

Devenir coach de vie

Description

Devenir coach de vie, c'est le rêve de nombreuses personnes désireuses d'aider les autres à atteindre leurs objectifs professionnels et personnels ou à résoudre un problème en particulier. Le métier a le vent en poupe depuis maintenant plusieurs années.

La profession consiste surtout à accompagner les clients à se sentir mieux dans leur vie, en les aidant à retrouver confiance en eux et à adopter de nouvelles habitudes plus saines. Aujourd'hui, un grand nombre d'organismes proposent des formations permettant d'y accéder. Avant de se lancer, il convient de s'informer sur certains points, tels que le coût de ces dernières et le [statut juridique](#) à choisir ainsi que les qualités à développer.

[Créer mon entreprise en ligne](#)

Devenir coach de vie : à quoi cela correspond-il ?

Devenir coach de vie ou life coach, c'est **consacrer son temps et énergie à aider des personnes à atteindre différents objectifs**, tels que :

- Réussir un examen ;
- Arrêter de fumer ;
- Perdre du poids ;
- Retrouver confiance en soi ;
- Surmonter une épreuve difficile.

Bon à savoir : le métier s'exerce généralement sous le statut d'entrepreneur individuel ou de dirigeant de [SASU](#) ou d'EURL.

Quelles sont les missions d'un coach de vie ?

Le coach personnel peut accomplir un certain nombre de missions **aussi bien auprès de professionnels que de particuliers** de tous les âges. Diverses qualités personnelles et professionnelles sont nécessaires à l'exercice du métier.

Missions

Le principal rôle du coach de vie consiste à aider son client à résoudre des problèmes en particulier. Mais sa première mission est de les identifier. Une fois cela fait, il pourra **proposer des solutions pour atteindre des objectifs**, tels que :

- La réussite d'une reconversion professionnelle ;
- Une meilleure gestion du stress ;
- La libération d'une addiction.

Il aide généralement ses clients à prendre conscience de leur potentiel, qui est souvent inexploité, et à avoir une image positive d'eux. En effet, il leur permet de **développer une meilleure estime d'eux-mêmes**.

Lors d'une **séance de coaching de vie**, le coach personnel interroge son client et aide ce dernier à prendre du recul sur sa situation et à relativiser en vue d'établir un plan d'action efficace. Par ailleurs, il ne s'agit pas d'un professionnel de santé ni d'un thérapeute. Il n'est alors pas en mesure de traiter les troubles psychiatriques et psychiques.

En les aidant à **se valoriser et mieux avancer**, il accompagne surtout ses clients individuellement sur des questions personnelles comme des problèmes liés :

- Au travail ;
- À la séparation ou au divorce ;
- Au stress ;
- À une dépendance à la drogue, à la cigarette ou à l'alcool.

Qualités requises

Devenir coach de vie permet de **mettre à profit sa capacité d'écoute et ses qualités d'altruiste**. La profession s'adresse alors à ceux qui aiment aider les personnes en souffrance. Pour réussir dans le métier, il convient d'avoir un sens du relationnel et de savoir faire preuve de patience à toute épreuve.

Des **qualités humaines comme l'empathie et l'écoute** sont également indispensables à l'exercice de l'activité. Il est important que le coach de vie sache comprendre ses clients pour qu'il puisse identifier de manière efficace les obstacles leur empêchant d'atteindre leurs objectifs.

Bon à savoir : il est tout aussi essentiel qu'il sache faire preuve de discrétion dans le cadre de son activité. En plus de ne pas divulguer les informations qu'il obtient au cours des séances de coaching, il n'émet pas de jugements.

À quoi correspond son salaire ?

En principe, le coach personnel est **rémunéré par séance** (entre 50 euros et 150 euros). Sa rémunération peut être particulièrement attractive parce qu'elle varie de manière considérable suivant :

- Son expérience et sa notoriété ;
- Le nombre de clients.

Il est bon de noter qu'au départ, l'activité de coaching est plus considérée comme un complément de revenu. Mais s'il mène son activité au sein d'un cabinet de coaching, **le life coach débutant gagne 3 600 euros bruts mensuels**. Selon sa notoriété, il pourra gagner bien plus après quelques années d'expérience professionnelle.

Pour établir sa grille tarifaire, il peut se baser sur différents critères objectifs, dont :

- La location de son cabinet ;
- Le budget moyen de son client type ;
- Les prix appliqués par les coachs de vie installés dans la même zone géographique.

