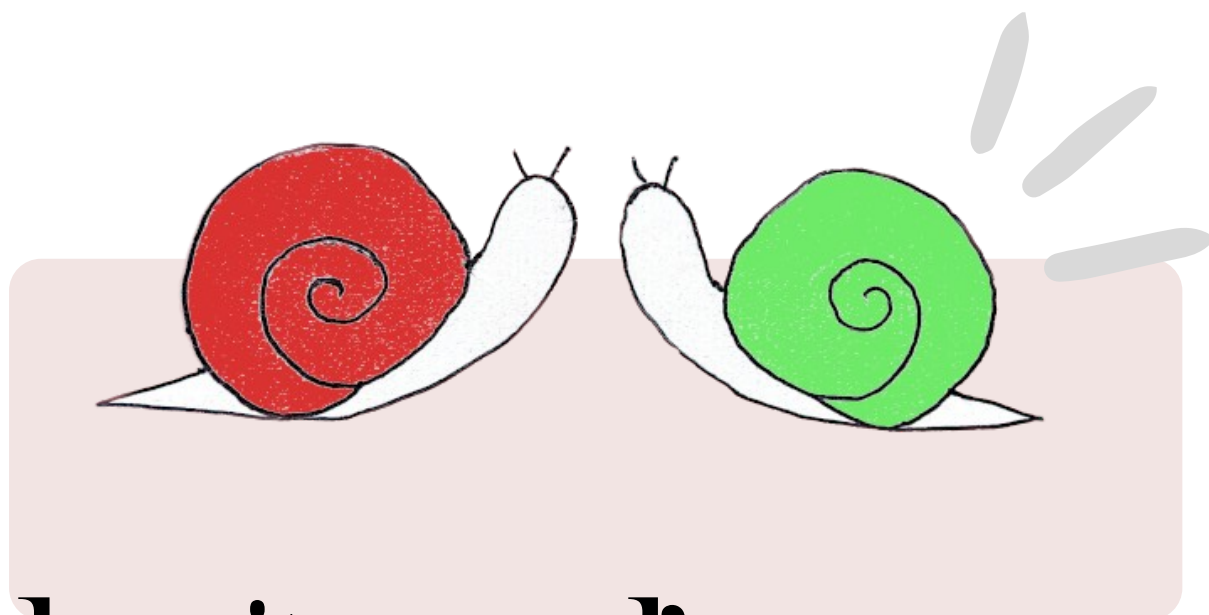


Créer une coopérative

Lucie Berat & Marianne Abdellaoui



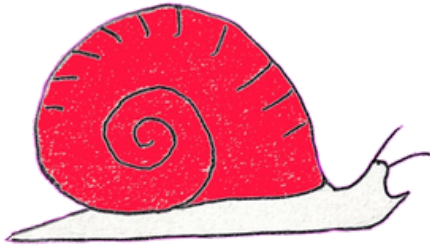
A la vitesse d'un escargot

L'histoire de Orsi, Logan, Vincent et leurs ami·e·s

Cela fait quelques mois que j'ai rejoint Cargonomia pour un stage. Je passe mes journées dans une ferme agroécologique à cultiver la terre, à des événements

de promotion de la mobilité en vélo-cargo dans Budapest, ou encore dans des cercles de discussion autour de la décroissance.

Toutes ces activités m'ont permis d'apprendre à connaître Orsi, Logan et Vincent, co-fondateurs et co-fondatrice de cette belle initiative. Leurs modes de vie m'a d'abord beaucoup fait rêver ; et puis, à force de les côtoyer de très près, j'ai également commencé à en voir les défis personnels et organisationnels auxquels est confronté un collectif auto-organisé. Malgré le regard critique que j'ai développé, il y a plein d'éléments intéressants dans le parcours de ces pionniers et pionnière de la décroissance ; je pense qu'ils auront une grande influence sur mon futur mode de vie.



Tout commence par la rencontre de Adrien et Vincent à Budapest. Ils s'étaient déjà croisés en France mais cette

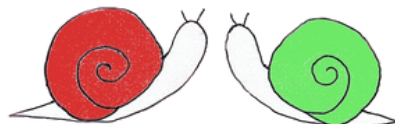
fois-ci un projet commun émerge de leurs discussions : ils veulent créer un centre de recherche et d'expérimentation sur la décroissance.

Ce sujet est loin d'être nouveau pour Vincent : **porte parole du parti pour la décroissance en France depuis 2007, il a rejoint le mouvement altermondialiste -qu'il estime être précurseur du mouvement de la décroissance- dès l'âge de 18 ans.**

Il faut dire qu'il a grandi dans un environnement extrêmement favorable à son engagement. Ses parents -une mère éducatrice et un père psychologue- sont des intellectuel·les de gauche très engagé·es. À cela s'ajoute le contexte socio-culturel dans lequel il grandit à Vesoul où il côtoie des personnes d'origines variées : il a des ami·es qui viennent des campagnes et d'autres venant des cités.

