîne YouTube. Il existe même des plateformes proposant des enregistrements audio, vendus sous forme de *pack* thématique : « Sommeil », « Gérer le stress », « Poids de forme », *etc.*

Les expatriés, les anciens clients ayant déménagé ou ceux à la recherche d'une spécialité peu pratiquée y trouvent leur compte. Les applications fleurissent aussi sur les téléphones.

En outre, le digital est un canal qui a permis à certains praticiens de conserver une activité pendant les confinements instaurés lors de la pandémie de Covid-19 (voir la rubrique « [L'impact de la pandémie de Covid-19](#) » en partie 3).

D'autres le déconseillent, la présence physique du client étant, selon eux, indispensable pour ajuster et affiner le travail en temps réel.

Sources :

- CHAMBRE SYNDICALE DE LA SOPHROLOGIE. « [Enquête nationale 2021 : le métier de sophrologue](#) », publiée en mai 2021.
- DOCTISSIMO. « [L'hypnose peut-elle se pratiquer en téléconsultation ?](#) », article publié le 12/05/2020.
- SABINE PERNET. « [Sophrologue : le guide d'installation](#) », auto-édité, publié en 2016.
- SYNDICAT DES SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS. « [Enquête nationale 2020 : le métier de sophrologue](#) », publiée en avril 2021.

## Équipement – Investissement de départ

Hormis le prix d'achat ou de location du local, qui dépend fortement de la taille de la ville et de la réputation des quartiers, l'investissement pour la création d'un cabinet de sophrologie ou d'hypnothérapie est limité.

Il suffit d'un bureau, d'un équipement informatique, de quelques chaises, fauteuils et/ou tapis. Et éventuellement : la rénovation et la décoration du local, ou encore une plaque professionnelle à poser sur la façade du cabinet.

# **ÉLÉMENTS FINANCIERS**

**5.**

# ÉLÉMENTS FINANCIERS

Attention : avant de remplir son carnet de rendez-vous et donc d'évaluer son chiffre d'affaires quotidien, il convient de prévoir un temps de pause entre chaque séance pour retrouver la disponibilité mentale nécessaire. À cela s'ajoute le temps passé à la comptabilité, la communication, dont la gestion des réseaux sociaux. Certains praticiens conseillent de compter, pour chaque séance, 50 % à 100 % de temps supplémentaire pour les tâches périphériques.

## Chiffre d'affaires – Facturation

Côté budget, 43 % des Français dépensent jusqu'à 50 € par an pour les médecines douces, et 29 % entre 50 € et 100 €. Près de 30 % voient un praticien 2 à 3 fois par an, 11 % plus de 10 fois par an.

### Activité de sophrologie

La majorité des sophrologues reçoit entre 1 et 3 clients par jour, 17 % en reçoivent 4.

Plus de la moitié (55 %) d'entre eux exercent à 90 % en séances individuelles. Seuls 7 % répartissent leur activité équitablement entre cours individuels et cours collectifs.

Les tarifs pratiqués par les sophrologues en séance individuelle se situent entre 40 € et 60 €, en cabinet ou à domicile. En majorité, les séances durent entre 1h00 et 1h15. En groupe, le tarif dépasse rarement 30 € par séance, et une majorité de sophrologues demande un tarif peu lucratif inférieur à 15 €.

Les tarifs horaires pratiqués en entreprise se situent entre 50 € et 100 €. Un tiers des sophrologues pratique des tarifs compris entre 100 € et 150 €, voire 15 % dépassent les 150 €.

Selon le SSP, seulement 13 % des sophrologues déclarent un chiffre d'affaires annuel entre 20 000 € et 40 000 €. Même en ajoutant les 2 % qui réalisent plus de 40 000 € de chiffre d'affaires par an, le revenu reste faible pour une forte activité : 27 % gagnent moins de 2 000 € par an, ce qui représente une importante proportion, même si, bien sûr, sont également comptabilisées les personnes ayant une autre activité principale davantage rémunératrice.

