



# GUIDE POUR CHOISIR SA FORMATION EN PRATIQUES NATURELLES DE SANTÉ

Les 13 critères essentiels pour faire  
un choix éclairé et construire un parcours  
aligné, solide et transformateur



NATUROPATHIE



EFT



BOWEN



PHYTO AROMATHÉRAPIE



FLEURS DE BACH



MASSAGES



ACUPRESSIONS



COMMUNICATION



ENTREPRENEURIAT



ÉVALUER  
avec justesse



COMPRENDRE  
les différences



CHOISIR  
en confiance



ÉVOLUER  
durablement

UN INVESTISSEMENT ÉCLAIRÉ AU SERVICE DE VOTRE VOCATION

# L'Art de Choisir sa Formation en Pratiques Naturelles de Santé

---

**Ce que 90% des futurs praticiens ignorent avant de se former**

**Guide essentiel pour faire un choix éclairé et construire un parcours solide**

**Patrick Lelu**

*Académie EquilibreSante — [formation-equilibresante.fr](http://formation-equilibresante.fr)*

---

*« Se former ne consiste pas à accumuler des connaissances, mais à structurer une compréhension.*

*Dans un monde où l'information est abondante, la véritable compétence réside dans la capacité à discerner, relier et intégrer avec justesse. »*

---



## Sommaire

Avant-propos.....	4
Clarifier son objectif personnel et professionnel.....	6
Vérifier la crédibilité du formateur.....	8
Analyser la qualité pédagogique.....	10
Comprendre l'approche proposée.....	12
Étudier le contenu en profondeur.....	14
Évaluer l'équilibre théorie / pratique.....	16
Vérifier l'accompagnement proposé.....	18
Se méfier des promesses irréalistes.....	20
Observer la posture éthique.....	22
Évaluer le rapport qualité / prix.....	24
Examiner les fondements scientifiques modernes.....	26
Vérifier l'adéquation avec votre profil d'apprentissage.....	28
Développer son autonomie.....	30
Conclusion.....	32
Ressources formations en lignes Pratiques Naturelles de Santé.....	35

## Avant-propos

Nous vivons une époque singulière.

Une époque où l'information est partout... mais où la compréhension devient rare.  
Une époque où chacun peut se former... mais où il devient difficile de discerner ce qui est réellement structurant.

Les Pratiques Naturelles de Santé n'échappent pas à cette réalité.

Elles connaissent aujourd'hui un essor considérable.  
Et c'est une évolution profondément positive.

Car derrière cet engouement, il y a une aspiration légitime :

- ✓ Mieux comprendre son corps
- ✓ Retrouver du sens
- ✓ Adopter une approche plus globale de la santé

Mais cette expansion s'accompagne aussi d'une confusion grandissante.

Entre les approches traditionnelles, les méthodes modernes, les influences scientifiques, les interprétations personnelles...  
le paysage devient complexe.

Et dans ce contexte, une question essentielle émerge :

### **Comment choisir une formation sérieuse, cohérente et réellement transformatrice ?**

Ce guide est né de ce constat.

Il ne prétend pas vous dire quoi penser.  
Il ne cherche pas à imposer une vision unique.

Son objectif est plus exigeant que cela.

- ✓ Vous aider à développer votre discernement
- ✓ Vous permettre de faire des choix éclairés
- ✓ Vous accompagner dans une démarche structurée et responsable

## **Car se former en Pratiques Naturelles ne consiste pas simplement à acquérir des techniques.**

C'est entrer dans une compréhension plus fine de l'humain.

C'est développer une posture.

C'est apprendre à observer, à relier, à adapter.

Autrement dit, c'est un chemin.

Et comme tout chemin, il mérite d'être emprunté avec lucidité.

Au fil des pages, vous découvrirez des repères clairs, des critères concrets et une grille de lecture qui vous permettront de :

- Mieux analyser les formations proposées
- Eviter les erreurs les plus fréquentes
- Identifier ce qui correspond réellement à vos besoins
- et construire une base solide pour la suite de votre parcours

Ce guide s'inscrit dans une vision moderne des **Pratiques Naturelles**.

Une vision qui :

- Respecte les fondements traditionnels
- S'enrichit des connaissances actuelles
- Refuse les oppositions simplistes
- et privilégie la cohérence

Prenez le temps de lire.

