

Anne-Claire Meret  
& Julia Espérance

# RÉUSSIR EN TANT QU'ENTREPRENEUR DU BIEN-ÊTRE



COACHS, PRATICIENS EN SANTÉ NATURELLE,  
HYPNOTHÉRAPEUTES, SOPHROLOGUES...

**Osez vous lancer et faites  
décoller votre activité !**

A L I S I O

Entreprendre dans le domaine du bien-être est une aventure résolument humaine. C'est un parcours où épanouissement personnel, *empowerment* et business, stratégie et écoute du cœur cohabitent.

Ce livre a pour vocation d'être votre compagnon de route à chacune des grandes étapes de votre chemin :

- Installer et lancer votre activité de praticien
- Faire savoir qui vous êtes et ce que vous faites
- Avoir une activité rentable, épanouissante et pérenne
- Dépasser les peurs et les épreuves qui ponctuent le voyage (dépasser la phobie de l'administratif, oser communiquer, diversifier ses activités...).

Mêlant conseils, retours d'expériences et exercices pratiques, ce guide vous apportera toutes les clés et vous permettra d'adopter le bon état d'esprit pour déployer votre activité. Transformons le monde de la santé et du bien-être !

## RAYONNEZ ET CONTRIBUEZ AU RÉENCHANTEMENT DU MONDE



**JULIA ESPÉRANCE** est hypnothérapeute, coach et consultante en communication pour les professionnels de la thérapie et du bien-être. Son cabinet est à Montreuil (93).

**ANNE-CLAIRE MERET** est coach pour les professionnels de l'accompagnement, enseignante en coaching, naturopathe et auteure à succès aux éditions First.



19 €  
PRIX TTC  
FRANCE

ALISIO



Rayon :  
Vie professionnelle





RÉUSSIR EN TANT  
**QU'ENTREPRENEUR**  
**DU BIEN-ÊTRE**

**ALISIO**

*L'éditeur des voix qui inspirent*

Suivez notre actualité sur [www.alisio.fr](http://www.alisio.fr)  
et sur les réseaux sociaux LinkedIn,  
Instagram, Facebook et Twitter !

**Alisio s'engage pour une fabrication éco-responsable !**

Notre mission : vous inspirer. Et comment le faire sans  
participer à la construction du meilleur des futurs possible ?

C'est pourquoi nos ouvrages sont imprimés sur du papier  
issu de forêts gérées durablement.

Design de couverture : Caroline Gioux  
Illustrations de couverture : © Adobe Stock  
Conception graphique : Caroline Gioux  
Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2022 Alisio,  
une marque des éditions Leduc  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon  
75015 Paris – France  
ISBN : 978-2-37935-304-8