Chaque séance est adaptée aux besoins spécifiques du client. En moyenne, les coachés peuvent obtenir jusqu'à une **douzaine de rendez-vous avant d'atteindre les objectifs** fixés par leur coach personnel.

Quelle est la formation à suivre pour devenir coach de vie ?

Pour devenir coach de vie, il est nécessaire de suivre une formation spécifique permettant d'acquérir toutes les **compétences et connaissances essentielles à l'exercice du métier**. Les apprenants n'ayant pas les mêmes disponibilités, les écoles leur proposent différentes formules.

Bon à savoir : aucun diplôme d'État n'est requis pour mener une activité de coaching. En effet, il ne s'agit pas d'une profession réglementée.

Afin d'acquérir les bonnes pratiques, il leur est conseillé de **suivre des études de psychologie**. Il leur est même recommandé d'effectuer un travail d'introspection. Ce dernier leur permettra de connaître la bonne attitude à adopter au cours des séances de coaching.

En présentiel

Cette formule permet de se former en collectivité ou tout seul. En plus d'un **entraînement pratique**, les centres de formation proposent un accompagnement à :

- La commercialisation du coaching ;
- L'installation de l'activité.

À distance

La formation en ligne, quant à elle, **permet aux apprenants de se former à leur rythme**, tout en continuant à mener leurs activités professionnelles. Pour mettre en pratique leurs connaissances, ils devront par ailleurs effectuer un stage, dont la durée dépend de l'institut.

Bon à savoir : aujourd'hui, il est possible de s'inscrire auprès d'un institut proposant une formation certifiée RNCP. Le Répertoire national enregistre toutes les certifications professionnelles.

Quels sont les avantages à suivre une formation dans le coaching de vie ?

En plus de permettre de puiser des connaissances spécifiques au métier, le programme offre la possibilité d'acquérir diverses compétences permettant d'entamer une **carrière d'entrepreneur**. Au cours de la formation, les futurs coachs de vie apprennent bien entendu à :

- Faire des retours sur l'avancement de la situation ;
- Apprendre aux clients à modifier leur comportement et à mieux communiquer ;
- Aider les clients à reprendre confiance en eux et à rester motivés.

Acquérir de nouvelles compétences

La formation permet d'acquérir de **nouvelles compétences**. Outre celles déjà citées

précédemment, on peut citer :

- L'élaboration d'une feuille de route et d'un plan d'action pour la séance de coaching ;
- La définition des objectifs à atteindre ;
- L'organisation d'un entretien ;
- La compréhension des émotions.

Bon à savoir : les programmes peuvent varier considérablement d'un institut de formation à l'autre.

Un certain nombre de **compétences de base** doivent être acquises pour démarrer l'activité de coaching. Dans la liste figurent les techniques d'écoute et de :

- Gestion du stress ;
- Animation de groupe ;
- Conduite de réunion.

À l'issue de la formation, le coaching de vie devra également être en mesure de :

- Proposer des conseils en matière d'hygiène de vie et de bien-être ;
- Animer une réunion ;
- Organiser des actions de communication ;
- Informer les clients sur la prestation (coût, techniques et objectifs) ;
- Identifier la demande des clients.

Mettre à profit votre altruisme

Le coach personnel aide des personnes dans différents domaines. Son travail est surtout de **les accompagner dans la recherche de solutions** à leurs problèmes en vue d'améliorer leur qualité de vie, que ces derniers affectent leur couple ou leur vie familiale.

Se spécialiser dans un domaine précis

Le life coach a le **choix de se spécialiser dans un domaine précis** comme :

- La nutrition ;
- Le bien-être ;
- La sophrologie ;
- La thérapie de couple ;

- La séduction ;
- L'accompagnement scolaire ;
- La parentalité ;
- La confiance en soi.

Combien coûte la formation pour devenir coach de vie ?

De la même manière que pour les programmes de formation, les prix peuvent varier d'un institut à l'autre. Mais ils s'élèvent généralement **entre 1 000 euros et 4 500 euros**. Soulignons qu'aucun organisme d'État n'accorde un financement, comme c'est le cas pour les coachs professionnels. Pour rappel, ces derniers interviennent en entreprise pour accompagner un ou plusieurs employés.

Où peut-on exercer ce métier ?

Le coach de vie a le choix d'**ouvrir son propre cabinet pour accueillir ses clients**. Mais pour les débutants, les séances se déroulent surtout à son domicile ou chez les personnes qu'il coach. Ils peuvent même proposer leur service dans un endroit neutre. En début de carrière, l'activité ne s'exerce souvent qu'à mi-temps.

