



# Le pervers narcissique :

Comprendre son fonctionnement et son impact à travers la Reine dans Blanche-Neige

La perversion narcissique est une problématique psychologique qui suscite un intérêt croissant dans le champ clinique et auprès du grand public. Cette personnalité, caractérisée par un besoin insatiable de contrôle, une absence d'empathie et une manipulation constante, engendre des ravages sur le plan relationnel. Ce phénomène peut être complexe à appréhender, tant il repose sur des dynamiques subtiles et insidieuses. Pour rendre ces mécanismes plus accessibles, nous utiliserons une figure archétypale : la Reine maléfique dans Blanche-Neige, un personnage qui incarne de manière saisissante les traits du pervers narcissique. Cette structure de personnalité repose sur des mécanismes de défense archaïques, visant à masquer une profonde insécurité et une fragilité identitaire souvent inconscientes. En analysant la figure de la Reine dans Blanche-Neige, nous mettons en lumière non seulement les comportements destructeurs du narcissique, mais aussi leur origine psychologique et leurs impacts dévastateurs sur les relations humaines.



Cet article approfondira les principales caractéristiques de la perversion narcissique, en établissant des parallèles clairs et pertinents avec la Reine. Nous aborderons également les impacts psychologiques sur les victimes, tout en proposant des pistes de réflexion et des solutions pour se reconstruire. Nous explorerons comment ces mécanismes s'ancrent dans une quête pathologique de pouvoir et de domination, tout en analysant leurs effets durables sur la psyché des victimes. En offrant une perspective clinique et des solutions concrètes, cet article entend servir à la fois de guide thérapeutique et d'outil de sensibilisation.



## **1. Le miroir magique : Le reflet de la dépendance narcissique au regard d'autrui.**

L'un des symboles les plus puissants de la perversion narcissique dans Blanche-Neige est le miroir magique. Ce miroir est consulté de manière obsessionnelle par la Reine, car il représente une validation constante de son statut de "plus belle du royaume". Dans cette métaphore, le miroir incarne les autres personnes, que le pervers narcissique utilise pour se sentir valorisé. Ce besoin de validation externe reflète la fragilité de l'ego du narcissique, incapable de se soutenir sans le regard admiratif ou soumis d'autrui. Le miroir, tout comme les victimes dans la réalité, devient un outil qu'il instrumentalise, mais qu'il rejette ou détruit dès qu'il ne reflète plus l'image idéale qu'il exige.

### **Le besoin de validation externe**

Contrairement à une personne dotée d'une estime de soi stable, le pervers narcissique ne possède pas de sentiment intrinsèque de sa propre valeur. Sa perception de lui-même dépend entièrement du regard des autres. Dans ce cadre, la victime joue un rôle central : elle est utilisée comme une "source narcissique", un réservoir d'admiration et d'attention. Tant que la victime renforce l'ego du narcissique, elle est maintenue dans un rôle valorisé. Cependant, dès qu'elle cesse de remplir cette fonction, elle est dévalorisée, voire rejetée.

Dans le conte, cette dynamique apparaît clairement lorsque le miroir désigne Blanche-Neige comme "la plus belle". Cette déclaration déclenche une blessure narcissique profonde chez la Reine, qui perçoit cette vérité comme une attaque personnelle. En psychologie, cette réaction est comparable au narcissistic injury (blessure narcissique), un phénomène où une critique perçue – même infime – peut provoquer une réaction disproportionnée.

Cette dépendance au regard extérieur crée chez le pervers narcissique une instabilité émotionnelle constante, car son estime de soi, fragile et artificielle, repose sur des fondations externes et volatiles. Toute absence de validation est vécue comme une menace existentielle, alimentant des réactions défensives souvent disproportionnées. Dans cette dynamique, la victime devient non seulement un outil d'admiration, mais également un exutoire pour les frustrations et les insécurités du narcissique. À mesure que la victime est dévalorisée, elle est également culpabilisée, comme si son incapacité à combler les attentes irréalistes du narcissique justifiait son rejet. Cela transforme la relation en un cycle de dépendance toxique où la victime oscille entre valorisation conditionnelle et rejet brutal.

### **La résonance avec les relations réelles**

Dans une relation avec un pervers narcissique, la victime se retrouve souvent dans le rôle du miroir : elle doit constamment renvoyer une image valorisante. Par exemple, un partenaire peut être critiqué s'il ne complimente pas suffisamment, ou un collègue peut être rabaissé pour avoir surpassé le narcissique dans un projet professionnel. Ce besoin de contrôle sur l'image reflétée par autrui est un pilier central du fonctionnement narcissique. Cette dynamique enferme la victime dans une quête incessante d'approbation, la rendant dépendante du narcissique tout en la privant progressivement de sa propre identité et de sa liberté d'expression.



