



SE RECONVERTIR DANS LES MÉTIERS DU BIEN-ÊTRE EN 2025

Changer de métier pour une reconversion dans le bien-être n'est pas une décision facile à prendre. Deux qualités sont indispensables : la motivation et la passion.

Le secteur du bien-être attire de plus en plus de personnes en reconversion professionnelle, et ce pour plusieurs raisons. Si certaines réussissent à vivre rapidement de leur activité, la majorité a du mal à en vivre décemment. Il est donc important de bien préparer sa reconversion et de s'équiper de compétences multiples pour la réussir.

En quête de sens, de satisfaction personnelle et d'une activité plus en phase avec leurs valeurs, de nombreuses personnes font le choix de se tourner vers les métiers de la santé holistique.

Si ce secteur connaît une croissance importante, c'est qu'il répond de plus en plus aux attentes de celles et ceux qui souhaitent se soigner différemment ou se sentir plus heureux au quotidien. Le secteur du bien-être comporte aussi une grande diversité de carrières, permettant à chacun de trouver un métier passion qui respecte son équilibre de vie.

La quête de sens dans l'activité professionnelle

Une des raisons majeures qui pousse à se reconverter dans le bien-être, c'est cette envie de donner un sens profond à sa vie professionnelle. Après des années passées dans des métiers qui ne les comblent plus ou n'ont plus de sens pour elles, de plus en plus de personnes font le choix de se réorienter vers des professions où elles peuvent réellement avoir un impact positif sur la vie des autres.

Que ce soit à travers la naturopathie, le coaching ou d'autres approches holistiques, ces métiers offrent la chance de contribuer

de manière significative à l'épanouissement des autres tout en évoluant dans un cadre de travail plus équilibré et serein.

Cœuvrer dans ce domaine, c'est mettre son énergie au service de la santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle des autres, ce qui procure une satisfaction incomparable. Aider une personne et l'accompagner à opérer une

Quels sont les métiers du bien-être ?

Dans ce secteur, ils sont divers et variés : psychothérapeute, sophrologue, kinésithérapeute, naturopathe, ostéopathe, réflexologue, coach, professeur de yoga, de Pilates, phytothérapeute, aromathérapeute, masseur, hypnothérapeute, ergothérapeute, diététicien, art-thérapeute, acupuncteur, chiropracteur, spa praticien, conseiller en image...

La formation professionnelle ou universitaire est indispensable pour se reconverter. À partir du moment où l'on souhaite accompagner et aider les autres, il faut acquérir une certaine légitimité ainsi que les compétences nécessaires pour ne pas dégrader l'état du patient.

transformation profonde de sa vie permet de se sentir utile tout en grandissant soi-même sur ce chemin de mieux-être.

Un secteur du bien-être en pleine croissance

Le marché du bien-être est en pleine expansion, cela s'explique entre autres par une prise de conscience croissante de l'importance de prendre soin de soi, tant sur le plan physique que mental. La pandémie de la Covid-19 a d'ailleurs accentué cette tendance, amenant de plus en plus de personnes à chercher des solutions naturelles et complémentaires pour améliorer leur santé et gérer le stress. Elle a également suscité chez beaucoup le désir de s'engager dans une activité professionnelle qui ait une réelle signification.

Les bénéfices personnels : épanouissement et contribution

Se reconverter dans le bien-être, c'est avant tout une occasion unique de s'épanouir personnellement. Ce métier ne se limite pas à fournir un service, il consiste aussi à adopter soi-même un mode de vie sain et équilibré. Ceux qui choisissent de travailler dans ce secteur deviennent souvent des exemples vivants pour leurs clients, en intégrant des habitudes de vie

positives, telles qu'une alimentation équilibrée, des exercices physiques réguliers et une gestion du stress optimale. Ce n'est pas seulement une question de travail, c'est un véritable engagement à vivre en harmonie avec les principes que l'on prône.

Mais au-delà de cet épanouissement personnel, il y a aussi cette incroyable satisfaction de contribuer au bien-être des autres. Chaque jour, en aidant les clients à se sentir mieux dans leur corps et leur esprit, on devient un acteur du changement et un facilitateur de leur mieux-être.



Une des raisons majeures qui pousse à se reconverter dans le bien-être, c'est cette envie de donner un sens profond à sa vie professionnelle.

La passion et la motivation

Mais changer de métier n'est pas pour tout le monde. L'une des qualités indispensables pour se reconverter est la passion. Une passion authentique, nourrie par une forte envie d'aider les autres et de contribuer à leur bien-être, devient le moteur essentiel pour réussir cette reconversion. Suivre une voie qui anime véritablement est primordial, car cela permet de surmonter les obstacles et les défis qui se dressent sur le chemin.