Ce n'est pas non plus la première fois que Vincent met les pieds en Hongrie. Il y a effectué un stage dans le cadre de ses études d'ingénierie ; puis, une fois son diplôme en poche, il est retourné à Budapest et y a travaillé notamment à l'ambassade de France.

Depuis sa dernière venue, il a acquis un nouveau regard sur Budapest. *"Je reviens en Hongrie, avec au passage beaucoup d'activisme et d'actions de désobéissance civile en France. **J'avais vu l'émergence dès le début des années 2000 d'une vie alternative à Budapest, mais je n'avais pas connecté ça avec la décroissance.** C'est à travers la ZAD de Notre Dame des Landes ou le mouvement squat à Paris que je connecte les deux".*



Nous voilà donc en 2011, Vincent et Adrien arpentent Budapest à la recherche d'un bâtiment à vendre où ils pourraient installer leur centre de recherche et d'expérimentation sur la décroissance.

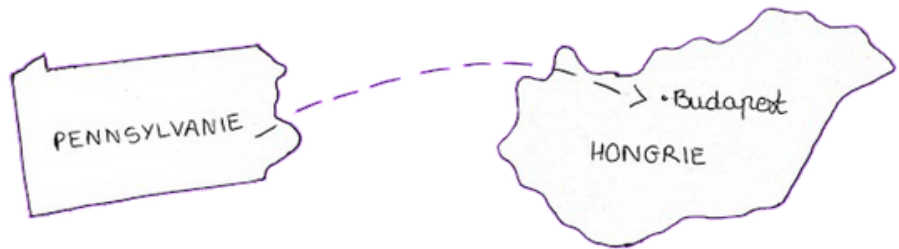
Tout est prêt, les investisseurs trouvés, les papiers presque signés, lorsque la propriétaire des lieux refuse soudainement la transaction. Loin de se laisser abattre, **Vincent et Adrien décident de voir plus petit, de partir de ce qu'ils savent déjà faire**, et adviendra ce qui pourra. C'est ainsi que **l'atelier de fabrication et réparation de vélos Cyclonomia voit le jour.**

En parallèle à cela, **Vincent est venu s'installer au Szalon**, appartement de 350 m² où vit Adrien avec sa copine et cinq autres personnes. Cela fait partie des lieux alternatifs de Budapest où **l'on vit une vie frugale et de bohème.**

Une "vie alternative" se met donc en place dans cette colocation autogérée, bientôt rejointe par Levi, puis par Logan.

Ce dernier est un jeune américain venu terminer ses études en Europe et qui, de fil en aiguille, a décidé d'y rester. **Il a grandi en Pennsylvanie, et fait partie de la première génération à aller à l'université dans sa famille** : son père est soudeur, sa mère secrétaire, ses grands-parents ont travaillé toute leur vie dans des mines de charbon tout comme ses arrière-grands-parents avant eux.

"L'endroit est assez morose, si bien que les enseignants poussent les jeunes qui ont du potentiel à quitter la région. J'étais assez neutre sur ce sujet, mais j'ai toujours été curieux de savoir ce qu'il y avait au-delà de l'endroit où j'ai grandi."

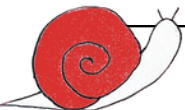


C'est cette curiosité qui l'a amené à **quitter son lieu de naissance pour aller découvrir la vie dans les grandes villes américaines, puis à quitter les Etats-Unis pour aller visiter d'autres pays, et finalement atterrir en Hongrie**. Préoccupé par les questions d'alimentation et de climat, il s'intéresse aux systèmes alimentaires et finit par travailler dans le monde de **l'alimentation biologique en Europe centrale**.

La dernière personne à rejoindre le Szalon est Orsi. Originaire de Szeged dans le Sud de la Hongrie, sa mère est secrétaire et son père entrepreneur. Comme lui, elle a fait des études d'économie. Elle s'est ensuite spécialisée dans l'économie écologique et, **au fur et à mesure de ses études, a pris conscience des enjeux sociaux et écologiques** : "Il m'est apparu clairement que ce que j'avais étudié auparavant - l'économie de croissance, le capitalisme et ainsi de suite - n'est qu'une façon parmi d'autres d'organiser la vie économique et sociale."