## **2. L'envie destructrice : Quand la lumière de l'autre devient insupportable.**

La jalousie est un sentiment humain courant, mais chez le pervers narcissique, elle prend une dimension pathologique. L'envie ne consiste pas seulement à vouloir ce que l'autre possède, mais à chercher activement à détruire ce qui rend l'autre unique ou valorisé. Ce mécanisme dépasse une simple rivalité et devient un besoin compulsif d'effacer tout ce qui reflète une lumière qu'il ne possède pas en lui-même. Pour le narcissique, voir quelqu'un briller équivaut à un rappel insupportable de son propre vide, un vide qu'il cherche à combler par la domination et l'annihilation des qualités d'autrui. Cette dynamique ne laisse aucun espace pour la coexistence ou la reconnaissance mutuelle, car tout doit converger vers l'entretien de son illusion de supériorité.

### **Le concept d'envie narcissique**

Dans Blanche-Neige, la beauté et la pureté de l'héroïne sont perçues par la Reine comme des menaces existentielles. Incapable de tolérer que quelqu'un puisse surpasser son statut, elle met en œuvre une série de stratagèmes pour détruire Blanche-Neige. Cette dynamique reflète ce que Melanie Klein, psychanalyste, a appelé l'envie destructrice : un désir inconscient de ruiner les qualités positives chez autrui pour éviter la douleur de la comparaison.

Dans les relations réelles, cette envie peut se manifester par des comportements subtils ou agressifs. Un pervers narcissique peut saboter les projets de sa victime, minimiser ses réussites ou l'éloigner des autres pour s'assurer qu'elle ne brille pas en dehors de son contrôle.

Dans ce type de relation, le pervers narcissique ne se contente pas d'exprimer sa désapprobation : il agit stratégiquement pour éroder la confiance de sa victime et neutraliser ses forces. Chaque réussite de la victime devient une menace qu'il s'efforce de réinterpréter comme insignifiante ou due à des facteurs extérieurs. De plus, en isolant la victime de son réseau de soutien, il la prive des reflets positifs qu'elle pourrait recevoir de son entourage, consolidant ainsi son emprise. À travers ces tactiques, le narcissique réaffirme son contrôle total, tout en s'assurant que la lumière de sa victime ne puisse plus éclipser son propre éclat illusoire.

### **L'impact sur la victime**

Être la cible de cette envie constante a des conséquences psychologiques majeures. La victime peut commencer à s'auto-censurer, évitant de parler de ses réussites ou de montrer ses talents, par peur de provoquer la colère ou la jalousie du narcissique. Cela conduit souvent à une perte d'identité et de confiance en soi. Sous l'effet de cette dynamique, la victime peut développer un sentiment de culpabilité profond, associé à l'idée que son succès ou ses qualités personnelles sont la cause du conflit. Peu à peu, elle adopte une posture de retrait, réduisant ses ambitions ou ses expressions de joie pour éviter toute confrontation. Ce processus d'érosion identitaire ne s'arrête pas là : la victime finit par intérioriser les critiques et les dévalorisations du pervers narcissique, alimentant un cercle vicieux où l'image de soi se détériore de manière inexorable. À terme, ce mécanisme peut conduire à des états anxieux ou dépressifs chroniques, ancrant la victime dans une dépendance émotionnelle encore plus profonde.

### **3. La manipulation et le contrôle :**

#### **L'art du déguisement.**



La manipulation est au cœur du fonctionnement du pervers narcissique. Dans le conte, la Reine se transforme en vieille femme pour tromper Blanche-Neige, se présentant comme une figure inoffensive pour gagner sa confiance. Cette stratégie symbolise l'usage du faux-self chez le narcissique : une façade soigneusement construite pour masquer ses véritables intentions. Cette capacité à se transformer en fonction des besoins de la situation est une caractéristique centrale du pervers narcissique. Il adapte son discours, son attitude et même ses émotions apparentes pour séduire, rassurer ou manipuler sa cible, tout en dissimulant ses véritables motivations. Ce faux-self, souvent charismatique et séduisant, permet au narcissique de maintenir une emprise sur sa victime en brouillant les frontières entre réalité et illusion. Par ailleurs, cette façade bienveillante est utilisée pour désarmer la vigilance de la victime, qui ne perçoit pas immédiatement les intentions destructrices sous-jacentes. Cette dissonance entre l'apparence et les actes du narcissique crée une confusion psychologique profonde chez la victime, qui se retrouve prise dans un piège émotionnel difficile à identifier et encore plus difficile à fuir.



#### **Le gaslighting : brouiller la réalité**

Une des techniques de manipulation les plus fréquentes est le gaslighting. Cela consiste à manipuler les perceptions de la victime pour qu'elle doute de sa réalité, de ses émotions ou de son jugement. Par exemple, un narcissique peut nier des événements clairement établis ou accuser la victime d'être "trop sensible" pour détourner l'attention de son propre comportement.

Dans Blanche-Neige, la Reine utilise le déguisement pour convaincre l'héroïne d'accepter une pomme empoisonnée, exploitant sa naïveté et sa confiance. De manière similaire, le pervers narcissique exploite les vulnérabilités de sa victime pour maintenir son emprise.

