

## Ouvrir un cabinet de sophrologie

### Description

Ouvrir un cabinet de sophrologie n'est possible que si le sophrologue accepte de se soumettre aux exigences légales en vigueur. En effet, si la législation encourage la réalisation des divers projets de nature entrepreneuriale, elle établit des règles strictes pour servir d'encadrement.

Outre le choix du statut juridique, le sophrologue devra suivre un certain nombre d'étapes, comprenant diverses obligations de nature juridique, administrative et sociale. Il devra également se soumettre à des [impératifs comptables](#) afin de faciliter sa fiscalité. Malgré ce formalisme et les dépenses s'y rattachant, cet élément de la médecine alternative offre des possibilités intéressantes sur le long terme.

[Créer mon entreprise en ligne](#)

## Quelles sont les démarches à suivre pour ouvrir un cabinet de sophrologie ?

La sophrologie est une activité qui gagne en popularité. Il est possible pour toute personne ayant les motivations nécessaires de l'exercer. Mais elle devra veiller à le faire dans les règles, à commencer par [choisir une structure juridique](#). Et avant de la créer, il faudra **bien préparer le projet d'ouverture du cabinet**.

### Formation en sophrologie

Avant de s'établir en tant que sophrologue, il est possible de se préparer en suivant une formation. L'obtention d'une **certification de praticien** sera un élément de poids pour façonner une image de professionnalisme et de sérieux.

En règle générale, les intéressés peuvent **choisir entre l'un des quatre grands types de formations** :

- Écoles caycédiennes, suivant les enseignements de Alphone Caycédo, le créateur de la sophrologie ;
- Écoles d'inspiration caycédienne ;
- Écoles non caycédiennes ;

- Écoles de pseudo-sophrologie, un mélange hétéroclite de plusieurs disciplines de la médecine alternative, notamment la visualisation ou l'hypnose.

Compte tenu de l'abondance des possibilités de formations, les apprentis sophrologues peuvent prendre leur temps pour bien choisir celle qui leur permettra d'atteindre leurs objectifs respectifs. Il est important de bien choisir dans la perspective d'une orientation future, par exemple pour [devenir hypnothérapeute](#). Ils ont la possibilité de se référer à la **liste des critères normaux pour toute formation proposée par le Syndicat des sophrologues professionnels** sur son site internet.

Quoique n'étant pas obligatoire, le **titre RNCP** (Répertoire national de la certification professionnelle) permet de renforcer la crédibilité du sophrologue. De ce fait, les intéressés peuvent privilégier les centres de formation en sophrologie permettant de l'obtenir. En France, il est possible de s'adresser à :

- La Fédération des écoles professionnelles en sophrologie ;
- L'Académie de sophrologie de Paris ;
- L'École des Hautes Études de Sophrologie et de bioanalyse ;
- L'École française supérieure de Sophrologie ;
- L'École de Sophrologie ;
- L'Institut de formation à la sophrologie ;
- Le Centre de sophrologie dynamique ;
- L'Esophro Formation ;
- La formation de Marie Agnès Yvette Depardieu ;
- La formation de Sébastien Borchì.

## Étude de marché

Cette analyse fait partie du travail de préparation nécessaire pour ouvrir un cabinet de sophrologie. Inévitable, cette opération **permet de mieux comprendre l'environnement entourant l'exercice de l'activité dans un lieu donné**.

Concrètement, **l'étude du marché implique de déterminer** :

- Les catégories de personnes susceptibles de former la clientèle ;
- Le déroulement des séances proposées, en groupe ou en individuel ;
- La tarification des prestations proposées, en tenant compte des dépenses nécessaires pour assurer le fonctionnement de la structure et des tarifs de la concurrence.

**Bon à savoir** : compte tenu de la charge incombant au sophrologue pour créer sa

structure, il peut déléguer certaines tâches, comme la réalisation de l'étude du marché, à un professionnel expérimenté. De cette façon, il pourra consacrer son temps à d'autres tâches.

## Choisir son statut juridique

Le choix du statut juridique est à réfléchir minutieusement. En effet, selon vos besoins et vos aspirations, il vous faudra déterminer quel est la forme juridique la plus adaptée au projet.

Si vous souhaitez entreprendre seul, vous pouvez vous tourner vers le statut **d'auto-entrepreneur ou celui de l'EURL**.

En revanche, pour **entreprendre à plusieurs**, dans le cadre d'un cabinet regroupant plusieurs professionnels libéraux par exemple, vous devrez vous tourner vers des formes juridiques telles que les sociétés d'exercice libéral (SEL).