Anne-Claire Meret  
& Julia Espérance

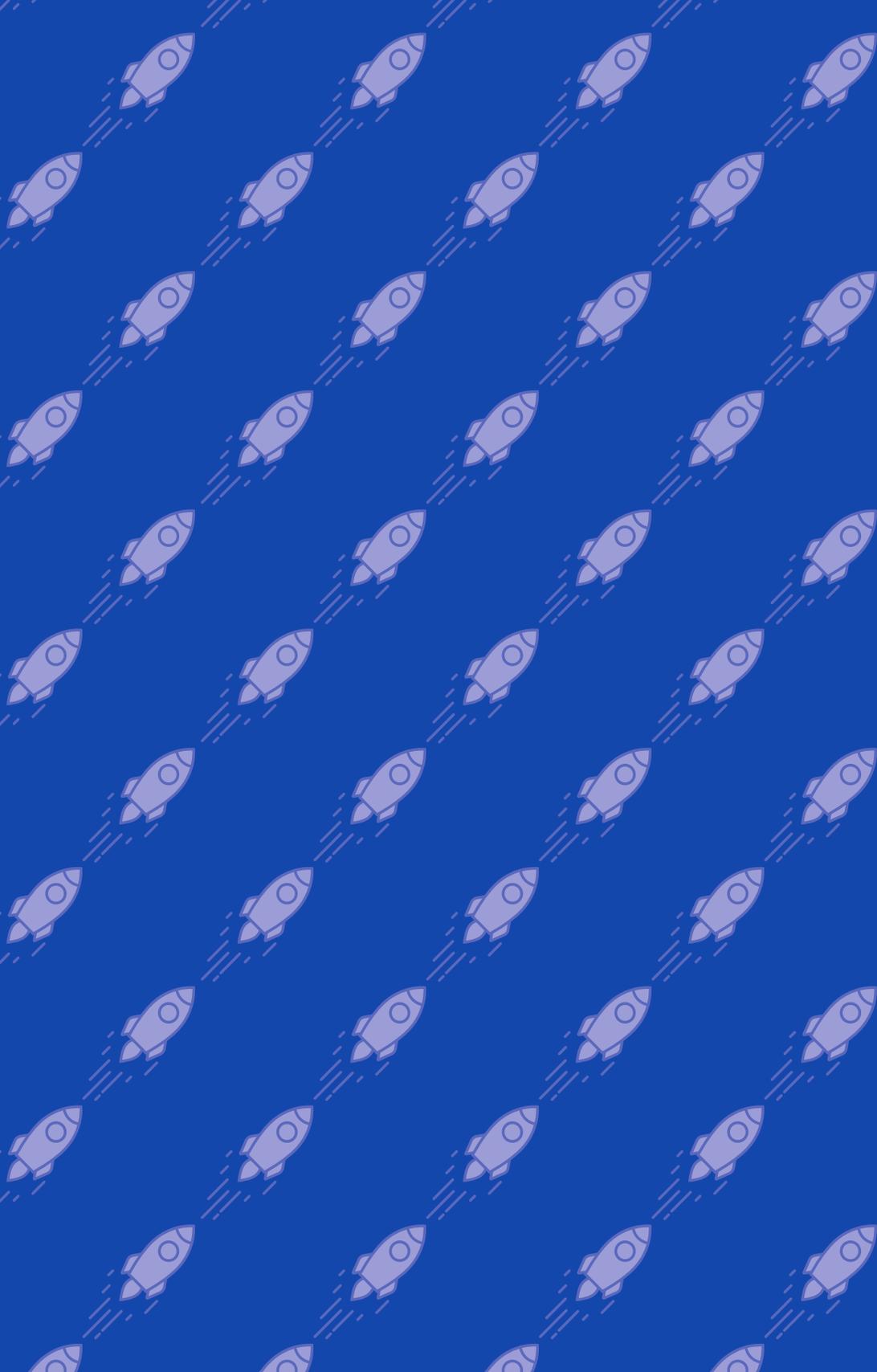
# RÉUSSIR EN TANT QU'ENTREPRENEUR DU BIEN-ÊTRE



COACHS, PRATICIENS EN SANTÉ NATURELLE,  
HYPNOTHÉRAPEUTES, SOPHROLOGUES...

**Osez vous lancer et faites  
décoller votre activité !**

A L I S I O



# SOMMAIRE

Introduction	9
Préambule	17

## **PARTIE I**

### **Quel entrepreneur du bien-être voulez-vous devenir ? 24**

<b>Chapitre 1</b>	Votre contribution dans le monde en tant qu'accompagnant	27
<b>Chapitre 2</b>	Comment vous présenter au monde en tant qu'entrepreneur du bien-être ?	43