Bon à savoir : de la même manière que les autres professionnels, le coach de vie se doit de rester actif sur Internet pour gagner en visibilité.

Quelle forme juridique choisir pour devenir coach de vie ?

L'activité de coaching **s'exerce tout seul en tant qu'indépendant**. En fonction de sa situation, de ses besoins et de ses ressources, le coach personnel doit alors choisir entre :

- L'[entreprise individuelle](#) ;
- La société unipersonnelle.

Entreprise individuelle

L'entreprise individuelle ou EI présente l'avantage d'être **plus facile à créer et à gérer** par comparaison avec la [société](#). Les coachs de vie prennent moins de risques en

optant pour cette structure juridique. C'est le choix idéal pour tester l'activité de coaching, qui pourra se développer sans engager des investissements importants.

À noter : à la différence du [micro-entrepreneur](#), l'entrepreneur individuel n'a aucun seuil de chiffre d'affaires à respecter pour conserver son statut.

Pour [créer une EI](#), le coach de vie peut se rendre sur le guichet unique pour y effectuer les démarches nécessaires. Une fois la formalité accomplie, **il relèvera par défaut du régime réel de l'IR**. Pour déterminer le montant de son impôt, son bénéfice net sera ainsi ajouté aux revenus de son foyer.

Sous le statut d'entrepreneur individuel, le coach de vie se trouve dans l'obligation de tenir une [comptabilité](#). Il sera également assujéti à la taxe sur la valeur ajoutée et devra effectuer des déclarations auprès du fisc.

Société unipersonnelle

La forme de société **fait gagner plus de crédibilité**. Pour pouvoir se lancer seul, le coach de vie a le choix entre :

- L'[EURL](#) ;
- La SASU.

En optant pour l'EURL, il gèrera son activité en tant que dirigeant associé unique. Les formalités à accomplir pour [créer la société](#) sont généralement plus lourdes. Le projet nécessite aussi des **investissements financiers plus importants**.

Au cours de la création de cette [société unipersonnelle](#), le coach personnel sera tenu de procéder à la rédaction des statuts de l'entreprise et au dépôt de capital. En tant que gérant personne physique, il sera **soumis au régime de la Sécurité sociale des indépendants**. Ne bénéficiant alors que d'une protection sociale de base, il lui est conseillé de souscrire des contrats complémentaires (santé, retraite, etc.).

Toutefois, le statut d'EURL est bien **adapté à l'activité de coaching**. Il permet de protéger le patrimoine personnel du coach de vie, sa responsabilité n'étant engagée qu'à hauteur de son apport en [capital](#). De surcroît, il offre au professionnel la possibilité de développer rapidement son activité. En matière fiscale, ce dernier a le choix entre :

- L'IS ;
- L'IR.

Quant à la SASU, il s'agit de la version unipersonnelle de la [SAS](#) ou société par actions simplifiée. Aussi constituée d'un associé unique, elle permet au coach de vie de bénéficier d'une **grande flexibilité dans la gestion de l'entreprise**. Concernant les bénéfices réalisés, ils seront soumis à l'IS.

Par ailleurs, la [création de la SASU](#) est assez coûteuse. Elle nécessite également **la constitution d'un capital social et la rédaction de statuts**. Et le coach personnel devra bien tenir sa comptabilité en optant pour le statut de société par actions simplifiée unipersonnelle.

FAQ

Combien le coach de vie gagne-t-il comme salaire ?

Le coût d'une séance de coaching est fixé à partir de 50 euros. Il peut aller jusqu'à 150 euros. Par ailleurs, le salaire brut moyen d'un coach personnel s'élève à 2 200 euros par mois lorsque ce dernier débute sa carrière. Avec plus de notoriété et d'expérience professionnelle, il touchera jusqu'à 8 300 euros bruts mensuels.

Quel est le principal rôle du coach personnel ?

Spécialiste du développement personnel, le coach de vie a pour principal rôle d'orienter des personnes de tout âge de manière individualisée afin de favoriser leur épanouissement et résoudre leurs problèmes personnels. Il leur donne également des conseils pour retrouver leur confiance en eux et les aide à mieux gérer leurs émotions.

Quelles sont les principales qualités à développer quand on est coach de vie ?

Le coach de vie doit surtout savoir faire preuve d'écoute et de patience pour réussir dans son domaine. Afin de mener à bien son activité, il faut par ailleurs que le professionnel acquiert des connaissances en psychologie et qu'il sache adapter ses messages selon son interlocuteur.