

Martika Caringella

Wonder Mamma



Trouver son équilibre

et s'accomplir

Martika Caringella, la maman
entrepreneuse et créatrice de contenu
à plus de 1 million d'abonnés

Comment trouver sa place et s'épanouir pleinement en tant que femme dans une société moderne où il nous faut encore trop souvent choisir entre nos ambitions professionnelles et notre vie de famille ? Comment trouver le juste équilibre entre ces différentes casquettes lorsque nous avons décidé de tout honorer ? Et ce, d'autant plus quand l'on est une maman solo ?

Martika Caringella, femme d'affaires accomplie à la tête de deux entreprises, créatrice de contenu, maman de deux petites filles et mère célibataire, s'est souvent posé ces questions. À travers ce livre, elle souhaite partager son histoire, ses précieux conseils et ses clés pour tout mener de front et devenir une Wonder Mamma.

**Un récit motivant et plein de bienveillance
qui aidera les mamans à croire
en elles, en leurs projets et à trouver
la parfaite harmonie entre vie familiale,
accomplissement professionnel
et personnel.**

Martika Caringella n'a que 18 ans lorsqu'elle rejoint le *girls band* italien Piper Girls, une belle expérience au féminin qui lui a permis de développer son amour pour la chanson et la danse. Trois ans plus tard, elle se lance dans la télé-réalité et participe à diverses émissions, telles que *La Villa des cœurs brisés* ou *Marseillais vs le Reste du monde*. Plus récemment, dans *Mamans & célèbres*, le public a pu découvrir la maman qu'elle est, sa relation avec ses filles et son quotidien en tant que *workingmum* solo.

ISBN : 979-10-285-3411-0



19,90 euros
Prix TTC France

editionsleduc.com
LEDUC 



Rayons : Parentalité,
Développement
personnel

Martika Caringella

Wonder Mamma

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon!

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration de Kate Livio

Conseil éditorial : Caroline Frisou

Préparation de copie : Audrey Peuportier

Correction : Emma Pavan

Design de couverture et créa intérieure : Justine Collin

Maquette : Ma petite FaB – Laurent Grolleau

© 2025, éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3411-0

Sommaire



	INTRODUCTION	5
Chapitre 1	WONDER MARTIKA	9
Chapitre 2	AVANT MA VIE DE MAMMA	23
Chapitre 3	WONDER MAMMA	41
Chapitre 4	MA BULLE	65
Chapitre 5	MAMMA SOLO	89
Chapitre 6	LE CHEMIN VERS LA RENAISSANCE	117
Chapitre 7	WONDER WOMAN	149
	ANNEXE POÉTIQUE	175
	CONCLUSION	188

À toutes les Wonder Mammias,

Ce livre est pour vous, pour nous. Pour toutes celles qui, un jour, ont douté ou trébuché, mais se sont relevées avec encore plus de force et de courage. Pour celles qui portent mille responsabilités sur leurs épaules, mais qui trouvent toujours la lumière, même dans l'obscurité.

Je le dédie à ma maman, à mes amies, à ceux qui m'aiment et me soutiennent chaque jour, à ceux qui croient en moi même quand je vacille.

Je le dédie aussi à moi-même, parce que ce livre est le reflet d'un parcours, d'une transformation, d'une résilience. Parce que j'ai appris à me faire confiance, à écouter ma voix intérieure et à embrasser pleinement celle que je suis aujourd'hui.

Que ces pages vous inspirent, vous accompagnent et vous rappellent que vous êtes capables de tout.

Introduction



Comment trouver sa place et s'épanouir pleinement en tant que femme et que mère dans une société moderne où il nous faut encore trop souvent choisir entre nos ambitions professionnelles et notre vie de famille ? Et comment trouver le juste équilibre entre nos différentes casquettes lorsque nous avons décidé de tout honorer ? Et ce d'autant plus lorsqu'on a dû surmonter l'épreuve d'une séparation et qu'on est maman solo ?

Je me suis souvent posé ces questions, notamment depuis que je suis dans ce cas, mère célibataire. Femme d'affaires accomplie à la tête de deux entreprises, créatrice de contenus et maman de deux petites filles, ma vie a été semée de défis, de blessures, d'accomplissements et d'*ups and downs*, cependant je n'ai jamais rien lâché, surtout quand je me suis séparée du père de mes enfants en 2023. Malgré cette épreuve, je fais partie de ces femmes qui ont refusé de mettre leurs rêves de côté. Au contraire, j'ai décidé de me relever et de m'accomplir sur l'ensemble des plans de ma vie. Pour autant, cela ne s'est pas fait sans un travail personnel, doublé d'astuces et de techniques que j'applique chaque jour.