Ce qui me marque le plus dans son parcours, c'est lorsqu'elle me raconte son refus, une fois ses études terminées, d'aller travailler en entreprise, au point de se retrouver pendant un temps à faire des petits boulots. Je me retrouve complètement dans sa réticence à aller faire "de la RSE ou quelque chose de ce genre, car ce ne serait que du greenwashing".

Orsi met six mois à trouver sa voie. Elle est finalement recontactée par son ancien responsable de stage qui lui propose de **rejoindre un projet de recherche sur la valorisation non monétaire des services écosystémiques**. Avant cela, l'idée de travailler dans le monde académique ne lui avait jamais traversé l'esprit ; et pourtant, ça lui plait ! Néanmoins, même si la recherche est la meilleure option pour aborder de manière significative les questions sociales et écologiques, il lui manque un engagement dans des activités plus concrètes et pratiques. Ainsi, lorsqu'elle rencontre Adrien, Vincent, Logan et Levi, elle travaille sur trois projets en parallèle et est sur le point de commencer ses études doctorales.



C'est ainsi que la joyeuse équipe fondatrice de Cargonomia se retrouve au complet : il y a **Adrien le franco-hongrois constructeur de vélo cargo, Vincent militant politique pour**

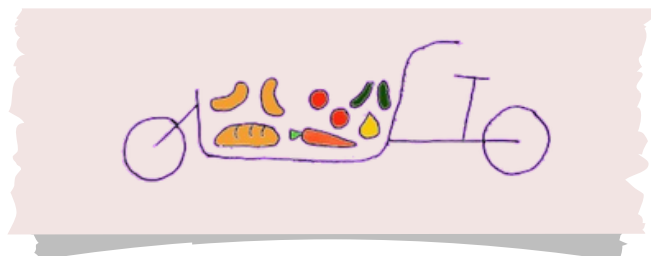
la décroissance venu de France, Levi l'entrepreneur social hongrois, Logan l'américain qui pratique et enseigne l'agroécologie et Orsi la hongroise chercheuse en économie écologique. De cette union naît en 2015 Cargonomia !

Parmi toutes les définitions possibles pour cette initiative, celle qui me plaît le plus, c'est celle d'un **groupe d'ami-e-s très engagé-e-s unissant leurs forces pour inventer un autre modèle de société.** J'aime cette image de personnalités très différentes qui profitent de la force du collectif pour faire advenir des projets qu'elles n'auraient pas pu mener seules. Vincent le résume avec humour par : "*Si tu veux aller loin, tu vas lentement et tu vas à plusieurs. Si tu veux aller vite, tu vas tout seul et tu te casses la gueule*" .

Concrètement, ce qui naît de l'union de ces cinq cerveaux est une **coopérative décroissante**, inspirée économiquement et philosophiquement par ce mouvement. Elle profite du terrain fertile qu'est le contexte de l'époque à Budapest où, suite à l'effondrement du régime communiste, des espaces industriels abandonnés sont disponibles à des prix abordables. Cela facilite donc grandement **l'établissement informel d'espaces de partage des connaissances, d'ateliers et de lieux de création divers.**

Ils créent des projets autour de ces "communs" : il y a par exemple la **flotte de vélos-cargo qui peuvent être empruntés en échange d'un don libre conscient.**

De même, Cargonomia soutient la ferme agroécologique Zsamboki biokert dans la **distribution hebdomadaire de leurs paniers de fruits et légumes dans Budapest, en vélo-cargo notamment.**



En 2021, le groupe a fait l'acquisition d'un terrain contenant une maison en pisé abandonnée dans la même commune que la ferme, dans le but d'y établir **une maison communautaire et un jardin éducatif** ; depuis des chantiers participatifs de rénovation de la maison traditionnelle en torchis sont organisés chaque été.

Ainsi, Cargonomia c'est "*une organisation qui rend service aux gens*" comme dirait Orsi. En plus de leur donner accès à des communs, un autre objectif, particulièrement cher aux yeux de Logan, est de "*faire accomplir quelque chose aux gens*". Cela se fait par **l'organisation d'évènements divers et variés** : faire venir des groupes à la ferme, se rendre à des événements pour promouvoir la mobilité en vélo-cargo, etc. Le **programme de stage** auquel je participe illustre particulièrement bien cette volonté de donner l'opportunité à celles et ceux qui le souhaitent de se mettre en action.