La motivation joue également un rôle clé. Le parcours de reconversion est souvent semé d'embûches, et rester concentré sur son objectif est indispensable. Changer de métier, surtout dans un secteur où la concurrence est présente, demande de maintenir une motivation sur le long terme.

Se reconvertir dans le bien-être demande des compétences multiples

Ces métiers requièrent de nombreuses compétences que de nombreux aspirants à

une carrière dans le bien-être oublient. Outre une connaissance académique et pratique du domaine où l'on souhaite exercer, il est important d'avoir une excellente capacité relationnelle, mais aussi d'excellentes capacités de communication, de marketing, de vente et de gestion financière. C'est souvent sur les aspects entrepreneuriaux que la plupart des futurs thérapeutes ne se forment pas et ne développent pas les compétences requises pour vivre de leur nouvelle passion, ce qui leur est préjudiciable.

Première étape : choisir une formation complète qui répond à un besoin

Choisir sa spécialité ou sa future activité nécessite bien entendu d'avoir une passion pour ce que vous allez étudier, mais aussi d'observer les perspectives de développement professionnel dans ce secteur. Faire une formation de plusieurs années dans un domaine très pointu peut être passionnant, mais vous devez vous enquérir des débouchés disponibles.

Il est aussi important de s'assurer que la formation choisie est complète et couvre tous

les aspects nécessaires à la pratique de votre activité. Par exemple, pour ceux qui se tournent vers la naturopathie, il est essentiel d'acquérir des connaissances approfondies sur des sujets comme la nutrition, l'utilisation des plantes médicinales, les remèdes naturels. Pour ceux qui préfèrent le coaching, une bonne maîtrise de la psychologie, de la gestion du stress et du développement personnel est indispensable.

Le secteur du bien-être évolue rapidement. Il est donc important de continuer à se former, d'explorer les nouvelles tendances et de

rester informé des dernières recherches pour toujours offrir des solutions pertinentes et adaptées aux besoins des autres, mais aussi de choisir une formation initiale où les formateurs sont au fait des tendances dans leur domaine et des besoins des clients.

Développer un esprit entrepreneurial est essentiel

Contrairement aux métiers traditionnels, les professionnels du bien-être travaillent dans leur quasi-totalité de manière indépendante ; cela implique non seulement de maîtriser les compétences spécifiques au domaine, mais aussi de savoir gérer son activité au quotidien. Il devient essentiel de développer des compétences en gestion, de bâtir et fidéliser une clientèle, et de mettre en place des stratégies de communication efficaces. L'aspect entrepreneurial permet non seulement de s'assurer une certaine autonomie, mais aussi de créer un environnement propice à l'épanouissement professionnel, en s'adaptant aux besoins de ses clients et aux évolutions du marché. ■ ■ ■

Le mot de l'autrice, un exemple réussi de reconversion en tant qu'inspiratrice de santé

En 2013, après huit mois d'arrêt maladie, une paralysie partielle du bras gauche et un burn-out, je ne savais plus vers qui me tourner pour améliorer ma santé. C'est alors que ma maman, pleine d'espoir pour moi, m'a offert une formation de soins énergétiques. Cette formation a été un véritable électrochoc, une révélation qui m'a permis de voir ma vie autrement.

Trois mois plus tard, j'avais pris une décision radicale : quitter mon poste de journaliste dans une grande chaîne de télévision interna-

tionale. C'était un tournant. Cette décision m'a permis d'embrasser une nouvelle voie, loin de l'anxiété et de l'épuisement. Je me suis formée en naturopathie et j'ai obtenu mon diplôme de naturopathe-Heilpraktikerin. J'ai lancé un site Internet pour aider les personnes à jeûner et retrouver la santé en 2016, et j'ai pu accompagner 3 000 personnes en présentiel et en ligne durant ces dernières années. Et je forme aujourd'hui à mon tour des personnes désireuses de changer de vie et d'accompagner les autres à trouver la santé et le bien-être.

Aujourd'hui, je suis épanouie dans ma reconversion et je suis convaincue que si j'avais laissé la peur m'arrêter, je ne serais jamais devenue celle que je suis aujourd'hui. Si la peur vous freine, rappelez-vous qu'on ne saura jamais ce que l'on peut accomplir si on n'ose pas franchir ce premier pas.

Alors, si un autre métier vous appelle, osez prendre en main votre avenir et aller à la rencontre d'une vie remplie de sens qui vous correspond mieux.

Justine Lamboley

■ ■ ■ Les tendances de la santé naturelle en 2025

Le coaching et l'accompagnement personnalisé pour les naturopathes

Plutôt que de se limiter à des consultations ponctuelles qui ne permettent pas de vivre de la naturopathie, de nombreux naturopathes deviendront des coachs de vie à part entière, spécialisés dans une problématique. L'accompagnement ne se résumera plus à fournir des conseils isolés, mais à guider les individus sur le long terme vers un bien-être durable et leur proposer une véritable transformation.