Les amatrices de récits authentiques trouveront d'abord, dans ce livre, l'opportunité de plonger dans ma vie – un monde dynamique et passionnant –, de comprendre mes triomphes et mes épreuves, et de se retrouver dans mon parcours.

J'évoque en détail certains moments cruciaux, qu'il s'agisse de mon enfance et de mon adolescence, de mon accès à la notoriété, de mes débuts en tant que créatrice de contenus, de mes premiers pas en tant que mère ou des moments qui ont façonné mon

entreprise. Les lectrices découvriront comment mon chemin personnel et professionnel a évolué au fil des années et pourront se connecter authentiquement à mon histoire. Mon livre explore la manière dont je jongle aujourd'hui avec ces différents rôles et comment ils ont contribué à mon épanouissement et à ma réussite.

Puis, après avoir ressenti le besoin d'évoquer mes expériences, j'ai souhaité partager les succès et les défis que j'ai rencontrés en cours de route et la manière dont je les ai vécus. J'en ai tiré des outils et des conseils pratiques pour surmonter les obstacles de la vie, et atteindre mes objectifs. Je les offre dans ces pages à celles qui me liront, car mon but est de vous pousser à persévérer dans vos propres choix. En m'appuyant sur le pouvoir de l'inspiration personnelle, en soulignant l'importance de nourrir à la fois le corps et l'esprit pour atteindre un équilibre harmonieux, je souhaite que mes lectrices se reconnaissent dans mon histoire. À travers les astuces, les exercices et les citations spirituelles que je propose, j'aspire à ce qu'elles aient la volonté de devenir les actrices de leur vie.

À travers ces lignes, je souhaite les faire participer à mon histoire et leur dispenser mes précieux conseils pour prendre soin d'elles, même dans les moments difficiles, ainsi que mes clés de la réussite pour tout mener de front et devenir une... Wonder Mamma ! Un ouvrage qui, je l'espère, aidera les femmes et les mamans – et aussi les hommes et les pères – à croire en elles, en leurs projets, et à trouver la juste harmonie entre vie familiale et accomplissement professionnel et personnel. Car tout est lié : si l'on est bien avec soi-même, on sera disposée et disponible pour le reste. C'est un livre qui a pour objectif de redonner de l'espoir et du courage aux mamans solos qui doivent tout gérer toutes seules dans leur quotidien. À travers mes écrits, je voudrais partager les connaissances et les expériences qui m'ont aidée à réussir en tant que mère, figure influente des médias sociaux et entrepreneuse prospère, les rôles importants de mon existence.

Ce livre s'adresse à celles qui veulent être au top dans divers domaines, que ce soit la parentalité, leur carrière ou l'entrepreneuriat. Il offre des conseils pratiques pour les aider à atteindre leurs buts. Mon intention principale est de partager les leçons précieuses que la vie m'a enseignées.

J'espère parvenir à vous guider sur la voie du bien-être et du succès, en vous fournissant des outils et des stratégies que vous pourrez appliquer à votre tour afin de vous aider à vous construire ou vous reconstruire de A à Z.

CHAPITRE 1

WONDER
MARTIKA

Je me suis construite moi-même, avec mes repères et une maturité peut-être plus grande que celle des gens qui m'entouraient. J'ai très tôt suivi mes envies et mon instinct. En passant par l'exposition, la médiatisation, la lumière, puis en revenant à moi-même et à mes valeurs, je me suis faite toute seule. Celle que je suis devenue est celle que je voulais être. Quel que soit le chemin parcouru, il y a toujours une Wonder qui sommeille en chacune de nous, une Wonder Woman et une Wonder Mamma pleines de ressources incroyables. C'est la conscience de cela que j'aimerais éveiller en vous.

Sous la lumière

Toute jeune déjà, j'avais beau être indépendante, plutôt discrète et solitaire, je rêvais de paillettes. J'aimais « faire mon cinéma » devant la caméra, chanter, danser... En grandissant, c'est donc tout naturellement que je me suis tournée vers un métier créatif et artistique. Et rapidement, j'ai rejoint certains programmes de télé-réalité. Ces expériences ont été jalonnées d'éléments positifs et négatifs, mais en faisant le bilan, elles ont surtout été très enrichissantes.