Le but de Cargonomia est ainsi d'aller au delà des réflexions théoriques sur ce que pourrait être un monde respectueux des humains et non humains, afin de proposer des actions concrètes, tout en permettant à d'autres de s'engager dans leurs propres activités de sensibilisation. Mais **toutes ces activités sont un prétexte** comme me l'a expliqué Vincent : "L'impact des activités de Cargonomia est malheureusement **insignifiant par rapport aux défis sociétaux qu'elle aborde**" ; pour lui, "Cargonomia a du sens car il s'agit d'abord de profiter d'un mode de vie alternatif et d'explorer la théorie de la décroissance par le biais d'expérimentations concrètes. Mais plus encore, **le véritable impact de Cargonomia réside dans son potentiel à créer et promouvoir de nouveaux récits et imaginaires** autour de la durabilité, la convivialité, l'économie, le travail et la joie de vivre. Apporter de la créativité et de l'espoir."

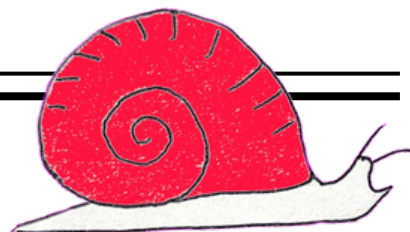
Mais alors qu'est-ce que Cargonomia, si sa raison d'être ne tourne pas autour des activités menées ? D'après Logan il s'agit d'"un espace d'expérimentation, un **réseau** pour essayer de créer des liens". Orsi, elle, préfère le qualificatif de **communauté** "parce que nous faisons aussi ces choses pour nous-mêmes ; comme les vélos-cargos, tout le monde peut les utiliser, mais c'est très pratique pour nous aussi d'y avoir accès."



Toutes ces facettes de Cargonomia sont parfaitement illustrées dans le **travail de recherche-action effectué par Orsi**, qui est une manière de sortir de la posture actuelle de la recherche coupée du monde réel, en prenant part réellement à ce que l'on étudie. Elle a en effet réussi à allier l'utile à l'agréable en **réorientant son sujet de thèse vers l'étude de Cargonomia**. "Pendant ces moments de réflexion, il est devenu évident que nous bénéficions toutes et tous beaucoup de Cargonomia, non pas en argent, mais en beaucoup d'autres choses qui améliorent et contribuent à notre bien-être. Comme ce sentiment d'appartenance à cette communauté, qui fait que l'on se sent bien quand on se lève le matin."

Bien que personne ne tire de revenu direct de Cargonomia, Orsi a observé qu'il y a plusieurs à avoir des **activités professionnelles directement liées à la coopérative**. Bien sûr, il y a son travail de recherche à elle, lui permettant de ne pas devoir jongler entre sa source de revenu et son envie de s'investir au sein de la coopérative.

De même, Vincent a réussi à s'inventer un rythme dans lequel **un tiers de son temps est consacré aux activités propres de Cargonomia**, de manière bénévole. Les deux tiers restants, il se présente comme **conférencier, consultant, essayiste, chercheur sur les sujets de décroissance**. Le but est de diffuser les idées de la décroissance, notamment en valorisant l'exemple de Cargonomia, dans tous les milieux possibles : par exemple, il fait des conférences "aussi bien dans des ZAD que dans des multinationales, aussi bien dans des instituts politiques, des think tanks au Parlement européen ou à la commission européenne, aussi bien dans des universités que des instituts de recherche, et ce, un peu partout en Europe".



