

Focus sur : l'enquête annuelle de Sabine Pernet

Aujourd'hui, la Société Française de Sophrologie met à l'honneur le travail de **Sabine PERNET**.

Sophrologue diplômée de l'**Institut de Sophrologie Humaniste de Lille avec une double spécialisation en gestion du stress et hypnose Ericksonienne**, Sabine reçoit en cabinet et accompagne enfants, adolescents et adultes en gestion du stress et de l'anxiété, ainsi qu'à la préparation aux examens, aux troubles du sommeil et au burn-out.

Elle propose aussi un accompagnement spécifique en PMA, maternité et parentalité. Spécialisée dans l'accompagnement de la maladie et de la douleur chronique, elle intervient également en milieu hospitalier et en établissements spécialisés.

Chaque année depuis maintenant 10 ans, Sabine mène une enquête de grande ampleur sur le métier de sophrologue. Elle met en lumière des tendances fortes, des évolutions des pratiques et éclaire les ajustements nécessaires à la pérennisation du métier. Ses résultats abordent la démographie, la formation, les pratiques professionnelles, la communication, ainsi que les revenus et défis économiques qui se posent à la profession.

Intitulée « Le Métier de sophrologue en 2025 » et basée sur l'exercice 2024, cette enquête, réalisée cette année auprès de 545 sophrologues, n'a pas vocation scientifique. Toutefois, le nombre record de participants renforce la fiabilité perçue des résultats et offre des repères précieux pour dresser un état des lieux de la profession.

La sophrologie, en effet, connaît des transformations significatives et cette enquête offre un éclairage précis sur les réalités de la profession, ses défis, et ses adaptations face à un environnement socio-économique changeant.

Voici quelques points clefs de cette enquête pour mieux comprendre les réalités d'une profession en pleine évolution :

Une profession en transition

La sophrologie évolue pour répondre aux besoins croissants d'une société soumise un peu plus chaque année au stress et en quête de solutions de mieux-être. Cette étude permet de comprendre comment les sophrologues adaptent leurs pratiques, que ce soit pour des séances individuelles, des interventions en entreprise, ou des ateliers spécialisés.

Des données clés pour une vision réaliste

Les chiffres parlent d'eux-mêmes :

- **93,86% des sophrologues sont des femmes**, et **89,04% ont plus de 40 ans**, ce qui reflète une profession expérimentée.
- **55,1% interviennent en entreprise**, un secteur en développement mais encore sous-exploité.
- **Seuls 24,6% des sophrologues gagnent plus que le SMIC**, un indicateur des défis économiques auxquels la profession est confrontée.

Ces données permettent de dresser un portrait réaliste de la profession et de ses enjeux.

Tarifs et revenus : une réalité économique à connaître

Les revenus des sophrologues sont un sujet crucial. L'étude indique que :

- La **fourchette de prix la plus courante** pour une séance se situe entre **50 et 60€**.
- **Seuls 24,6% des sophrologues gagnent plus que le SMIC**, ce qui met en lumière les difficultés économiques de la profession.
- La **diversification des pratiques** (hypnose, coaching, cohérence cardiaque) est une stratégie courante pour augmenter les revenus.

Ces données permettent de mieux comprendre les réalités économiques du métier.

Formation et supervision : des leviers pour la qualité

La qualité de la formation est un élément central pour les sophrologues. L'étude montre que :

- **91,33% des formations se font en présentiel**, une méthode privilégiée pour son approche pratique.
- **62,7% des sophrologues ont suivi une formation continue en 2024**, preuve d'un engagement constant pour améliorer leurs compétences.
- **37,4% ont recours à la supervision**, principalement pour travailler sur leur positionnement professionnel et leurs pratiques.

Ces éléments soulignent l'importance de la formation et de l'accompagnement pour maintenir une veille professionnelle.

Pratiques complémentaires : une nécessité pour élargir son activité

Pour répondre à une clientèle variée et augmenter leurs revenus, de nombreux sophrologues proposent des **pratiques complémentaires**. Les plus populaires sont :

- **L'hypnose (48,3%)**
- **Les techniques EFT/EMDR (25,9%)**
- **Le coaching (21,1%)**

Ces pratiques permettent d'élargir l'offre de services et de toucher un public plus large.

Sophrologie en entreprise : un secteur en développement

Les interventions en entreprise représentent une opportunité pour les sophrologues. L'étude montre que :

- **55,1% des sophrologues interviennent en entreprise**, principalement pour des **séances de relaxation en groupe** ou des **ateliers sur la gestion du stress**.
- Cependant, la demande ne suit pas toujours l'offre.

Ce volet de l'étude offre une vision claire des opportunités et des limites des interventions en milieu professionnel.

Communication et visibilité : des stratégies adaptées

Dans un marché concurrentiel, la visibilité est cruciale. L'étude révèle que :

- **Le bouche-à-oreille (90,4%)** et **les réseaux sociaux (80,1%)** restent les canaux les plus efficaces pour attirer des clients.
- Les outils de prise de rendez-vous comme **Terapiz (42,3%)** et **Calendly (24,6%)** sont largement adoptés pour faciliter la gestion des plannings.

Ces éléments montrent comment les sophrologues s'adaptent aux nouvelles technologies tout en conservant une approche humaine.

À qui s'adresse cette étude ?

Cette étude s'adresse à plusieurs publics :

- **Les futurs sophrologues** qui souhaitent comprendre les réalités du métier avant de se lancer.
- **Les sophrologues en activité** qui cherchent à améliorer leur pratique et à développer leur clientèle.
- **Les professionnels du bien-être** qui s'intéressent aux tendances du secteur.
- **Les entreprises** qui envisagent d'intégrer la sophrologie dans leur politique de bien-être au travail.
- **Les observateurs** qui veulent mieux comprendre les enjeux de cette profession.

En conclusion, que vous soyez sophrologue, professionnel du bien-être, ou simplement intéressé par les métiers liés à la gestion du stress, cette étude est **une Lecture Essentielle pour Comprendre la Sophrologie Aujourd'hui** en offrant un point de vue réaliste de la sophrologie en 2025.

Elle met en lumière les défis économiques, les stratégies d'adaptation, les opportunités qui façonnent cette profession et les fragilités de la profession.

Je remercie chaleureusement Sabine PERNET pour son travail et son engagement dans la profession.

Par Mathias Dalençon

*Sophrologue, formateur en sophrologie, Psychopraticien en sophrologie existentielle,
Membre du CA de la SFS*

Pour consulter l'étude :

www.relaxationdynamique.fr/etude-sur-le-metier-de-sophrologue-en-2025-les-chiffres