Sources :

- CHAMBRE SYNDICALE DE LA SOPHROLOGIE. « [Enquête nationale 2021 : le métier de sophrologue](#) », publiée en mai 2021.
- SYNDICAT DES SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS. « [Enquête nationale 2020 : le métier de sophrologue](#) », publiée en avril 2021.
- THERAPEUTES.COM. « [Baromètre 2018 des médecines douces en France](#) », publié le 30/08/2018.

### Activité d'hypnothérapie

La disponibilité est un des facteurs de succès de l'activité d'hypnothérapie selon Charlotte de Bouteiller, présidente du SNH. En proposant un large éventail de créneaux de rendez-vous, y compris tôt le matin, le soir, le samedi et pendant les vacances scolaires, le praticien multiplie automatiquement le nombre de clients.

En Île-de-France, le tarif d'une séance durant entre 1h00 et 1h30 se situe en général entre 80 € et 100 €. En Province, les prix sont moins élevés : entre 60 € et 80 € la séance. Habituellement, la première séance, qui permet d'explorer les problématiques du client, est plus longue que les suivantes, et facturée plus cher.



Le loyer et les frais de déplacement influencent bien sûr ces tarifs.

Le site « Le coin des praticiens » présente le calcul suivant : avec un montant d'environ 7 000 € de charges fixes annuelles, il faudrait, sur une semaine de 6 jours ouvrés, donner au moins une séance par jour à 85,54 € pour toucher un revenu de 1 500 € nets par mois.

Certains praticiens proposent des offres en *pack* (de 3 à 10 séances) si l'objectif du client est bien défini.

Source : LE COIN DES PRATICIENS. « [Comment calculer son salaire d'hypnothérapeute au plus juste ?](#) », rubrique en ligne.

## Charges d'exploitation

Voici la liste des principales charges d'exploitation :

- coûts de promotion : communication classique (cartes de visite, prospectus, *etc.*), stratégie de *webmarketing* (temps passé à l'administration du site Internet, à l'ajout de photos, à la rédaction de contenus, à la gestion des rendez-vous, sur les réseaux sociaux...);
- frais divers (forfait téléphonique, Internet, commissions bancaires, *etc.*) ;
- assurances professionnelles ;
- participation éventuelle à la rémunération d'une secrétaire en cabinet partagé.

Le loyer, y compris tous les services tels que le gaz, l'eau, l'électricité, ne doit pas dépasser 20 % du chiffre d'affaires prévu pour la première année.

### Pour en savoir plus :

- Rubrique « [Par où commencer pour faire ses comptes prévisionnels et vérifier la viabilité économique du projet ?](#) » sur le site de Bpifrance Création.

## Prix de revient – Marge – Résultat

Nous ne disposons pas d'informations concernant les ratios comptables pour l'activité d'hypnothérapie. Pour le sophrologue, les charges de personnel sont extrêmement faibles, ce sont les charges externes qui pèsent le plus dans les coûts supportés.

# ÉLÉMENTS FINANCIERS

## PRINCIPAUX INDICATEURS POUR L'ACTIVITÉ LIBÉRALE DE SOPHROLOGUE, 2019

MONTANT NET DES RECETTES	EN % DES RECETTES NETTES				
	ACHATS	CHARGES DE PERSONNEL	IMPÔTS ET TAXES	CHARGES EXTERNES	BÉNÉFICES
1 <sup>ER</sup> QUARTILE					
14 939 €	0,5	0,0	4,4	78,4	10,8 % soit 1 617 €
2 <sup>E</sup> QUARTILE					
22 679 €	0,5	0,2	5,3	60,5	30,1 % soit 6 822 €
3 <sup>E</sup> QUARTILE					
30 200 €	0,9	0,2	6,3	55,2	36,4 % soit 11 005 €
4 <sup>E</sup> QUARTILE					
46 548 €	0,8	0,0	5,0	51,7	41,3 % soit 19 238 €
ENSEMBLE DES ENTREPRISES					
28 577 €	0,7	0,1	5,3	57,9	33,8 % soit 9 648 €

Lecture : parmi les sophrologues, le premier quart réalise moins de 14 939 € de recettes nettes ; le deuxième quart entre 14 939 € et 22 679 €...  
Le montant moyen des recettes nettes réalisées en 2019 est de 28 577 € par sophrologue.

