



Le Métier de Sophrologue en 2025

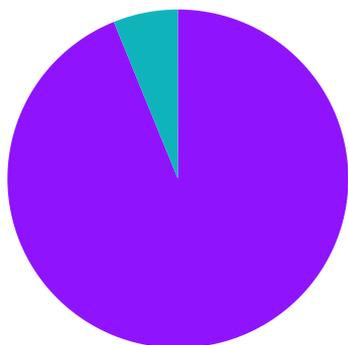
Vous avez été 545 sophrologues à participer à cette enquête annuelle. C'est un record. Ce nombre renforce la fiabilité des résultats. Il équivaut à une couverture 50 fois plus importante que celle de la plus part des enquêtes d'opinion nationales.

Pour autant, comme tous les ans, j'ai l'obligation de rappeler que ces chiffres sont issus d'informations communiquées par les participants, sur la base de l'exercice fiscal 2024. Ils n'ont aucune valeur scientifique.

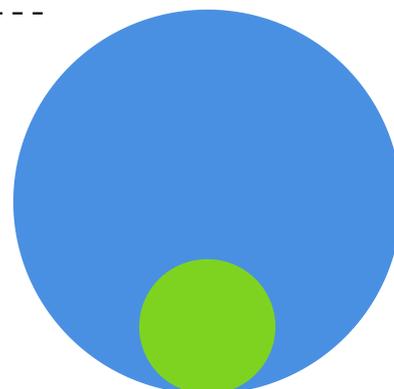
Cette étude, comme les précédentes, est sous licence Creative Comon Attribution – Pas d'Utilisation Commerciale – Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0). Vous pouvez donc l'utiliser comme bon vous semble, dans sa globalité ou en partie, dans le respect absolu des 2 contraintes suivantes :

- **Pas d'utilisation commerciale : interdiction de la vendre ou d'en restreindre l'accès dans le cadre d'un abonnement ou d'une adhésion;**
- **Obligation de citer vos sources, avec un lien vers le document d'origine. Et cela même si vous réutilisez les questions pour effectuer votre propre enquête...**

PARTICIPANTS



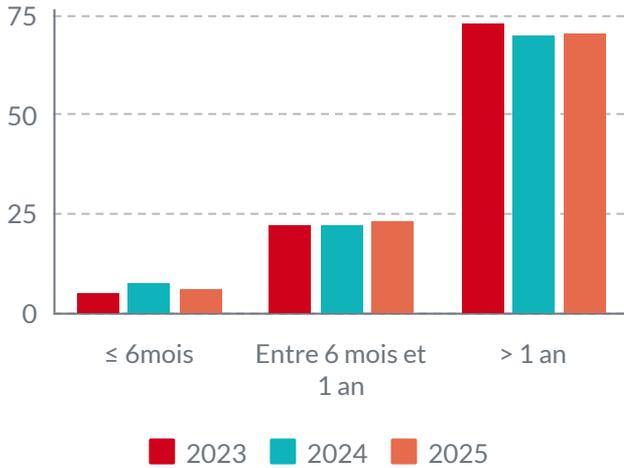
■ Femmes (93.86%) ■ Hommes (6.14%)



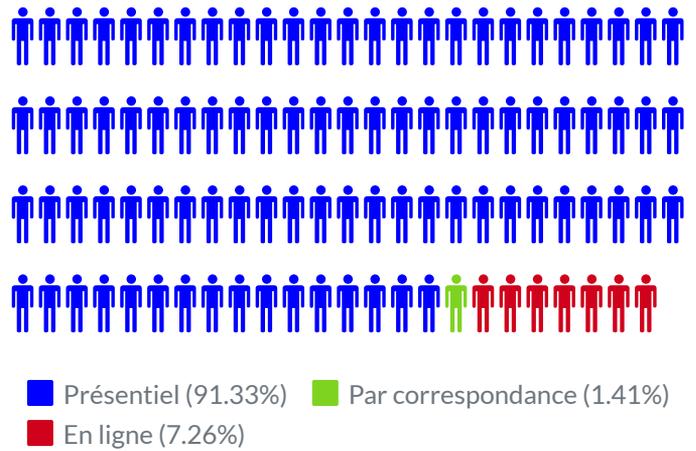
● 25 à 40 ans (10.96%) ● >40 ans (89.04%)

FORMATION

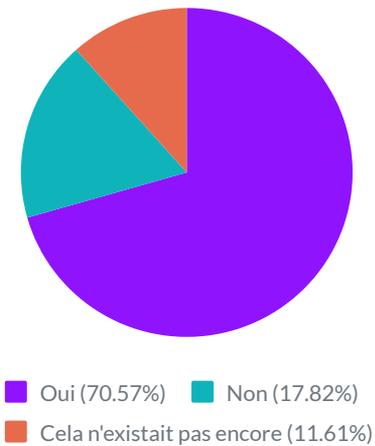
Durée de la formation



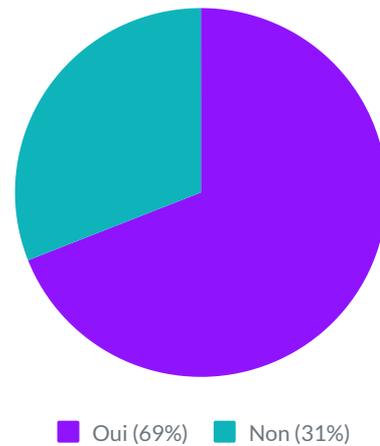
Mode de formation



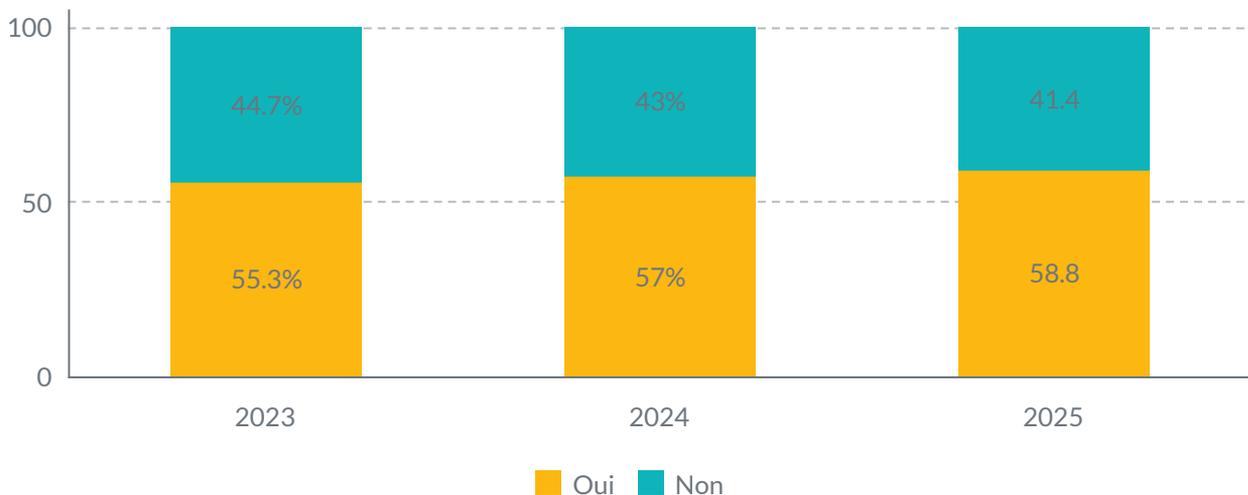
Votre école avait-elle fait enregistrer sa formation au RNCP ?



