

# Mon carnet de méthode pour réussir le CEB

---

## Mon carnet de méthode pour réussir le CEB

---

### Avant de tourner la page

---

Salut.

Ce carnet, il est à toi. Tu le lis une première fois en entier, tranquillement. Et puis tu y reviens chaque semaine, juste pour te rappeler deux ou trois choses.

Ce n'est pas un carnet de matière. Pas de maths, pas de français dedans. C'est un carnet qui t'explique **comment bien travailler**. Parce que connaître la matière, c'est une chose. Savoir la montrer le jour de l'examen, c'en est une autre.

Le CEB, tu le passes les **jeudi 18, vendredi 19, lundi 22 et mardi 23 juin 2026**. Quatre matinées. D'ici là, tu as un plan. Les carnets de révision, c'est la matière. Celui-ci, c'est le mode d'emploi.

Je vais te demander quelques efforts. Pas énormes. Des petits efforts, tous les jours. Écrire au lieu de calculer dans la tête. Relire avant de répondre. Refaire un exercice le lendemain. Expliquer ce que tu fais avec tes mots. Ce sont des habitudes qui ne se voient pas, mais qui font toute la différence.

Tu vas y arriver. Pas parce que tu es le meilleur, pas parce que tu es nul. Parce que tu as un plan, et que tu vas le suivre.

| *Avec de la persévérance et de l'organisation, tout va bien se passer.*

Tourne la page quand tu es prêt.

---

## Chapitre 1 — Comment fonctionne ton cerveau

---

### L'image de l'écran avec plein d'onglets

Imagine ton cerveau comme un **écran d'ordinateur**. Quand tu travailles, tu ouvres des onglets : la consigne, les données, le calcul, la vérification.

Ton écran à toi, il est rapide et vif. Mais il peut ouvrir beaucoup d'onglets en même temps, et au bout d'un moment, ça rame. Tu as l'onglet de la consigne, l'onglet du bruit dans la classe, l'onglet de ce qu'on mange à midi, l'onglet du calcul. Ton cerveau essaie de gérer tout ça, et parfois il ferme le mauvais onglet. Celui de la consigne, par exemple. Et hop, tu oublies ce qu'on te demandait.

Ce n'est pas un défaut. C'est une info sur toi : **tu as besoin de fermer les onglets inutiles et de garder les bons sous les yeux.**

## Ce que ton cerveau n'aime pas

Il n'aime pas retenir plusieurs choses en même temps sans les écrire. Trois informations dans un problème, c'est déjà trop pour ne pas les noter.

Il n'aime pas les consignes longues lues une seule fois. Au bout de la deuxième ligne, il cherche déjà la réponse, et il a oublié la moitié de la question.

Il n'aime pas aller lentement. Il veut répondre vite. Mais aller vite sans relire, c'est exactement ce qui fait rater des exercices qu'on savait faire.

## Ce que ton cerveau adore

Il adore écrire pour se décharger. Quand tu écris, tu fermes les onglets inutiles. Ton cerveau respire.

Il adore cocher, souligner, entourer. Une action physique, et il se remet en route.

Il adore voir un schéma. Un dessin, même moche, vaut mieux qu'une phrase qu'il doit imaginer.

Il adore avoir un plan. Savoir ce qu'on fait maintenant, après, plus tard. Pas de surprise.

Les quatre règles du chapitre suivant, ce sont exactement ça : **des outils pour fermer les mauvais onglets et garder les bons.**

---

## Chapitre 2 — Les 4 règles d'or

---

Ces quatre règles, tu les appliques à chaque exercice. Pas une, pas deux, les quatre. Au début, ça peut te sembler lourd. Au bout de deux semaines, tu ne pourras plus t'en passer.

### Règle 1 — J'écris toujours

Même pour un calcul qui semble facile. Surtout pour un calcul qui semble facile.

Quand tu calcules dans ta tête, ton cerveau doit tenir le calcul ET vérifier ET se souvenir de la question. Trois onglets en même temps. C'est trop.