Champ et source : voir le tableau ci-dessous.

## DÉTAIL DES CHARGES EXTERNES POUR L'ACTIVITÉ LIBÉRALE DE SOPHROLOGUE, 2019

CHARGES EXTERNES	% DES RECETTE NETTES
Loyers et charges locatives	14,1
Honoraires	3,4
Primes d'assurance	1,2
Autres TSFE (Travaux, fournitures, services extérieurs)	3,4
Frais de déplacement	9,4
Charges sociales personnelles	13,7
Frais de réception	2,6
Fournitures de bureau	4,0
Autres frais divers de gestion	6,1

Champ : France, ensemble des 134 sophrologues adhérents de l'Unasa pour l'année 2019 (code 851HAN).

Source : [Unasa](#).

## Financements – Aides spécifiques

Le site de Bpifrance Création détaille les différentes formes de financement mobilisables en fonction du projet, de la situation personnelle du porteur de projet et de ses besoins. Ces informations se trouvent dans la rubrique « [Comment financer sa future entreprise ?](#) ».

**Pour en savoir plus :**

→ Rubriques « [Quelles sont les aides pour créer une entreprise ?](#) », « [Les aides à la création et à la reprise d'entreprise](#) » et « [Les financements](#) » sur le site de Bpifrance Création.

**6.**

# **RÈGLES DE LA PROFESSION**

# RÈGLES DE LA PROFESSION

## Règles et usages de l'activité

L'accès aux professions de sophrologue et d'hypnothérapeute n'est pas réglementé et ne nécessite pas un diplôme spécifique. Cependant, le propriétaire d'un cabinet doit respecter certaines règles.

### Les normes de sécurité et d'accessibilité

À domicile comme en cabinet, les obligations relatives aux établissements recevant du public (ERP) doivent être respectées en termes :

- de **sécurité incendie** : des mesures de prévention et de sauvegarde propres à assurer la sécurité des personnes doivent être mises en place ;
- d'**accessibilité** : l'accès aux locaux pour les personnes à mobilité réduite notamment doit être assuré.

#### Pour en savoir plus :

- Rubrique « **Les établissements recevant du public** » dédiée aux locaux de l'entreprise sur le site Bpifrance Création.

Par ailleurs, en tant qu'employeur, vous avez l'obligation de tenir un document unique d'évaluation des risques (**DUER**) prévue par l'article **R.4121-1** du Code du travail. Il permet de faire un inventaire des risques qui existent ou peuvent subvenir en entreprise en matière de santé et de sécurité des salariés.

### L'assurance responsabilité civile professionnelle

Les sophrologues et hypnothérapeutes n'exerçant pas une activité réglementée, ils ne sont pas soumis à l'obligation légale de souscrire une assurance de responsabilité civile professionnelle (RCP).

Cependant, elle est fortement recommandée, car le praticien peut être mis en cause pour des dommages causés à ses clients (matériels, immatériels ou corporels), quel que soit le lieu d'exercice.

Par ailleurs, les locaux professionnels doivent être assurés, notamment contre les risques d'incendie, d'explosion, de tempête, de dégât des eaux, de vol...

#### Pour en savoir plus :

- Rubrique « **Assurer mon entreprise** » sur le site de Bpifrance Création.

### La médiation de la consommation

Les sophrologues et hypnothérapeutes sont dans l'obligation de proposer un service de médiation en cas de litige avec un client pour essayer de régler le conflit à l'amiable et ainsi d'éviter un procès.

#### Pour en savoir plus :

- Rubrique « **La médiation de la consommation** » sur le site du ministère de l'Économie, des Finances et de la Relance.

## L'exercice illégal de la médecine

L'exercice de la médecine est réservé aux seuls médecins. Ceux-ci doivent être inscrits au tableau du Conseil de l'ordre des médecins. Le public peut vérifier cette inscription sur le site du Conseil national de l'ordre des médecins (CNOM). Les chirurgiens-dentistes et les sages-femmes exercent une profession médicale à compétence limitée. Ils sont inscrits auprès de leurs Ordres respectifs (articles [L.4111-1](#) et [L.4112-1](#) du Code de la Santé publique).