Avez-vous passé un examen spécifique pour bénéficier du RNCP

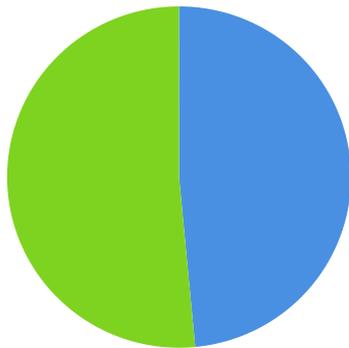


RNCP vous semble nécessaire ?



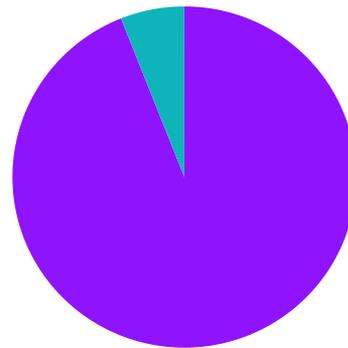
VOTRE ACTIVITÉ

Temps plein Vs Temps partiel



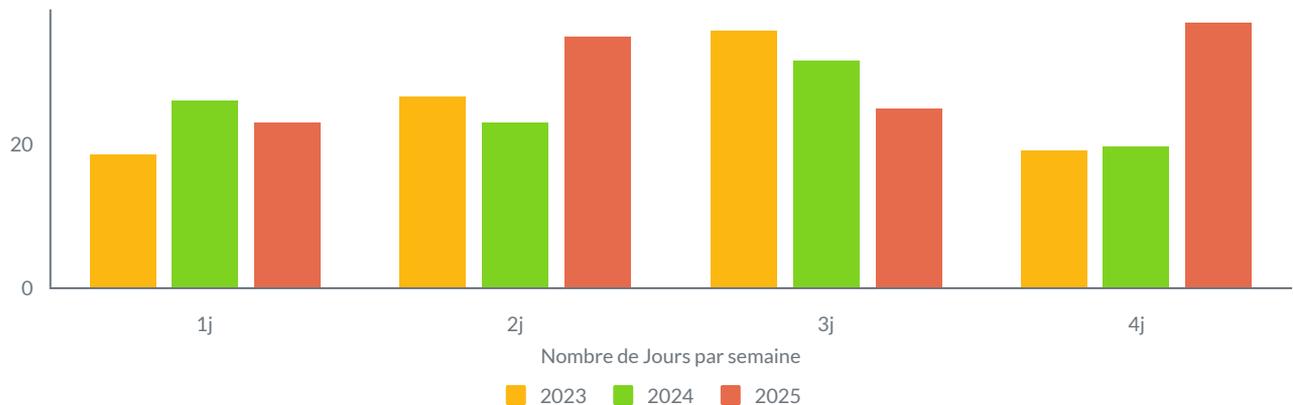
■ Plein (48.5%) ■ Partiel (51.5%)

Pourquoi le temps partiel ?

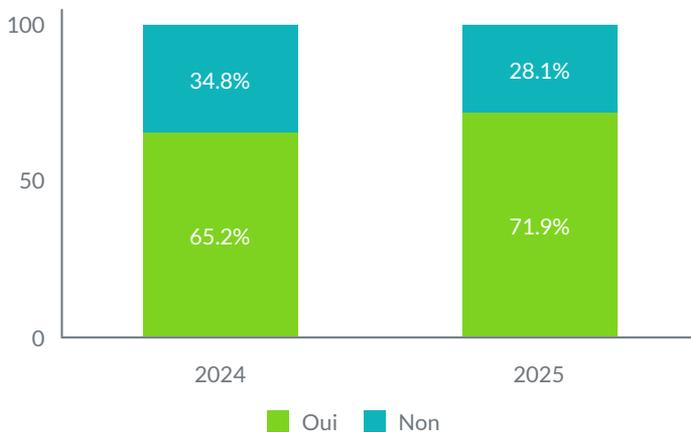


■ Par choix de vie (94%) ■ Retraité (6%)

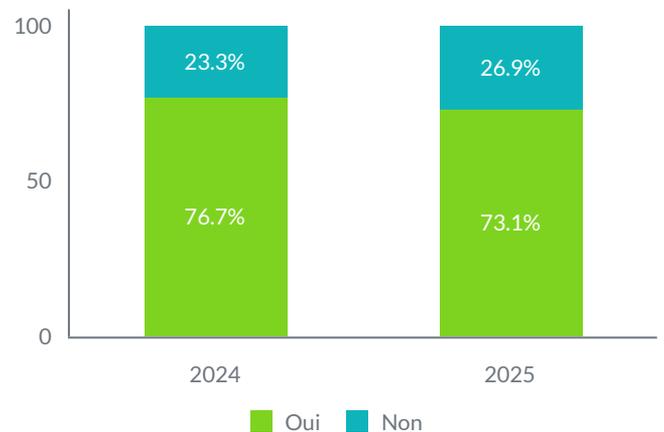
Jours travaillés / semaine



Exercez-vous une autre activité salariée, commerciale ou libérale ?



Cette autre activité est-elle la source principale de vos revenus ?

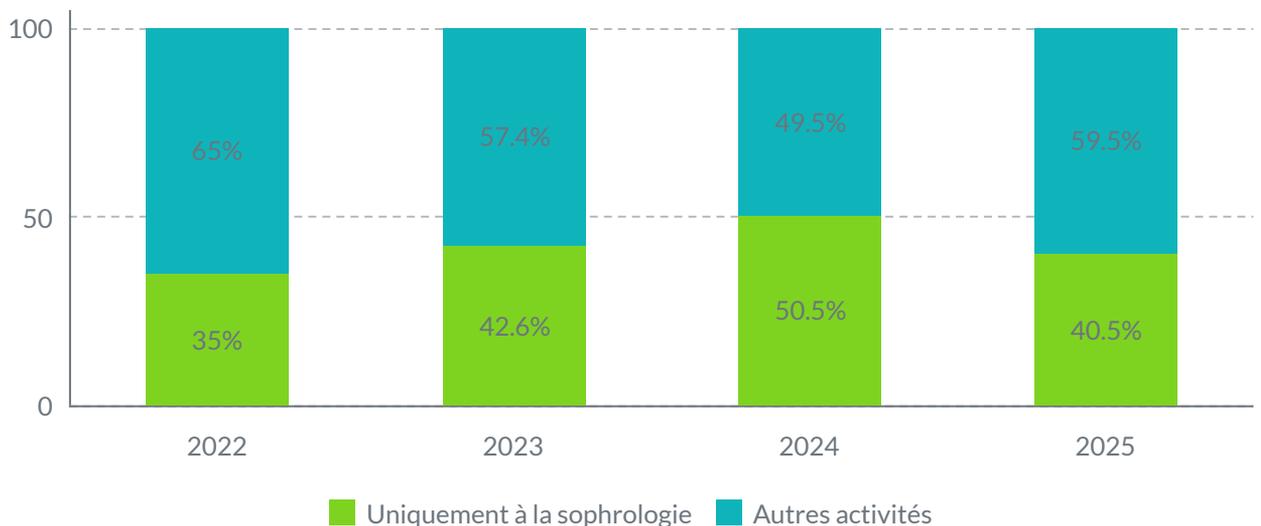


De quel type d'activité relève l'entreprise qui vous emploie ?