Prenez le temps de réfléchir.

Et surtout, prenez le temps de choisir.

Car au-delà de la formation elle-même...

- ✓ C'est votre regard qui évolue
- ✓ C'est votre posture qui se construit
- ✓ et c'est la qualité de votre accompagnement futur qui se dessine

Copyright © Patrick Lelu – mai 2026

Editeur : Patrick Lelu

## Point 1 – Clarifier son objectif personnel et professionnel



Choisir une formation sans objectif précis revient à prendre la route sans destination.

Vous avancerez, certes... mais sans garantie d'arriver là où vous souhaitez réellement aller.

Dans le domaine des pratiques naturelles de santé, cette étape est fondamentale, car les parcours possibles sont nombreux et très différents les uns des autres.

Certaines personnes cherchent avant tout à :

- Améliorer leur hygiène de vie,
- Mieux comprendre leur fonctionnement,
- Ou accompagner leur entourage

D'autres s'inscrivent dans une dynamique plus engageante :

- Reconversion professionnelle
- Développement d'une activité
- Spécialisation dans un domaine précis

Ces intentions n'impliquent ni les mêmes exigences, ni les mêmes contenus, ni la même profondeur d'apprentissage.

Une formation adaptée à un besoin personnel pourra s'avérer insuffisante dans un cadre professionnel. À l'inverse, une formation très poussée peut devenir inutilement complexe si votre objectif est simplement d'acquérir des bases.

Prendre le temps de clarifier votre intention, c'est déjà poser les fondations de votre réussite.

### **Cas pratique**

Sophie découvre l'EFT après une période de stress intense. Elle souhaite d'abord utiliser cette méthode pour elle-même.

Une formation d'initiation peut alors être suffisante.

À l'inverse, Marc veut intégrer l'EFT dans son activité d'accompagnement. Il devra développer :

- Une posture professionnelle
- Des capacités d'écoute
- Une compréhension plus approfondie des mécanismes émotionnels

Les deux objectifs sont légitimes... mais ne nécessitent pas le même parcours.

### **Mise en situation**

Avant de choisir une formation, posez-vous ces questions :

- Où est-ce que je souhaite être dans un an ?
- Cherché-je une compétence ou une transformation plus globale ?
- Suis-je prêt à pratiquer régulièrement ?

Ces réponses deviennent votre boussole.

## Point 2 – Vérifier la crédibilité du formateur



Dans un monde où la visibilité ne reflète pas toujours la compétence, il devient essentiel d'aller au-delà de l'image.

Un formateur crédible n'est pas uniquement une personne qui sait... mais une personne qui a expérimenté, intégré et transmis.

Son expérience ne se mesure pas seulement en certifications, mais en :

- Accompagnements réalisés
- Situations rencontrées
- Capacité à s'adapter à des profils variés

Un autre élément déterminant réside dans sa capacité pédagogique. Savoir faire ne signifie pas savoir transmettre.

Un bon formateur est capable de rendre accessible ce qui est complexe, de structurer l'information et d'accompagner la progression de ses élèves.

Enfin, la cohérence entre ce qu'il enseigne et ce qu'il incarne constitue un repère précieux.

Dans les pratiques naturelles, cette cohérence n'est pas un détail... elle est souvent révélatrice de la profondeur réelle de l'enseignement.

### **Cas pratique**

Deux formations en naturopathie affichent des promesses similaires.

La première met surtout en avant :

- Des slogans
- Du marketing
- Des résultats rapides

La seconde présente :

- Un programme détaillé
- Une vision pédagogique
- Des exemples concrets d'accompagnement.

Très souvent, la différence de qualité se trouve déjà là.

### **Mise en situation**

Lorsque vous regardez un formateur, demandez-vous :

⇒ Est-ce que je ressens une volonté de transmission... ou uniquement de vente?

Cette simple question apporte souvent beaucoup de clarté.

## Point 3 – Analyser la qualité pédagogique



La pédagogie est l'architecture invisible d'une formation.

C'est elle qui transforme un contenu en parcours, une information en compétence, et un apprentissage en évolution concrète.

Une formation bien construite respecte une progression logique. Elle introduit les notions de manière progressive, en évitant les ruptures brutales ou les accumulations inutiles.