Toute personne qui, sans être médecin – ou hors de leur sphère de compétences pour les chirurgiens-dentistes, les sages-femmes et les biologistes-médicaux –, prend part à l'établissement d'un diagnostic ou d'un traitement de maladies, réelles ou supposées, par acte personnel, consultations verbales ou écrites, exerce illégalement la médecine. Des sanctions (2 ans d'emprisonnement et 30 000 euros d'amende) sont encourues pour l'exercice illégal de la profession de médecin, de chirurgien-dentiste, de sage-femme ou de biologiste-médical (articles [L.4161-1](#) et [L.4161-5](#) du Code de la Santé publique).

Source : MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ. « [Les pratiques de soins non conventionnelles : médecines complémentaires / alternatives / naturelles](#) », rubrique mise à jour le 13 juin 2017.

## Les pratiques commerciales trompeuses

La DGCCRF est particulièrement vigilante quant à la protection des consommateurs pour ce qui relève du secteur du bien-être et des pratiques non-conventionnelles. La recherche de pratiques commerciales trompeuses ou agressives, d'éventuels abus de faiblesse, et le défaut d'information sur les prix constituent les priorités d'une [nouvelle enquête](#) en cours en 2021, dans la lignée de celle menée en 2018.

Voici quelques-unes des règles à respecter :

- les termes et expressions « patients », « patientèle », « consultation », « guérir », « guérison », « soulagement de la douleur » et « soigner » sont à proscrire des supports de communication ;
- les tarifs doivent être affichés dans le cabinet et sa salle d'attente avec la mention « Ne se substitue pas à un professionnel de santé ».

### Pour en savoir plus :

- ➔ Rubrique « [Médecines non conventionnelles](#) » sur le site de la DGCCRF.
- ➔ Rubrique « [Les pratiques de soins non conventionnelles](#) » sur le site du ministère des Solidarités et de la Santé.
- ➔ Fiche « [Les micro-entrepreneurs du bien-être dans le viseur de la DGCCRF](#) » sur le site de l'Union professionnelle au service de la micro-entreprise (UPSME).

## Statut de l'entrepreneur

Le sophrologue et l'hypnothérapeute ont un **statut libéral** et doivent adhérer, en tant qu'entrepreneur individuel non salarié, à trois caisses sociales obligatoires :

- la Caisse nationale d'assurance vieillesse des professions libérales ([CNAVPL](#)) pour l'assurance vieillesse/invalidité/décès ;
- l'Union de recouvrement des cotisations de Sécurité sociale et d'allocations familiales ([Urssaf](#)) pour les allocations familiales (et les éventuelles cotisations sociales en cas d'emploi de salariés) ;

# RÈGLES DE LA PROFESSION

- la Caisse d'assurance maladie régionale relevant des professions libérales ([Sécurité sociale des indépendants](#)) pour l'assurance maladie/maternité. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020, les indépendants relèvent du régime général de la Sécurité sociale.

## Pour en savoir plus :

- URSSAF. « [Créateur : à chaque statut sa protection sociale](#) », guide publié en avril 2021.

## Structure juridique

Le sophrologue ou l'hypnothérapeute peut exercer en entreprise individuelle (micro-entrepreneur, EIRL, EURL) ou sous forme sociétaire (SASU) s'il est seul. Il est aussi possible d'opter pour le portage salarial. Nous ne disposons pas à ce jour de données chiffrées officielles concernant les structures juridiques choisies par les seuls sophrologues et hypnothérapeutes. En effet, les codes NAF [86.90F](#) correspondant aux « activités de santé humaine non classées ailleurs » et [96.09Z](#) correspondant aux « autres services personnels non classés ailleurs » ne reflètent pas l'activité des seuls sophrologues ou hypnothérapeutes. Cependant, la CSS et le SSP indiquent qu'une grande majorité des sophrologues exerce sous le statut de micro-entrepreneur (plus de 80 %).