Avant la notoriété

Wonder Mamma, c'est celle que je suis devenue, mais bien sûr pas celle que j'ai toujours été. Je suis née le 20 mars 1990 et j'ai grandi seule avec ma maman à Monaco. Je ne connais pas mon père, je suis fille unique. Ma mère, qui travaillait dans les milieux de la mode et la musique, m'a transmis très tôt sa passion pour le domaine artistique, et surtout pour les *spotlights*. Quand j'étais petite, je répétais en boucle que, plus tard, je serais une star.

Après le lycée, j'ai suivi une formation dans les relations publiques, puis je suis partie rejoindre une école de comédie musicale à Turin pendant trois ans. Je souhaitais devenir une artiste complète, maîtriser la

musique, le chant, le théâtre et la danse. À l'époque, je me destinais à être comédienne, actrice de cinéma ou peut-être présentatrice à la télévision. À 18 ans, j'ai rejoint un *girls band* qui s'appelait Piper Girls. C'était la grande époque des *boys bands* et des *girls bands*. Nous étions trois filles : une brune, une blonde et une rousse, réunies à la suite d'un casting. Nous nous entendions très bien, même si nous n'étions pas forcément très proches. Il faut dire que nous habitons loin les unes des autres et que nous ne nous voyions que pour les shows. Nous avons fait plusieurs tournées en Italie pendant un an. Cela a été une expérience à la fois très sympa, mais aussi assez décevante sur le plan professionnel. C'est un monde où le piston est roi, où l'on peut vite se faire avoir et non où l'on vous remarque pour votre talent ou ce que vous savez faire. Au contraire, il fallait même déboursier de l'argent pour être mises en avant : on m'a ainsi proposé des dizaines de fois de faire un single, mais il aurait fallu que je le finance moi-même.

La télé réalité

Ensuite, en 2011, on m'a sollicitée pour participer à ma première émission de télé réalité, *L'Île des vérités*, diffusée sur la chaîne NRJ12. Au départ, on me l'a présentée comme une émission caritative, et c'est pour cette raison que j'ai accepté d'en faire partie. Sur l'île de Moorea, en Polynésie française, nous prenions part à des activités bénévoles (soigner des tortues, ramasser les ordures sur une plage, par exemple) avec l'aide d'un guide. Les caméras suivaient également nos amours et nos conflits. Des récompenses ou des activités ludiques rythmaient nos journées. Des *guests* nous rendaient parfois visite. Le but de cette émission était de découvrir un « secret » ou une « révélation » lors de l'aventure. Je ne connaissais pas vraiment ce milieu, je ne savais pas du tout où je mettais les pieds. Avec le recul, je peux dire que je n'ai pas trop aimé cette expérience, mais elle m'a permis d'être repérée par des maisons de production et de participer à d'autres émissions. C'est l'aspect positif que je veux retenir.

Trois ans plus tard, je suis appelée sur le tournage de la cinquième saison du *Bachelor, le gentleman célibataire* sur NT1. Vous connaissez sûrement le concept : il s'agit de suivre un homme célibataire séduisant, qui a réussi dans les affaires et qui cherche le grand amour parmi une vingtaine de candidates dans une villa de luxe. Le *Bachelor* a été une expérience agréable. J'ai été un personnage phare du programme, puisque j'ai terminé en troisième position. La finale a d'ailleurs été mouventée, car, lorsque le Bachelor a préféré donner une rose aux deux autres finalistes, je suis partie en pleurant en mode « drama ». Après trois semaines de tournage intenses, j'étais très déçue d'être éliminée. J'étais à fond dedans, en quête du grand amour moi aussi, et Paul me plaisait vraiment. Malgré tout, cette émission reste un très bon souvenir, notamment parce que les téléspectateurs m'avaient visiblement appréciée.

En 2015, j'ai rejoint *La Villa des cœurs brisés* sur NT1 et j'ai même participé à la deuxième saison de l'émission, l'année suivante. Dans ce programme, logés dans une magnifique villa, nous, les candidats qui avions essuyé de nombreuses déceptions amoureuses, nous suivions chaque semaine des séances de coaching en séduction.