## **PARTIE II**

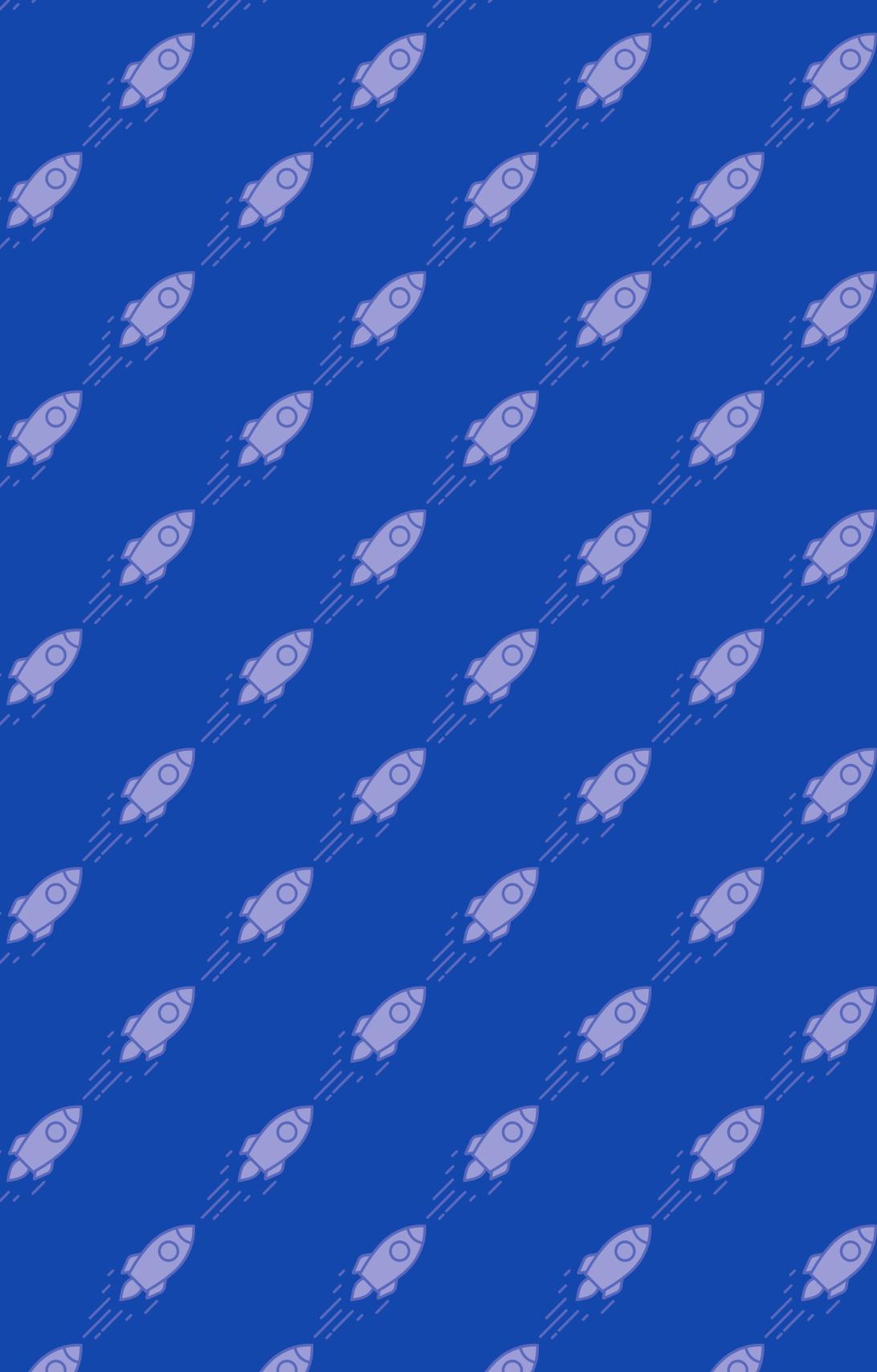
### **Lancez et développez votre activité de thérapeute 62**

<b>Chapitre 1</b>	Faire connaître votre activité d'accompagnant et être visible	65
<b>Chapitre 2</b>	Gagner de l'argent avec votre activité	103
<b>Chapitre 3</b>	Recevoir vos clients	119

## **PARTIE III**

### **Déployez-vous sur le long terme 130**

<b>Chapitre 1</b>	Comment gérer votre entreprise ?	133
<b>Chapitre 2</b>	Développez une activité florissante	157
	FAQ pour vous lancer	183
	Conclusion	201
	Table des matières	203



# INTRODUCTION

L'heure est venue d'occuper notre place.

Il n'y a pas si longtemps, les médecines traditionnelles naturelles étaient légion. En près de 200 ans, la médecine conventionnelle a occupé presque tout le paysage de la santé, avec des avancées scientifiques magnifiques et les dérives ahurissantes de l'industrie pharmaceutique que nous connaissons.

Les dernières années – particulièrement les crises mondiales récentes – ont prouvé que nous arrivons à une impasse en remettant notre santé entre les mains d'une poignée de personnes qui décident pour la planète entière. Qui aurait cru cela possible il y a seulement quelques dizaines d'années ?

**Nous vivons une opportunité extraordinaire, la levée d'un voile qui révèle le besoin d'un changement désormais inévitable. Nous sommes en première ligne de ce changement.**

Au sein de toutes les populations, dans tous les pays, il y a de plus en plus de maladies chroniques pour lesquelles la médecine conventionnelle n'a pas de solutions à proposer. Pour lesquelles elle se contente de mettre des pansements sur les symptômes. Naturellement, il y a de plus en plus d'intérêt pour les approches naturelles complémentaires à la médecine conventionnelle.

Le timing est parfait, nous bénéficions de l'éveil collectif d'un grand nombre de personnes qui se rendent compte qu'elles ne peuvent plus remettre leur pouvoir à l'extérieur. Sur toute la planète, des femmes et des hommes découvrent la nécessité de faire le chemin pour retrouver leur souveraineté et ne plus faire aveuglément confiance aux recommandations approuvées – voire

imposées – par des pantins dont les ficelles sont tirées par des conspirateurs.