Ainsi, les personnes qui réussissent dans ce domaine proposeront une véritable transformation à leur client, lui permettant réellement de changer sa vie en passant à l'action, en mettant en place les choses pas à pas.

C'est cette capacité de transformation et cet accompagnement dédié qui permettent aux thérapeutes de voir de véritables résultats chez leur consultant, mais aussi de pouvoir vivre décemment de leur activité.

Car les clients seront prêts à investir pour un résultat garanti et non plus pour quelques conseils qu'ils ne mettront peut-être jamais en pratique, faute de connaissances suffisantes ou de manque de motivation au fil du temps.

L'accompagnement de problématiques spécifiques et en ligne

En se concentrant sur des niches de marché, les praticiens pourront mieux répondre aux besoins particuliers de leurs clients. Au lieu d'être praticien généraliste opérant sur 400 à 500 pathologies ou problématiques différentes, on peut imaginer qu'être spécialiste d'une en particulier permet d'avoir des résultats plus ciblés. On observe une forte présence en ligne de thérapeutes spécialisés dans des domaines tels que l'accompagnement de la ménopause, du diabète, de pathologies auto-immunes, du burn-out, des problèmes digestifs, de l'enfance, ainsi que dans la gestion du stress, du couple ou de la vie quotidienne.

Car également, cette spécialisation s'accompagne d'un passage de la pratique vers une activité de plus en plus basée sur de l'accompagnement en ligne, pour toucher des personnes situées dans différentes zones géographiques.

Les retraites en présentiel : une tendance dans le bien-être

Les retraites en présentiel connaissent également un succès croissant. Beaucoup de



Travailler dans le bien-être, que ce soit en tant que thérapeute ou coach, nécessite un véritable esprit entrepreneurial.

personnes ont envie de retrouver du contact humain autour de mêmes objectifs et de mêmes valeurs. Ainsi, les séjours bien-être autour d'une thématique particulière, qu'il s'agisse de bien-être au féminin, les séjours de jeûne et aliments crus ou encore les détox digitales, connaissent une popularité croissante.

Ces programmes offrent une pause bienvenue dans le quotidien surchargé de la plupart d'entre nous, permettant de se déconnecter du stress tout en rééquilibrant son corps grâce à des pratiques bienfaitrices et entourés de personnes avec les mêmes intentions.

Dans les années à venir, les thérapeutes qui réussissent leur reconversion et parviennent à vivre de leur activité seront des personnes passionnées, flexibles, qui utilisent leurs multiples talents pour accompagner leur clientèle aussi bien en présentiel qu'en ligne.

Cette combinaison permettra d'atteindre un public plus large et de répondre aux besoins diversifiés des clients, tout en conservant la qualité et l'accompagnement humain.

Si vous avez peur de vous lancer...

La peur du changement est tout à fait naturelle, et il est normal de ressentir de l'hésitation avant de se lancer dans une reconversion professionnelle, surtout dans un secteur aussi spécifique que le bien-être où 90 % des coachs et naturopathes vivent sous le seuil de pauvreté.

Mais la réalité, c'est que celles et ceux qui n'osent pas tenter leur chance et aller dans la direction de ce qui les fait vibrer ne se donneront pas la chance de pouvoir vivre une vie qui a plus de sens à leurs yeux.

L'essentiel, dans un parcours de reconversion, est de trouver nos capacités naturelles, nos intérêts, et de préparer cette transition, lorsque cela est possible, avec un filet financier qui est souvent accordé en France pour les personnes souhaitant quitter leur travail actuel pour se reconvertir ■



Justine Lamboley.

Naturopathe, Heilpraktikerin, auteure de *Jeûner à la maison*. Elle a guidé 3 000 personnes à retrouver la santé grâce au jeûne, à l'alimentation vivante et la naturopathie. Elle

accompagne également ceux qui souhaitent se former à la naturopathie, afin de créer une activité professionnelle épanouissante et leur permettre de réaliser leur vie de rêve.

Contact

Infos séjour de jeûne : www.jeunesante.eu

Infos formations et programmes :

www.jeuneralamaison.fr

Email : justine.lamboley@jeuneralamaison.fr

BOX

Les 5 clés pour réussir en tant que naturopathe en 2025

Dans cette formation offerte, disponible en vidéo, vous aurez plus de détails sur les qualités nécessaires pour vous former à la naturopathie, à l'encadrement de retraites de bien-être, ainsi que des conseils sur la manière de lancer une activité dans le bien-être, afin de vivre durablement de votre métier.

Lien : <https://formation.jeuneralamaison.fr/devenir-naturopathe>