

Brevet 2025 : 10 conseils et astuces pour être serein le jour J

Nathan Tacchi

Le mercredi 25 juin 2025

https://www.lepoint.fr/education/brevet-2025-10-conseils-et-astuces-pour-etre-serein-le-jour-j-25-06-2025-2592951_3584.php#11

Révisions, stress, gestion du temps... Les recommandations d'une coach scolaire aux élèves de troisième pour affronter l'examen dans les meilleures conditions.

Jeudi 26 et vendredi 27 juin, 865 881 candidats passeront les épreuves écrites du diplôme national du brevet (DNB). Contrairement aux idées reçues concernant la prétendue dévalorisation de ce diplôme, il demeure l'un des premiers examens déterminants de la scolarité d'un élève et évalue les connaissances et les compétences acquises à la fin du collège. Dans la formule actuelle du DNB, la moitié des points provient du contrôle continu du socle commun de compétences, la seconde moitié étant attribuée lors de quatre épreuves écrites (français, mathématiques, histoire-géographie et sciences) et d'une épreuve orale. Cette dernière se déroule du 15 avril 2025 jusqu'au dernier jour des épreuves écrites de l'examen.

À titre de rappel, la ministre de l'Éducation nationale, Élisabeth Borne, a annoncé en janvier que les conditions d'obtention de cet examen évolueraient en 2026 avec un rééquilibrage entre le contrôle continu (40 %) et les épreuves terminales (60 %). Cependant, la ministre a renoncé à l'annonce de sa prédécesseure concernant l'obligation d'obtenir le DNB pour accéder au lycée.

Ces épreuves écrites s'avérant cruciales pour le parcours scolaire des collégiens, qui n'ont jamais été confrontés à de telles évaluations au cours de leur scolarité, la rédaction du Point a élaboré une liste de conseils et d'astuces à leur attention, avec l'aide de Manon Dauzat, coach scolaire chez Acadomia.

Évitez de réviser la veille des épreuves

La première erreur à proscrire à l'approche des épreuves consiste à réviser l'ensemble de ses connaissances la veille au soir, jusqu'à une heure tardive. « Ce n'est pas la veille au soir que les révisions s'avéreront déterminantes », souligne Manon Dauzat. Il convient plutôt de se reposer, une hygiène de vie irréprochable étant cruciale pour la gestion du stress.

« Il est préférable de s'accorder une promenade, de se coucher tôt et de dîner légèrement. Parallèlement, un petit déjeuner complet mais pas trop lourd est recommandé. Être reposé aura un impact significatif le jour J. L'objectif consiste donc à faire redescendre la pression plutôt que de se mettre sous tension jusqu'au dernier moment », conseille Manon Dauzat.

Le Point

Pour éviter les situations de stress de dernière minute, une check-list peut s'avérer utile. Rappelons qu'il est obligatoire de se présenter aux épreuves muni de sa carte d'identité et de sa convocation. « Nous conseillons de placer ces documents dans une pochette dédiée afin de pouvoir les y ranger immédiatement après présentation, évitant ainsi toute panique le deuxième jour », précise Manon Dauzat.

Ensuite, il convient de préparer son sac en vérifiant le matériel nécessaire pour chaque épreuve. Pour les mathématiques, la règle et la calculatrice sont indispensables. En histoire-géographie, les crayons de couleur s'avèrent essentiels. Il est aussi recommandé de disposer en double exemplaire de ses fournitures scolaires, avec des stylos neufs, des correcteurs pleins et des crayons taillés.

Étudiez des sujets de brevet blanc

La veille du brevet, il est préférable d'examiner des sujets de brevet blanc pour se familiariser avec le format, comprendre les énoncés et surtout se projeter durant l'épreuve, plutôt que de chercher à assimiler des notions inconnues ou des chapitres mal maîtrisés, ce qui ne ferait qu'accroître le stress. « À ce stade, les connaissances sont ce qu'elles sont », rappelle Manon Dauzat, qui ajoute : « Il est essentiel de comprendre qu'il n'est pas nécessaire de tout savoir - c'est un point à rappeler constamment aux élèves. L'important est d'être combatif le jour J. »

Pendant l'épreuve, l'attitude à adopter consiste à chercher à comprendre, à proposer des réponses, à développer davantage ses explications, à tenter quelque chose, même en cas d'incertitude. Cette démarche permet de glaner des points çà et là, ce qui fait réellement la différence. « Cela permet également d'être dans l'action durant l'épreuve et de ne pas se laisser submerger par le stress », conclut Manon Dauzat.

Chaque année, des élèves arrivent en retard à leurs examens. En cas de retard, c'est le chef d'établissement qui décide si l'élève peut entrer dans la salle. Mais, au-delà d'une heure, quel que soit le motif du retard, le candidat restera à la porte de la salle d'examen.

Il est donc préférable d'arriver une vingtaine de minutes avant le début de l'épreuve et, en cas d'utilisation des transports en commun, il convient de vérifier les grèves, les incidents et les horaires des bus.