Si vous ouvrez ce livre, vous avez sans doute souffert d'affections pour lesquelles vous avez dû trouver des solutions par vous-même. Beaucoup d'entrepreneurs du bien-être choisissent cette voie car ils ont fait l'expérience d'un mieux-être et qu'ils souhaitent la partager en aidant les autres à suivre un chemin similaire.

**Une grande chaîne de lumière se met en place. Chacun pouvant devenir guide sur le chemin de l'autre, au service d'une transmission importante : « vous aussi vous pouvez vous saisir de votre puissance de guérison. »**

Imaginez un instant la vision d'une médecine intégrative réunissant le meilleur des approches naturelles (celles que vous pratiquez) et utilisant les avancées médicales scientifiques au service du vivant ! Naturopathie, ayurveda, hypnothérapie, sophrologie, kinésiologie, yoga, danse thérapeutique, ostéopathie, massages bien-être, médecine traditionnelle chinoise, herboristerie, musicothérapie, reiki, énergétique, watsu, thérapies quantiques, EFT, thérapies chamaniques, géobiologie... Alliées à une technologie de pointe et à une pharmacologie intelligente marchant main dans la main. Quelle magnifique vision ! C'est le chemin que nous allons emprunter lorsque nous serons suffisamment nombreux à porter nos voix, à ouvrir nos cabinets, à offrir nos ateliers et nos programmes.

Ce qui va se passer dans le monde de la santé dans un futur plus ou moins proche dépend en grande partie de notre communauté d'entrepreneurs du bien-être... De notre capacité à nous saisir de notre puissance, individuellement, et à tisser des réseaux, ensemble. Pour l'heure, nous constatons avec regret qu'une grande partie des personnes formées n'occupent pas pleinement leur place. Et même qu'une grande partie d'entre elles ne s'installent pas professionnellement et laissent leurs certifications dans des tiroirs.

Pourquoi ?

Elles ont peur de quitter le connu pour l'inconnu. Elles privilégient la sécurité en conservant leur ancien emploi, même s'il ne les satisfait plus.

Elles n'ont pas encore de *mindset* d'entrepreneur.

Elles sont terrifiées à l'idée d'échouer.

Elles ne savent pas comment s'organiser.

Elles souffrent du syndrome de l'imposteur, n'ayant pas encore suffisamment pratiqué.

Elles ont peur de se rendre visibles et ne savent pas comment se faire connaître.

Elles n'osent pas demander d'argent en échange de leur contribution car elles n'ont souvent pas l'habitude d'être rémunérées pour faire ce qu'elles aiment !

Etc.

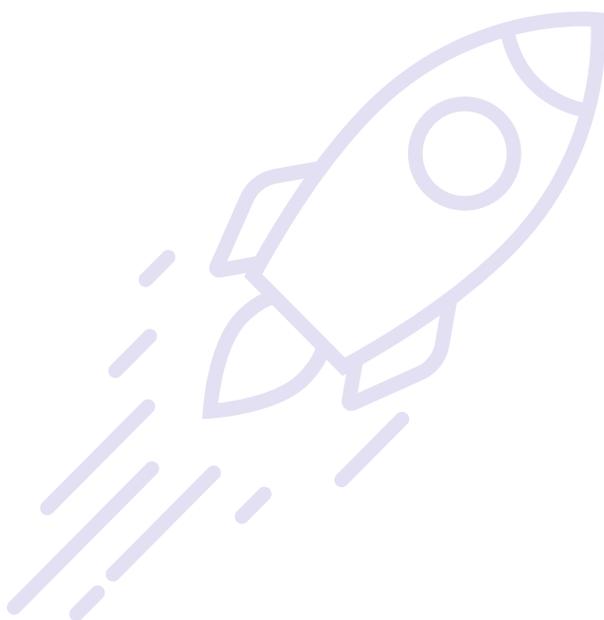
La liste des limitations que nous avons identifiées est longue. Nous allons ici vous proposer des solutions afin d'aborder chaque blocage de façon pratique et holistique tout en prenant en compte tous les niveaux de l'être.

Avant de vous embarquer dans cette aventure, nous souhaitons vous dire que nous sommes fières et heureuses de faire partie de la famille des entrepreneurs du bien-être, notre famille de cœur. Nous avons traversé les mêmes difficultés que vous, les mêmes peurs et nous vous invitons maintenant à relever les mêmes défis et à rencontrer les mêmes joies. C'est un honneur pour nous de vous accompagner sur votre chemin de chef d'entreprise, contribuant au service de la Vie avec les pratiques que vous avez choisies.