En 2017, j'ai fait une apparition dans le film d'Harry Roselmack, *Fractures*. Nous sommes entrés en contact par l'intermédiaire d'une relation commune. Lors de notre échange, je lui ai dit que j'avais toujours voulu faire du cinéma, et c'est comme cela qu'il m'a confié un rôle dans son film dont j'ai tout de suite adoré le scénario. L'histoire oppose une *escort girl* (Fariha, jouée par Alexandra Naoum) au passé sombre et qui n'a pas froid aux yeux à un terroriste (Youssef, joué par Benoît Rabillé) rongé par la frustration. Lors d'une soirée sur un bateau, ils se retrouvent coincés dans une pièce... Cette première expérience a été vraiment super. J'ai découvert tout un univers que je ne connaissais pas, dans des grands studios à Sofia, en Bulgarie, où nous avons tourné. J'en garde un souvenir hyper enrichissant.

Puis, retour à la télé-réalité. La même année, c'est la chaîne W9 qui me contacte pour la seconde saison de *Moundir et les apprentis*

aventuriers, où j'ai intégré l'équipe des blancs, aux côtés de mon petit ami de l'époque. J'ai de nouveau fait équipe avec lui, la même année, lors du tournage du programme *Les Marseillais vs le Reste du monde*. L'émission était constituée de candidats issus d'autres émissions de télé-réalité. Nous formions deux équipes, nous faisons des *battles* et nous devons remporter des épreuves pour cumuler des points. L'équipe qui avait gagné le moins de points devait voter pour éliminer un de ses membres chaque semaine. *Moundir et les apprentis aventuriers* est la seule émission à laquelle j'ai aimé participer, parce que son concept allait plus loin que le simple côté « je me montre à la caméra ». Ce programme était plus « vrai », il prônait le dépassement de soi. Et c'est grâce à cette expérience que j'ai découvert à quel point mon mental était fort et que je pouvais dépasser mes limites. À cette époque-là, j'étais en couple et je me suis rendu compte que j'avais plus de mental que mon petit ami. C'était surtout moi qui le motivais, qui l'encourageais, qui lui répétais : « Allez, ne lâche pas ! » Dans cette émission, la nature était très présente, les épreuves sportives étaient aussi au cœur du programme... C'était un vrai défi. Je n'étais pas juste là pour être là, il y avait autre chose derrière. La Wonder Woman était déjà en moi.

Wonder Inspiration

« Ma détermination est mon armure et ma vision est claire : je suis ici pour laisser une empreinte, non pas pour passer inaperçue. »

Prise de recul...

Au fil des années, ces émissions de télé-réalité ont évolué. On nous demandait de plus en plus d'inventer des histoires (des bonnes, mais aussi des mauvaises) avec les candidats, pour faire le buzz. Certaines

personnes sont naturellement douées pour ça, mais moi, je détestais cet aspect-là de ces émissions, car ce n'est pas du tout dans ma nature de jouer un rôle. C'était pour moi impossible de m'adresser à un autre candidat juste pour créer une séquence spéciale « embrouilles ». Mais tout cela, je ne l'ai pas vu tout de suite, j'étais peut-être un peu naïve au début. J'étais jeune aussi. Alors je ne comprenais pas ce qu'on attendait de moi, car je ne sais pas manipuler les gens, et je voulais uniquement rester moi-même. J'ai toujours été une personne très « peace », je n'aime pas les disputes. D'ailleurs, je dis toujours que c'est mauvais pour la santé ! Ma personnalité fait que, le plus souvent, j'essaie de rester calme, de relativiser, de trouver une solution à tout. Pour moi, les bonnes *vibes*, c'est ce qu'il y a de plus important.

Toutes ces émissions, je les ai faites pour le divertissement et pour le fun. Mais finalement, je ne m'y sentais ni à l'aise ni à ma place. Je me demandais toujours : « Mais qu'est-ce que je fais là ? » En réalité, je n'ai pas vraiment apprécié ces diverses expériences ou, du moins, mon constat est mitigé.

Un tournant dans mon rapport à la notoriété

J'ai profité autant que possible de tous ces moments, jusqu'à vouloir ralentir le rythme et me concentrer sur mes filles et moi-même ainsi que sur d'autres projets qui me tenaient à cœur depuis longtemps. Mes rêves ont évolué. Plus sûre de moi, plus à l'écoute de ce qui me convient et plus confiante en mes désirs, j'ai désormais envie de vivre d'autres choses.

Prise de conscience

Au fur et à mesure du temps et de ces émissions, j'ai commencé à être de plus en plus connue. J'aimais répondre aux interviews des journalistes, découvrir des photos de moi dans la presse.