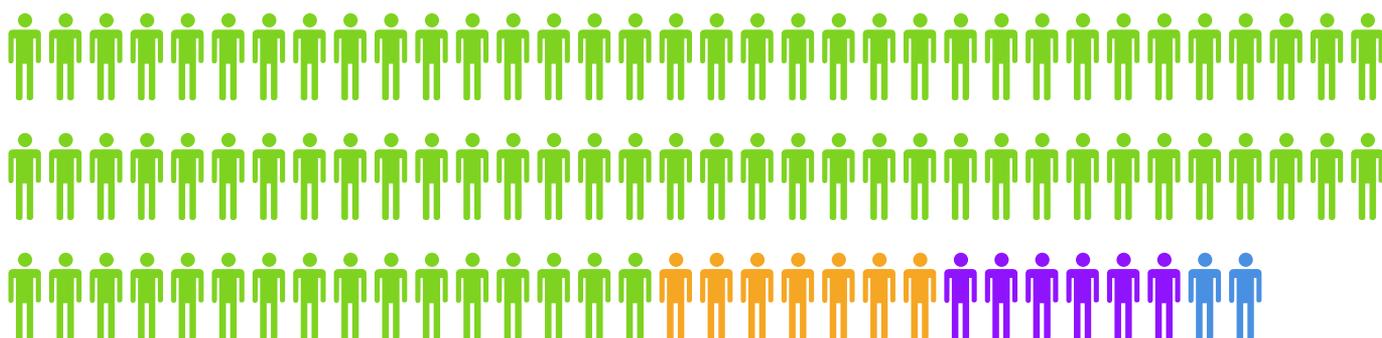
- Activité salariée dans le secteur public ou de la santé (18.43%)
- Activité dans le secteur social, éducatif ou sportif (14.94%)
- Activité dans le secteur industriel, commercial, service... (27.89%)
- Activité dans le secteur du conseil (consultant, coach, formateur...) (10.16%)
- Activité dans le secteur de l'enseignement public ou privé (tous niveaux) (10.76%)
- Professionnel du bien-être ou de l'esthétique (4.48%)
- Professionnel de santé ou assimilé (diplôme d'état) (11.45%) ■ Commerçant (gros / détail) (1.89%)

La sophrologie (consultations individuelles, groupe, entreprise) est-elle votre unique spécialité ou activité dans le cadre de votre entreprise ?



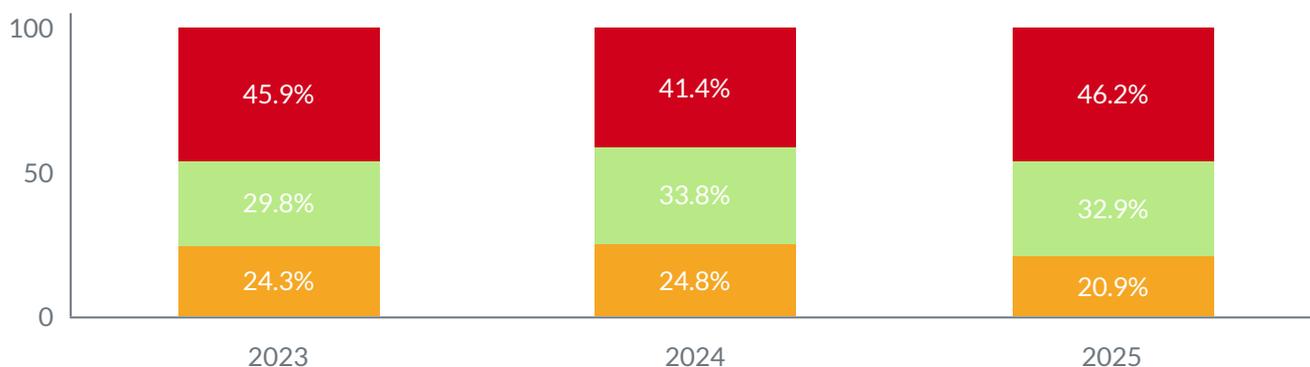
VOTRE MODELE ECONOMIQUE

Votre statut juridique



■ Autoentrepreneur (84.23%)
 ■ Portage entrepreneurial (0.34%)
 ■ EURL/SARL/SASU (6.71%)
 ■ Régime de la déclaration contrôlée (6.04%)
■ Portage Salarial (0.34%)
 ■ Membre SCOOP ou assimilé (0.34%)
 ■ Salarié d'une association ou entreprise (2.01%)

Vous exercez

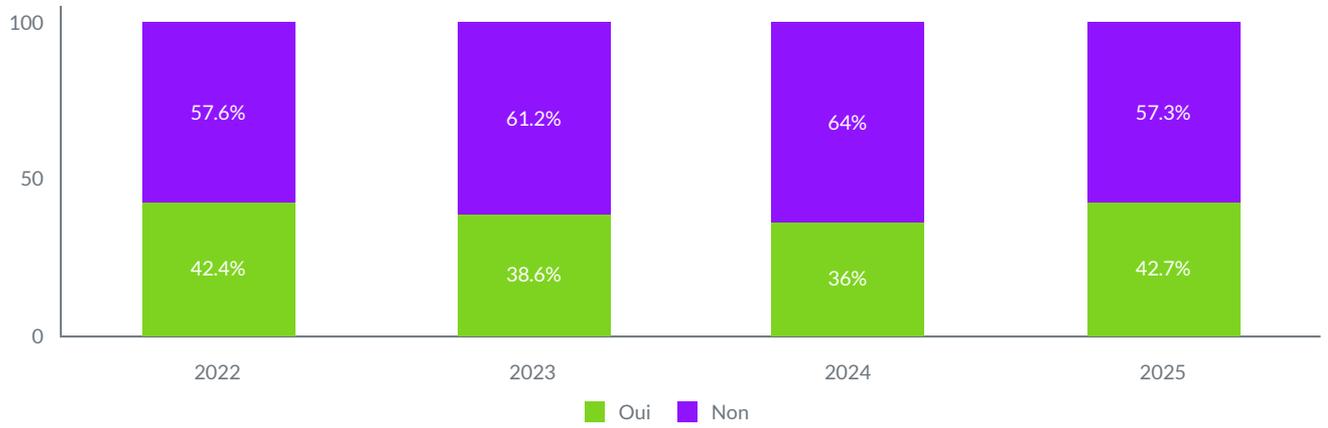


■ Grande ville (>100 000 habitants)
 ■ Ville Moyenne (entre 20 000 et 100 000 habitants)
■ Petite ville (< 20 000 habitants)