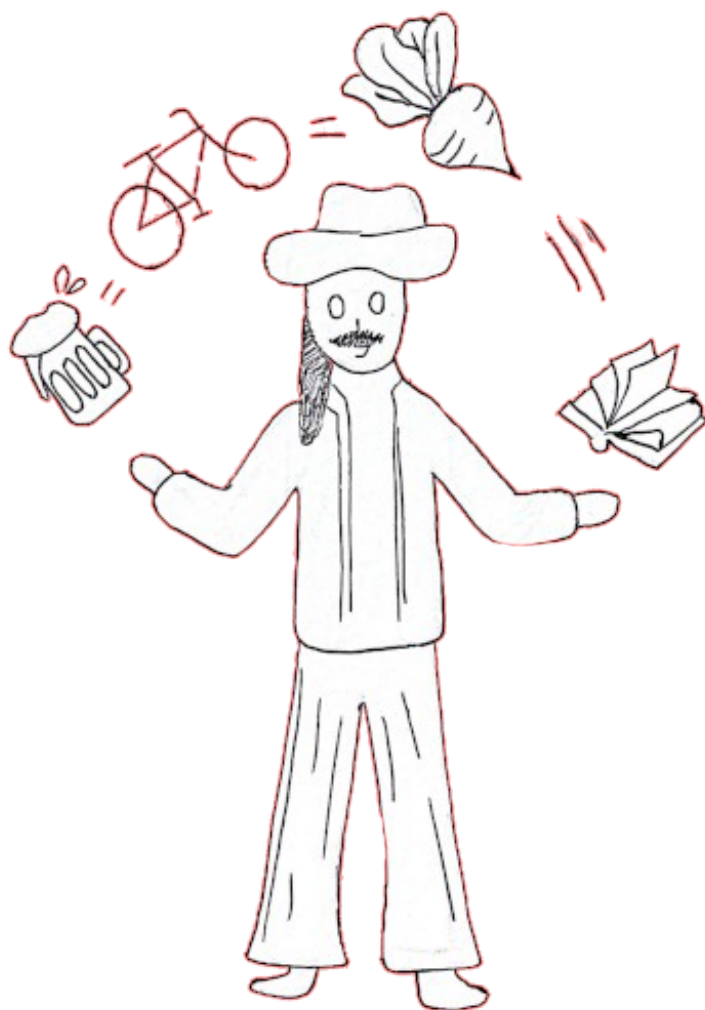


Logan aussi a des sources de revenus très liées à Cargonoma : il **travaille trois jours par semaines à la ferme dont iels aident à la distribution des paniers de légumes**. A partir

de son expérience de l'agroécologie vécue sur le terrain, il effectue lui aussi de la **recherche-action en faisant le lien entre les enjeux de transition agricole et le mouvement décroissant**. Il enseigne également sur ces sujets à l'Université d'Europe Centrale une fois par semaine.

Je trouve très intéressant l'équilibre qu'il a trouvé dans sa vie, **mêlant activités physiques et intellectuelles**. Il m'a d'ailleurs expliqué l'importante interaction entre ces deux facettes de sa vie : *"si j'ai besoin de réfléchir à quelque chose de complexe sur le plan intellectuel, j'aurai probablement une meilleure idée un jour où je travaille seul à la ferme sur une tâche répétitive."*

Il a également dépassé le dilemme de la vie en ville ou à la campagne : il passe la **moitié de ses semaines dans une capitale Européenne, ébullition culturelle et sociale, et l'autre moitié au calme de la campagne hongroise, entouré de plantes et d'oiseaux**.



C'est la première fois que je rencontre des personnes jonglant avec autant de

casquettes que Vincent et Logan. Cette idée de **multi-activités** m'intrigue, j'y vois un fort potentiel pour la vie que je cherche à m'inventer. Pour nos deux protagonistes, un tel mode de vie est une évidence : *"Moi, je n' imagine pas la vie autrement que comme ça."* m'a un jour dit Vincent, *"Tout ce qui est routinier m'emmerde au plus haut point ; faire deux jours de suite la même chose me rend fou"*.

Logan partage ce constat mais avec plus de nuances : *"si tu arrives à maîtriser le rythme, c'est merveilleux parce tu ne t'ennuies jamais"*.

En effet, le "si" est important ici car **ce mode de vie est loin d'être fait pour tout le monde**. Il me paraît dangereusement facile de vouloir jongler avec trop de projets en parallèle et de perdre pied. D'ailleurs si Logan et Vincent tiennent le coup c'est parce qu'ils ont des **capacités de travail monstrueuses**. Ce mode de vie est peut-être adapté à leur caractère hyperactif - et parce qu'ils compensent par une intense vie sociale et festive le soir - mais je ne suis pas certaine de m'y voir... Il est d'ailleurs **quelque peu paradoxal de voir les personnes prônant la décroissance et donc un ralentissement global de nos sociétés s'imposer un tel rythme endiablé**.

Revenons à notre équipe de Cargonomia. Depuis la fondation de cette belle initiative et sa mise en route, un certain nombre de bouleversements ont eu lieu. D'abord, il y a eu le **départ d'Adrien** qui, suite à une énième réélection de Viktor Orbán en Hongrie, a décidé de retourner vivre en France. Ensuite, il y a eu la crise du Covid, amenant avec elle son lot de perturbations. **Lévi**, qui, lui, n'a pas la chance d'avoir des activités rémunératrices liées à Cargonomia, **n'a plus le temps de s'investir dans la coopérative.**

Il y a eu un autre grand changement au moment du Covid, un joyeux évènement cette fois-ci : **Orsi et Vincent ont mis au monde un enfant !**

Comme on peut s'y attendre, l'arrivée d'Artur dans leur vie nécessite une quantité d'énergie et de temps phénoménale : **la parentalité est un travail à plein temps.**

Je ne m'en étais jamais rendu autant compte qu'en discutant avec elle et lui. Il m'est amusant d'observer l'infatigable Vincent plier fasse à un enfant de quatre ans : *"C'est paradoxal mais, quand je fais une semaine sans Artur, je ne dors pas de la semaine, je bosse sur 50 000 trucs, et je ne suis jamais fatigué. Quand je fais une demi-journée avec Artur, il faut que je fasse la sieste"*.