# Nos parcours

Nous serons vos guides tout au long de cet ouvrage et nous vous donnerons des clés pour avancer et créer votre activité comme vous l'entendez.

Chacun a sa propre définition du succès. Dans le bien-être plus que dans aucun autre domaine, votre équilibre est essentiel, c'est vous qui décidez de comment vous souhaitez travailler ! Nous sommes là pour vous inspirer, pour vous aider à vous poser les bonnes questions et à trouver les bonnes réponses.



# JULIA ESPÉRANCE

Julia Espérance s'est lancée dans l'entrepreneuriat en 2017 en créant son entreprise Holi.Lab qui a vocation à accompagner les professionnels du bien-être et de la thérapie dans le développement de leur communication et de leurs activités.

Au fil de ses expériences et découvertes, elle s'est formée au coaching en 2019 et à l'hypnothérapie en 2020. En 2021, elle a ouvert, en parallèle de son activité, son cabinet d'hypnothérapie à Paris.

## SON PARCOURS AVANT L'ENTREPRENEURIAT

Master 1 de recherche en histoire des médias, Master 2 en Management des médias (Kedge Business School)

Expériences professionnelles dans le milieu du journalisme, de l'audiovisuel, de la veille média et du marketing/communication

## RECONVERSION

- Formation au coaching (2019 – Selfcraft Creator Coaching)
- Praticienne en hypnose Ericksonienne (2020 – Institut Psynapse)
- Praticienne en hypnose spirituelle et symbolique (2021 Institut Psynapse)
- Maître Praticienne en hypnose Ericksonienne (2021 – Institut Psynapse)
- Formation au Protocole Simpson / Hypnose (2021 – Ludovic Louissaint via Phénix Institut)
- Formation en psychopathologie (2021 – Way Inside)
- Formation Hypnose et Traumas (2022 – Evelyne Josse via l'AFNH)
- Reiki niveau I&II (2022 – formée auprès de Sylvie Margat)

# ANNE-CLAIRE

# MERET

Anne-Claire a débuté sa reconversion en 2012 avec une formation en naturopathie. Elle a acquis des compétences complémentaires en libération émotionnelle et en coaching. Elle offre désormais des programmes en ligne, des formations et des accompagnements en groupe ou individuels. Elle est installée au Costa Rica.