Quand tu écris, tu décharges ton cerveau. Le calcul est posé sur le papier, il n'a plus besoin de le retenir. Et en bonus, tu gardes une **trace** que tu peux relire pour repérer une erreur.

La règle est simple : **un crayon, un brouillon, et j'écris tout ce que je fais**. Même si je dois juste additionner 23 et 48, je le pose.

## Règle 2 — Je relis deux fois

Pas une. Deux.

**Avant de répondre**, je relis la consigne. Je souligne les mots importants. Je me dis à voix basse : « *On me demande de \_\_\_\_\_*. » Si je ne peux pas finir la phrase, c'est que je n'ai pas compris. Je relis.

**Après avoir répondu**, je relis ma réponse. Est-ce qu'elle répond vraiment à la question ? Est-ce que l'unité est là (cm, €, kg) ? Est-ce que l'orthographe est bonne ? Est-ce que j'ai mis un point, un signe, une virgule au bon endroit ?

Cette deuxième relecture, c'est celle qui sauve le plus de points au CEB. Sérieusement. Des élèves perdent des points non parce qu'ils ne savaient pas, mais parce qu'ils n'ont pas vérifié.

## Règle 3 — Je refais deux fois

Un exercice compris aujourd'hui n'est pas un exercice mémorisé.

Ton cerveau a besoin de **revoir** pour retenir. Alors on prend l'habitude suivante : un exercice que tu as compris aujourd'hui, tu le refais **le lendemain**, sans regarder la correction.

Si tu le réussis : super, c'est bien rentré. Si tu bloques : pas grave, c'est justement pour ça qu'on refait. Tu relis la correction, et tu recommences encore une fois deux jours plus tard.

Un exercice refait deux fois, c'est un exercice acquis pour le CEB.

## Règle 4 — Je verbalise ma démarche

« Verbaliser », ça veut dire **expliquer avec des mots** ce que tu fais et pourquoi.

Exemple. Tu trouves qu'une figure est un parallélogramme. Au lieu de dire « *ben c'est ça* », tu dis : « *Je sais que c'est un parallélogramme parce que ses côtés opposés sont parallèles et isométriques.* »

C'est important pour deux raisons.

La première, c'est que **ça aide ton cerveau à comprendre vraiment**. Si tu peux l'expliquer, c'est que tu l'as compris. Si tu ne peux pas, c'est qu'il te manque quelque chose.

La deuxième, c'est que **le CEB 2026 évalue cette compétence**. Tu verras dans les épreuves des questions comme « *JUSTIFIE ta réponse* », « *EXPLIQUE pourquoi cette affirmation n'est pas correcte* »

», « *NOMME la propriété que tu utilises* ». Ce sont des points à gagner, si tu sais mettre des mots sur ce que tu fais.

Dans les carnets de révision, chaque chapitre se termine par une partie « *Comment j'explique ma démarche* ». Tu y trouveras les mots exacts à utiliser.

---

## Chapitre 3 – Comment je lis une consigne du CEB

---

### Les verbes du CEB

Chaque question du CEB commence par un verbe. Ce verbe te dit **exactement ce qu'on attend de toi**. Si tu le rates, tu peux faire tout le reste parfaitement et quand même perdre des points.

Voici les verbes que tu vas rencontrer.

**COCHE.** Tu choisis une (ou plusieurs) cases parmi des propositions. Tu ne rédiges rien. Mais tu lis bien toutes les propositions avant de cocher.

**ÉCRIS.** Tu donnes une réponse courte. Un mot, un nombre, une phrase. Sans recopier toute la question.

**CALCULE.** Tu fais le calcul **en entier, écrit**, et tu encadres ou soulignes le résultat final. Unité comprise si nécessaire.

**TRACE.** Tu utilises ton matériel (latte, équerre, compas). Tracé net, au crayon gris. On voit ce que tu as fait.

**COMPLÈTE.** Tu remplis les blancs ou le tableau. Tu vérifies que tu n'as rien oublié.

**NOMME.** Tu donnes le nom précis d'une chose (une figure, un animal, une période). Avec le vocabulaire exact du référentiel. Pas « le truc », pas « la forme ».