Veillez à vous hydrater

En cette période de forte chaleur, il est primordial de s'hydrater correctement dès le matin. Parmi les indispensables, il convient donc d'emporter une bouteille d'eau pour s'hydrater régulièrement. De même, prévoir une barre de céréales ou des biscuits à grignoter s'avère judicieux.

« Cela permet de faire une pause et de diminuer la pression. Une barre de céréales peut suffire - en privilégiant une collation qui ne génère pas trop de bruit pour ne pas

Le Point

déranger les autres candidats. Cette petite pause nutritive permet de reprendre de l'énergie pendant l'épreuve », explique Manon Dauzat.

Les épreuves du brevet sont particulièrement longues pour les collégiens, peu habitués à ce format d'examen. La gestion du temps représente un défi de taille pour les élèves. « Il faut donc se munir d'une montre, car, bien que les salles d'examen disposent normalement d'horloges, ce n'est pas toujours le cas. Il est essentiel de planifier son épreuve, ce qui contribue également à apaiser le stress initial. Il s'agit de découper l'épreuve en segments temporels », conseille Manon Dauzat.

Il faut commencer par lire toutes les consignes pour avoir une vision d'ensemble du sujet. Cela permet d'estimer le temps nécessaire et d'éviter le stress lié à l'inconnu pour la suite. Il est donc capital de parcourir, même superficiellement, l'intégralité du sujet jusqu'à la fin.

Par la suite, il peut être judicieux de traiter les exercices les plus simples et les moins longs en premier ; l'exercice le plus complexe, où la réussite est incertaine, peut être abordé en fin d'épreuve en y consacrant le temps restant. « Cette réflexion préalable et ce découpage de l'épreuve permettent de prioriser efficacement. Il arrive fréquemment que des élèves passent un temps considérable sur le premier exercice complexe, alors qu'ils maîtrisent parfaitement le dernier mais n'ont pas le temps de l'aborder. Ils perdent ainsi des points qu'ils auraient pu obtenir aisément. »

Utilisez le brouillon en cas de « trou noir »

Il est relativement courant de vivre l'effet du « trou noir » ou du « syndrome de la feuille blanche » lors d'une épreuve écrite stressante. En effet, le stress peut véritablement bloquer la mémoire de travail et paralyser l'élève. Il convient avant tout de rappeler qu'il n'est pas dramatique d'avoir un trou.

« Dans ces situations, l'approche efficace consiste à lire attentivement le sujet sans paniquer en se rappelant que les connaissances sont présentes mais momentanément inaccessibles à cause du stress. Il faut lire le sujet consigne après consigne et aller jusqu'au bout. Ensuite, buvez une gorgée d'eau et accordez-vous une pause », énumère Manon Dauzat.

Puis, si rien ne vient, il reste l'option du brouillon. Dans ces situations, il est recommandé d'écrire tout ce qui vient à l'esprit : une formule mathématique, une règle de grammaire... Cela permet au cerveau de s'activer progressivement.

Il est tentant de jeter un coup d'oeil vers ses camarades en cas de stress. Mais, en réalité, c'est un mauvais réflexe. « Le risque est de se dire que tout le monde a commencé sauf soi, donc de paniquer. Or certains élèves mettent plus de temps à commencer, ce qui n'est nullement significatif. L'essentiel est de rester concentré, de persévérer et de ne pas se comparer aux autres », affirme la coach scolaire.

Le Point

Procédez à une relecture continue

La relecture constitue une étape incontournable. Sans elle, le risque d'erreurs d'orthographe ou de calcul peut vite faire perdre des points au candidat. Mais, au lieu d'y consacrer la fin de son épreuve, au moment où l'envie de quitter la salle se fait pressante, il est conseillé de se relire progressivement.

L'autocontrôle doit être constant.

« Il est préférable, après chaque calcul en mathématiques, de se demander "Est-ce correct ? Est-ce logique ?" et de contrôler son travail continuellement. De même, lors de la rédaction en français, il faut éviter d'écrire de manière impulsive pendant une demi-heure, ce qui risquerait de produire un texte décousu. Après chaque phrase, il est préférable de relire, de vérifier si on reste dans la logique établie, si on répond toujours au sujet. L'autocontrôle doit être constant », explique la coach scolaire.

Créez-vous votre propre « bulle »

Une fois installé dans la salle, le candidat doit créer son propre cocon en s'installant confortablement et en respirant calmement. Après avoir pris le temps de lire attentivement les consignes, il doit se demander à quelle leçon ou notion l'exercice fait référence. Là encore, le brouillon s'avère utile.

« Fréquemment, la première intuition que l'on a en lisant la consigne se perd ultérieurement, car le stress prend le dessus, on commence à douter ou d'autres éléments réorientent notre pensée. Utiliser le brouillon, non pas pour tout rédiger, mais pour canaliser ses idées, sa réflexion, réduit le stress et s'avère très efficace. Cela fait gagner beaucoup de temps durant l'épreuve », conclut Manon Dauzat.