## Créer son cabinet de sophrologie

Une fois le statut juridique déterminé, il vous faudra entreprendre les démarches de [création d'entreprise auprès de l'INPI](#). Pour cela, les **5 étapes** suivantes sont à respecter :

1. Rédiger les statuts de votre société ;
2. Choisir un emplacement pour vous implanter ;
3. Ouvrir un compte bancaire professionnel et souscrire aux assurances obligatoires ;
4. Faire publier un avis de constitution dans un journal d'annonces légales ;
5. Constituer et déposer le dossier de création d'entreprise en ligne, sur le site de l'INPI.

**Bon à savoir :** Ces démarches peuvent légèrement varier selon la forme juridique choisie.

## En quoi consiste le métier de sophrologue ?

Comme pour la plupart des disciplines s'intégrant dans la médecine alternative, il peut être difficile d'expliquer le concept de sophrologie. Elle **ne peut être catégorisée comme étant une science, mais une pratique**.

Il s'agit d'une **pratique psychocorporelle**, visant à assurer le parfait équilibre entre :

- Le corps ;
- Les émotions ;
- Le mental.

Le sophrologue **œuvre pour permettre aux patients de mieux gérer leurs problèmes émotionnels**. En faisant usage de nombreux moyens, le praticien vise à leur permettre de :

- Contrôler les émotions ;
- Être plus apaisés ;
- Améliorer leur confiance en soi.

Pour accomplir son travail, **le sophrologue peut avoir recours à de nombreuses méthodes tirées de diverses disciplines**, telles que :

- Le concept de développement personnel ;
- La relaxologie (pour les traitements phobiques) ;
- La respiration (pour le stress) ;
- La visualisation ;
- L'hypnose (pour gérer les problèmes de sommeil, entre autres troubles).

La sophrologie **peut s'adapter aisément comme complément à une spécialisation**. De ce fait, de nombreux cliniciens et thérapeutes l'intègrent à leur pratique. Il est possible de rencontrer des professionnels de santé, tels que les infirmiers et les sages-femmes, employant des techniques directement tirées de cette discipline au profit de leurs patients.

L'Union nationale des professions libérales a enregistré le choix de la sophrologie pour une reconversion professionnelle. Pour preuve, **plus des 2/3 des praticiens actuels sont dans la quarantaine**.

## Est-il accessible sans diplôme ?

La sophrologie est maintenant une pratique reconnue et largement utilisée, même au sein des organismes étatiques. Mais sa pleine reconnaissance est entravée par le fait qu'aucune législation n'encadre sa pratique. De ce fait, il n'est **pas obligatoire d'obtenir un diplôme précis ou même une certification** pour pouvoir exercer cette profession.

Cette dernière s'ouvre à toute personne désireuse d'en faire leurs premières expériences professionnelles ou celles qui souhaitent faire une reconversion. **La discipline exige seulement de faire preuve de passion** et de posséder certaines qualités humaines.

Certes, la plupart des sophrologues veillent à suivre une formation d'une année avant d'exercer, ce qui leur permet de mieux en appréhender les tenants et aboutissants. De plus, **les clients et les concurrents sont généralement sensibles à ce détail.**

## Choix de la forme d'entreprise

Pour exercer son activité en toute légalité, le sophrologue doit choisir la forme d'entreprise pour son cabinet. Les choix qui s'offrent à lui dépendent du fait qu'il souhaite **exercer son métier tout seul ou s'associer à un autre praticien**, pour former une société pluripersonnelle.

**Bon à savoir :** il peut choisir également d'intégrer un cabinet ou un centre afin d'y travailler en tant que salarié.

### Auto-entrepreneur

Une personne souhaitant s'établir en tant que sophrologue peut choisir le [régime de l'auto-entreprise](#) pour se lancer. Cette structure a l'avantage d'être facilement accessible et ne nécessite pas des formalités contraignantes, ce qui suffit à séduire les entrepreneurs aux revenus modestes. De plus, ce nouveau praticien peut jouir d'un **régime fiscal et social avantageux.**

### Créer une société

Le [statut d'auto-entrepreneur](#) convient à un nouveau venu, mais il **peut vite devenir inadapté à la situation du praticien expérimenté.** En effet, pour pouvoir demeurer en auto-entreprise, il doit limiter son chiffre d'affaires annuel au plafond de 72 500 euros.