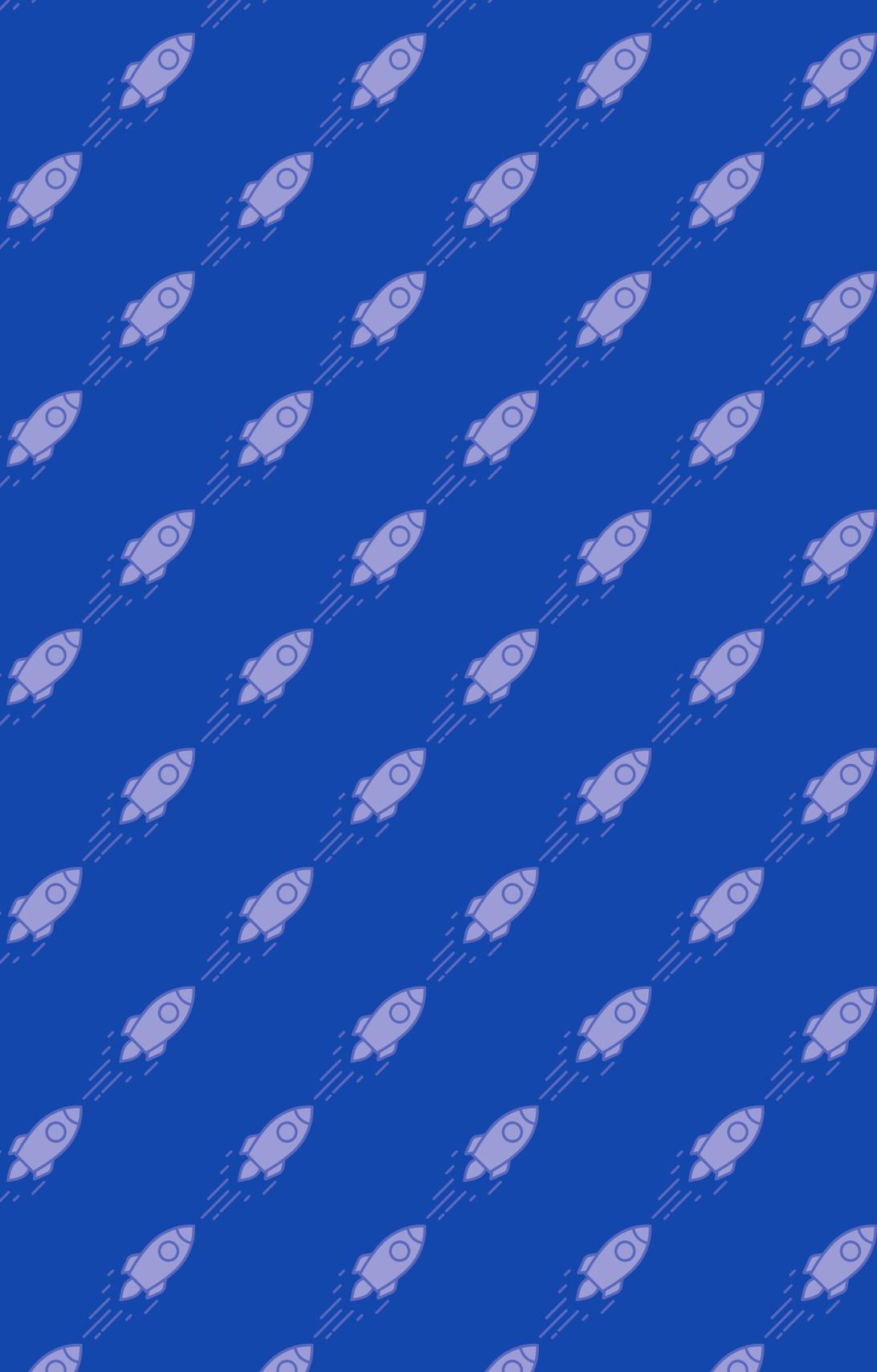
## SON PARCOURS AVANT L'ENTREPRENEURIAT

École d'Art, Pivaut, Nantes ; Master 1 Communication, Ircom Angers ; Master 2 Intelligence économique (2009), EGE, Paris. Expériences professionnelles dans le milieu du web, de la communication et du marketing.

## RECONVERSION

- Educatrice de Santé naturopathe (2012-2015), Isupnat / Fena, Paris
- EFT 1, EFT 2 (2015), Noelle Cassan, Paris & Matrix (2016), Vitality Living College, Londres
- Psycho-développement de l'enfant, Psychopathologie (2015-2016), Savoir Psy, Paris
- Ayurveda (2016), ECIM, Collège Européen de médecine intégrative, Paris
- Coaching et PNL (2017), Vitality Living College, Rishikesh, Inde
- Effet Chrysalide, coaching alchimique : transformer ses épreuves en ressources (2018), Charlotte de Silguy, Paris
- Reiki niveau I&II (2018), Arati, Koh Phangan, Thaïlande
- Pré-requis initiation au chamanisme (2018 et 2019, 20 jours), FSS Foundation for Shamanic Studies, Bali, Indonésie
- Animation de cercles de pardon (2018), Olivier Clerc, France

- The Great Work, coaching approfondissement (2019), Self-craft, Pai, Thaïlande
- Creator Coaching Program niveau I&II, formation en coaching, Self-craft, en ligne et accompagnement individuel avec Cairo Rha, 9 mois
- EDLPJ, École de la posture juste, parcours initiatique préparant à la qualité d'être du soignant, initiation auprès de Thierry Janssen (2018-2021), Bruxelles, Belgique
- Succès Infini, formation de coaching – méthode énergétique créée par Mélissa Mayer (2020), et mentorat individuel 6 mois, en ligne
- Multiples formations en ligne – coaching auprès de Regan Hillyer (2021-2022), et Mastermind 24 mois sur le thème du succès et de l'abondance
- Multiples formations et initiations en méditation de pleine conscience



# PRÉAMBULE

Cet ouvrage est dédié aux personnes qui sont déjà sur un chemin de reconversion pour s'installer et développer durablement leurs activités de praticiens du bien-être. Néanmoins, il arrivera probablement entre les mains de personnes qui n'osent pas encore sauter le pas !

Si tel est votre cas, vous vous demandez probablement comment choisir une formation ? Par quel côté aborder votre reconversion ?

La montagne peut sembler haute lorsque l'on envisage de se former à une ou plusieurs pratiques de santé naturelle, ou méthodes de bien-être. En effet, nombreux sont les entrepreneurs qui ont suivi plusieurs formations et des spécialisations pour chacune d'elles !