## Pour en savoir plus :

- Rubrique « [Les structures juridiques](#) » et infographie récapitulative « [Quel statut juridique choisir ?](#) » sur le site de Bpifrance Création.

Attention au risque de salariat déguisé (lorsque le praticien collabore avec des entreprises, hôpitaux, centres de loisirs, etc.) : le micro-entrepreneur doit exercer son activité professionnelle en toute indépendance en étant responsable de ses actes. Il faut donc qu'il soit libre d'organiser son travail à sa convenance, de choisir ses clients, ses fournisseurs, ses sous-traitants, de fixer ses prix... et cela sans contrainte. S'il se trouve de fait dans une situation de subordination juridique vis-à-vis d'un ou de plusieurs clients, sa relation professionnelle pourra être requalifiée par l'Urssaf de « faux indépendant » et donc nécessiter un contrat de travail.

### Sources :

- CHAMBRE SYNDICALE DE LA SOPHROLOGIE. « [Enquête nationale 2021 : le métier de sophrologue](#) », publiée mai 2021.
- SYNDICAT DES SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS. « [Enquête nationale 2020 : le métier de sophrologue](#) », publiée en avril 2021.

## Pour en savoir plus :

- Fiche « [Indépendance juridique : risque de requalification du contrat de mission en contrat de travail](#) » sur le site de Bpifrance Création.

## Régime fiscal – TVA

Le taux de TVA applicable à la pratique de la sophrologie et de l'hypnothérapie est de 20 %.

**7.**

# **CONTACTS ET SOURCES D'INFORMATION**



# CONTACTS

## ET SOURCES D'INFORMATION

---

### Organismes professionnels

#### Pourquoi adhérer à un organisme professionnel ?

---

Cela représente de nombreux avantages, tels que rompre son isolement, être tenu au courant des évolutions de sa profession, se constituer un réseau, participer aux congrès annuels, obtenir des conseils juridiques, recevoir une assistance administrative, suivre une formation, etc. Les services offerts sont généralement mis en avant sur le site Internet de ces organismes.

La procédure d'affiliation diffère beaucoup d'un organisme à l'autre. Il en est de même des coûts : certaines adhésions sont gratuites, d'autres payantes, en fonction des revenus ou du chiffre d'affaires. Des tarifs spéciaux sont parfois prévus pour les nouveaux adhérents en phase de création. Certains organismes n'acceptent pas les créateurs et réservent leurs services aux entreprises ayant une certaine ancienneté.

#### Principaux organismes professionnels et fédérations

---

- **Chambre syndicale de la sophrologie (CSS)**

Cette organisation a été créée en 2011. L'adhésion est réservée aux sophrologues établis ou en formation.

- **Fédération des professionnels des interventions non médicamenteuses**

Créée en 2019, ses membres fondateurs sont des professionnels libéraux en « interventions non médicamenteuses » (INM) représentant la chiropraxie, la sophrologie et l'hypnothérapie. L'objectif est de communiquer pour faire connaître et reconnaître ces techniques au niveau politique et institutionnel, en France comme en Europe.

- **Syndicat des sophrologues indépendant (SSI)**

Il regroupe les sympathisants de la sophrologie, les étudiants en formation, des professionnels et des militants (qui prennent une part active dans la vie politique du syndicat).

- **Syndicat des sophrologues professionnels (SSP)**

Créé en 2003, le syndicat regroupe des sophrologues en exercice, ainsi que des stagiaires en formation.

- **Syndicat national des hypnothérapeutes (SNH)**

L'organisme regroupe les hypnothérapeutes, praticiens de l'hypnothérapie à titre principal, ainsi que les médecins, chirurgiens, dentistes, infirmiers, kinésithérapeutes, sages-femmes, psychologues, diététiciens-nutritionnistes et autres professionnels du soin qui recourent à l'hypnose dans le cadre de leur activité.

## Ouvrages et études

- BROWN VERONICA. « **Devenir sophrologue** », Eyrolles, publié en 2018.
- INSERM. « **Évaluation de l'efficacité et de la sécurité de la sophrologie en France** », publié en décembre 2020.
- NINOT GRÉGORY. « **Guide professionnel des interventions non médicamenteuses** », Dunod, publié en 2019.