**Lorsque ce statut devient trop contraignant pour son développement**, il peut opter pour la société. Pour ce faire, il dispose de multiples options. D'un côté, il a le choix de faire une reprise d'une société de sophrologie qui existe déjà et créer une nouvelle structure. D'un autre côté, il a la possibilité de choisir un statut juridique unipersonnel ou s'associer à un ou plusieurs autres praticiens, au sein d'une société pluripersonnelle.

Pour la forme unipersonnelle, il est possible de choisir des structures, telles que l'EURL ou la SASU. Leurs équivalents pluripersonnels sont la SARL et la [SAS](#), **s'il choisit de s'associer avec un autre professionnel**.

**Peu importe la structure choisie**, un ou plusieurs sophrologues doivent accomplir les démarches ci-dessous pour constituer légalement une société :

- Rédiger les statuts de la structure ;
- Publier un avis d'annonce légale mentionnant la création de la société auprès d'un journal habilité ;
- Faire le dépôt du [capital social](#) sur le compte bancaire de la société ;
- Envoyer la demande d'immatriculation sur le guichet unique.

À l'issue de ces formalités et à condition que la demande soit recevable, la société pourra être immatriculée au [RCS](#). Cela **marque le début de son existence juridique et du démarrage de l'activité du sophrologue**.

## Choix du lieu d'exercice

Le sophrologue doit prendre le temps de bien étudier l'emplacement où il installera son cabinet. Il faudra **considérer plusieurs paramètres**, notamment le :

- Type d'activité à exercer par rapport au département où il réside ;
- Nombre d'habitants

Être bien placé **contribue à assurer une clientèle croissante et fidèle**. Mais, le sophrologue peut être handicapé par un budget assez limité. Pour pouvoir se permettre de s'installer dans un local situé dans un emplacement en vue, il devra réaliser quelques économies.

Pour ce faire, il peut choisir de **partager les lieux avec d'autres professionnels**. Lorsqu'il choisit de s'installer avec d'autres praticiens de médecine alternative sans encadrement légal, il n'a aucune formalité à suivre. Par ailleurs, si son colocataire exerce une profession réglementée (médecin ou dentiste), les deux parties doivent

s'assurer qu'aucune interdiction légale à leur cohabitation n'existe.

**À noter** : le sophrologue peut choisir également d'exercer sa profession à domicile.

## Détermination des prestations à fournir

Un professionnel doit faire en sorte de supprimer, autant que faire se peut, tous les imprévus liés à l'exercice de sa profession. Dans cette optique, il faut qu'il établisse des **tarifs précis pour chaque type de prestation proposé**.

D'autre part, le sophrologue doit être en mesure d'expliquer les pathologies qu'il peut traiter, ainsi que les méthodes qu'il utilisera pour atteindre cet objectif et la durée de la séance. Souvent, les professionnels expérimentés proposent également des **options pour simplifier la prise de rendez-vous et la politique de remboursement**.

**Bon à savoir** : en moyenne, une séance individuelle d'une heure est facturée 60 euros (le montant exact dépend de l'emplacement du cabinet et de la notoriété du praticien). Pour les séances collectives, le prix par participant (dans un groupe de six personnes) est de 10 euros par personne.

## Ouverture d'un compte bancaire professionnel

Lorsque le sophrologue choisit la structure basique de la micro-entreprise, il peut avoir recours, selon son choix, à un compte dédié ou un [compte professionnel](#). En revanche, **s'il adopte l'un des statuts plus complexes de la société, ce dernier est le plus indiqué**, afin d'éviter les tracasseries comptables et fiscales.

Le **compte professionnel** lui permet de :

- Séparer les opérations professionnelles du patrimoine personnel ;
- Simplifier la comptabilité ;
- Disposer d'un outil pour réaliser les encaissements et les décaissements ;
- Bénéficier d'un prix plus abordable pour la souscription à une assurance [responsabilité civile professionnelle](#) ;
- Jouir des services et outils additionnels se rattachant au compte.

**A savoir** : En cas d'arrêt d'activité ou de dissolution d'entreprise, il faudra penser à [fermer son compte bancaire professionnel](#).

## Adoption d'une stratégie pertinente pour séduire et fidéliser les clients

Souvent, démarrer une activité est difficile. Cette difficulté concerne essentiellement la clientèle. En effet, **le succès ou l'échec d'une telle entreprise réside dans sa faculté d'attirer et de fidéliser une clientèle**. Le sophrologue nouvellement installé peut commencer par animer des portes ouvertes (ou des ateliers initiatiques) ou entrer en contact avec les professionnels de santé locaux afin de se faire connaître. Mais aujourd'hui, il est possible de recourir à de nombreux outils technologiques pour optimiser la portée de sa stratégie publicitaire, ce qui lui permet d'atteindre un plus large public.