**JUSTIFIE.** Tu expliques **pourquoi** ta réponse est juste. Tu utilises les mots « *parce que* » ou « *car* ». Tu nommes la propriété, la règle, la donnée utilisée.

**EXPLIQUE.** Comme justifie, mais en plus développé. Tu fais une ou deux phrases complètes.

**RÉDIGE.** Tu écris un texte structuré, avec des phrases complètes, en respectant l'orthographe et la grammaire.

**ARGUMENTE.** Tu donnes ton avis **et** tu le défends avec au moins deux arguments.

### La consigne-piège à repérer

Une consigne particulière revient au CEB. Elle ressemble à ça :

▮ « *Voici ce qu'affirme cet élève. Cette affirmation n'est pas correcte. ÉCRIS la raison.* »

**Attention, piège.** Nier ne suffit pas. Si tu réponds « *c'est faux* » ou « *ce n'est pas vrai* », tu n'as pas de point. Il faut **expliquer pourquoi c'est faux**, en t'appuyant sur une information précise.

Exemple. Un élève dit : « *Paris est la capitale de l'Italie.* » Tu ne réponds pas « *c'est faux* ». Tu réponds : « *Paris est la capitale de la France, pas de l'Italie. La capitale de l'Italie est Rome.* »

## Le réflexe à prendre

Pour chaque question, tu fais trois gestes dans l'ordre.

1. Tu **lis la consigne en entier**, une première fois.
2. Tu **soulignes les mots importants** : le verbe d'action, les chiffres, les mots « tous », « seulement », « au moins », « sauf ».
3. Tu **reformules** à voix basse : « *On me demande de \_\_\_\_\_.* »

Ces trois gestes prennent 20 secondes. Ils te font gagner beaucoup plus que ça.

---

## Chapitre 4 — Comment je m'organise sur une semaine

---

### Quatre séances par semaine

Tu as **quatre séances** de révision par semaine. Chacune dure **une heure de travail effectif**. Pas plus.

Pourquoi pas deux séances de deux heures ? Parce que ton cerveau n'est pas fait pour ça. Au bout d'une heure bien concentrée, il est fatigué. Continuer, c'est perdre du temps et se dégoûter.

Quatre séances d'une heure, bien faites, valent beaucoup plus que deux séances de deux heures molles.

### Une séance = 1 h de travail + 3 pauses max

Une séance, c'est **1 heure de travail effectif**, plus **maximum 3 pauses de 5 minutes** si tu en as besoin. Au total, tu y passes donc **1 h 15** environ.

Les pauses sont là pour aider, pas pour remplir. Si tu es bien concentré et que tu n'en veux pas, tu ne les prends pas. Si tu sens que ton écran rame, tu prends une pause, courte, et tu reviens.

### Ce que je fais pendant une pause

Une pause de 5 minutes, ce n'est pas une pause-écran.

Tu **te lèves**. Tu **bois un verre d'eau**. Tu **bouges** un peu (marcher, t'étirer). Tu **regardes par la fenêtre** si tu veux. Tu **ne touches pas** aux jeux, à la télé, au téléphone.

Pourquoi pas d'écran ? Parce qu'un écran, c'est dix nouveaux onglets dans ta tête. Et quand tu reviens à ton exercice, ton cerveau doit d'abord les refermer. Tu perds la pause, et plus.

## Quand je suis fatigué

Parfois, ça ne passe pas. Tu es fatigué, énervé, tu n'y arrives pas. C'est normal. Ça arrive à tout le monde.

Dans ce cas, tu ne t'acharnes pas. Tu **changes d'exercice** pour quelque chose de plus facile, que tu sais faire. Tu fais deux ou trois exercices réussis. Tu reprends confiance. Et tu arrêtes la séance un peu plus tôt si besoin.

**Arrêter une séance fatigué, ce n'est pas abandonner. C'est protéger la prochaine séance.**

---

## Chapitre 5 — Je me prépare pour le jour J

---

### La veille — mon sac est prêt

La veille de chaque épreuve, tu prépares ton sac. Pas le matin : **la veille au soir**. Comme ça, le matin, tu ne cherches rien.