J'adorais être dans la lumière. D'ailleurs, j'ai une anecdote amusante liée à ma notoriété. Un jour, un *follower* m'a contactée en me disant qu'il avait fait un pari avec un ami : si je répondais à son message, il gagnait un menu dans un fast-food. Alors pour lui faire plaisir, je lui ai répondu, nous avons sympathisé et il a même commencé à me plaire. En 2016, le jour de la Saint-Valentin, j'ai décidé d'aller le voir et de passer la soirée avec lui, et c'est comme cela qu'une petite *love story* est née entre nous deux. Voilà un des aspects positifs, entre autres, que la notoriété m'a apportés. Être exposée, être médiatisée, c'est assez spécial, mais c'était dans la continuité de ce que je cherchais depuis toujours et ça m'a permis de m'affirmer.

Le bonheur est ailleurs

Aujourd'hui, c'est tout l'inverse. Avant j'adorais être dans la lumière, maintenant, je réalise que par exemple, j'aurais aimé suivre des études plus « concrètes », comme du droit ou de la psychologie, ou même des études littéraires. J'ai toujours été autodidacte et très intéressée par les langues. Ma mère me parlait en italien, mais j'ai appris à l'écrire et à le lire toute seule. Je pense que j'aurais pu réussir dans de nombreux domaines. D'ailleurs, mon astrologue me l'a récemment confirmé : « Martika, tu as emprunté ce chemin-là, mais ce n'était pas ton destin. Au fond de toi, tu aurais voulu suivre des études, faire quelque chose de plus intéressant... » Et c'est exactement ce que je ressens. Désormais, à 34 ans et maman de deux petites filles, si je pouvais disparaître, je n'hésiterais pas. Je préfère mettre les autres en lumière, sans doute parce que je suis de nature généreuse et altruiste. Je ne fantasme plus sur les *spotlights*. Mon rapport à la notoriété a pris une tournure différente, surtout à partir de ma séparation avec mon ex-mari et le père de

mes filles. Une épreuve difficile pour moi. Depuis, je n'ai plus répondu à une seule interview. Je n'avais plus la force ni l'envie de le faire. Je préfère désormais rester discrète, car je suis encore en phase de reconstruction, j'en ai besoin. Cela peut paraître paradoxal, car j'ai longtemps recherché les caméras, mais avec l'âge, le temps et le fait d'être devenue mère, j'ai compris que le fameux adage « pour être heureux, vivons cachés » était vrai, important et me correspondait totalement. Cette phrase est aujourd'hui essentielle pour moi. C'est un peu mon leitmotiv. J'ai appris à ne plus trop exposer mon succès et mon bonheur car j'ai beaucoup attisé les jalousies, ce qui n'est jamais bon.

L'après

Désormais, je sais qu'il faut que je me protège le plus possible. Les réseaux sociaux, c'est bien, mais jusqu'à un certain point. Avant, je racontais ma vie, je partageais tout ce que je vivais. Aujourd'hui, je pèse davantage le pour et le contre, je réfléchis beaucoup plus avant de publier du contenu. Et surtout, je n'éprouve plus le même plaisir à partager ce que je fais. Je crois que je n'ai plus rien à prouver à personne. Les gens me suivent pour ce que je suis, et s'ils me suivent, c'est parce qu'ils m'acceptent telle que je suis.

J'ai appris une autre chose importante : dans la vie, il ne faut pas avoir de regrets. Quand je prends du recul, je n'en ai aucun. J'ai vécu des joies et des échecs, peu importe, après tout, comment appeler cela, et des déceptions aussi peut-être... Mais chacun de ces moments m'a permis de me forger, de façonner celle que je suis. La vie est remplie d'expériences, des bonnes et des mauvaises. Aujourd'hui, je n'en veux à personne, parce que je ne suis pas quelqu'un de rancunier. Si on me blesse, je peux pardonner. Mais je n'oublie pas ce qu'on m'a fait. Tout simplement, je préfère prendre de la distance avec cette personne. Même si j'ai souffert de ma séparation avec mon ex-mari, même si j'ai des milliers de raisons de lui en vouloir, je ne peux pas être rancunière parce que c'est le père de mes filles et parce que j'ai quand même

passé avec lui de très beaux moments. Je ne veux pas vivre dans la haine ou dans l'amertume. Je suis apaisée dans ma vie et dans mon cœur. C'est essentiel, il y a beaucoup trop de gens malveillants et jaloux autour de nous.

