

ZOOM SUR

Sébastien Urban et son livre

Maîtrise de soi : *les clés pour un bien-être durable*

Maîtrise de soi : les clés pour un bien-être durable.
Chêne-Bourg : RMS Editions / Médecine & Hygiène 2026
BiUM – Collection Générale – WS105.5 URB BMI 26725

Psychologue de formation, Sébastien Urban est responsable de l'Unité de recherche clinique du Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (SUPEA) au CHUV. Ses travaux portent sur les différentes facettes (cognitives, émotionnelles, sociales et physiologiques) de la maîtrise de soi. Ils visent à mieux comprendre ces différentes dimensions et à définir leur rôle dans la santé mentale des jeunes, afin de développer des interventions et des outils favorisant un développement harmonieux et équilibré.

Il a également travaillé activement auprès des jeunes pour promouvoir un outil simple de gestion de la maîtrise de soi : la cohérence cardiaque →



Dans *Maîtrise de soi*, Sébastien Urban nous invite à explorer ce qui, en chacun-e, se construit au fil du temps : la capacité à accueillir ses émotions, à s'ajuster au monde, à grandir en trouvant son équilibre et son harmonie.

« Il me tenait à cœur de vulgariser les connaissances scientifiques pour les transmettre au plus grand nombre à travers un livre. Grâce à un cours que je donne à l'Université de Fribourg, j'ai pu articuler les grandes lignes de ce livre et ainsi les transmettre sous une forme simplifiée », précise l'auteur.

Porté par une écriture claire et fluide, nourri de recherches scientifiques et de nombreuses références bibliographiques, l'ouvrage prend la forme d'un compagnon de route. Au fil des chapitres, de la voix intime de l'auteur aux encadrés qui suivent le parcours de Sandra, chaque page aborde la santé mentale avec un regard bienveillant. Parents, éducateurs-trices, enseignant-es, soignant-es ou toute personne accompagnant des jeunes y trouveront des repères concrets, des outils et des pistes de réflexion pour nourrir le bien-être, renforcer les ressources intérieures et aider chacun-e à trouver sa place.