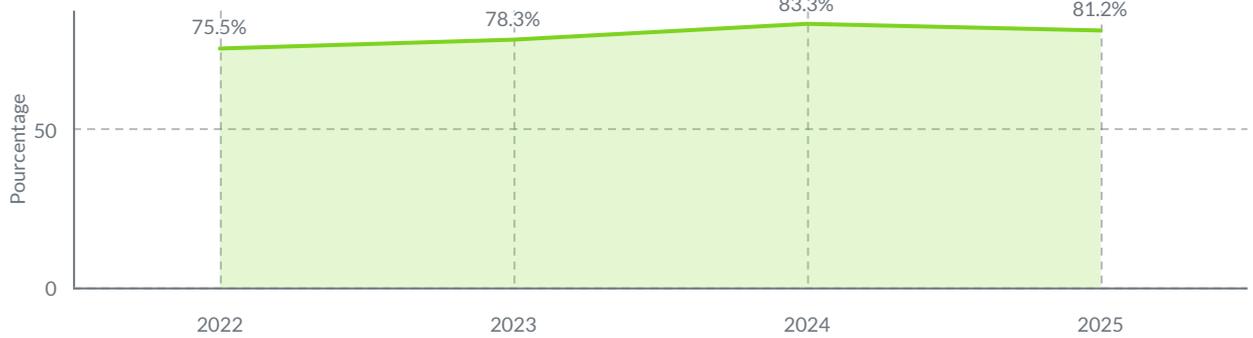
Top 5 des régions de France où exercent les sophrologues

Rang	Région
1	Île-de-France
2	Occitanie
3	Nouvelle Aquitaine
4	Hauts de France
5	Provence-Alpes-CôteD'Azur

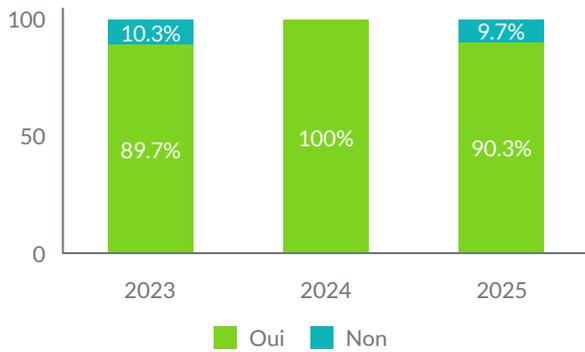
Vous êtes propriétaire de votre cabinet



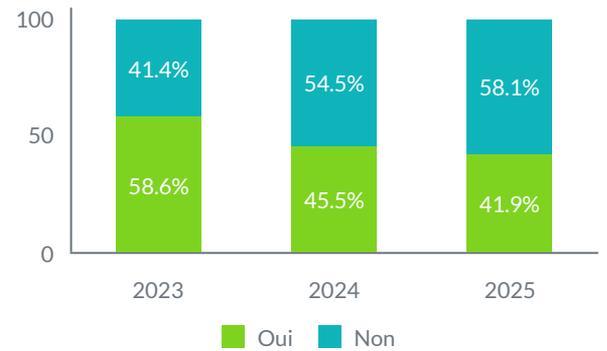
% de cabinets à domicile



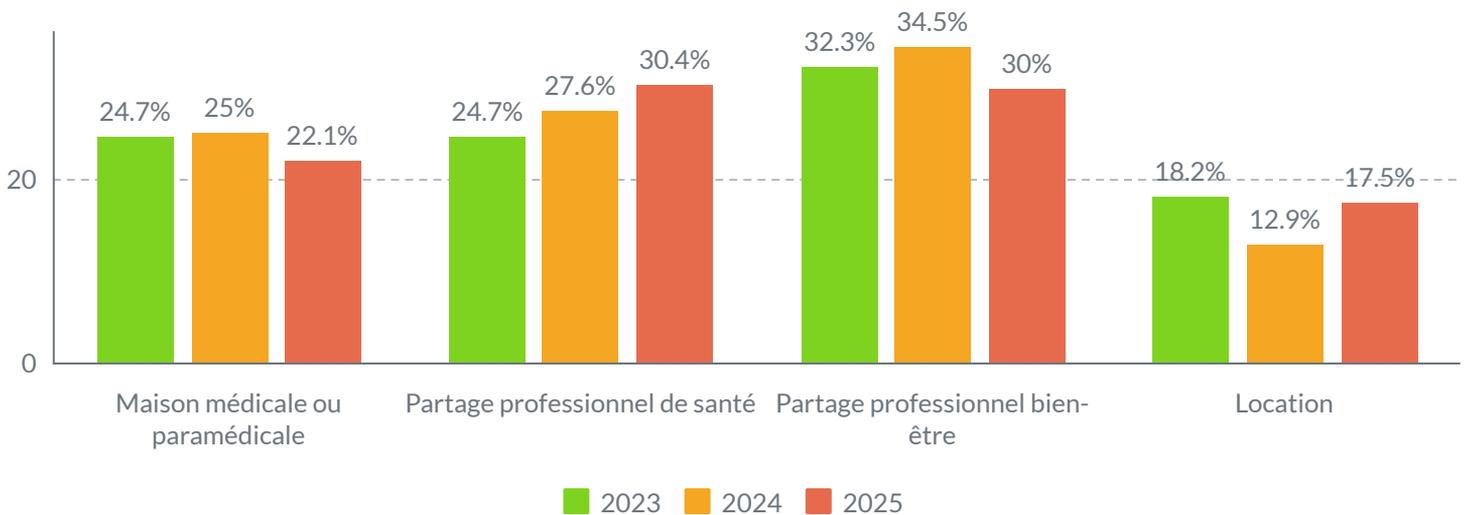
Êtes vous informé des normes ERP et handicap ?



Avez-vous effectué la mise aux normes ?



Installations hors domiciles



Formation Continue

Sur l'année 2024, 62,7% des répondants ont participé au moins à une formation ou un séminaire de spécialisation (60,1% en 2023)

Le top 5 s'établit de la façon suivante :

- Domaine des enfants et adolescents (16%)
- Entreprenariat, adminsitraif, commercial (14,2%)
- Sophrologie en entreprise, QVT ... (9,6%)
- Stress, examens, phobies (9,3%)
- Sommeil (8,5%)
- Extension sophro : sophro-yoga, aqua-sophro... (6,8%)

Les intentions de formation sur 2025 semblent plus importantes. En effet, elles s'élèvent à 64,5%.