Orsi, elle, a dû changer la manière dont elle prend soin d'elle. Avant, sa source d'énergie était d'être entourée de personnes lors d'évènements en lien avec Cargonomia ; aujourd'hui, elle affectionne d'avantage **les temps qu'elle passe seule pour recharger ses capacités mentales.**

A cela s'ajoute l'inflation faisant rage dans le pays depuis. Cela pose de nombreux problèmes à

l'équipe de trois personnes qui reste à présent aux manettes de la coopérative. Initialement, comme l'explique Vincent, *"Cargonomia a été pensée de manière à **créer du surplus dans le but de s'acheter de l'autonomie** par rapport à la contrainte argent, dans une société toujours plus marchandisée."* Ainsi, l'organisation avait toujours six mois voire un an de budget en réserve, et le reste des échanges se faisaient de manière non marchande, sous forme d'échanges de bons procédés entre organisations sœurs.

Aujourd'hui, cette sécurité financière n'est plus, et l'économie de la réciprocité se fait rare suite au déchirement des liens sociaux amené par le confinement. En parallèle à cela, iels ont également plus de **projets concrets qui ont des coûts** : la maison communautaire, la location de leur propre espace dans la ville, etc. *"C'est d'une part un défi, mais d'autre part l'évolution naturelle d'une organisation"* selon Logan.





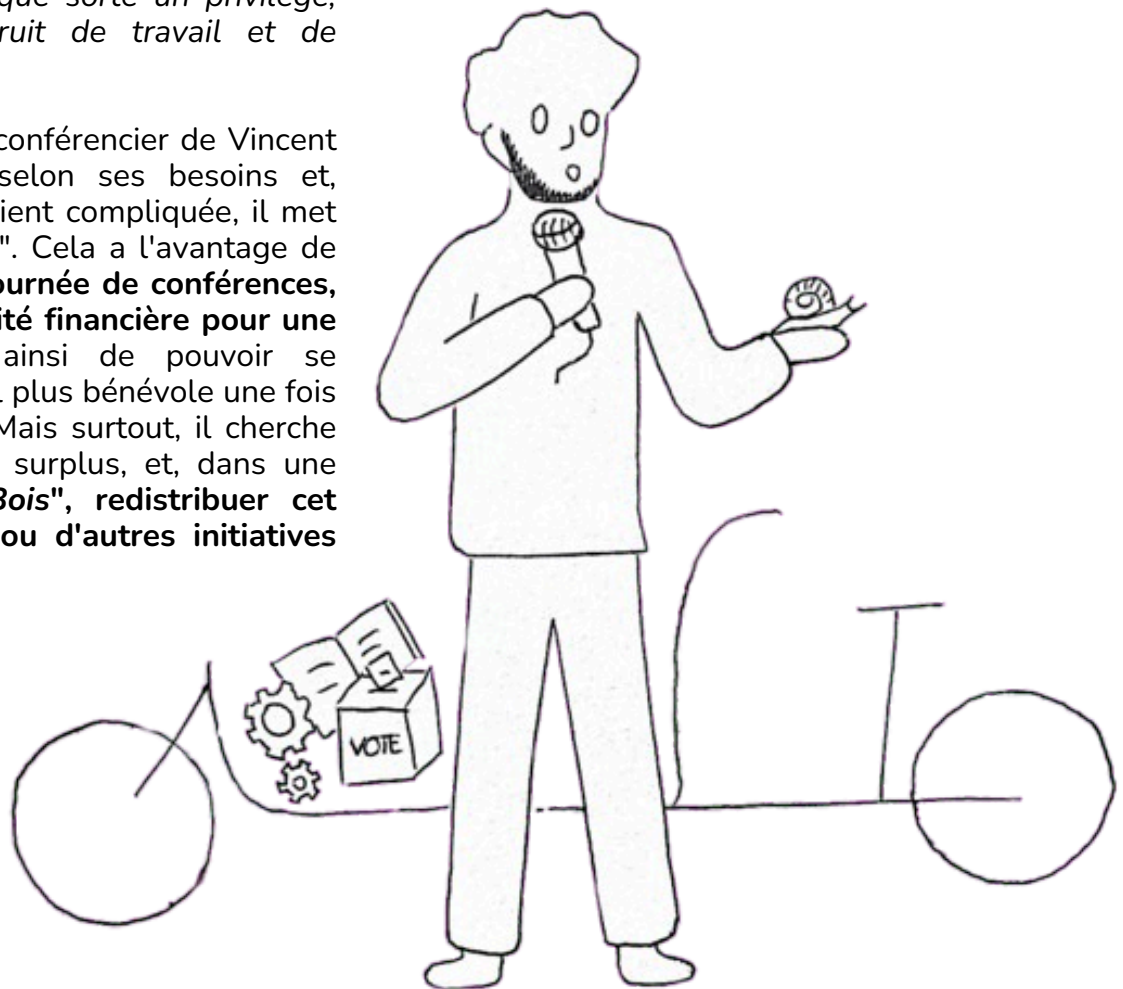
La situation financière en Hongrie affecte également nos trois ami-e-s à un niveau plus personnel. Iels ont besoin de travailler plus pour s'assurer un même niveau de vie qu'avant, et ont donc moins de temps à consacrer à Cargonomia.