Elle permet également de créer des liens entre les concepts. Car comprendre, ce n'est pas seulement connaître... c'est être capable de relier.

À l'inverse, une pédagogie insuffisante entraîne souvent :

- Une sensation de confusion

- Une difficulté à retenir
- Et surtout une incapacité à appliquer

Une bonne formation ne vous donne pas l'impression de “subir” un contenu. Elle vous guide, étape par étape, vers une compréhension de plus en plus fine.

### **Cas pratique**

Julie suit une formation contenant des centaines d'heures de vidéos.

Très rapidement, elle se sent dépassée :

- Informations dispersées,
- Absence de structure,
- Notions trop techniques dès le départ

Résultat :

- Fatigue mentale
- Perte de motivation
- Difficulté à appliquer

À l'inverse, une pédagogie claire crée une sensation de progression naturelle.

### **Mise en situation**

Avant de choisir :

- Regardez si les modules suivent une logique
- Observez si les notions deviennent progressivement plus approfondies.

Une bonne pédagogie réduit la confusion.

---

## Point 4 – Comprendre l’approche proposée



Toutes les formations ne reposent pas sur la même vision de l’humain.

Certaines proposent des méthodes très structurées, avec des protocoles précis à reproduire.

D’autres s’inscrivent dans une approche plus globale, visant à développer votre capacité d’analyse et d’adaptation.

Dans les pratiques naturelles, cette distinction est essentielle.

Car l’humain ne fonctionne pas selon des modèles rigides.

Chaque individu possède ses propres équilibres, ses propres déséquilibres, son propre contexte.

Une approche uniquement technique peut rassurer au départ... mais devenir limitante à long terme.

À l'inverse, une approche globale vous demande plus d'implication, mais vous offre une réelle capacité d'adaptation.

L'enjeu n'est pas de choisir l'une contre l'autre, mais de comprendre ce que la formation privilégie... et si cela correspond à votre objectif.

### **Cas pratique**

Deux praticiens utilisent la même technique.

Le premier applique systématiquement le même protocole.

Le second adapte son accompagnement selon :

- Le contexte
- La personne
- L'histoire de vie
- Les réactions observées

Le second possède généralement une approche plus intégrative.

### **Mise en situation**

Posez-vous cette question :

- ⇒ Est-ce que cette formation m'apprend uniquement "quoi faire"... ou aussi "comment comprendre" ?

C'est souvent ce qui différencie un exécutant d'un praticien autonome.

---

## Point 5 – Etudier le contenu en profondeur



Le contenu d'une formation est souvent ce qui attire en premier... mais c'est aussi ce qui peut induire en erreur.

Un programme peut sembler riche sur le papier, tout en restant superficiel dans la réalité.

C'est pourquoi il est important d'aller au-delà des intitulés.

Posez-vous des questions simples :

- Les thèmes sont-ils clairement définis ?
- Le niveau de détail est-il précisé ?
- La progression est-elle cohérente ?

Un contenu sérieux se distingue par sa clarté.  
Il ne cherche pas à impressionner, mais à structurer.

À l'inverse, un contenu flou ou trop généraliste est souvent le signe d'un manque de profondeur.

Dans ce domaine, la précision est un gage de qualité.

### **Cas pratique**

Une formation annonce :

“Module sur la gestion du stress”.

Mais sans préciser :

- Les mécanismes physiologiques
- Les approches utilisées
- Les outils enseignés
- Les limites de la pratique

À l'inverse, un programme détaillé permet immédiatement de comprendre le sérieux de la démarche.

### **Mise en situation**

Demandez-vous :

- Le programme est-il précis ?
- Est-ce que je comprends réellement ce que je vais apprendre ?
- Les thèmes sont-ils cohérents entre eux ?

Un contenu clair traduit souvent une pensée structurée.

## Point 6 – Evaluer l'équilibre entre théorie et pratique



La théorie permet de comprendre.  
La pratique permet d'intégrer.

Sans théorie, la pratique devient mécanique.  
Sans pratique, la théorie reste abstraite.

Une formation de qualité crée un équilibre entre ces deux dimensions.

Elle vous donne des repères, puis vous invite à les expérimenter.  
Elle vous explique, puis vous met en situation.

C'est dans cette alternance que se construit la compétence.