## Revue

Toutes les revues mentionnées s'adressent à la fois au grand public et aux professionnels.

### Revue de sophrologie

---

- **Sophrologie**. 4 numéros par an, papier. Pratiques et perspectives de la sophrologie : effets principalement autour de la santé, du monde du travail, de la pédagogie et du sport.
- **Sophro actu**. Magazine en ligne. Quotidien, famille, santé, sport, *people*, travail.
- **Sophro média**. Magazine en ligne. Enfants, santé, entreprise, sport. Témoignages, pratiques sophro-compatibles.

### Revue d'hypnose

---

- **Hypnose et thérapies brèves**. Articles de fond, dossiers thématiques (la douleur, le corps, la mort, le temps...).

## Événements et salons

Les fréquences et dates de ces événements ont pu être modifiées en raison de la pandémie de Covid-19, veuillez consulter les sites pour plus d'informations.

### Salons

---

De très nombreux salons dédiés au bien-être sont organisés partout en France. En voici quelques-uns. Pour en savoir plus, consultez les agendas des plateformes mentionnées plus loin dans cette partie.

- **Salon Zen**, tous les ans, à Paris. Ateliers conférences, concerts, séance de *coaching* géant. Une partie du salon est dédié aux thérapies brèves (hypnose, programmation neurolinguistique, thérapie cognitivo-comportementale, art-thérapie).
- **Salon Nature, bien-être et santé**, 1<sup>ère</sup> édition en 2021 au Mans. Thérapies manuelles, rencontre avec des thérapeutes, commerce équitable, commerce écoresponsable, habitat écologique, environnement, transports propres, aménagement, esthétique, cosmétiques, pierres semi-précieuses, géobiologie, jardin, nature, restauration.

# CONTACTS

## ET SOURCES D'INFORMATION

---

- **Salon des médecines douces, de la zen attitude et de la bio-gastronomie**, à Marseille. Plus d'une centaine d'exposants, des thérapeutes, des centres de formation, des librairies ésotériques, des stands d'exposition de produits et accessoires. Médecines douces et bien-être, produits bio et bio-gastronomie.
- **Salons Zen et bio**, à Bordeaux, Poitiers, Nantes, Marseille, La Rochelle, Lyon, Lille, Vannes, Rennes, Angers, Tours. Sophrologie, yoga, cosmétiques, thalassothérapie, instituts de bien-être, massage, hébergements touristiques, construction écologique.
- **Salon Bien-être – Médecines douces**, à Paris, Lyon, Marseille. Pour thérapeutes, écoles et formations. Soins et massages, tourisme de santé, compléments alimentaires, matériel de santé.
- **Les Thermalies**, à Paris, Lyon et en digital. Conférences de directeur/rices de centres de thalassothérapie, de praticiens en bien-être, de sophrologues, de psychiatres et de nutritionnistes.
- **Salon du mieux-être**, à Rouen. Alimentation, bien-être, cosmétiques, jardin et art de vivre. Pour les thérapeutes.
- **Salon Vivez nature**, à Paris. Sophrologie, nutrition, yoga.
- **Salon Marjolaine**, à Paris. Nutrition, sophrologie, yoga, bien-être, écologie, naturopathie.
- **Salon Primevère**, à Lyon. Naturopathie, hypnose, yoga, produits naturels, éco-construction.

## Agendas des salons sur le bien-être

---

- [Salons-bien-etre.fr](http://Salons-bien-etre.fr)
- [Therapeutes-zen.com](http://Therapeutes-zen.com)



[www.bpifrance-creation.fr](http://www.bpifrance-creation.fr)



<https://twitter.com/bpifrancecrea>



<https://www.linkedin.com/company/bpifrance>

**bpifrance**

**CRÉATION**

**CE DOSSIER EST VENDU DANS LA LIBRAIRIE DE BPIFRANCE CRÉATION**

Prix : 16 € TTC

ISBN : 978-2-38076-026-2