

CIOL Qualifications Level 6 Certificate in Translation

Qualification Number: 610/0823/0

Unit: Unit 01

Source Language: French

Time allowed: 3 hours

Exam session: November 2022

Exam date: Wednesday 9 November 2022

## Unit 01: General Translation Skills (H/650/2411)

### Instructions to candidate:

Time allowed – 3 hours

**CONTEXT:** The following text discusses addiction to sport and its consequences. Translate into your target language for a general readership.

### TEXT FOR TRANSLATION STARTS HERE:

On connaît tous quelqu'un qui enchaîne les compétitions extrêmes ou la pratique excessive d'un sport. Si une activité physique régulière est souhaitable, lorsque cela échappe au plaisir et devient un besoin, cela pose la question de l'addiction. Car la bigorexie est une addiction comportementale qui consiste en une pratique excessive de l'exercice physique, sans limite de temps et de condition physique, avec perte d'autres centres d'intérêt.

Comme toutes les dépendances, la bigorexie peut conduire à l'isolement social, au dopage et au besoin compulsif de faire de l'exercice. Ce surinvestissement pathologique dans le sport trouve ses racines d'abord dans la promotion sociale de la performance, la culture du dépassement de soi et la culture de l'image mise en avant par les réseaux.

Mais lorsque la pratique du sport devient plus une nécessité qu'un plaisir, le risque de glissement vers la dépendance est bien réel. Les sportifs ne se rendent pas toujours compte qu'ils sont accros au sport, et c'est souvent leur entourage qui tire la sonnette d'alarme face à la multiplication des blessures et une déviance croissante.

De plus, les personnes atteintes de bigorexie ont un désir compulsif de faire de l'exercice et elles retrouvent rapidement leur activité compulsive après une période d'interruption. Et, comme elles ont la fâcheuse tendance à faire de l'exercice de manière intensive en dépit de maladies physiques graves plus ou moins causées par le sport, elles négligent donc les soins médicaux.

Enfin, des difficultés, voire des conflits familiaux, peuvent survenir à cause de la pratique du sport, ainsi que la perte de poids dans le seul et unique objectif d'améliorer ses performances.

La dépendance à l'exercice cible souvent l'estime de soi. En fin de compte, pour certains, c'est une approche d'autothérapie pour affronter la vie. La bigorexie peut

avoir de graves répercussions sociales. Les intérêts étant presque exclusivement associés au sport, l'environnement se rassemble progressivement autour de cet intérêt.

Il existe des facteurs prédisposants comme le statut familial. Effectivement, la prévalence est plus importante chez les sportifs veufs et divorcés ainsi que chez les célibataires et, en général, chez ceux qui connaissent l'isolement social et d'autres difficultés psychologiques. D'autres facteurs de risque incluent l'introversion, l'anxiété ou le perfectionnisme.

Les conséquences pour l'organisme sont nombreuses : des irrégularités menstruelles peuvent survenir ainsi qu'une perte de densité osseuse et, chez tous les sportifs, un processus d'addiction à certains neurotransmetteurs se met en place. Des symptômes de sevrage peuvent apparaître : tremblement, maux de tête, irritabilité, ou insomnie.

Beaucoup d'efforts sont encore nécessaires pour dépister les personnes atteintes de bigorexie afin de mieux les prendre en charge en évaluant le profil de personnalité des sportifs dépendants.

Plus précisément, les sportifs de haut niveau doivent bénéficier d'un accompagnement spécialisé lors de leur rééducation lorsqu'ils arrêtent de faire du sport. Un médecin détox, psychothérapeute ou psychologue du sport est parfaitement formé à la gestion de cette forme d'addiction.

**TEXT FOR TRANSLATION ENDS HERE**