Le top 5 des formations envisagées s'établit de la façon suivante :

- Enfants et/ou adolescents (16%)
- Entreprenariat, adminsitraif, commercial (14,2%)
- Sophrologie en entreprise, QVT (9,6%)
- Stress, examens, phobies (9,3%)
- Sommeil (8,5%)

Supervision

Fréquence Supervision

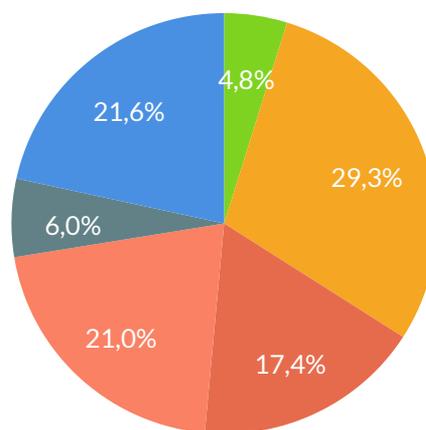
En 2024, vous avez été 37,4% à avoir fait appel à la supervision (42,4% en 2023).

Par ordre de priorité, les sujets abordés portaient sur :

- Votre position de sophrologue, votre ressenti.
- Les techniques et autres contenus de séances
- Un accompagnement personnel sur des sujets ne touchant pas à la technique ou à la gestion.

Pour 2025, le nombre de répondants ayant l'intention de faire appel à la supervision passe à 50,2%

L'ordre des sujets reste le même, comme la fréquence.



- Plusieurs fois par mois (4.8%)
- Une fois par mois (29.27%)
- Une fois tous les 2 mois (17.38%)
- Une fois par trimestre (20.98%)
- Une fois par semestre (5.99%)
- Ponctuellement (21.58%)

Référencement

Comment communiquons nous ?

Pour nous faire connaître et communiquer sur nos activités, nous avons déployé de nombreuses stratégies, parmi lesquelles : (pourcentage supérieur à 100, car plusieurs réponses possibles) :

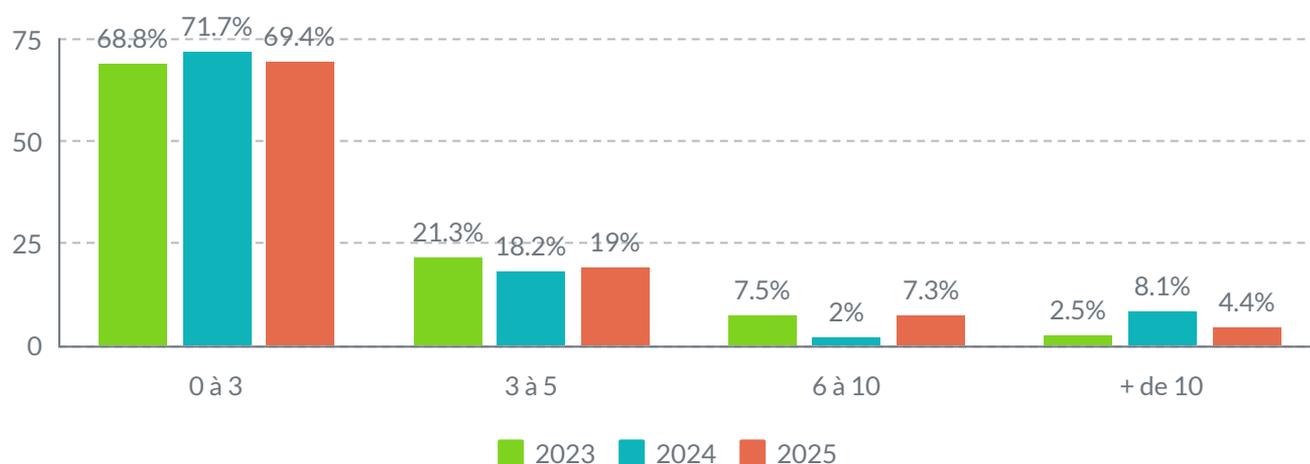
- Le bouche-à-oreille : 90,4% (96,5% en 2024)
- L'utilisation des réseaux sociaux : 80,1% (71,7% en 2024)
- Une fiche Google My Business : 77,7% (80,3% en 2024)
- Un site ou page web statique : 65,8% (63,1% en 2024)

Par ailleurs, vous êtes 55,4% (contre 50% en 2024) à utiliser un service de prise de rendez-vous.

La solution la plus populaire est Terapiz avec 42,3% (39,4% en 2024) suivie de Calendly avec 24,6% (21,2% en 2024). De nombreux participants utilisent leur site web pour cette fonction, en ajoutant des modules spécifiques.

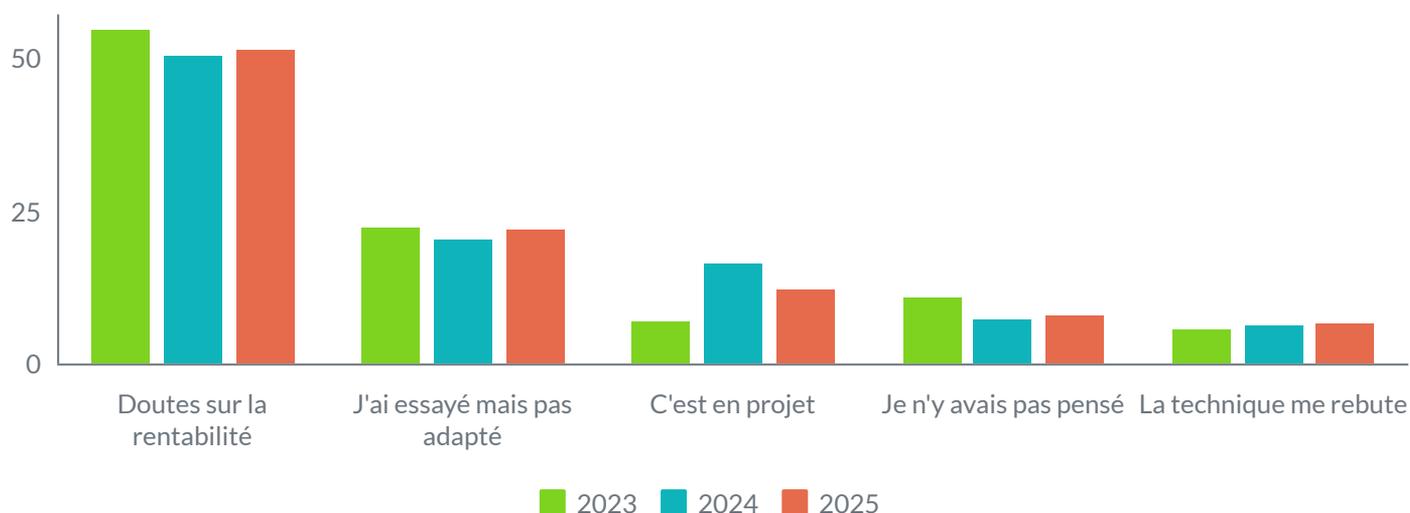
Même si l'apport de clients reste relativement faible (entre 0 et 3 client par moi pour 69,4%), le taux de satisfaction et l'envie de renouveler le service reste élevée à 84,8%