Wonder Mamma

Pour faire écho au titre de mon livre, c'est ainsi que je me sens : une guerrière, une conquérante, une survivante après l'épreuve de ma rupture avec le père de mes filles. Plus qu'une épreuve, j'ai dû faire le deuil de l'image idéale que je m'étais faite de notre couple, de notre famille, de tout ce que nous avons construit. Ce fut un long chemin vers la résilience. J'en suis sortie plus forte qu'avant !

D'abord, un tatouage

À l'origine, je n'aime pas trop les tatouages, mais celui-ci, le mien, je l'adore, car il signifie énormément de choses pour moi. « Wonder Woman » : deux mots tatoués sur chacun de mes coudes. J'ai choisi de le faire en blanc, pour qu'on ne le voie pas trop. Aussi parce que le blanc est la couleur de la pureté, et que je souhaitais laisser une marque discrète mais puissante sur ma peau. Chaque jour, il me rappelle que je suis une Wonder Woman, une Wonder Mamma aussi, et que nous le sommes toutes. Chaque femme est plus forte qu'elle le croit.

Le 3 mai 2023, lorsque je réalise ce tatouage, cela fait quatre mois que je suis séparée de mon ex-mari. La rupture a été une phase difficile de ma vie : j'étais perdue, en quête de moi-même, cherchant désespérément une porte de secours pour ne pas sombrer. J'avais l'impression d'avoir la tête sous l'eau, et de ne pas savoir comment m'en sortir. J'étais désemparée, je ne savais pas trop quoi faire, que ce soit sur le plan personnel ou professionnel. Je n'avais plus de repères. Mais ce jour-là, en gravant ces mots sur ma peau, j'ai décidé de tourner la

page. Ce tatouage est le symbole d'une période de ma vie qui se termine, et d'une nouvelle page qui se tourne.

Au départ, mon tatouage fait bien sûr référence à la super-héroïne Wonder Woman. Ses adaptations à l'écran font partie intégrante du top 10 de mes films préférés. J'ai en tête l'image de cette femme seule sur un champ de bataille, qui reçoit des flèches de toutes parts, et qui se protège avec un bouclier marqué d'une étoile. Cette image correspond exactement à ma façon de voir l'existence. Cette femme qui se bat, c'est moi. Dans la vie, il faut juste aller tout droit vers son objectif en évitant les obstacles, foncer vers la ligne d'arrivée sans se faire toucher par les flèches qu'on nous lance.

Puis trouver la force

Mon bouclier, c'est ma bonne étoile, celle qui me protège. Elle protège aussi mes filles qui sont bien sûr toujours avec moi et me soutiennent. Car si je me bats autant et que j'affronte tous ces obstacles, c'est aussi et surtout pour elles. Et en même temps, Mia et Gioia me donnent des ailes qui me permettent de voler et ainsi de me déplacer plus facilement sur ce champ de bataille. Ce bouclier qui me protège s'est construit au fur et à mesure des années, et surtout depuis ma rupture sentimentale, quand je me suis retrouvée seule. Je n'ai pas eu d'autre choix que de me fabriquer ce bouclier encore plus grand et plus solide.

Cette cuirasse, ce rempart, n'a pas été facile à forger. Quand on sort d'une relation aussi forte de cinq ans, quand on a eu deux enfants avec quelqu'un qu'on pensait être l'homme de notre vie, on n'en ressort pas indemne, et c'est normal. Quand une relation se termine, on perd confiance en soi, c'est un passage obligé. Après cela, il m'a fallu me reconstruire en faisant un vrai travail sur moi-même, un travail très profond au cours duquel je me suis beaucoup remise en question. Le travail spirituel a aussi été très important : je me suis adressée à des personnes qui m'ont aidée à faire mon introspection. J'en avais besoin à

ce moment-là, et encore jusqu'à il y a peu. Ces séances m'ont amenée à comprendre pourquoi mon ex-mari et moi en étions arrivés là, pourquoi nous nous étions quittés. Au départ, pour moi, cette séparation était un échec : j'avais envie de construire la famille parfaite dont je rêvais, mais je n'y suis pas arrivée. Alors oui, j'ai dû me reconstruire très profondément et surtout explorer un peu plus celle que j'étais. Pour cela, je me suis fait aider par des professionnels bienveillants, c'est important de le dire. Aux psys, j'ai préféré le côté spirituel, mais chacun et chacune est libre de faire comme il ou elle veut, bien entendu. Je me suis tournée vers la méditation, j'ai appris à prendre soin de moi, je me suis remise à la danse aussi. Ces différentes démarches m'ont permis de retrouver confiance en moi. Apprendre à s'écouter pour identifier ce dont on a besoin à ce moment-là de sa vie est essentiel. Faire des choses qu'on aime, aussi, est très important. Parce que, quand on devient maman, souvent, on s'oublie. Moi-même je me suis longtemps oubliée. Depuis, j'ai appris à être un peu plus égoïste, à penser davantage à moi, à trouver chaque jour un peu de temps pour moi, pour faire des choses qui me font du bien.