Dans les pratiques naturelles, cet équilibre est d'autant plus important que l'apprentissage passe aussi par le ressenti, l'observation et l'expérience.

Une formation uniquement théorique peut sembler rassurante... mais elle laisse souvent un sentiment d'impuissance au moment de passer à l'action.

La formation doit vous permettre d'exercer rapidement la discipline apprise.

### **Cas pratique**

Thomas suit une formation très théorique sur les huiles essentielles.

Il connaît parfaitement les familles biochimiques... mais se sent incapable de conseiller concrètement une personne.

Pourquoi ?

Parce qu'il manque de mise en pratique.

### **Mise en situation**

Vérifiez si la formation propose :

- Des exercices
- Des études de cas
- Des démonstrations
- Des mises en situation réelles

La pratique transforme le savoir en compétence.

---

## Point 7 – Vérifier l'accompagnement proposer



Se former seul, face à un contenu, a ses limites.

Même avec une excellente formation, des questions émergent, des doutes apparaissent, des ajustements deviennent nécessaires.

Un accompagnement de qualité permet de :

- Lever les incompréhensions
- Affiner sa pratique
- Sécuriser son apprentissage

Mais il existe un indicateur encore plus révélateur :

=> la possibilité d'échanger avec le formateur avant même de s'inscrire.

Ce moment est précieux.

Il vous permet de vérifier si la formation correspond réellement à votre besoin, mais aussi de percevoir la posture du formateur.

Est-il à l'écoute ?

Prend-il le temps de comprendre votre situation ?

Ou cherche-t-il simplement à vendre ?

Ce premier échange donne souvent une image fidèle de ce que sera la suite.

### **Cas pratique**

Claire hésite entre deux formations.

L'une ne propose aucun contact avant l'inscription.

L'autre lui permet d'échanger avec le formateur pendant 20 minutes.

Cet échange lui permet :

- De clarifier son objectif,
- D'éviter une formation inadaptée
- De se sentir réellement accompagnée

### **Mise en situation**

Avant de vous inscrire, observez :

- La qualité des réponses
- La disponibilité
- L'écoute réelle

Le premier contact révèle souvent l'expérience future.

---

## Point 8 – Se méfier des promesses irréalistes



Dans un environnement concurrentiel, certaines offres misent sur l'impact émotionnel.

Elles promettent des résultats rapides, simples, accessibles à tous.

Ces promesses sont séduisantes... mais rarement réalistes.

Apprendre une pratique sérieuse demande du temps.

Comprendre l'humain demande de la nuance.

Développer une compétence demande de l'engagement.

Une formation crédible ne cherche pas à vous convaincre à tout prix.

Elle vous informe, vous explique, et vous laisse décider.

La maturité d'un formateur se reconnaît souvent à sa capacité à dire :  
=> "Cela prend du temps."

## **Cas pratique**

Une publicité promet :

"Devenez praticien expert en 7 jours."

Cette promesse peut sembler séduisante... mais elle simplifie excessivement la réalité.

Accompagner l'humain nécessite :

- Des connaissances
- De la pratique
- De la nuance
- Une véritable maturation

## **Mise en situation**

Posez-vous cette question :

⇒ Cette formation cherche-t-elle à nourrir ma compréhension... ou simplement mon enthousiasme immédiat ?

---

## Point 9 – Observer la posture éthique



Les pratiques naturelles touchent à des domaines sensibles.

Elles impliquent la santé, le bien-être, l'équilibre global de la personne.

Dans ce contexte, la posture du formateur est essentielle.

Une approche éthique se caractérise par :

- Le respect des limites
- Une communication responsable
- Une absence de dérives ou de promesses excessives

Un formateur sérieux ne cherche pas à remplacer d'autres approches... mais à s'inscrire dans une complémentarité.

Cette posture est un repère fondamental pour construire une pratique saine et durable.

### **Cas pratique**

Deux praticiens parlent de la même problématique.

Le premier affirme pouvoir “tout guérir naturellement”.

Le second explique :

- les limites de son approche,
- l'importance du suivi médical si nécessaire,
- et la complémentarité des accompagnements.

Le second inspire généralement davantage de confiance durable.

### **Mise en situation**

Observez le discours :

- Est-il nuancé ?
- Responsable ?
- Équilibré ?