Clients apportés par mois



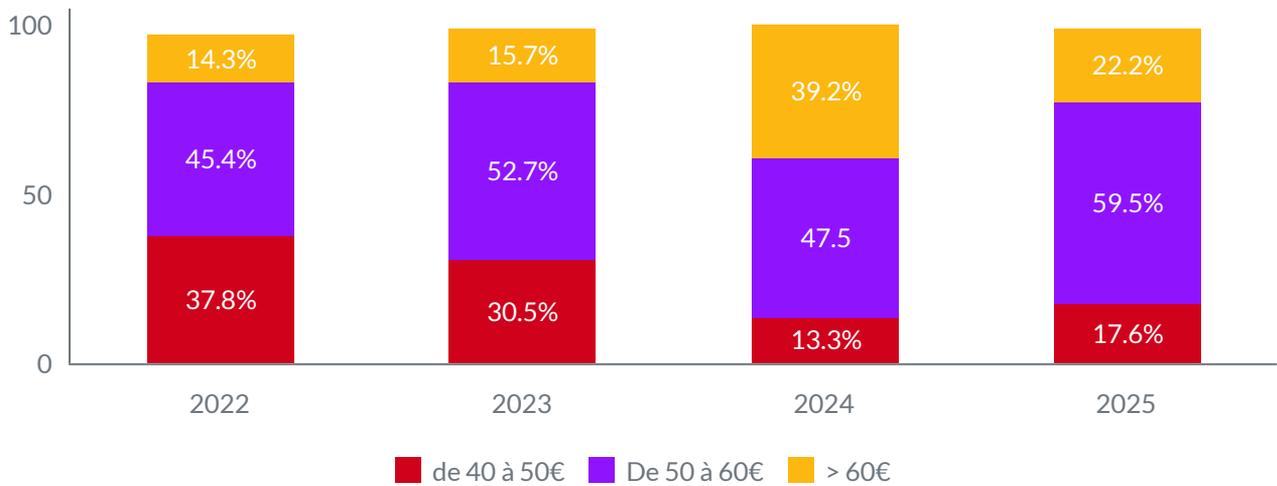
Pour celles et ceux qui n'ont pas encore sauté le pas, la rentabilité estimée (c'est-à-dire le rapport entre le coût et les gains) et la technique semblent être les principaux freins.

Freins à l'adoption



LES TARIFS

Probablement l'information qui va permettre à tous les futurs élèves sophrologues de construire leur fameux business plan...

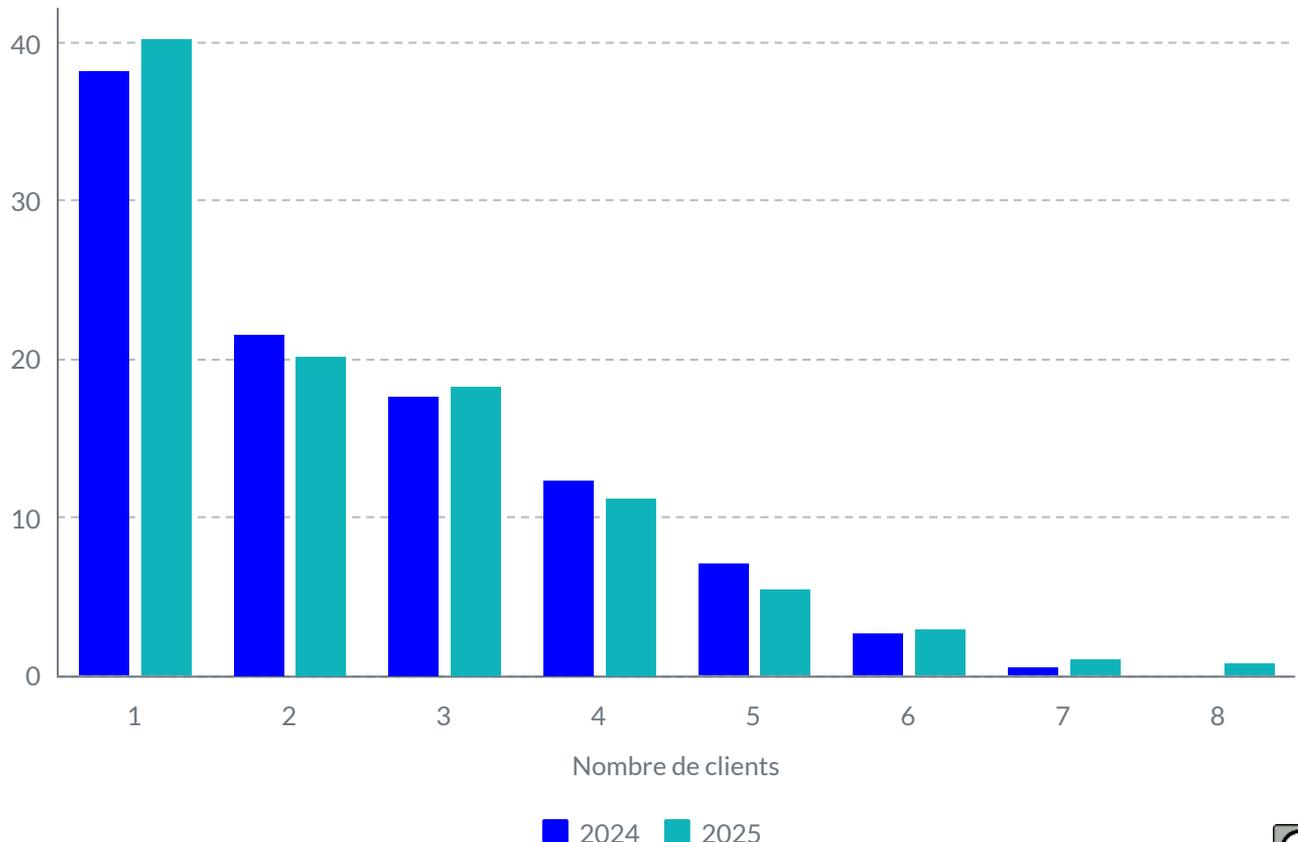


Tarifs individuels

La tranche 50 à 60€ reste majoritaire mais on constate une baisse des tarifs et même le retour de tarifs inférieurs à 30€ de l'heure pour 0,7%

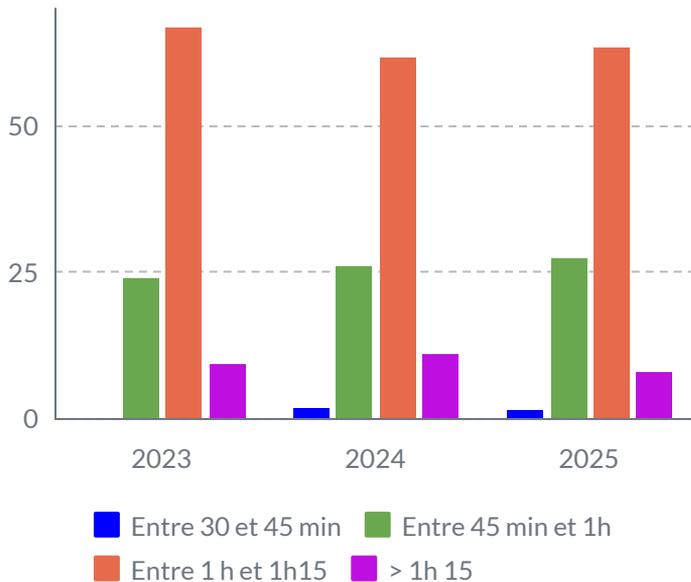
Seuls 10% des sophrologues ont plus de 4 rendez-vous sur la même journée. et vous êtes 63,6% à proposer ces rendez-vous en visioconférence.