## ANNE-CLAIRE



*Je me souviens, lorsque j'étais en deuxième année de formation en naturopathie, je me suis rendue au Congrès mondial de naturopathie à Paris (ICNM). Sur le livret de présentation de l'événement, les conférenciers affichaient une page entière de formations et d'expériences honorifiques ! J'avais l'impression qu'il me serait impossible d'apprendre autant de disciplines, de financer autant de formations et de trouver la patience d'avancer pas à pas. Aujourd'hui bientôt dix ans plus tard, je comprends mieux ! Il suffit d'avancer étape par étape, d'intégrer une discipline et de pratiquer, puis d'ouvrir une autre porte et de pratiquer, de suivre sa curiosité et de continuer d'apprendre et de pratiquer... Quelle chance de rejoindre ce monde ! Nous allons apprendre toute notre vie les lois du vivant et nous mettre à leur service. "Le meilleur moment pour planter un arbre c'était hier. Le deuxième meilleur moment c'est maintenant." C'est la même chose avec les reconversions ! Certaines choses prennent du temps pour grandir, n'attendez pas.*



Se mettre en chemin pour devenir entrepreneur du bien-être est un choix personnel, un appel du cœur ! La plupart des praticiens ont choisi cette voie après une première carrière plus conventionnelle.

Il est évident que le domaine de la santé naturelle et du bien-être est en constant essor. Aromathérapie, phytothérapie, micronutrition, ce secteur comprend toutes les activités relatives à la santé holistique et au bien-être que ce soit en cabinet mais désormais aussi dans les pharmacies, cliniques, laboratoires de recherche, centres de santé et hôpitaux. En France en 2019, 300 laboratoires non pharmaceutiques fabriquant des produits de santé naturels ont fait un chiffre d'affaires d'1,9 milliard d'euros. Et cette croissance augmente chaque année !

En à peine une dizaine d'années, les écoles de santé naturelle sont devenues « à la mode » alors qu'elles existaient depuis longtemps sans faire de bruit. Il y a désormais près d'un an d'attente pour pouvoir intégrer les écoles les plus populaires qui sélectionnent leurs futurs étudiants parmi les candidats les plus motivés.

Combien y a-t-il d'entrepreneurs dans le secteur du bien-être ? Il est difficile d'obtenir des statistiques fiables car il existe de nombreuses pratiques différentes qui ne sont pas organisées en réseaux. Quelques associations et syndicats soutiennent certaines disciplines mais n'ont pas beaucoup de chiffres.

Le syndicat OMNES estime qu'il y a environ 8 000 naturopathes certifiés en France, signalant que les formations initiales sont de plus en plus nombreuses en comparaison avec les reconversions professionnelles qui étaient la norme il y a 10 ans (la santé naturelle intéresse de plus en plus les jeunes générations). La Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise quant à elle, nous a indiqué qu'elle estimait entre 7 000 et 10 000 le nombre de praticiens certifiés en France.

# Comment choisir votre voie ?

- Commencez par vous poser de bonnes questions et écoutez les premiers éléments de réponses qui vous sont soufflés par la vie :
  - ▶ Qu'avez-vous envie d'apprendre pour vous-même ? Quels sujets vous intéressent ? Quelles pratiques vous passionnent ?
  - ▶ Si vous disposiez de tout le temps et l'argent du monde, qu'en feriez-vous ? Pourquoi ? Et au service de qui ?
  
- Trouvez un interlocuteur neutre qui saura vous aider à dérouler le fil de vos idées, mais aussi à faire le lien entre vos talents naturels dont vous ne soupçonnez pas toujours l'existence, vos désirs, vos ambitions, et la réalité du monde de l'entrepreneuriat. Vous pouvez aussi prendre un coach et faire un bilan de compétences ! Grâce à une série de questionnements, vous verrez avec plus de clarté cette nouvelle identité professionnelle qui émerge en vous.
  
- Adoptez une approche de recherche pragmatique : Vous hésitez entre la sophrologie et l'hypnose ? Vous vous demandez quels sont les débouchés en naturopathie ?
  - ▶ Consultez plusieurs praticiens et observez le déroulé de leurs consultations, profitez-en pour leur poser quelques questions sur leur rythme de travail, à quoi ressemblent leurs journées. Demandez-vous ensuite si vous aimeriez vivre un quotidien similaire.
  - ▶ Explorez le métier en contactant les syndicats des professions, vous obtiendrez beaucoup d'informations sur le nombre de praticiens, comment ils travaillent, à quoi ressemblent leurs activités, quelles sont les rémunérations que l'on peut espérer en tant qu'entrepreneur dans ce secteur du bien-être en particulier etc.