L'éthique se révèle souvent dans les détails du langage.

---

## Point 10 – Evaluer le rapport qualité / prix



Le prix est souvent utilisé comme un critère principal.  
Et pourtant, il est rarement pertinent pris seul.

Une formation peu coûteuse peut manquer de structure.  
Une formation onéreuse peut être surévaluée.

La véritable question est ailleurs :

Quelle transformation cette formation peut-elle vous apporter ?

Analysez ce que vous recevez réellement :

- Contenu,
- Accompagnement,
- Profondeur,

- Applicabilité.

Un bon investissement n'est pas celui qui coûte le moins...  
mais celui qui vous fait réellement évoluer.

Une structure animée par plusieurs personnes et formateurs peut avoir tendance à être plus onéreuse que celle pilotée par un seul formateur expérimenté qui souhaite transmettre ses expertises au plus grand nombre...

### **Cas pratique**

Paul hésite entre :

- une formation très chère avec peu d'accompagnement,
- et une formation plus structurée, avec suivi pédagogique et contenu approfondi.

Après comparaison, il réalise que la seconde apporte davantage de valeur concrète malgré un prix inférieur.

### **Mise en situation**

Analysez :

- Ce qui est réellement inclus
- La profondeur pédagogique
- Le temps d'accès
- Le suivi proposé

Le bon choix est celui qui crée une vraie évolution.

---

## Point 11 – Examiner les fondements scientifiques modernes



Les pratiques naturelles ne sont pas figées dans le passé.

Elles évoluent, se précisent, et s'enrichissent des connaissances modernes.

Aujourd'hui, des domaines comme :

- Les neurosciences
- La physiologie
- La psychologie
- Les approches corps-esprit

apportent un éclairage précieux.

Une formation de qualité ne rejette pas ces apports.  
Elle les intègre avec discernement.

Elle évite deux écueils :

- Se couper totalement de la science
- ou s'y soumettre sans recul

C'est dans cet équilibre que se construit une approche moderne, crédible et cohérente.

### **Cas pratique**

Une formation sur le stress peut :

- Soit rester très théorique et énergétique,
- Soit intégrer également :
  - le système nerveux,
  - le cortisol,
  - les mécanismes neurophysiologiques,
  - les liens corps-esprit.

Cette seconde approche apporte souvent davantage de cohérence et de crédibilité.

### **Mise en situation**

Demandez-vous :

- La formation crée-t-elle des ponts avec les connaissances actuelles ?
  - Cherche-t-elle à expliquer les mécanismes ?
  - Favorise-t-elle une compréhension moderne de l'humain ?
-

## Point 12 – Vérifier l'adéquation avec votre profil d'apprentissage



Une formation peut être excellente... et pourtant ne pas vous convenir.

Pourquoi ?

Parce que nous n'apprenons pas tous de la même manière.

Certains ont besoin de structure.

D'autres de liberté.

Certains préfèrent la théorie.

D'autres l'expérimentation.

Prendre en compte votre mode d'apprentissage est essentiel.

Car une formation efficace n'est pas seulement une formation bien conçue...  
c'est une formation que vous êtes capable de suivre, d'intégrer et de terminer.

Informez-vous auprès du formateur avant de vous engager dans un cursus long.

## Cas pratique

Élodie adore :

- Prendre des notes
- Lire
- Approfondir

À l'inverse, Julien apprend surtout par :

- La pratique
- Les démonstrations
- L'expérimentation.

Une même formation ne leur conviendra pas forcément de la même manière.

## Mise en situation

Avant de choisir, identifiez :

- Votre rythme
- Votre façon de mémoriser
- Vos besoins de structure

Une formation adaptée favorise l'engagement sur la durée.

---

## Point 13 – Développer son autonomie



C'est sans doute le critère le plus déterminant.

Une formation de qualité ne vous rend pas dépendant d'une méthode ou d'un formateur.

Elle vous rend capable.

Capable de :

- Comprendre des situations nouvelles
- Adapter votre approche
- Continuer à évoluer seul

Dans les pratiques naturelles, cette autonomie est essentielle.

Car chaque accompagnement est unique.

Une formation qui développe votre autonomie vous permet de construire une pratique vivante, évolutive et profondément alignée.