Nombre de clients par jour



L'analyse de ce nombre de consultation par jour travaillé ne pouvait s'effectuer qu'en rapport avec le temps que nous allouons à chacun de nos clients, hors anamnèse.

Temps de consultation

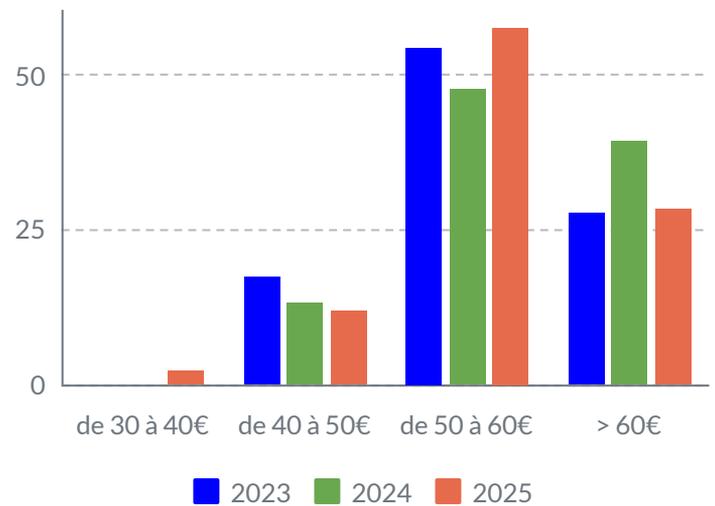


Cette année, on note une légère réduction du temps passé avec chacun de nos clients.

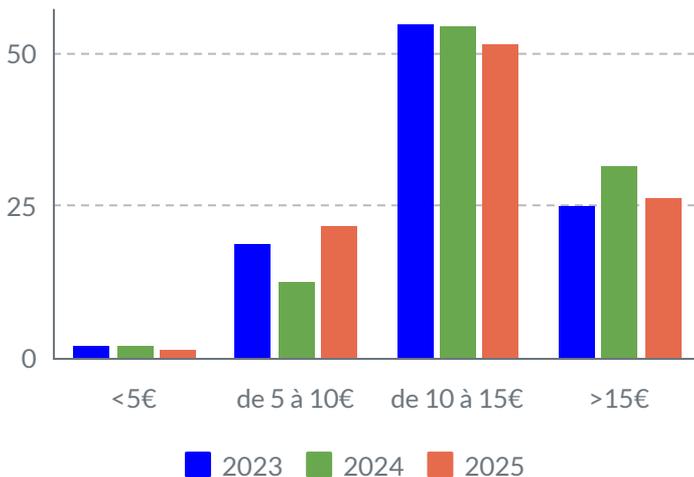
Le nombre de sophrologues à proposer des séances à domicile reste stable à 61,6%.

Les tarifs à domicile se recentrent sur la zone 50 à 60€

Tarifs à domicile



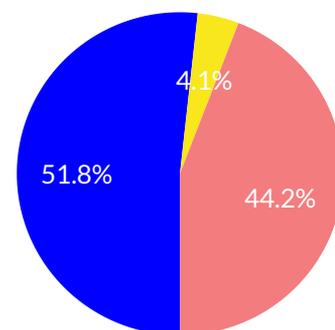
Tarifs groupes 2019



Le nombre de sophrologues qui proposent des séances de groupe chute fortement en passant de 84,8% en 2023 à 77,2% en 2024

Ici aussi, les tarifs sont en baisse.

Structure des groupes



Vous êtes 51,8% (53,6% en 2023) à organiser vous-même vos séances de groupe, sous couvert de votre entreprise et sans passer par une association.

- Par nous-mêmes (51.75%)
- Une association créée (4.1%)
- Une association existante (44.16%)

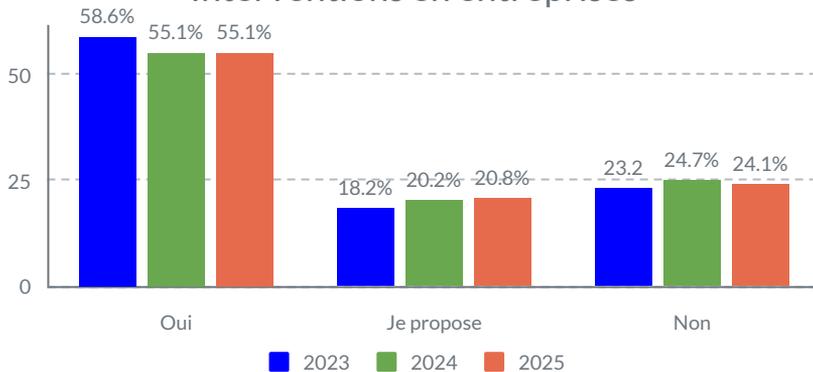
L'ensemble de ces activités ne suffisant pas à faire tourner un cabinet, 59,5% des sophrologues offrent plusieurs pratiques, autres que la sophrologie, à leurs clients.

Le Top5 est le suivant (avec ex aequo) :

- Hypnose (48,3%)
- EFT, DECEMO, EMDR, IFS.. (25,9%)
- Coaching et préparation mentale (21,1%)
- Cohérence cardiaque (19,7%)
- Communication non violente (19,7%)

SOPHRLOGIE ET ENTREPRISE

Interventions en entreprises



Le nombre de sophrologues intervenant en entreprise reste stable à 55,1%

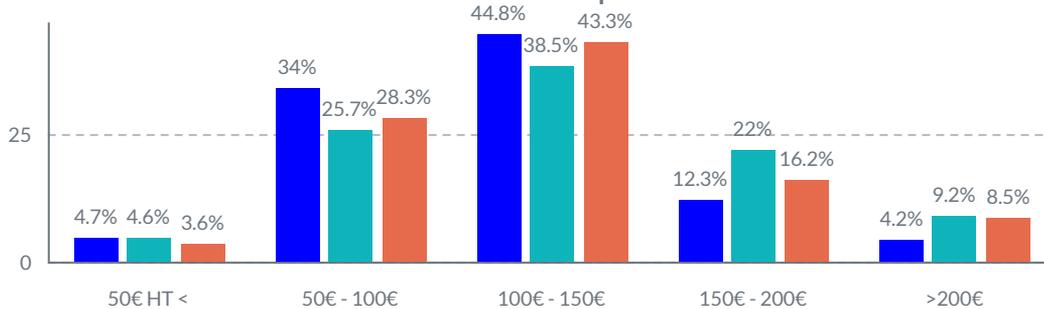
Nous sommes très légèrement plus nombreux à proposer nos services mais la demande ne semble pas suivre l'offre.