Le gaslighting, en sapant la confiance de la victime dans sa propre perception, crée un état de dépendance psychologique où celle-ci en vient à chercher constamment une validation externe, souvent auprès du narcissique lui-même. Ce mécanisme installe un cercle vicieux : plus la victime doute de sa réalité, plus elle devient vulnérable aux manipulations. Dans Blanche-Neige, la pomme empoisonnée symbolise parfaitement ce processus : l'apparente générosité de la Reine dissimule une intention meurtrière, tout comme les manipulations du pervers narcissique sont déguisées en gestes bienveillants. En fin de compte, le but du gaslighting est de priver la victime de ses repères internes, la laissant désorientée et plus facilement contrôlable. Cette désorientation constitue le socle sur lequel le narcissique construit et renforce son emprise.

## **4. La triangulation : diviser pour mieux régner.**

Un outil souvent utilisé par le pervers narcissique est la triangulation, qui consiste à impliquer un tiers dans la relation pour semer la discorde ou renforcer son contrôle. Dans le conte, la Reine utilise le chasseur comme un instrument pour atteindre Blanche-Neige, créant une dynamique où plusieurs acteurs sont manipulés pour servir ses intérêts.

Dans la réalité, cette stratégie peut se manifester par des comparaisons constantes ou par l'implication de tiers pour isoler la victime. Par exemple, un parent narcissique peut monter ses enfants les uns contre les autres, ou un partenaire peut introduire un "rival" fictif pour provoquer la jalousie et l'insécurité.

Cette stratégie ne se limite pas à diviser les individus : elle sert également à renforcer l'illusion de supériorité du narcissique en maintenant les autres dans une position de compétition ou de conflit. En orchestrant ces tensions, le pervers narcissique s'assure de rester le centre d'attention et de contrôle, tout en affaiblissant les alliances ou les soutiens qui pourraient menacer son emprise sur la victime.

## **5. Reconstruction : retrouver la lumière après l'ombre.**

Se libérer d'une relation avec un pervers narcissique est un processus complexe, mais possible. Comme Blanche-Neige trouve refuge auprès des sept nains, la victime doit chercher un soutien extérieur pour briser le cycle toxique.

Ce soutien, qu'il soit professionnel, amical ou familial, constitue un pilier essentiel pour reconstruire l'estime de soi et retrouver une autonomie émotionnelle après l'emprise.

### LES ÉTAPES CLÉS:

- 1. Reconnaître la dynamique toxique : Comprendre que la relation est destructrice est la première étape vers la guérison.**
- 2. Chercher un soutien professionnel : Un thérapeute spécialisé peut aider à reconstruire l'estime de soi et à identifier les schémas destructeurs.**
- 3. Recréer des liens sociaux sains : S'appuyer sur des amis, de la famille ou des groupes de soutien peut accélérer le processus de guérison.**

*LA REINE DANS BLANCHE-NEIGE OFFRE UNE ILLUSTRATION PUISSANTE ET INTEMPORELLE DES MÉCANISMES DE LA PERVERSION NARCISSIQUE. PAR SON BESOIN DE CONTRÔLE, SON ENVIE DESTRUCTRICE ET SES MANIPULATIONS, ELLE INCARNE LES DYNAMIQUES PSYCHOLOGIQUES QUI SOUS-TENDENT CE TROUBLE. COMPRENDRE CES MÉCANISMES EST ESSENTIEL, TANT POUR LES VICTIMES QUE POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ MENTALE. EN IDENTIFIANT LES SCHÉMAS TOXIQUES, IL EST POSSIBLE DE SE LIBÉRER DE L'EMPRISE NARCISSIQUE ET DE RECONSTRUIRE UNE VIE ÉPANOUISSANTE, EMPREINTE DE RÉSILIENCE ET DE LIBERTÉ.*

*LA REINE NE CHANGE PAS, ELLE NE CHANGERAIT JAMAIS, CAR SON EXISTENCE REPOSE SUR LE CONTRÔLE ET LA DESTRUCTION, ET NON SUR LA REMISE EN QUESTION OU LA TRANSFORMATION. ATTENDRE UN CHANGEMENT, ESPÉRER UN ÉCLAT D'EMPATHIE OU UNE PRISE DE CONSCIENCE, C'EST SE CONDAMNER À L'ÉPUISEMENT ET À LA DÉSILLUSION. LA SEULE ISSUE EST D'ACCEPTER CETTE RÉALITÉ IMPLACABLE : ELLE NE CHANGERA PAS. C'EST À VOUS, VICTIME, DE BRISER CE CERCLE INFERNAL ET DE CHOISIR DE VOUS ÉLOIGNER, CAR C'EST EN QUITTANT SON OMBRE QUE VOUS RETROUVerez VOTRE LUMIÈRE.*

*Djezia Mmimounis*