Et enfin le déclie

Cette séparation a provoqué une sorte de choc. Je m'étais éloignée de moi-même parce que je donnais tout pour les autres. Pendant très longtemps, mon bonheur est passé d'abord par le fait de faire plaisir à mon entourage, de tout faire pour que les personnes que j'aime se sentent bien. Cela ne me déplaisait pas, j'aimais même bien ça, c'était en quelque sorte gratifiant. J'en avais déjà conscience, mais ma séparation me l'a rappelé de manière assez brutale. En m'oubliant moi-même, j'avais perdu ce côté spirituel auquel je tiens tant. Les pierres, les encens ou encore la sauge faisaient partie de mon quotidien, mais mon ex-mari, lui, ne comprenait pas vraiment tout cela. Alors je les ai mis de côté pour lui, sans réaliser sur le coup qu'en faisant cela, je renonçais à moi-même. J'avais perdu cette dimension de bien-être à

laquelle je tenais tant. Mais aujourd'hui, je dirais que cette séparation a été nécessaire, voire salvatrice, et même vitale. C'est aussi un message important que je veux faire passer : ce n'est pas parce que vous êtes en couple ou que vous devenez maman que vous devez vous mettre de côté. L'amour conjugal ou la maternité n'obligent personne à se mettre en mode pause. Soyez un peu égoïste, c'est pour votre bien et aussi celui des autres, même si ça peut paraître paradoxal.

J'ai aussi fait faire ce tatouage au moment où j'ai commencé à réfléchir à ma propre marque de baskets. Pour créer mes modèles, je me suis inspirée de mon vécu, de mon histoire et du fait que j'étais en train de devenir une Wonder Woman. Au-delà de ce tatouage qui me rappelle tous les jours que j'en suis une, j'ai eu envie de faire passer ce message aussi à travers ma marque, puisque les premiers modèles se nomment « The Wonder » et « The Power ». D'ailleurs, pour le clip de la campagne, j'avais écrit un texte qui me ressemble et qui résume mes différentes démarches aujourd'hui. Le voici :

Wonder Inspiration

« Certains me voient comme une mère dévouée, une carriériste accomplie ou comme une âme indépendante, jonglant avec les multiples rôles que la vie m'a confiés. Malgré les apparences de confiance et de succès, je ressens parfois un doute intérieur.

Je me demande souvent si je suis capable de tout gérer, si je peux surmonter les épreuves avec courage et être la super-héroïne de ma propre vie. Mon histoire n'est pas unique, elle est singulière.

Dans le bruit du monde, je sais que je ne suis pas seule à douter et qu'il existe d'autres personnes qui mènent des vies extraordinaires : nous les femmes. Chaque matin, je veux me lever avec détermination et fouler le sol pour accomplir de grandes choses. Viser le ciel tout en gardant les pieds sur terre.

Chaque matin, j'ai envie de me sentir soutenue et accompagnée dans ma conquête du monde. Cette chaussure n'est pas un énième projet. Cette chaussure est le symbole que j'ai créé pour nous unir dans l'adversité. >>

Non, mon histoire n'est pas unique. Je ne suis pas la seule à être dans cette situation, beaucoup d'autres femmes ont elles aussi vécu cette épreuve, et je veux leur dire qu'elles sont toutes des Wonder Woman. En tatouant ces deux mots sur ma peau, j'ai ancré cette force et cette résilience dans ma chair, avec la certitude que je peux surmonter les épreuves et continuer à avancer. Ce tatouage représente ma lutte pour sortir la tête de l'eau et trouver le chemin qui me correspond. Il me rappelle chaque jour que je suis capable de tout accomplir.