## ➤ Comment choisir ses formations ?

- ▶ Rendez-vous aux portes ouvertes et autres points d'informations proposés par les différentes écoles pour connaître le contenu des formations, ressentir les lieux (si c'est en présentiel) et découvrir le personnel d'encadrement.
- ▶ Posez des questions aux étudiants et aussi aux personnes qui ont terminé leurs formations : quelle a été leur expérience jusqu'à maintenant ? Ont-ils des conseils à vous prodiguer ?
- ▶ Surfez sur les réseaux sociaux dans les groupes spécialisés dans les domaines qui vous intéressent, demandez quelles sont les formations que les personnes ont suivies et pourquoi. Récoltez des avis sur les programmes d'éducation... Tissez des contacts avec des personnes qui n'ont rien à vous vendre, mais qui sont simplement prêtes à partager des retours d'expérience spontanés.

Écoutez votre cœur. Vous n'avez pas besoin de savoir exactement où la route va vous mener avant de vous mettre en chemin. Le mental a besoin de savoir pour se rassurer, mais il vous suffit simplement de monter les premières marches.

## ANNE-CLAIRE



*Si je n'avais pas osé devenir naturopathe... je n'aurais pas découvert la psychologie énergétique (EFT) puis le coaching ! Je n'aurais pas découvert ces disciplines qui ont totalement bouleversé ma vie personnelle et professionnelle. »*

## JULIA



*Quand je me suis formée à l'hypnose, je ne pensais pas ouvrir un cabinet. C'était un appel du cœur que mon mental ne comprenait pas trop. J'avais envie d'acquérir des connaissances personnelles et d'utiliser cet outil dans les coachings que je proposais. Au cours de ma formation, je me suis sentie tellement à ma place que 4 mois plus tard j'ouvrais un cabinet ! Les consultations d'hypnothérapie représentent maintenant plus de 50 % de mes activités. »*

**« Si tous ceux qui ont peur  
de se tromper n'essayaient pas,  
où en serions-nous aujourd'hui ? »**

**NICHOLAS SPARKS**

Réalisez que vous allez continuer à vous former toute votre vie et qu'il n'y a pas d'erreur. Il n'y a que des routes différentes à emprunter. Vous ne serez probablement jamais vraiment « à la retraite », vous contribuerez à un rythme différent, sous une forme différente en avançant en âge, mais vous aurez toujours envie d'aider les autres à vivre mieux. À les accompagner dans cette quête qui est aussi la vôtre.

# Comment bien utiliser ce livre ?

Vous pouvez le lire dans son ensemble, en partant du début, son déroulé vous amènera à des questionnements profonds, pour vous autoriser à rayonner puis à créer votre succès sur la durée.

Vous pouvez également choisir dans le sommaire des thèmes qui vous tiennent particulièrement à cœur et commencer par ceux-ci !

Tous les parcours d'entrepreneurs sont différents, peut-être avez-vous déjà eu le loisir d'explorer plusieurs des thèmes abordés ici en profondeur.

Même si vous avez déjà passé du temps sur ces sujets, si vous n'avez pas encore décollé avec vos activités, nous vous recommandons de vous questionner à nouveau. Si vous avez déjà un peu décollé, nous vous conseillons également de vous questionner à nouveau. Le chemin de l'entrepreneuriat n'est pas linéaire, c'est plutôt une spirale et certaines réponses qui n'étaient pas accessibles à votre mental par le passé le sont peut-être aujourd'hui !

Vous trouverez à la fin de cet ouvrage une liste de questions, celles qui nous ont été le plus fréquemment posées ces dernières années par les praticiens du bien-être que nous avons eu la chance d'accompagner.

**PARTIE I**

# **QUEL ENTREPRENEUR DU BIEN-ÊTRE VOULEZ-VOUS DEVENIR ?**



O n ne devient pas entrepreneur du bien-être par hasard. La plupart des personnes qui choisissent cette voie professionnelle sont des personnes au grand cœur, empathiques, sensibles à la souffrance des autres. Elles ont elles-mêmes souffert ou vu des proches souffrir, parfois elles sont tombées petites dans la marmite du bien-être et ne comprennent pas que le monde fonctionne encore comme il le fait aujourd'hui.

Toutes sont des « *game changers* » et désirent rendre accessibles leurs connaissances au plus grand nombre, inviter l'humanité à réduire le niveau de stress quand la vie devient difficile et à se saisir de ce qui existe déjà : les techniques naturelles de soin et d'autoguérison.

Lorsque l'on se lance sur un chemin de contribution comme celui-ci, ce n'est pas seulement un choix professionnel, stratégique, c'est un choix qui vibre dans toutes nos cellules, un élan d'amour pour le vivant.