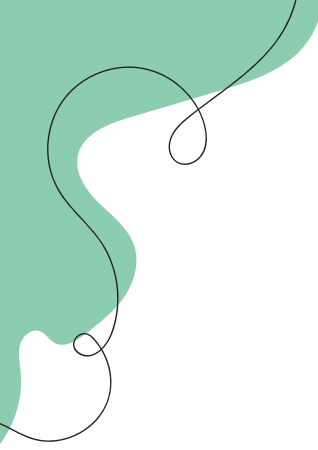
Mais ils et elle ont chacun et chacune une **situation assez privilégiée pour avoir un filet de sauvetage** au cas où la situation deviendrait trop compliquée. Iels sont entouré-e-s d'ami-es et de proches sur lesquels compter. De plus, chacun et chacune ont des **besoins et dépenses quotidiennes limités**. "Si j'ai un toit, une chaise, une table, un lit et un ordinateur, une connexion internet et des bonnes soirées, j'ai besoin de rien d'autre" affirme Vincent qui vit avec Orsi et Artur dans un logement dont iels sont propriétaires.

Quant à Logan, il se nourrit majoritairement de légumes de la ferme où il travaille, et n'a jamais investi dans une voiture ou un logement. Lorsque je lui demande comment il se sent vis à vis de sa situation, il me répond : "Je pense qu'il serait difficile pour quelqu'un de 38 ans de dire « Je n'ai rien qui m'appartienne vraiment, à part les choses que j'ai dans un appartement à Budapest ». Je ne me sens pas dans une position complètement instable, parce que je me sens suffisamment **compétent, expérimenté et connecté aux autres pour pouvoir faire des choses qui me donnent une chambre pour dormir et un moyen de cultiver ma propre nourriture, qui sont les deux choses dont j'ai besoin**".

Iels ont la possibilité d'avoir des **sources de revenus activables**. Dans le cas d'Orsi et de Logan, dans le monde universitaire, il et elle « disposent tous deux d'une expérience et d'un bagage professionnels reconnus sur lesquels il et elle peuvent s'appuyer dans les périodes difficiles. C'est en quelque sorte un privilège, mais c'est aussi le fruit de travail et de dévouement."

De même, le statut de conférencier de Vincent lui permet de doser selon ses besoins et, lorsque la situation devient compliquée, il met "un coup d'accélérateur". Cela a l'avantage de lui permettre, **en une tournée de conférences, de s'assurer une stabilité financière pour une période donnée**, et ainsi de pouvoir se concentrer sur du travail plus bénévole une fois de retour à Budapest. Mais surtout, il cherche souvent à générer des surplus, et, dans une "**logique Robin des Bois**", redistribuer cet argent à Cargonomia ou d'autres initiatives en difficulté financière.



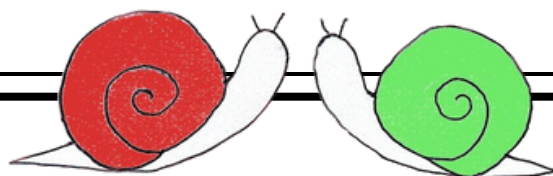


Tous ces changements récents ont des conséquences palpables sur la coopérative.

Ils obligent par exemple à passer plus de temps à chercher de l'argent, et donc à en avoir moins dédié aux activités de la coopérative. L'arrivée d'un enfant réduit aussi considérablement le temps libre des deux parents. Toute cette **course après le temps** met les trois co-fondateurs et co-fondatrice en difficulté.

Cependant, iels ont la fierté de **“ne pas brader les valeurs originelles de Cargonomia -c'est-à-dire de se transformer en une ONG traditionnelle qui passe 80% de son temps à chercher la prochaine opportunité de financement-”**. “C'est une chose à laquelle nous avons résisté avec succès durant notre période d'activité.” explique Logan.