Dans le sac :

- Deux crayons gris bien taillés
- Une gomme
- Un stylo bleu ou noir
- Des crayons de couleur
- Une latte
- Une équerre
- Un compas
- Une calculatrice (avec des piles qui marchent)
- Un dictionnaire
- Une bouteille d'eau

Tu manges un repas normal le soir. Tu te couches à l'heure habituelle, pas plus tard. **Dormir la veille, c'est réviser.**

### Le matin

Tu prends un **petit-déjeuner correct**. Pas trop sucré, pas trop léger. Du pain, un fruit, un laitage, de l'eau. Ton cerveau a besoin de carburant pour tenir la matinée.

Tu pars **en avance**. Arriver en retard, c'est commencer l'épreuve stressé. Arriver en avance, c'est pouvoir respirer, aller aux toilettes, dire bonjour aux copains.

## Dans la salle — les 5 gestes

Quand tu reçois le livret, tu fais ces 5 gestes dans l'ordre.

**1. Je complète mes références** (nom, prénom, classe). C'est la première chose. Si tu l'oublies, ton livret n'est pas identifiable.

**2. Je feuillette tout le livret** une fois, rapidement. Je vois combien il y a de pages, combien de questions, comment c'est organisé. Ça me rassure.

**3. Je commence par les questions faciles.** Je repère celles que je sais faire tout de suite, et je les fais. Je gagne des points, et je me mets en confiance.

**4. Je fais les questions plus difficiles** en y consacrant le temps nécessaire. Si une question me bloque, je mets une petite croix à côté et je passe à la suivante. Je reviendrai.

**5. Je garde 5 minutes à la fin pour relire.** Je reprends mes croix. Je vérifie que j'ai répondu partout. Je relis les consignes qui m'avaient paru piégeantes.

## Quand je bloque

Tu es sur une question, tu ne trouves pas. C'est normal, ça arrive.

**Tu passes à la suivante.** Tu reviendras plus tard. Rester 10 minutes bloqué sur une question, c'est perdre 10 minutes que tu aurais pu utiliser ailleurs.

Souvent, quand tu reviens à une question après en avoir fait d'autres, **tu la vois autrement**. Parce que ton cerveau a continué à travailler dessus en arrière-plan.

## Quand je panique

Ça peut arriver. Le cœur qui bat vite, les idées qui se brouillent, l'impression de ne plus rien savoir.

Dans ce cas, tu fais trois choses, dans cet ordre.

**1. Tu poses ton crayon.** Tu arrêtes d'écrire. Juste quelques secondes.

**2. Tu respires trois fois, lentement.** Tu inspires en comptant jusqu'à 4. Tu souffles en comptant jusqu'à 6. Trois fois.

**3. Tu te dis :** « *J'ai déjà fait ça en m'entraînant. Je recommence tranquillement.* »

Puis tu reprends ton crayon et tu continues. La panique redescend vite quand on respire.

---

## Chapitre 6 — Les erreurs sont mes amies

---

### Pourquoi se tromper fait progresser

Une erreur, ce n'est pas une mauvaise nouvelle. C'est une **information précieuse** sur ce que tu dois encore travailler.

Un exercice que tu réussis du premier coup ne t'apprend rien de nouveau. Un exercice que tu rates, tu le comprends, tu le refais, **celui-là te fait vraiment progresser**.

Les élèves qui réussissent le CEB ne sont pas ceux qui ne se trompent jamais. Ce sont ceux qui **repèrent leurs erreurs et s'en servent**.

### Mon carnet d'erreurs

Tu vas tenir un petit carnet à part. Un simple cahier, avec trois colonnes par page.

**Ce que j'ai écrit**

**Ce qu'il fallait écrire**

**Pourquoi je me suis trompé**

À chaque fois que tu fais une erreur dans un exercice, tu y notes les trois choses.

Au bout de quelques semaines, tu regardes ton carnet. Et tu vois apparaître **tes erreurs préférées**. Celles que tu fais souvent. Oublier l'unité. Confondre multiplier et diviser. Sauter un mot dans la consigne. Mal lire un « ou » pour un « et ».