C'est pour cela qu'avec ce livre, je souhaite avant tout donner de la force aux femmes qui sont sur le point de baisser les bras, afin qu'elles se disent qu'elles peuvent se battre et trouver cette force au-delà de ce qu'elles pensent et ressentent. Elles peuvent devenir vraiment celles qu'elles ont envie d'être. À travers mon histoire, je souhaite inspirer chaque femme à reconnaître et à embrasser la Wonder Woman et la Wonder Mamma qui sont en elle.

CHAPITRE 2

AVANT MA VIE DE MAMMA

Je suis convaincue de deux choses : on ne naît pas mère, on le devient. C'est un poncif, un cliché, une phrase qu'on entend très souvent, mais elle est vraie et elle me parle énormément. Ensuite, je pense bien sûr que chaque parcours est personnel, différent pour chacun d'entre nous. Pour moi, ce chemin vers la maternité a été conditionné par le fait d'avoir été élevée seule par ma maman et d'avoir grandi sans père. Ensuite, mon rôle de mère a été défini par la vision puissante que j'ai de l'amour et, *a contrario*, du deuil que j'ai dû faire d'une belle histoire.

Maman solo de mère en fille

Séparée très tôt de mon père, ma mère m'a élevée seule avec courage, exigence et complicité, jusqu'à ce que l'adolescence mette un peu de distance entre nous et que je mène ma vie de manière indépendante très jeune. Avant de devenir mère moi-même, je n'étais donc pas étrangère à la condition de maman solo. C'est peut-être en partie le contexte dans lequel j'ai été élevée qui m'a rendue forte et permis de surmonter l'épreuve de ma séparation.

Seule avec ma mère

Je suis devenue mère en ayant été moi-même élevée seulement par ma mère et, qui plus est, je suis fille unique. J'aurais bien aimé avoir une petite sœur ou un grand frère. Enfant, je me suis souvent retrouvée seule, ce qui a forgé en moi un caractère indépendant et solitaire. Mais j'aime ça, j'aime être seule. Je me suis habituée à une certaine forme de solitude, peut-être parce que j'ai connu de nombreuses déceptions amicales et sentimentales. Petite, je jouais beaucoup aux poupées, aux Barbie en particulier. Je formais des couples. Je me projetais, car je suis une éternelle amoureuse. À fond dans le *love*, j'ai toujours été à la recherche du prince charmant, de l'homme parfait. Je suis une grande

rêveuse dans l'âme. J'étais donc une petite fille à la fois sociable et solitaire. J'appartenais à des groupes d'amis, mais j'avais aussi besoin de me mettre parfois à l'écart. Je n'ai jamais été quelqu'un de très influençable, et surtout, je me fixais toujours des limites grâce à l'éducation que m'a donnée ma mère. Elle est italienne, c'est donc une femme au caractère bien trempé. Quand j'étais enfant, elle ne travaillait pas. Elle avait décidé de mettre sa carrière entre parenthèses à ma naissance, mais avant de m'avoir – à l'âge de 29 ans, au même âge où j'ai eu Mia –, elle menait une carrière professionnelle dans le monde du spectacle, de la mode, de la photo et à la télévision italienne. Baignant dans cet univers depuis toujours, j'ai marché dans ses pas naturellement. Depuis mon plus jeune âge, ma mère me filmait très souvent et je me suis filmée moi-même aussi beaucoup à l'adolescence. Je dansais et je chantais devant la caméra. J'adorais la scène. Je pense que ma mère souhaitait peut-être que je réalise les rêves qu'elle avait abandonnés pour moi. D'ailleurs, petite, je suivais des cours de chant et de danse. J'aimais faire du roller et de la trottinette, aller au cinéma ou faire de la peinture. Même si j'ai changé et qu'au fond de moi, ce n'est plus tout à fait ce qui m'attire désormais, j'étais passionnée par tout ce qui est en lien avec l'art, mais aussi les paillettes, les caméras...

L'éloignement

Quand je vivais avec ma mère, nous habitions à Monaco, dans un appartement, puis une maison, toujours dans des grands espaces. Elle était très proche de moi et très présente, puis nous nous sommes un peu éloignées l'une de l'autre quand je suis devenue adolescente. Je me suis alors construite seule, avec les bases et les valeurs qu'elle m'avait inculquées : la rigueur surtout. Elle était assez stricte dans le sens où elle ne me laissait pas beaucoup sortir, inviter des amies à venir dormir à la maison ou l'inverse. Elle posait des limites aux moments où c'était nécessaire. Je me souviens qu'avec mes premiers petits copains, elle était assez dure. Ça passait ou ça cassait. Elle m'a fait la misère