Dans cette optique, le sophrologue peut créer un site web. Pour l'animer, il peut **rédiger régulièrement des articles pertinents**, que ce soit sur :

- La sophrologie en générale ;
- Les méthodes utilisées.

Dans l'hypothèse où il ne disposerait pas de temps pour assurer la rédaction, il peut confier cette tâche à des **rédacteurs web spécialisés en référencement naturel**. D'autres options existent encore pour le marketing digital. Parmi les plus prometteurs, on distingue les réseaux sociaux, tels que Facebook ou LinkedIn. Il peut également :

- Créer une chaîne YouTube ;
- S'inscrire sur Doctolib ;
- Remplir une fiche d'établissement Google.

## Recherche de financement

**Le sophrologue peut déployer divers moyens** pour financer son cabinet :

- L'autofinancement, mobilisant l'épargne du praticien, un don ou un prêt familial ;
- Le crédit-bail, consistant à s'approcher d'une institution de financement pour bénéficier d'un matériel neuf, à condition de le louer pour une durée prédéfinie ;
- Le prêt bancaire, permettant de bénéficier d'un crédit avec une longue échéance.

**À noter** : le sophrologue peut rédiger un [business plan](#) convaincant afin d'optimiser ses chances de bénéficier d'un crédit.

## Déclaration de l'activité

Afin de déclarer son activité, le sophrologue doit accomplir la **démarche obligatoire sur le guichet unique**. Toutefois, avant de pouvoir aboutir à cette finalité, il faudra qu'il suive au préalable quelques étapes, à commencer par la rédaction des statuts, suivie :

- De la publication d'un avis de création de la société auprès d'un [Journal d'annonce légale](#);
- Du dépôt du capital social à la banque.

## Souscription d'assurance

Cette profession n'étant pas réglementée, les praticiens n'ont **aucune obligation de souscrire à un contrat d'assurance**. Toutefois, ils peuvent faire preuve de prudence en acceptant certaines offres parmi les plus importantes. Il s'agit notamment de :

- L'assurance responsabilité civile professionnelle sert à prévenir les risques de dommages corporels, matériels ou immatériels pouvant toucher les clients, les fournisseurs et les divers partenaires ;
- L'assurance sur les locaux professionnels offrant une garantie pour les biens et les locaux professionnels ;
- La [protection juridique](#) couvrant les dépenses engendrées par les litiges judiciaires opposant le praticien avec un client ou un partenaire.

## Quel budget prévoir pour ouvrir un cabinet de sophrologie ?

Ouvrir un cabinet de sophrologie génère de nombreuses dépenses. Le praticien devra prendre en compte non seulement **les frais pour la création d'un statut juridique, mais également les dépenses pour l'aménagement du cabinet**. Leur montant peut varier suivant la situation. Des éléments comme la qualité des équipements ou la location d'un local contribuent à renforcer cette variation de prix.

**Bon à savoir :** toutefois, il est possible de fixer le minimum raisonnable du budget pour ouvrir le cabinet de sophrologie à 3000 euros. Suivant les besoins, ce montant peut s'élever jusqu'à 25 000 euros.

## FAQ

### **Quel est le code APE pour le sophrologue ?**

Celui qui désire s'établir comme sophrologue doit accomplir l'obligation légale de déclaration d'activité. Ce n'est qu'une fois toutes les procédures terminées qu'il pourra obtenir un code APE, entre autres informations. À l'instar des autres branches de la santé humaine comme la psychothérapie ou les activités de l'acupuncture, le professionnel reçoit généralement le code APE 8690 F.

### **Comment faire connaître le cabinet du sophrologue ?**

Le sophrologue peut utiliser des outils marketing qui ont déjà fait leurs preuves pour faire connaître son cabinet. En effet, une bonne présentation visuelle suffit à le faire remarquer, comme le choix d'un nom accrocheur ou un logo attrayant. De plus, il a la possibilité d'utiliser le numérique à son avantage, notamment en faisant sa publicité sur les réseaux sociaux.

### **Est-il possible de devenir sophrologue à domicile ?**

L'exercice du métier de sophrologue à domicile est une solution convenant parfaitement au praticien au budget limité. En effet, il supprime plusieurs dépenses superflues. Il devra juste penser à investir dans un moyen de transport personnel, afin de se déplacer rapidement. Toutefois, il peut limiter sa zone d'intervention pour éviter les dépenses inhérentes aux longues distances.