### **Cas pratique**

Après une formation, deux élèves réagissent différemment.

Le premier applique uniquement des protocoles appris.

Le second comprend les mécanismes et adapte ses approches selon les situations.

Le second a développé une réelle autonomie.

### **Mise en situation**

Posez-vous cette question essentielle :

⇒ À la fin de cette formation, serai-je capable de réfléchir par moi-même... ou uniquement de reproduire ?

C'est souvent là que se joue la différence entre apprentissage superficiel et véritable évolution.

---

## Conclusion



Choisir une formation en pratiques naturelles de santé ne consiste pas simplement à sélectionner un programme parmi d'autres.

C'est un choix plus profond.

Un choix qui influence :

- votre compréhension de l'humain,
- votre manière d'apprendre,
- votre posture,
- et parfois même votre trajectoire de vie.

Dans un monde où l'information circule rapidement et où les offres se multiplient, il devient facile de se laisser séduire par :

- des promesses attractives,
- des tendances du moment,
- ou des approches présentées comme "révolutionnaires".

Mais au-delà du marketing, une question essentielle demeure :

⇒ Cette formation va-t-elle réellement vous faire grandir ?

Car une bonne formation ne se limite pas à transmettre des connaissances.

Elle doit vous permettre :

- De développer votre discernement
- D'acquérir une compréhension cohérente
- De renforcer votre capacité d'analyse
- De construire progressivement votre autonomie

Les pratiques naturelles de santé demandent de la nuance, de l'observation et de la responsabilité.

Elles ne reposent ni sur des recettes toutes faites, ni sur des certitudes absolues.

Elles invitent au contraire à :

- Mieux comprendre le vivant
- Créer des liens entre les différents niveaux de l'être humain
- Accompagner avec justesse

C'est pourquoi le choix de votre formation mérite du temps, de la réflexion et de la lucidité.

À travers ce guide, l'objectif n'était pas de vous orienter vers une méthode particulière, mais de vous donner des repères solides pour faire un choix plus conscient et plus aligné.

Prenez le temps :

- D'observer
- De comparer
- De questionner
- D'écouter ce qui résonne profondément avec votre projet

Car au final, la meilleure formation n'est pas forcément :

- La plus connue
- La plus chère
- La plus spectaculaire

⇒ C'est celle qui vous permet de construire des bases solides, durables et cohérentes avec la personne que vous souhaitez devenir.

Et souvenez-vous d'une chose essentielle :

**Une formation peut transmettre des outils.  
Mais c'est votre engagement, votre réflexion et votre capacité d'intégration qui transformeront réellement ces connaissances en compétence vivante.**

## **Pour aller plus loin**

Si vous souhaitez découvrir des formations conçues dans une approche :

- Moderne
- Structurée
- Humaine
- Intégrative

⇒ Vous pouvez retrouver l'ensemble des programmes de l'Académie EquilibreSante sur :

[formation-equilibresante.fr](http://formation-equilibresante.fr)

**Continuer à apprendre, c'est aussi apprendre à mieux choisir.**

## Comment vous informer avant de choisir votre formation ou votre cursus ?

### Réservez votre Entretien GRATUIT et apprenez :

- Le ou les cursus adaptés à votre profil par rapport à votre parcours et vos aspirations
- La réglementation française en fonction de votre statut pour pratiquer l'accompagnement
- Les démarches pour vous installer sans prise de tête en évitant les pièges
- Les moyens de développer votre activité en maîtrisant les coûts
- La possibilité de vous former sans vous ruiner tout en bénéficiant des connaissances factuelles dans le domaine des Pratiques Naturelles de Santé
- Le cadeau que l'Académie vous a réservé pour bien démarrer en toute quiétude

Je vous attends



Patrick

<https://formation-equilibresante.fr>

*Note légale : Les Pratiques Naturelles de Santé sont une approche de bien-être et de prévention. Elles ne remplacent en aucun cas un suivi médical conventionnel, ne posent aucun diagnostic médical et ne dispensent pas de la poursuite d'un traitement prescrit par un médecin. En cas de symptôme persistant ou de doute, consultez toujours un professionnel de santé qualifié.*

---

**© Académie EquilibreSante — formation-equilibresante.fr**

*Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, est soumise à autorisation préalable.*