Une fois que tu les connais, tu peux les **anticiper**. Avant de rendre un exercice, tu te demandes : « *Est-ce que je suis tombé dans mon piège habituel ?* » Et souvent, tu évites l'erreur.

**Ton carnet d'erreurs, c'est ton super-pouvoir.**

---

## Chapitre 7 — Petit rappel pour les jours de doute

---

Il y aura des jours où tu douteras. Où tu te diras « *je n'y arriverai jamais* », « *c'est trop difficile* », « *je suis nul* ». C'est normal. Ça arrive à tout le monde qui travaille pour quelque chose d'important.

Dans ces moments-là, relis cette page.

**Un échec sur une question n'est pas un échec au CEB**

Cette année, le CEB change un peu. C'est la première fois qu'il est construit sur un nouveau programme. Certaines notions sont **nouvelles** par rapport à ce que tu as travaillé en classe, et ça, tout le monde le sait.

C'est pour ça que ton **jury d'école** a un rôle important cette année. Si tu rates une notion nouvelle, ils peuvent **regarder l'ensemble de ton travail** pour décider de ta réussite. Tu n'es pas tout seul avec une feuille.

Donc même si une question te résiste, tu continues. Tu fais ce que tu peux. Tu ne laisses pas une question gâcher tout le reste.

## Je ne suis pas obligé d'être parfait

Tu es obligé d'être **présent**. D'être **appliqué**. D'**essayer**.

Tu n'es pas obligé d'avoir tout juste. Personne n'a tout juste.

50 % dans chaque matière, c'est le seuil pour avoir le CEB. Pas 100 %. 50 %. Ça veut dire que tu peux te tromper, rater des questions, ne pas savoir certaines choses, **et quand même réussir**.

## Les 3 phrases à te dire avant d'ouvrir le livret

Juste avant de commencer une épreuve, tu te dis ces trois phrases dans ta tête. Calmement.

| *J'ai travaillé. J'ai un plan. Je sais quoi faire.*

| *Je vais écrire, relire, vérifier. Je ne vais pas vite, je vais bien.*

| *Si je bloque, je passe. Si je panique, je respire. Si je doute, je continue.*

Puis tu ouvres le livret. Et tu y vas.

---

## Ma check-list finale

---

*Cette page se détache. Tu la plies en quatre et tu la gardes dans ton sac. Tu la relis la veille de chaque épreuve.*

---

## La veille

- Mon sac est prêt : crayons, gomme, stylo, crayons de couleur, latte, équerre, compas, calculatrice (piles OK), dictionnaire, bouteille d'eau

- J'ai mangé un vrai repas
- Je me couche à l'heure habituelle

## Le matin

- Petit-déjeuner correct (pain, fruit, laitage, eau)
- Je pars en avance
- Je respire. Je me dis : « *J'ai travaillé. J'ai un plan.* »

## Dans la salle — les 5 gestes

1. Je complète **mes références** (nom, prénom, classe)
2. Je **feuillette tout** le livret
3. Je commence par les **questions faciles**
4. Les questions difficiles : je mets une croix et je passe, je reviens après
5. Je garde **5 minutes pour relire** à la fin

## Pour chaque question

- Je **lis la consigne en entier**
- Je **souligne les mots importants** (le verbe, les chiffres, « tous », « seulement », « sauf »)
- Je **reformule** : « *On me demande de \_\_\_\_\_.* »
- Je **réponds par écrit**, proprement
- Je **relis ma réponse** (unité ? orthographe ? signe ? est-ce que ça répond à la question ?)

## Si ça coince

- **Je bloque** → je passe, je reviendrai
- **Je panique** → je pose le crayon, je respire 3 fois, je me dis « *j'ai déjà fait ça en m'entraînant* »
- **Je doute** → je continue. *Je ne suis pas obligé d'être parfait, je suis obligé d'être présent et appliqué.*

---

| Avec de la persévérance et de l'organisation, tout va bien se passer.

---

Fin du carnet.