Une nouvelle page de l'histoire de Cargonomia est donc en train de s'écrire. Ce projet, parti d'une critique de notre système actuel, est rattrapé par celui-ci. L'heure est donc à la **réinvention**. Il faut à présent que nos trois protagonistes trouvent le temps de s'asseoir autour d'une table pour trouver comment **continuer cette belle initiative** tout en préservant le **bien-être des personnes y prenant part**. Connaissant la créativité de Vincent, Logan et Orsi, les solutions trouvées seront sûrement aussi intelligentes que surprenantes. J'ai hâte de voir quelle sera la suite de l'histoire !



Conclusion

"Le plus important dans la vie c'est d'avoir **rigolé** !
C'est être sérieux·se sans se prendre au sérieux, c'est faire des belles choses sans se prendre la tête"

Vincent

Appartenir à un groupe, une communauté

Faire des choses qui ont du sens, qui me rendent heureux·se

Les ingrédients d'une belle vie

Etre libre, au sens d'autonome

Faire des choses qui me maintiennent en bonne santé

Jouer et avoir une vie festive

"C'est drôle parce qu'il y a cinq ans, je n'aurais peut-être pas dit cela, mais maintenant je vois que la **sécurité sociale et matérielle** -un endroit où rentrer chez soi, de la bonne nourriture, des modes de déplacement...- est très importante."

Orsi

Des pistes de réflexion et des conseils

Voici la discussion qu'ont eue Orsi, Vincent et Logan lorsque je leur ai demandé quels conseils donner à des personnes qui, comme moi, sont en dissonance avec leurs études ou leurs activités quotidiennes, qui se questionnent et cherchent leur voie :

Orsi : **Expérimenter** les différents types d'activités que tu peux faire dans ta vie est très utile, en particulier lorsque tu es étudiant-es. À ce moment-là, tu as beaucoup de possibilités grâce à Erasmus.

Logan : Effectivement, **il n'est jamais trop tôt pour commencer à y penser**. Les activités rémunératrices qui sont épanouissantes, socialement engagées et intellectuellement stimulantes ne se trouvent pas à tous les coins de rues. **Les meilleures opportunités sont souvent celles que tu te créeras toi-même.**

Demande-toi aussi **ce qui te rend heureux-ses** : que fais-tu pendant ton temps libre qui te rend vraiment fonctionnel-le ? Et pourquoi ce n'est pas ton activité principale en ce moment ?

Vincent : Une chose importante aussi, c'est **d'observer et trouver à ce qu'il y a autour de toi** en termes de savoir-faire, de compétences, de réseaux... Commencer avec patience et humilité à partir de ces observations, et idéalement **pas seul-e**.

Orsi : Il faut être **courageux-se et créatif-ve** pour choisir un mode de vie moins stable que la voie conventionnelle. En plein d'aspect nous sommes privilégié-es. Mais **ne pas s'engager dans une entreprise et gagner beaucoup d'argent, ce n'est pas de la chance, c'est un choix.**

Vincent : Et puis aussi il faut savoir **sortir un peu de ses bulles de confort** et s'imprégner d'autres choses ; aller dans des réseaux où les personnes ne partageront pas nécessairement toutes les mêmes valeurs, en apparence du moins.

Logan : Quelles sont les personnes qui, selon toi, font un travail inspirant ? As-tu déjà passé du temps avec elles ? Si c'est le cas, c'est très bien. Sinon, tu devrais le faire, et je te promets que **si tu passes suffisamment de temps avec elles, elles essaieront de te garder**, et cela débouchera peut-être sur un emploi.

Vincent : Il faut aussi être réaliste : on vit dans un monde qui nous est imposé. Donc il faut trouver un équilibre : **ne pas se mettre en danger** en se marginalisant et ne pas non plus se faire aliéner, être pris-e par le système. C'est pas évident.

Quelques ressources pour aller plus loin

Le site de Cargonomia
(<https://cargonomia.hu/fr/>)

Des initiatives partenaires de Cargonomia

- La ferme en agro-écologie de Zsamboki biokert
- La coopérative de réparation de vélos Cyclonomia
- Veloma, l'entreprise de fabrication de vélo-cargo et de charrettes fondée par Adrien à son retour en France
- L'entreprise de livraisons en vélo-cargo Golya futar

Pour aller plus loin sur les sujets de décroissance

- L'enquête du low-tech lab sur Cargonomia
- *Décroissance, fake or not ?*, manuel d'initiation au sujet écrit par Vincent
- La thèse d'Orsi sur Cargonomia : An Ecological Economics Inquiry into the Social and Solidarity Economy - Insights from an Action Research
- Un article de Logan sur le lien entre agro-écologie et décroissance : chapitre 6 du livre *Food for degrowth, Perspectives and Practices*