En termes de typologie d'interventions, peu de changements. L'animation de groupe de relaxation arrive toujours en tête des activités avec 81,8% (73,4% en 2023).

Les interventions courtes de 1 à 2 h sur des thématiques précises (sommeil, gestion du stress ...) occupent la seconde place avec 57,9% (68,8% en 2023) et troisièmes places revient aux interventions de découverte (51,4%).

La "formation" proprement dite sur ces mêmes thèmes arrive très loin derrière avec 27,5% (28,4% en 2023). Les séances individuelles avec un suivi ferment toujours la marche et châtent de 10,1% en 2023 à 6,9%.

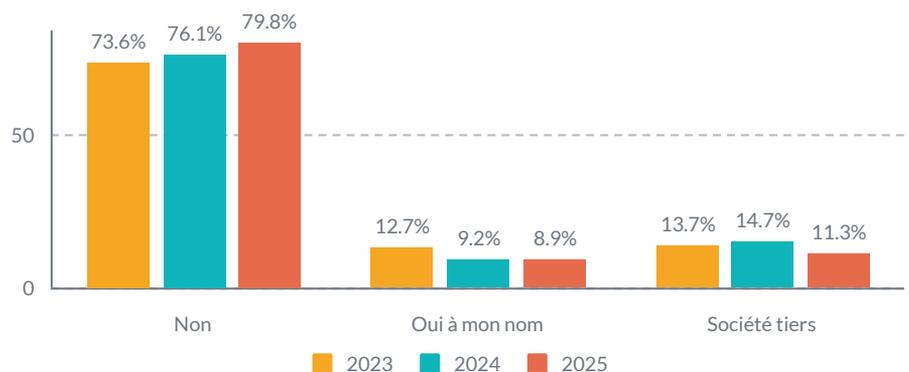
Tarifs en entreprises



Ici aussi on note une tendance des tarifs à la baisse.

La zone des 100 à 150€ se renforce au détriment des tarifs plus élevés.

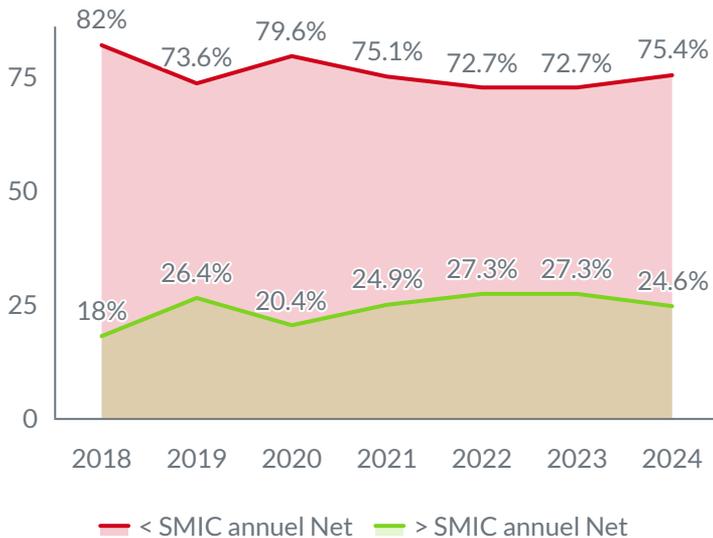
Concernant l'aspect spécifique de la formation, on note une progression continue des intervenants "libres", sans agrément de formateur ni QUALIOPi



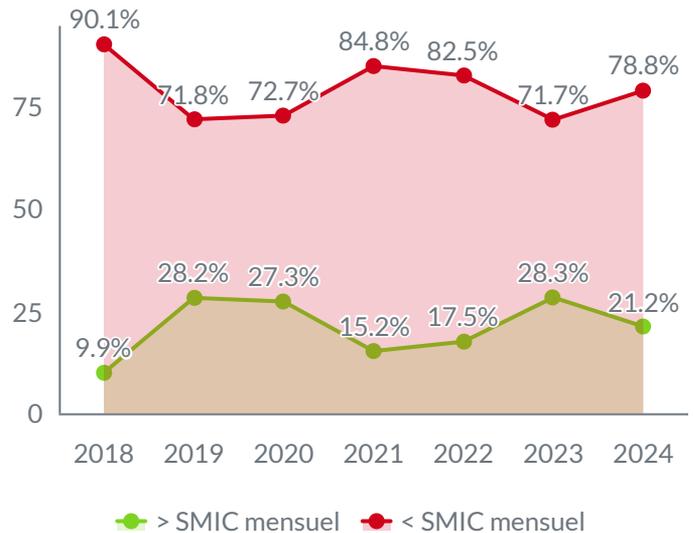
Revenus

Pour conclure cette étude, voici enfin la réponse à la question que vous vous posez tous : quel est notre niveau de revenus moyens ?

Évolution sur 7 ans



A dépassé le SMIC au moins 1 fois



Analyse

Préambule :

Les chiffres communiqués étant ceux de l'année fiscale 2024 il y a donc un décalage. Même si nous sommes déjà en 2025, nous ne pouvons avoir qu'une vision de l'année fiscale 2024.

Par ailleurs, l'analyse qui vous est proposée ne l'est qu'à titre indicatif. Elle n'a rien de scientifique. Chacun sera libre d'en tirer ses propres conclusions.

Analyse 2025 :

Les résultats de cette année confirment les difficultés économiques de la profession. En 2024, seuls 24,6% des sophrologues ont dégagé un revenu annuel supérieur au SMIC net, contre 27,3% l'année précédente. Plus marquant encore, la proportion de praticiens ayant réussi à atteindre au moins une fois un revenu mensuel équivalent au SMIC chute à 21,2%, contre 28,3% en 2023. Cette baisse souligne la fragilité croissante du modèle économique.

Dans le même temps, la tendance à la formation continue, à la diversification des pratiques (hypnose, coaching, cohérence cardiaque, etc...) et au recours plus fréquent à la supervision peut s'interpréter comme une réponse défensive. Ces démarches semblent traduire à la fois une recherche de revenus complémentaires et le besoin de se sécuriser dans un marché de plus en plus concurrentiel, où la clientèle se fait rare.

Cette pression se reflète également dans la baisse des tarifs, la diminution du temps accordé aux séances et la stagnation du nombre de clients par jour travaillé. Autant de signaux qui montrent que, malgré l'engagement et le professionnalisme des sophrologues, l'équilibre économique de la profession reste fragile et dépend largement de la capacité à s'adapter à un environnement incertain.

Me retrouver sur les réseaux sociaux

